



12 RET BĪ DIÄÄR CĪ ALËC KEN LÄR RET BË ALËËC CUÖÖT YIC

Diäär juëc aa röt läc tē ɣɔɔl kek, tiim kek, jöt kek, dɔl kek, wälä tē tuuk kek nē tuk kɔc riil gup (Kënë aye cɔlnəŋ e læc). Cɔkɔɔn leŋ yen döcdöoc kɔk wën ye diäär kaŋ them, diäär aa ye dhiel ret bē acuek aŋuum cē lär miit nyin.

YENJÖ YEN TUANY ALËËC BËY?

Tuentyuëeny alëëc ee cak acuek aŋuum ku räl thiäak ke yeen yen ye lac bËy.

Aŋuum a leŋ yic acuek kuc juëc. Acuek kä aa cē riëëu raan aŋuum, alëëc ku mur lööm, gɔl tueŋ ɣet ciëen cëmën awar cē thiet ɣöt yic. Acuek aŋuum aa kä juäac looi, kä yekä looi aa kik:

- Keek aa alëëc thiöök thok, ku thiökkä mur ku amook thok; ku
- Mukkä alëëc, adhiëët ku yäc ke kä yiic nyien den.

Lëk kɔk aa ba yök tē kueen yin athörthi: “Tieŋ Tök Diäär ka Diëëŋ cē Kaŋ Dhiët Yiic ee Rot Läc”. Alëëc a lëu bē cak tē cī kākä acuek aŋuum löör nyin:

- tē kēc raan rä acuek ya duääny;
- liëc ku dhiët;
- Kuil;
- Cuai/ɣäny/wëkpiny;
- Jön ka thiek;
- ɣɔɔl ce lac kɔc (cëmën ɣɔɔl raan math tap yäär, tongol wälä Adhiäma); wälä
- Dhiööp.

ALËNY CË CAK YE WIËC DÖC KADÄ?

Kë path ee wët ye diäär alëc ken ɲieɔ muk nhïim tē ye kek acuek keen aŋuum ɲieɔ duääny. Athörthi cɔl “Duëëny Acuek Aŋuum tēn Diäär” a bi lëk tē ye luöi yeen. Kɔc kä aya aa lëu bik yi ɲieɔ lëk, kɔc cit akim, raan kɔc duääny wälä akuɔnyakim ë thiu thar.



12 RET BĪ DIÄÄR CĪ ALĔC KEN LÄR RET BĔ ALĔĔC CUÖÖT YIC

YE NĒN PETH YEN BĔ RAAN RET?

Tĕn diäär juääc, dhöl puol yic wĕn ye alĕny cĕ cak wiĕc döc aa ce ke kony, ku thiu ye læc jal la ke thiu ee pĭr col a ril apɛy. Na ye keya, ka tij cĭt kĕnĕ a dhil ret bĕ alĕĕc guiir. Ret a ce wĕl tuej. Kwat ret thok ebĕn a lej käj koc riääc. Dhil käj koc riääc kă jăäm kek akim bĭ ret.

YE RET NO YE LAC LOOI?

Ye mĕn a lej dhĕl ye alĕth la kõnköön nuet alĕĕc kōu bik alĕĕc col ye læc juääc muk. Alĕth la kõnköön kă aa luui tĕ cĭt 8 wälä 9 thiäär yic tĕ cĭ alĕĕc cak ye yeth bĕ yeth ya nuagnuaŋ ku cĭ læc ye ŋjɛc muk. Tɛ rej raan bĕ alĕth la kõnköön kă tääu ye guöp ka raan a bĕ toom binic bĕ guöp dhĭr. Yeen ee ya ret wĕn ye looi panakim koor.

YE DHÖL KÖK NĒN BĪ YĒN LÖC THĪN?

A lej dhĕl puoŋth cĭ Burch bĕÿy bei bĭ kĕ cĭt yenh athiöl ya kaac alĕĕc yeth. A lĕu bĕ koc ka cĕ reet ku a lĕu bĕ koc ka kĕc reet.

A lej kă kök la dhiäkdhiäk ye tuom alĕĕc yeth bik alĕĕc juak riel rin bĕ ye thok ŋjɛc ya thiök. Kă la dhiäkdhiäk kă aa ce ŋjɛc luui apath ku aa ce ceŋ tĕ thöön keek ke ret kök, kekädäŋ tuom den apuol yic ku a cĭn rör diit yekä nyäŋ raan guöp. Aya, apath ba kwat kĕ bĕ jöör ret yic dhiel jăäm yic kek akim.

LEJ DĔD YAM?

Jäc a la ka la tuej bĕ döny ĕ thiu thar yök. Kaam bär a bĕ wan ka kucku lön cĭ yok döny la cök yök.



12 RET BĪ DIÄÄR CĪ ALĚC KEN LÄR RET BĚ ALĚĚC CUÖÖT YIC

YĚJÖ PATH BA THIĚĚC AKĪM RET YĪIN?

Ka yĭ kĕc wĕt gua gam bĕ yĭ rĕt, kŏŋ wĕt rĕt jĕäm apath kek akĭm. Gät kĕ wĭc ba ke thiĕĕc piny. Kĕkĕ aa lĕu bĭk ya thiĕĕc cĭt:

- Yĕŋjŏ lŏc rĕt kĕn bĕ ya yĕn dŏny path ke ŷĕŕŕ;
- Bĕ rĕt rot ŋĭĕc looi;
- Bĕ rĕt looi kadä;
- Yĕŋjŏ lĕu bĕ wĕäc, kaam thiin ku kĕ cĕŋ run juäac;
- Ye piäär yĭndä bĕ dŏŋ ŷa guöp, bĕ reem kadä;
- Ye nĭn kadä ba nyaai tĕn luŷy;
- ye wĕĕu kadä bĕ nyaai ŷa cin; ku
- Ye kaam yĭndä bĭ ŷäntŏök nyaai?

SEEK HELP

A ce yĭn tuany rot. Alĕny cĕ cak a lĕu bĕ wiĕc dŏc wälä a lĕu bĕ ŋĭĕc muk nhom.

Yup Telepun Kuŷŏny ĕ Kŏcŏc ce Lĕc Guum rin bĕ yĭ wĕĕt majan:

- Lĕk;
- Wĕĕt; ku
- Athŏr thiik ĕ lĕk.

YUM MAJAN* 1800 33 00 66 (8 nh ŷet 8 th Kŏölrou ŷet Kŏöldhĕtem), wälä

Nem lŏkayukar kĕn: www.bladderbowel.gov.au

Wĕĕu ĕ Telepun Kuŷŏny kĕn aa ye Akuma Amatnhom ĕ ŷothralia tĕäü piny dhĕl ĕ Aguir Lon Kuŷŏny ĕ Kŏcŏc ce Lĕc Guum ku wĕĕu kĕ aa ye Aguir ĕ Kŏcŏc ce Lĕc Guum ŷothralia muk nhĭim.

Kŏcŏc ĕ kuŷŏny aa lĕu bĭk yĭ cŏl raan bĭ bĕn waar thok tĕn Athook (TIS). Manha yup 13 14 50 Kŏölrou ŷet Kŏöldhĕtem ku rot a cŏl raan lon ĕ Kuŷŏny (Helpline).

Dhil dhŏl bĭn aläny du wiĕc dŏc ŋĭc.

* Na yuöp mabaal ka yĭn a bĕ wĕĕu lik tĕäü piny tĕ cĭt tĕn kuat mabaal.

