



10 RIËNYTHII LAAC KE NIN

LEJ RIËNYTHII LAAC KE NIN?

Të cīt tēn riēnythii ka rou riēnythi 100 yic aa laac ke nin (tuany ye riēnythi laac ka nin). Kēn a lēu bē ril riēnythii nhiim, dhāk ku nyir, ku riēnythii laac ke nin aa lac ya kōc kēc muöl laac-nin gōl tēn ye kek mīth. Tēkdā ka riēnythii kōk aa cē kony bīk muöl laac-nin wāär ye kek mīth, ku riēnythii kōk aa kēc kony bīk muöl laac-nin gōl tēn ye kek mīth. Tēkdā ka yekā tak alā laac-nin a bē jāl tē le run wan wälā tēkdā ka yekā tij ka ye ayāär cīn kē nyēy yeen.

Riēnythii laac-nin aa lēu bīk laj kā jōör tēn keek biäk alēēc aköl – kā cīt laac emēn ku emēn ku riij yōn laac, ku thiu thar ke riij yōn laac (cōl alāny tuc guöp).

Laac-nin a lēu bē tē ye raan kā ke luōy thīn aköl rac yiic. Riēnythii aa lēu bīk ya rēer ke cē gup riōc wēt laac-nin, ku rēerkā ke riōc cīt bī jāj njc lōn ye kōk laac nin. Aya a lēu bīk laj alēth juēēc yekā kōk. A lēu bīk nhiim thiek tē yōök pamāth keek bīk la nin bei yic – agerem raan dā nom. Ku na thiekkā nhiim, ka ke ke diir ciēt määth bē riääk.

LEJ RAAN LĒU BĒ RIËNYTHII LAAC NĪN KONY?

Thoj path a kīn: yīn a LĒU bē yī kony ba muöl laac nin. Na muk laac du nom ku muōc yīin wal, ka laac-nin a lēu bē kōc, cōkalōn cī dōc kaṅ them thēer ku cīn kē yem.

Cōk lä kēc laac-nin kōc, ka kā juēēc cath ke yeen aa bē tek yiic ku cīn akāt yiic lēc.

YEJÖ YEN RIËNYTHII CōL A LĒC AKĀT YIIC?

A lej kāj ka diēēj laac-nin bēy:

- Tē ye guöp piū juääc wuöl wēer yic;
- Tē koor alēēc bē lac juääc cī ye muk; ku
- Tē kēc meth päac apath.

Tēn riēnythii kōk, alēēc a lēu bē nuōy bē ciēn tē yekā yök lōn wīc laac wälā cīk wīc laac.



Jäc gëëk cë looi pinyhom ebën a cë lëk kä juääc biäk laac-nin, kä cit:

- Laac-nin a lëu bë cath kuat;
- Alëc kök aa ce lëc juääc muk aköl ku yen lan wëër ku ye rot looi bë raan ya laac emën ku mën ku pën ye nin;
- Alëc kök aa ce yiic thök tē le raan laac, lëc kök aa döŋ alëec yic;
- Rok kök aa lëc juääc wuöl wëër yic; ku
- Tē ye rok luui thün a lëu bë ye yic waar tē ye raan cam awan turum dīt tet ku kalcām dīt tet.

LEŊ DĒD RAAN CŌL A LAC NĪN?

A leŋ kä kök raan cōl a lac nin, kä cit:

- Kuil;
- Tuany ë rok wälä alëec;
- not drinking enough water;
- Dëŋ kä leŋ yiic kape wälä/ku määu;
- Wal kök ye akim gät kōc ku wal rëc ye kual; ku
- Miith muön ke rim wälä cuk wum wën ye raan kuöc wëei tē niin yen.

RAAN LAC NĪN BĒ KONY KADÄ?

Jäc cë looi a döcdöoc juääc cōl yök. Rin ril yen yic bë laac-nin deet tēn riënythii tē thöŋ keek ke mīth, ka yin a dhil jam kek raan cë wël pial guöp kuen, apëy raan cë wël alëec kuen, raan cit akim, raan kōc duäny wälä akuonyakim ë thiu thar. Na löc tēn raan cit kën, ka tuany du a bë ben la caath, ku cëeth raan guöp ku cëeth tē ye guöp raan luui thün. Cëmën lëc aa lëu bë ke caath (bë raan ka akim tōu thün ku a cīn raan dēd). Cëeth dēd a lëu bë alëec tīŋ lōn cī yen yic thök. A lëu bë yī lëk aya ba kaam yin laac baai ya gät piny – ku gät kuat kë loi rot laac du yic ebën baai.

Döc bë gäm raan a luocy tē cit tēn kë cë yök raan guöp, a lëu bë ya:

- Döny ë kuil ku tuany alëec.
- Wal wälä ka wën ye puöu meth guöp bik alëec ya cōla muk lëc juääc wälä bik lëc ye rok ë meth wuöl wëër yic tek yiic.
- Ŋiic bë alëec ŋiëc ŋiëc bë lëc juääc ya muk ku ŋiic kaam ë laac.

10 RIËNYTHII LAAC KE NIN

- Lon ë kaaj ë wëër wën bë ya kuuth tē cī agerem tiap. Kën a lëu bë piath tē riënythii ku mīth ku a cē path bë ya yen kë kɔŋ looi.
- Liëëp bī döoc kä liäap; ku
- Wal ë tuany ë acuek aŋuum rin bë akät ku dël ya rëer ke la läkläk, ku tek guäc yic ku cɔl raan a pël ye guöp piny ka döc la tueŋ.

Wal aa lëu bīk pëy lik looi ku jɔlkä luui. Na ye wal ke ye dek röt ku kaaj ë wëër ee luui ku ben kɔɔc, ka cīn kë bë rot ka looi. Kä kɔk bë laac-nīn tek yic aa kīk:

- Tē wīc meth yeen bë muöl laac-nīn;
- Tē muk akīm döny ë wal nhom; ku
- Cöŋ puou bī wek we puöth cök kä cī akīm lueel yiic rin bë laac-nīn dhiel muöl.

na cē laac yöt rot war, ka cee awäc du. kee tēnē, ka yīn adhil akīm tīŋ bī ben la caath apath.

WĪC KUCCNY

Piir a lëu bë ye yic ŋjɛc waar tēn riënythii laac ke nin. Na cök yic riel tēn yīn ba meth kony, ka mēn kën yee kaam dhiel yīn wīc döc.

Yup Telepun Kuccny ë Kɔcc ce Lɛc Guum rin bë yī wëët majan:

- Lëk;
- Wëët; ku
- Athör thiik ë lëk.

YUM MAJAN* 1800 33 00 66 (8 nh yet 8 th Köölrrou yet Kööldhëtem), wälä

Nem lökayukar kën: www.bladderbowel.gov.au

Kɔcc ë kuccny aa lëu bīk yī cɔl raan bī bēn waar thok tēn Athook (TIS). Manha yup 13 14 50 Köölrrou yet Kööldhëtem ku rot a cɔl raan lon ë Kuccny (Helpline).

* Na yuöp mabaal ka yīn a bë wëü lik tääu piny tē cīt tēn kuat mabaal.

