



17 PIÖÖC Ë ALËËC

Alëëc a ye piöcc rin bë yi kony ba læc njec ya guum ku ci rot ye læc tã nãk læc yiin. Aläny a bë piöcc bë læc juääc ya muk, ku ci yic ye thiu wei ku ci ye reër ka yi riig yon laac, keya ka yin a bë yon laac jal ya dööt ka yi këc rot læc.

YE NËN YE ALËËC DHIËL PIÖCC?

Na ye raan kuen athör thiin këne, ka tek yin a laj tueny alëëc. Tekdä ka yin ee la yon laac emen ku men ku tekdä yin ee yon laac duer daäk. Kööl däd, yin ee laac dhel yic ka yi këc yon laac dööt. Na loj ten akiem du wälä akuonyakim ë thiu thar, ka leu bik yi nyuöth tã bin aläny du piöcc thin bë læc juääc ya muk ku ci ye riig yon laac. Na päl tuaany nhom piny path, ka tekdä a leu bë ye yic juak.

Tueny alëëc a leu bi tuenytuëny kök bëy – tuenytuëny cit päť bi rar nhom yic päť, adhej ë nhiaan cë dit, tueny ë Parkinson wälä tã cin aläny du kuöc njieëc kaam bär yic. Ten köcc kök, kën yen bii tueny alëëny a cin raan ye njic.

ALÄNY CİN YIC TUAANY YE LUUI KADÄ?

A cë rac tã læc raan kën yic dhiëc wälä dhëtem kööl tök yic (thää ka 24 yic) tã yin dek litaa tök ku abak yet litaa ka rou (biiny ka 5 yet 7) kööl tök yic. Ee rot lac looi bë raan laac tã pucc yen rot jot nin nhiakduur, ku læc kën yic diäk aköl ku ben laac tã le yin nin theëi. Na la raan ka dhiop, ka laac kën ee ye yic waar. Köcc cë dhiop aa læc juääc wuöl wëër yic ka yeen aa laac kë gäk yic wëër yic ku cik ye laac apëy aköl.

Aläny cin yic tuaany a leu bë biëny tök ku abak yet biiny ka rou ë læc muk (300 yet 400mla) tã luui raan aköl ku muk tã cit ten biiny ka nuan (800mla) wëër yic tã niin raan, na cë tã cit ten dööt ka raan a leu bë rot jal jot bë la laac.

LON PIÖÖC Ë ALËËC

Akiem du wälä akuonyakim ë thiu thar a bi lëk ba wël laac muk nhiim. Rin ba kën looi, kuat tã læc yin ka yin a bë kööl læc yin, ku thää læc yin , ku læc ca laac ya gät piny. Kën a ba looi nin lik rin ba njic ye læc yindä ye aläny du muk ku ye laac kën yic dä aköl ku wëër.



17 PIÖÖC Ë ALËËC

Kän cæeth laac a lëu bë ya kë cīt kën:

Kaam	Læc ca laac	Wël
5.00nh	250mla	
7.30nh	70mla	
9.15nh	160mla	

Në wël cök, a lëu ba læc cī thīiu bei lueel (cēmēn, “læc ren ræc aa cē thīiu bei ka ya la yōn laac”) wälä kuat kë dëd wäär (cēmēn, “læc aa ya nyop” wälä “læc aa ye reem”).

Rin ba læc ye laac them, tōu aduök (cīt aduḡ miök weḡ dhie limlim) thōny laac yic. Nyuöoc thōny laac nom ku päl rot piny, ka cäk ku rëer piiny. Læc aduök yic. Na ca thök, ka yī them læc ca laac thīn – wäl keek jaḡ ye kḡ them yic. Na ye rōor ka tækdä ka bë læc gua laac jak yic path ku cīk keek kɔc laac aduḡ dëd yic.

Alëth kuöth wën læc jooc aa lëu bë ke ceḡ bī læc thiu akäl tök wälä nin ka rou them. Rin ba kën looi, ka yīn a bë gām alanh kuöth cē them wēnthæer ku tæxu alöot yic. Alanh kuöth a ba jal la bëëy bei ku ceḡ – na lɔ bëëy bei ka dhuök alöot yic ku them ba tiḡ tē cī athiek ye yic juak thīn. Na nyaai athiek ë alanh kuöth cē thiaḡ athiek ë alanh kuöth tiḡp yic, ka læc cē thiu aa ba gua ḡic thook rin ye mililīta (mla) tök ya garam (gm) tök.

Ka lä:

Alanh kuöth tiḡp	400 gm
Alanh kuöth cē tiḡp	150 gm
Atëk athēm	250 gm
Læc cē thīiu bei	250 mla

YENḶŦ BĪ KONY BA ALÄNY DU PIÖÖC KU YE KAAM YĪNDÄ BĪ PIÖÖC NYAAI?

Raan kɔc wëët biäk thiu thar wälä mëduëëny a lëu bë ya yen ḡic yī piöcc rin bī yen piöcc du ḡuëer tē cīt tēn kuat kë bë piath ke yīn.

Tækdä ka kɔc ë kīim kä aa lui yiëth ken wälä tækdä a lëu ba ke yök dhël loiloi ë pial guöp wut ku bëëyakiim ë jāḡ wën ye kuɔny gam thīn majan. Yup telepun kuɔny ë kɔc ce læc guum (Yum Majan 1800 330 066) tē wic yīn kuɔny ku yīn a kuc tē bīn kuɔny yök thīn.

Piöoc juäac aa thök pëy ka diäk yiic ku na tækdä ka yīn a bë laḡ amat kek raan kɔc wëët biäk thiu thar kuat tē thöök wiik ka rou. Keek aa bī piöc dhël wën bīn læc juäac ya muk alëëc yic.



17 PIÖÖC Ë ALËËC

KÄ PATH KÖC BA YÖK TË LOOI YÏN PIÖÖC KËN

Raan köc wëët biäk thiu thar a bi piöc tē bin acuek kuun ajuum ya luɔɔy thïn. Acuek ke aa aläny du ku dhël læc (dhël wën ye læc tēek thïn bik jäl alëëc yic yet bik la ayeer) muök nhial ku keek kek aa yi cɔl a gum læc tē mec yon laac. Kën a yi cɔl dut læc yet ba yet yon laac ka yi këc rot læc.

Na la kaam wan, ka yin a bë rot piöc ba ya dek piu juäac, yet ba tē döt litaa ka rou (biiny ka 5 yet 7) ya dek thäat 24 yiic. Kalä, ka aläny du a bë rot piöc bë læc juäac ya muk. Rin ba piu wälä kuat kë dëd ye dek kööl tök muk, ka path ba biiny duun yin dek them yic ba njic ye litaa kadä kek ye jɔt. Biiny aa tēk yiic – a lej biiny 120 yet 180 mililitaa jɔt ku biiny dit kök aa jɔt 280 yet 300 mililitaa wälä tē wär athëm kën.

Aya, yin a bë piöc tē ye kuil ku cölcöl la roor acuek ajuum cɔl a lär thïn ku yik yin tueny alëëc. Rin ba ci kuil, ka yin a dhil ya cam mith tiim ku liëem – mith ka rou ku liëem ka dhiëc kööl tök yic ku ye cam ayum lej yic yiëer aya. Ka ye dek la yɔɔyɔɔy wälä ka ye dek lej yiic kape (cït cokolet, kola, cäi ku kopi) aa lëu bik alëëc cɔl a cak ku ril yic tēn yin ba læc ya muk kaam bär yic. Yin a bë piöc kä ba ya dek – kä wën cë aläny du bë cɔl a cak.

LEJ KË BË WÄÄC?

Duk ye diëer kuat kë thiin war rot aläny du akölaköl – kä cït käkä aa röt looi. Kuat raan piöc aläny bë njic ya laac ee lej käj ben wäac, ku ben ya tij ciët tuany cë ben dhuk nhial. Kën a lëu bë rot looi tē:

- cïn guöp thiai wälä ca guöp nuɔɔɔ;
- cï aläny du wuɔɔk (na ye keya ka yi lɔc la tēn akim);
- diir yin wälä lej kë cï dic nom;
- tiɔɔp piny, dïit yom wälä tē lir piny; wälä
- Tuëeny yin (cëmën juän wum wälä juän puöu).

Na loi kënë rot, ka yi duk puöu njic. Cök yi puöu kë duun wën loi yic ku lɔɔr tuej ke yeen.



17 PIÖÖC Ë ALËËC

WĪC KUᶒᶒNY

A ce yin tuany rot. Tuany ë alëëc a lëu bë njec muk nhom tē cī ye wiëc dōc. Na päl path ka lëu bë ye nyin juak.

Yup Telepun Kuᶒᶒny ë Kᶒᶒc ce Lec 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

Kᶒᶒc ë kuᶒᶒny aa lëu bik yī cöl raan bī bën waar thok tēn Athook (TIS). Manha yup 13 14 50 Köölrrou yet Kööldhëtem ku rot a cöl raan lon ë Kuᶒᶒny (Helpline).

Aläny cē piᶒᶒc ee lec njec muk

* Na yuöp mabaal ka yin a bë wëü lik tääu piny tē cit tēn kuat mabaal.

