

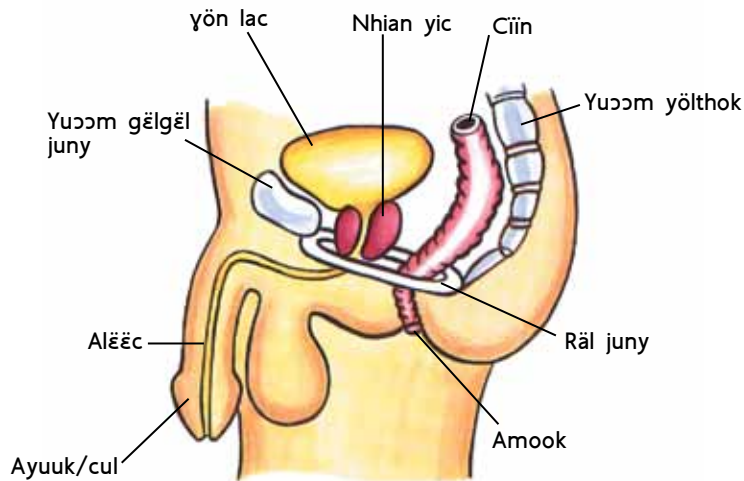


# 18 TUENYTUΞENY Ë ADHEJ Ë NHIAAN KU ALËËC

Adhej ë nhiaan ëë kë cë cäk röör röt. Yeen a thöj kek nyin gumel ku a rëër alëëc cök, ka cë alëëc der yeth (dhël ë læc). Adhej ë nhiaan ee yic thiu kä cit ca, ku käkä aa liäöp ke mith ku aa kek mith cöl a pïr.

Na dhiöp röör, ka adhej ë nhiaan ee la ka diët. Kën ee rot looi run juääc ku yeen ee röör kök yiëk tuany ë alëëc.

Tuany ë alëëc a ye tuenytuΞeny kök bëy aya. Röör ce læc guum aa rëër ke diær/ræc puöth ku kën ee ke riääc gup. Na ye yök ciët aläny du cë rot waar wälä lej kë dir yïin biäk adhej ë nhiaan du, ka yï jam kek akim wälä akuonyakim ë thiu thar.



## YE TUENYTUΞENY Ë ADHEJ Ë NHIAAN YÏNDÄ KEK YE LAC YÖK?

1. Tuany ë adhej ë nhiaan ee tuany ye adhej ë nhiaan mut ku rem ku tækdä ke tuany ë alëëc yen ye bëy. Ee rot lac looi tën riënythii.
2. Tueny ë adhej ë nhiaan ye nhiaan la ka diët amääth yet bë ya kë diit, ku ee rot göl të cï raan run cæl kaam kur ku dhiööp dööt. Muony tök röör ka ruan yiic a ye dhiel ret rin ye tueny kën (a ce röör yiëk weth ë adhej ë nhiaan).
3. Weth ë adhej ë nhiaan a ye lac yök raan guöp ka cïn kën ye nyuocth lon töu yen. A lëu bï akim yök riem du yic (të looi athëm ë PSA) ku të cæeth adhej ë nhiaan du. Kën ye weth diit tën röör, ku a lëu ba yök të le yïn ka yï dhiöp. Kë path ee wät ye döny de lac yök.



## BA NJIC KADÄ LON CÏ ADHEJ Ë NHIAAN DIË CAK?

Na lej tööj rot luöi yïin ye käkä yiic, ka adhej ë nhiaan du a cë cak:

- læc aa ce lac bën tẽ le yïn laac;
- læc aa bën ke tem kë kööth;
- yïn ee laac emën ku mën aköl ku wëër;
- yïn ee thar thiu tẽ cïn thök laac wälä kuar tẽ cïn la yön la yön laac/la roor;
- læc aa yï gua nõk cökalon puoc yïn laac;
- læc aa yï reem apɛy tẽ cï kek thiök;
- yïn a ye reem juny tẽ læc yïn;
- lac ku aa yiic laj riem; ku
- Aläny du a ye yök ciët këc yic thök læc cökalon nɔt këc yïn thïn ku a cïn kë bö.

Kök ye käkä yiic a bë ya dëd yen biï keek ku a ce tueny ë adhej ë nhiaan. Cëmën, a lej wal kök alëc cöl a muk læc juäc. Raan bi cöl a njic kën yen yï yiëk käkä ee akim wälä akuonyakim ë thiu thar.

## ADHEJ Ë NHIAAN DIË EE TUENY ALËËC BËY KADÄ?

**Dhël læc thiök yic** (dhël ye læc wat thïn): Tẽ le adhej ë nhiaan ka diët, ka lëu bë alëc dec ku ye læc gël alɔj thïn. Tën kɔc kök, læc aa rëer yet bë alëc thiä j bë nom ya pol wei. Na loi kën rot, ka yï la tën akim ye mën thiin.

**Alëny tuc guöp** ee rot looi tẽ cï lon alëc ye yic juak ku ye alëc læc pïk apɛy bë kë wën kë gël keek thok. Alëny tuc guöp a lëu bë ye nhiaac rot ku a cïn tẽ luöi yeen, ku dhiel kat ba la laac. Na cök rɛt bë kë wën læc gël bëy bei, ka yïn a nɔt yï ye riij yön laac, ku a lëu bë ye yic juakwiik lik yiic, yet tẽ bi alëc dem bë dhuk nyin deen thær.

Ret bi tueny ë adhej ë nhiaan rɛt a lëu bë acuek ku räl ë alëc rac tën kɔc lik. Kën a lëu bë læc cöl a ce röt duut. Ku na looi rot, ka ce cej, cökalon njic yeen lon ye ret ë adhej ë nhiaan kɔc lac aɲɛp wën run juäc looi. bladder control problems.

## ALËNY CË CAK YE DÛC KADÄ?

Kë tuej, akim wälä akucnyakim ë thiu thar a bë tã cï alëëc cek thïn kaj tij, kä cit tueny ë adhej ë nhiaan, wucok, aliem wälä wal.

A lej dhöl wën ye alëny cë cak rin tueny ë adhej ë nhiaan dÛc

### 1. LÛC TËN AKIM

Na ca jam kek akim, ka tekda a lëu ba gua lueel lä yin cë wic dÛc. Alëny cë cak a lëu bë ben dhuk nyien de tã kaam wan, wälä tã wëer yin tã duun yin luui thïn (kuen athörthi: “Raan ebën a dhil aläny de njec njëc”).

### 2. Wal

A lej wal juëc tÛ wën lëu bik raan cï alëëc cak kony. Thiëc akiëm du rin ye wët kën.

### 3. Ret ë adhej ë nhiaan

Na cë tueny ë adhej ë nhiaan du yï diët, ka ret a bë looi bë adhej wälä abaj de bëy bei. Ret a bë luocj tã cit tã diit adhej thïn.

### 4. Njic ë alëëc

Na cë raan alëëc njëc bë lec juäc ya muk ka aläny de a lëu bë rot njëc lec juëc ya muk ka cïn thiu wei, gut koc lej alëc tuc gup (kuen athörthi: “Njic ë Alëëc”).

### 5. Duëny ë acuek anuum

Duëny ë acuek anuum ee acuek wën alëëc ku yäc muk nyien col a ril bik luon den looi. Koj rot piöc ba acuek anuom du ya duäny ka yï këc gua la tën akim bë yiin la ret ku ben duëny lac göl tã cï yï ret (kuen athörthi: “Duëny ë Acuek Anuum tën Rör”).

### 6. Kä kök ye thiu thar dÛc

A lej kä juëc tÛ wën lëu bik yï kony ba thiu thar gël.  
(Kuen athörthi: “Kä kök ye thiu thar dÛc”).

Dhil tueny tÛ ke yiin deet, ku det döcdöc tÛ, ku tã ye kek luui thïn, ku kë lëu bë wäc tã looi dÛc, rin ba döny yen path jal lc, ku akim a bi kony ba döny yen path ke yiin lc.

## WIC KUŊNY

Kuat tuany ë alëëc wälä yäc – cök alä koor – ka dhil wiëc döc.

Na lej kë wïc ba thiëc biäk adheŊ ë nhiaan wälä tuany ë alëëc, ka yï:

Yup Telepun KuŊny ë Kɔɔc ce Lɛc Guum rin bë yï 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](http://www.bladderbowel.gov.au)

Kɔɔc ë kuŊny aa lëu bïk yï cöl raan bï bën waar thok tën Athook (TIS). Manha yup 13 14 50 Köölrrou yet Kööldhëtem ku rot a cöl raan lon ë KuŊny (Helpline).

**Tuentytueny ë adheŊ ë nhiaan aa raan yiëk tuany ë alëëc**

\* Na yuöp mabaal ka yïn a bë wëü lik tääu piny tē cit tën kuat mabaal.