

Gesundheitsamt



Freie
Hansestadt
Bremen



Sozialmedizinischer
Dienst für Erwachsene

**Здоровье и недомогание в возрасте (2)
Инконтиненция – Информация и помощь**

**Gesundheit und Krankheit im Alter (2)
Harninkontinenz der Frau – Informationen
und Hilfen**

russisch

**Издатель:**

Отдел здравоохранения Бремена
Социально-медицинская служба для взрослых
подотдел Миграции и здоровья
Horner Str. 60-70
28203 Bremen

E-Mail: migration@gesundheitsamt.bremen.de

Интернет: www.gesundheitsamt.bremen.de

При совместной работе с:

Психотерапевтическая практика
Frau Louise de Nijs-Renken (Психотерапевт)
Adolf-Reichwein-Straße 2
28329 Bremen
Телефон: 0421 – 467 58 95
Факс: 0421 – 436 79 50
E-Mail: info@de-nijs-renken.de
Интернет: www.de-nijs-renken.de

Herausgeber:

Gesundheitsamt Bremen
Sozialmedizinischer Dienst für Erwachsene
Referat Migration und Gesundheit
Horner Str. 60-70
28203 Bremen

E-Mail: migration@gesundheitsamt.bremen.de

Internet: www.gesundheitsamt.bremen.de

in Zusammenarbeit mit:

Praxis für Physiotherapie
Frau Louise de Nijs-Renken (Physiotherapeutin)
Adolf-Reichwein-Straße 2
28329 Bremen
Tel: 0421 – 467 58 95
Fax: 0421 – 436 79 50
E-Mail: info@de-nijs-renken.de
Internet: www.de-nijs-renken.de



Здоровье и недомогание в возрасте (2)
Инконтиненция – Информация и помощь

Gesundheit und Krankheit im Alter (2)
Harninkontinenz der Frau – Informationen und
Hilfen



Содержание:

В этой брошюре Вы найдёте следующую информацию:

- | | | |
|----|--|---------|
| 1. | Что такое инконтиненция ? | Стр. 6 |
| 2. | Как проявляется инконтиненция ? | Стр. 10 |
| 3. | Что делать, если у меня
проявляются такие симптомы ? | Стр. 12 |
| 4. | Диагноз „инконтиненция“ – где
найти поддержку ? | Стр. 12 |
| 5. | Что можно сделать?
Отдельные шаги (обобщение) | Стр. 14 |
| 6. | Контактные адреса
в Бремене (на немецком языке) | Стр. 16 |
| 7. | Контактные адреса
в Бремене (на родном языке) | Стр. 18 |
| 8. | Контактные адреса
по всей Федерации (на немецком языке) | Стр. 27 |



Inhalt:

In dieser Broschüre finden Sie folgende Informationen:

- | | | |
|----|--|----------|
| 1. | Was ist Harninkontinenz ? | Seite 7 |
| 2. | Wie zeigt sich eine Harninkontinenz ? | Seite 11 |
| 3. | Was kann ich tun, wenn ich solche Anzeichen bei mir bemerke ? | Seite 13 |
| 4. | Diagnose Harninkontinenz – wo finde ich Unterstützung ? | Seite 13 |
| 5. | Was können Sie tun ? – Die einzelnen Schritte in der Zusammenfassung | Seite 15 |
| 6. | Kontaktadressen Bremen (deutschsprachig) | Seite 16 |
| 7. | Kontaktadressen Bremen (muttersprachlich) | Seite 18 |
| 8. | Kontaktadressen bundesweit (deutschsprachig) | Seite 27 |



Эта брошюра создана для женщин, которым необходима информация на тему „инконтиненция“. Мы подскажем, что можно делать, если Вы страдаете инконтиненцией.

Инконтиненция - частая проблема. Около 6 миллионов человек в Германии вынуждены с нею бороться. Многие стесняются говорить об этом, поэтому эта тема часто остаётся табу.

При инконтиненции возможно излечение или помощь. Важно обратиться к специалистам на ранней стадии.

Мы подскажем в этой брошюре, к кому в Бремене Вы можете обратиться.

1. Что такое инконтиненция ?

Инконтиненция это непроизвольная потеря мочи из мочевого пузыря. Мочевой пузырь является органом накопления мочи. Удерживать мочевой пузырь закрытым помогают так называемые мышцы тазового дна. Если эти мышцы работают неправильно, то мочевой пузырь иногда может не закрываться. Даже при случайной потере одной капли мочи специалисты говорят об инконтиненции.

Инконтиненцией страдают как женщины, так и мужчины. Однако процентуальная доля женщин значительно больше.

Только малая доля (ок. 25 %) людей, страдающих инконтиненцией, обращаются за лечением.



Diese Broschüre richtet sich an Frauen, die Informationen über das Thema Harninkontinenz erhalten möchten. Wir erklären, was Sie tun können, wenn Sie von Harninkontinenz betroffen sind.

Die Harninkontinenz ist ein häufiges Problem. Etwa 6 Millionen Menschen in Deutschland haben damit zu kämpfen. Viele Menschen schämen sich, deshalb bleibt dieses Thema oft ein Tabu.

Dabei ist bei Harninkontinenz oft Heilung oder Hilfe möglich. Es ist wichtig, sich früh an Fachleute zu wenden.

Wir geben in dieser Broschüre Hinweise, an wen Sie sich in Bremen wenden können.

1. Was ist Harninkontinenz ?

Harninkontinenz ist das unfreiwillige Verlieren von Harn (Urin) aus der Harnblase. Die Harnblase ist das Speicherorgan für Harn (Urin). Sie wird von Muskeln geschlossen gehalten, die Beckenbodenmuskeln genannt werden. Wenn diese Muskeln nicht richtig arbeiten, kann sich die Harnblase nicht immer unter allen Umständen schließen. Experten sprechen schon von Harninkontinenz, wenn gelegentlich ein Tropfen Urin verloren wird.

Sowohl Frauen als auch Männer können von Harninkontinenz betroffen sein. Der Anteil der Frauen ist deutlich höher.

Nur eine Minderheit (etwa 25%) der Menschen mit Harninkontinenz bemüht sich um eine Behandlung.



Формы заболевания

Стрессовая инконтиненция

Стрессовое недержание мочи это потеря мочи при физическом напряжении, например, при кашле или чихании, нагибании, ходьбе или танце. Стрессовое недержание мочи может быть вызвано ослабеванием мышц после родов. Продолжительная тяжёлая работа тоже может стать причиной потери мочи. Также может такая форма недержания мочи появиться в период климакса или в старости.

При стрессовом недержании мочи выходят капли мочи или большее количество. Это наиболее распространённая форма заболевания. Она проявляется чаще днём, чем ночью.

Ургентная инконтиненция

Ургентная инконтиненция это неконтролируемая потеря мочи при внезапном нестерпимом позыве к мочеиспусканию. При этой форме инконтиненции непроизвольное подтекание мочи может происходить по каплям, так и потоком.

Ургентная инконтиненция может проявиться и днём, и ночью.



Formen von Harninkontinenz

Belastungs-Inkontinenz

Belastungs-Inkontinenz ist der Verlust von Urin bei körperlicher Anstrengung, z. B. beim Husten und Niesen, Bücken, Tragen, Laufen oder Tanzen.

Diese Belastungs-Inkontinenz kann verursacht werden von Muskelschwäche nach Geburten. Auch anhaltende, schwere körperliche Arbeit kann Urinverlust auslösen. Ebenfalls kann in den Wechseljahren oder später im Alter eine solche Inkontinenz auftreten.

Bei Belastungs-Inkontinenz gehen Tropfen Urin oder sogar mehr ab. Es ist die häufigste Form der Harninkontinenz. Sie tritt eher tagsüber auf als in der Nacht.

Drang-Inkontinenz

Drang-Inkontinenz ist der unkontrollierte Urinabgang bei plötzlich auftretendem, nicht kontrollierbarem Harndrang.

Auch bei dieser Form von Urin-Inkontinenz kann der unfreiwillige Urinabgang nur tropfenweise, aber auch schussweise sein.

Die Drang-Inkontinenz kann sowohl tagsüber als auch Nachts auftreten.



2. Как проявляется инконтиненция ?

Большинство женщин, заметивших за собой непроизвольную потерю мочи, стыдятся. Об этом чаще всего не говорят даже с подругами. Женщина начинает пользоваться прокладками, и когда потеря жидкости возрастает – более толстыми вкладками. Это держится в секрете от семьи.

Потеря мочи может проявиться во в время беременности или в послеродовой период. Некоторые женщины забывают об этом до тех пор, пока это не случится снова. Во время беременности обычно с этим смиряются, мол, „У мамы так тоже было, или у сестры, и у подруг.“

Однако это уже прознак слабости мышц, а именно – слабость мышц тазового дна. Тазовым дном называется мышечный пласт, который закрывает выход таза снизу и включает в себя мочеиспускательный канал, влагалище и задний проход. Хорошее тазовое дно поддерживает мочевой пузырь и задний проход и держит их в закрытом или открытом состоянии в зависимости от необходимости.

Важно: Инконтиненция может появиться в любом возрасте !



2. Wie zeigt sich eine Harninkontinenz ?

Die meisten Frauen, die bei sich einen unfreiwilligen Urinabgang bemerkt haben, schämen sich. Es wird meistens nicht darüber gesprochen, auch nicht zwischen Freundinnen. Die Frau fängt an Slipelagen zu tragen – und wenn der Urinverlust zunimmt, sogar dickere Vorlagen. In der Familie wird die Tatsache verheimlicht.

Das Verlieren von Urin kann schon mal in der Schwangerschaft aufgetreten sein oder im Wochenbett. Manche Frauen vergessen das wieder, bis es sich auf einmal wieder zeigt. Während der Schwangerschaft nimmt man den leichten Urinverlust häufig in Kauf. Z.B. sagt man sich: „Die Mutter hatte das auch, oder die Schwester und die Freundinnen.“

Es ist aber schon ein Zeichen von Muskelschwäche und zwar einer Muskelschwäche des Beckenbodens. Der Beckenboden ist ein Muskelsystem am Körperausgang und umfasst Harnröhre, Scheide und After. Ein guter Beckenboden unterstützt Blase und After und hält diese geschlossen bzw. öffnet sie bei Bedarf.

Wichtig: Harninkontinenz kann in jedem Alter auftreten !



3. Что делать, если у меня проявляются такие симптомы ?

Если Вы заметили у себя признаки инконтиненции (например, стрессовую или ургентную инконтиненцию), Вам следует обратиться ко врачу. По этому вопросу обратитесь к Вашему домашнему врачу, к геникологу или урологу.

Врач вас подробно опросит и проведёт обследование подчревной области. В заключении с Вами обсудят способы лечения Вашей проблемы.

Чем раньше Вы начнёте бороться с этой проблемой, тем лучше Ваши шансы на выздоровление.

4. Диагноз „инконтиненция“ – где найти поддержку ?

Врач установил у Вас стрессовую инконтиненцию, причиной которой, возможно, является слабость мышц тазового дна. Если речь идёт о незначительной слабости мышц, то доктор наверняка укажет Вам на возможность укрепления мышц тазового дна. Мышцы тазового дна, так же, как и все другие мышцы тела, поддаются тренировке. Тренироваться можно как в группах, так и в порядке индивидуальной терапии. Важно при этом, чтобы тренировки проводил компетентный психотерапевт.

Этот тренинг не имеет никаких побочных эффектов, вы не подвергаетесь никакому риску. Однако тренинг тазового дна будет успешным только если Вы будете также регулярно делать упражнения дома.

Если тренинг не является оптимальным способом для Вас, врач пропишет Вам медикаменты. Только если ни тренинг тазового дна, ни приём медикаментов не принесут успеха, стоит подумать, не будет ли лучшим решением для Вас операция.

Не ждите слишком долго, начинайте своевременно бороться с Вашей проблемой.



3. Was kann ich tun, wenn ich solche Anzeichen bei mir bemerke ?

Wenn Sie Anzeichen einer Harninkontinenz (z.B. Belastungs- oder Drang-Inkontinenz) bei sich bemerken, sollten Sie eine Ärztin / einen Arzt aufsuchen. Sie können entweder Ihre Hausärztin / Ihren Hausarzt, Ihre Frauenärztin / Ihren Frauenarzt oder eine Urologin / einen Urologen für dieses Thema ansprechen.

Die Ärztin / Der Arzt wird Sie ausführlich befragen und es werden Untersuchungen am Unterleib durchgeführt. Anschließend wird mit Ihnen besprochen, was es für Ihr Problem für Behandlungsmöglichkeiten gibt.

Je früher Sie das Problem in Angriff nehmen, umso höher ist die Chance auf eine Besserung.

4. Diagnose Harninkontinenz – wo finde ich Unterstützung ?

Die Ärztin/Der Arzt hat bei Ihnen eine Belastungs-Inkontinenz festgestellt, deren Ursache gegebenenfalls eine Muskelschwäche am Beckenboden ist. Wenn von einer geringen Muskelschwäche die Rede ist, wird Ihre Ärztin / Ihr Arzt Sie wahrscheinlich auf die Möglichkeit einer Beckenbodenkräftigung hinweisen. Die Muskeln des Beckenbodens sind nämlich genau so gut trainierbar wie alle anderen Muskeln im Körper. Das Training kann sowohl in Gruppen als auch in Einzeltherapie durchgeführt werden. Wichtig ist dabei, dass das Training von einer kompetenten Physiotherapeutin / einem kompetenten Physiotherapeuten durchgeführt wird.

Es bestehen bei diesem Training keine Risiken oder Nebenwirkungen. Ein Beckenbodentraining kann aber nur erfolgreich sein, wenn das Übungsprogramm auch zu Hause regelmäßig durchgeführt wird.

Wenn das Beckenbodentraining für Sie nicht die richtige Therapie ist, kann Ihre Ärztin / Ihr Arzt Ihnen Medikamente verschreiben. Erst wenn Beckenbodentraining und Medikamente keinen Erfolg zeigen, wird überlegt, ob eine Operation für Sie die beste Lösung ist.

Warten Sie aber nicht zu lange, nehmen Sie zeitig Ihr Problem in Angriff.



5. Что Вы можете сделать ? Отдельные шаги (обобщение)

1. Обследование у врача для выявления заболевания (домашний врач или врач-специалист).
2. Проинформируйтесь о картине и протекании заболевания.
3. Проинформируйтесь о различных способах лечения.
4. Проведите тренинг тазового дна у компетентного психотерапевта.
5. Вступите в контакт с группой самопомощи.



5. Was können Sie tun ? – Die einzelnen Schritte in der Zusammenfassung

1. Ärztliche Untersuchung zur Abklärung, ob eine Erkrankung vorliegt (Hausarzt und Facharzt).
2. Sich über das Krankheitsbild und den -verlauf informieren.
3. Sich über die unterschiedlichen Behandlungsmöglichkeiten informieren.
4. Ein Beckenbodentraining bei einer kompetenten Beckenbodentherapeutin / einem kompetenten Beckenbodentherapeuten durchführen.
5. Kontakt aufnehmen zu einer Selbsthilfegruppe.



6. Контактные адреса в Бремене (на немецком языке) – Kontaktadressen Bremen (deutschsprachig)

Бременский Центр континенции /
[Kontinenz-Zentrum-Bremen](#)
[Klinikum Links der Weser](#)
Senator-Weßling-Straße 1
Тел / Tel: 0421 – 879-1240
Факс / Fax: 0421 – 879-1676
E-Mail: kontinenzzentrum@klinikum-bremen-ldw.de
Интернет / Internet: www.zkhldw.de/kontwill.htm

Немецкое общество Психотерапии – Центральное общество психотерапевтов/методистов по лечебной гимнастике (ZVK) – общество в земле Бремен
[Deutscher Verband für Physiotherapie - Zentralverband der Physiotherapeuten / Krankengymnasten \(ZVK\) e.V. – Landesverband Bremen e.V. im ZVK](#)
Industriestraße 12/12a
28199 Bremen
Тел / Tel: 0421 – 596 28 08
Факс / Fax: 0421 – 52 07 90 57
E-mail: info@zvk-bremen.de
Интернет / Internet: www.zvk-bremen.de

группа самопомощи континенции
[Selbsthilfegruppe Kontinenz im Netzwerk Selbsthilfe](#)
Faulenstraße 31
28195 Bremen
Тел / Tel: 04 21 – 498 86 34 und 04 21 – 70 45 81
Факс / Fax: 04 21 – 70 74 72
E-Mail: info@netzwerk-selbsthilfe.com
Интернет / Internet: www.netzwerk-selbsthilfe.com
Контактное лицо / [Ansprechpartner](#): Herr Karlheinz Drogt
Тел / Tel: 04242 – 60824
(Встреча: Каждую 3. среду месяца в 15.00)
([Treffen: Jeden 3. Mittwoch im Monat um 15 Uhr](#))



Отдел здравоохранения, подотдел миграции и здоровья

[Gesundheitsamt Bremen](#)

[Referat Migration und Gesundheit](#)

Herr Eckhard Lotze

Horner Str. 60 – 70

28203 Bremen

Тел / Tel: 0421 – 361 15170

Факс / Fax: 0421 – 496 15170

E-Mail: migration@gesundheitsamt.bremen.de

Интернет / Internet: www.gesundheitsamt.bremen.de

Отдел здравоохранения Бремена, Служба переводов

[Gesundheitsamt Bremen](#)

[Dolmetscherdienst Bremen \(DDB\)](#)

Horner Str. 60 – 70

28203 Bremen

Тел / Tel: 0421 – 361 59 59 8

Независимая консультация пациентов

[Unabhängige Patientenberatung Bremen \(UPB\)](#)

Richard Wagner Str. 1a

28209 Bremen

Тел / Tel: 0421 – 34 77 374

Факс / Fax: 0421 – 34 77 399

E-Mail: kontakt@patientenberatung-bremen.de

Интернет / Internet: www.patientenberatung-bremen.de

Независимая консультация пациентов Германии,

Справочно-консультативный отдел Бремена и Северной Нижней Саксонии

[Unabhängige Patientenberatung Deutschland](#)

[Beratungsstelle Bremen-Nordniedersachsen](#)

Braunschweiger Straße 53b

28205 Bremen

Тел / Tel: 0421 – 699 18 61

Факс / Fax: 0421 – 699 18 62

E-Mail: bremen@upd-online.de

Интернет / Internet: www.unabhaengige-patientenberatung.de



7. Контактные адреса Бремена (на родном языке) – Kontaktadressen Bremen (muttersprachlich)

первичное консультирование мигрантов благотворительными союзами

Migrationserstberatung der Wohlfahrtsverbände (MEB)

В справочно-консультационных пунктах (AWO, Caritas, DRK, Innere Mission) Вы не получите специализированной помощи по вопросу инконтиненции. Однако сотрудники говорят на Вашем языке и осведомлены о возможностях помощи в Бремене.

In den Beratungsstellen der Migrationserstberatung (AWO, Caritas, DRK, Innere Mission) bekommen Sie keine fachliche Hilfe zum Thema Harninkontinenz. Die Mitarbeiter kennen aber soziale und gesundheitliche Hilfsmöglichkeiten in Bremen und sprechen Ihre Sprache.

Информация:

Целью первичного консультирования мигрантов является оказание поддержки при интеграции до, во время и/или после участия в интеграционном курсе. Поддержка оказывается также лицам с особой потребностью интеграции.

Целевая группа этой консультации – взрослые иммигранты максимум 3 года после миграции (старше 27 лет).

При необходимости консультируются также мигранты с особой потребностью интеграции, долго живущие в Германии.

Особыми задачами являются необходимое индивидуальное сопровождение, социально-педагогическое обслуживание во время интеграционных курсов, инициирование работы социальных сетей и поддержка занятости в нормальное рабочее время при межкультурной открытости.



Information:

Das Ziel der Migrationserstberatung ist die Unterstützung bei der Integration vor, während und/oder nach der Teilnahme an Integrationskursen. Unterstützt werden auch Personen mit besonderem Integrationsbedarf. Die Zielgruppen dieser Beratung sind erwachsene Neuzuwanderer bis max. 3 Jahre nach der Einreise (über 27 Jahre). Bei Bedarf werden auch bereits länger hier lebende erwachsene Migranten mit besonderem Integrationsbedarf beraten.

Besondere Aufgaben sind die bedarfsorientierte Einzelfallbegleitung, die sozialpädagogische Betreuung während der Integrationskurse, Initiierung von Netzwerkarbeit und Unterstützung der Regeldienste bei der interkulturellen Öffnung.

Совет:

Вам следует записаться на консультацию по телефону или электронной почте. Консультанты благотворительных обществ помогут вам сделать правильные шаги.

Tipp:

Sie sollten vor der Beratung telefonisch oder per E-mail einen Termin vereinbaren. Die Berater der Wohlfahrtsverbände helfen Ihnen, die richtigen Schritte zu tun, wenn Sie betroffen sind.



Адреса в Bremen-Nord / in Bremen-Nord:

Caritas-Nord:
Claudia Schmücker
Gerhard-Rohlfis-Str. 17/18
28757 Bremen
Тел / Tel: 0421 – 66 07 70
E-Mail: c.schmuecker@caritas-bremen-nord.de

DRK-Nord:
Serpil Arabaci
Meinert-Löffler-Str. 15
28755 Bremen
Тел / Tel: 0421 – 65 83 912

Адреса в Bremen-Mitte / in Bremen-Mitte:

AWO:
Zülal Müfettisoglu
(также для Bremen-West / [auch in Bremen-West](#))
Am Wall 113
28195 Bremen
Тел / Tel: 0421 – 33 77 183 (ср. – пятн. / Mi – Fr)
E-Mail: z.muefettisoglu@awo-bremen.de

Cevahir Cansever
(также для Bremen-Ost / [auch in Bremen-Ost](#))
Am Wall 113
28195 Bremen
Тел / Tel: 0421 – 33 77 188 (пон. – пятн. / Mo – Fr)
E-Mail: c.cansever@awo-bremen.de

Svemila Wagner
(также для Bremen-Süd / [auch in Bremen-Süd](#))
Am Wall 113
28195 Bremen
Тел / Tel: 0421 – 33 77 187 (пон. – птн. / Mo – Fr)
E-Mail: s.wagner@awo-bremen.de



DRK:
Nejla Özdemir
Mathildenstr. 2
28203 Bremen
Тел / Tel: 0421 – 247 8220
E-Mail: meb@drk-bremen.de

Адреса в Bremen-Süd / in Bremen-Süd

AWO:
Svemila Wagner
Am Wall 113
28195 Bremen
Тел / Tel: 0421 – 33 77 187 (пон. – пятн. / Мо – Fr)
E-Mail: s.wagner@awo-bremen.de

Caritas:
Anna Urbaniak
Amersfoorter Str. 8
Pavillon H
28259 Bremen
Тел / Tel: 0421 – 89 83 142
(вт., 9-13 часов / Di, 9-13 Uhr)
E-mail: a.urbaniak@caritas-bremen.de

Адреса в Bremen-Ost / in Bremen-Ost:

AWO:
Cevahir Cansever
Sozialzentrum Wilhelm-Leuschner-Str. 27
28329 Bremen
Тел / Tel: 0421 – 247 5817
(ср., 10 – 13 часов / Mi, 10 – 13 Uhr)
или / oder 0174 – 49 86 37
E-Mail: c.cansever@awo-bremen.de

**Caritas:**

Isabel Bayona

Georg-Gröning-Str. 55 (также Neue Vahr / [auch Neue Vahr](#))

28209 Bremen

Тел / Tel: 0421 – 33 57 31 01

(пон. – пятн. / Mo – Fr)

E-Mail: i.bayona@caritas-bremen.de

Anna Urbaniak

Georg-Gröning-Str. 55

28209 Bremen

Тел / Tel: 0421 – 33 57 31 04

E-Mail: a.urbaniak@caritas-bremen.de

также / [auch](#): Blockdiek

Grenzwehr 61

28325 Bremen

Тел / Tel: 0162 – 1081506

(четв., 14 – 16:30 / Do, 14 – 16:30 Uhr)

Diakonie/St. Petri

Помощь для детей и молодёжи

[Kinder- und Jugendhilfe](#)

Yildiz Atakli

Ludwigshafener Str. 2 A

28325 Bremen

Тел / Tel: 0421 – 835 51 23

(пон., 14:30 – 16 часов / Mo, 14:30 – 16 Uhr)

E-Mail: meb@st.petribremen.de



Врачи общей практики/Врачи-специалисты
Allgemeinärzte/Fachärzte

Далее Вы найдёте врачебные практики на родном языке в земле Бремен¹:

Nachfolgend finden Sie Arztpraxen mit Kenntnissen Ihrer Muttersprache im Land Bremen²:

Урология (На русском) /
Urologie (Russisch):

Leugner, Dr. med. Martin
Mitte, Georg-Gröning-Str. 57
Тел / Tel: 0421 – 2404040
E-Mail: dr.leugner@web.de

Гинекология/Родовспоможение (На русском) /
Frauenheilkunde/Geburtshilfe (Russisch):

Allert, Helena
Obervieland, Alfred-Faust-Str. 11
Тел / Tel: 0421 – 823382

Drost, Dr. med. Olaf
Gröpelingen, Gröpelinger Heerstraße 406/408
Тел / Tel: 0421 – 61021201

Malowanczyk, Ireneusz
Bremerhaven, Neumarktstr. 6
Тел / Tel: 0471 – 32282

Mikoleit, Dr. med. Wilfried
Vahr, Kurt-Schumacher-Allee 17
Тел / Tel: 0421 – 422676

1 Данные о языковых знаниях взяты из „Ärzt navigator Bremen“ от 12/2008). Интернет: www.bremen.de , задать в поиск „Arzt“ .

2 **Die Sprachkenntnisse sind entnommen aus dem „Ärzt navigator Bremen“ (Stand 12/2008). URL: www.bremen.de , dort „Arzt“ als Suchbegriff eingeben.**



Rafei, Afsaneh
Osterholz, Max-Säume-Str. 1
Тел / Tel: 0421 – 477778
E-Mail: info@praxis-rafei.de

Stein, Dipl. med. Peter
Bremerhaven, Bgm.-Smidt-Str. 10
Тел / Tel: 0471 – 44433

Практикующие врачи/ Врачи общей практики (на русском) /
[Praktische Ärzte/ Allgemeinärzte \(Russisch\)](#):

Baier, Eduard
Osterholz, St.-Gotthard-Str. 33
Тел / Tel: 0421 – 424232

Barcikowski, Karl
Neustadt, Kornstr. 607
Тел / Tel: 0421 – 875811
E-Mail: hausarzt@barcikowski.de

Baron, Michail
Schwachhausen, Schwachhauser Heerstr. 207 a
Тел / Tel: 0421 – 214948

Billert, Dr. med. Ingrid
Bremerhaven, Weserstr. 160
Тел / Tel: 0471 – 73717
E-Mail: dr.billert@freenet.de

Burow, Dipl. med. Helga
Huchting, Huchtinger Heerstr. 26/28
Тел / Tel: 0421 – 582035

Daniel, Dipl. med. Elke
Burglesum, Grambker Heerstr. 126
Тел / Tel: 0421 – 642200



Ebel, Alexander
Bremerhaven, Schillerstr. 30
Ten / Tel: 0471 – 22226

Ficher, Georgiy
Woltmershausen, Woltmershauser Str. 313
Ten / Tel: 0421 – 540422

Fornaçon, Dirk
Bremerhaven, Lange Str. 140
Ten / Tel: 0471 – 57051
E-Mail: dfornacon@nord-com.net

Gregori, Dr. med. habil. Stefan
Vahr, Berliner Freiheit 12
Ten / Tel: 0421 – 436320
E-Mail: stefangregori@yahoo.de

Haupt, Dipl. med. Christian
Findorff, Hemmstr. 233
Ten / Tel: 0421 – 355835

Jahn, Dr. med. Klaus-Ludwig
Bremerhaven, Bgm.-Smidt-Str. 40
Ten / Tel: 0471 – 45763
E-Mail: docjahn@web.de

Lorenz, Dr. med. Birgit
Bremerhaven, Hafenstr. 149-151
Ten / Tel: 0471 – 52066

Ringelhan, Dr. med. Hans-Volker
Findorff, Admiralstr. 157
Ten / Tel: 0421 – 354366

Schaefermeyer, Dr. med. Gabriele
Östliche Vorstadt, Scharnhorstr. 127 e-f
Ten / Tel: 0421 – 78747
E-Mail: praxis@schaefermeyer.de



Smieja, Gabriela
Obervieland, Schusters Kamp 17
Ten / Tel: 0421 – 834127

Steinbach, Dr. med. Thomas
Vahr, Kurt-Schumacher-Allee 12
Ten / Tel: 0421 – 461146

Strachotta, Dr. med. Angela
Mitte, Kohlhöckerstraße 56
Ten / Tel: 0421 – 323161
E-Mail: dr.strachotta@nord-com.net

Szymanowski, Johannes
Bremerhaven, Elbestr. 30
Ten / Tel: 0471 – 23077

Tietje, Dr. med. Wieland
Burglesum, Stockholmer Str. 53
Ten / Tel: 0421 – 1633970
E-Mail: praxis@drs-tietje-heer.de



8. Контактные адреса по всей Германии (на немецком языке) – **Kontaktadressen bundesweit (deutschsprachig)**

Немецкое общество Континенции
[Deutsche Kontinenz Gesellschaft e.V.](#)
Friedrich-Ebert-Straße 124, 34119 Kassel
Тел / Tel: 0561 – 78 06 04
Факс / Fax: 0561 – 77 67 70
E-mail: info@kontinenz-gesellschaft.de
Интернет / Internet: www.kontinenz-gesellschaft.de

Немецкий союз Психотерапии – центральное общество
Психотерапии/методистов по лечебной гимнастике)(ZVK)
[Deutscher Verband für Physiotherapie - Zentralverband der Physiotherapeuten/Krankengymnasten \(ZVK\) e.V.](#)
Deutzer Freiheit 72-74, 50679 Köln
Тел / Tel: 0221 – 98 10 27-0
Факс / Fax: 0221 – 98 10 27-25
E-mail: info@zvk.org
Интернет / Internet: www.zvk.org

Профсоюз гинекологии, родовспоможения, урологии и
проктологии при ZVK
[Arbeitsgemeinschaft Gynäkologie, Geburtshilfe, Urologie und Proktologie \(GGUP\) im ZVK](#)
Ulla Henscher
Fundstraße 11, 30161 Hannover
Тел / Tel: 0511 – 33 17 79
E-mail: u-henscher@t-online.de
Интернет / Internet: www.ag-ggup.de

■ В этой брошюре³ Вы найдёте следующую информацию⁴ :

1. Что такое инконтиненция ?
2. Как проявляется инконтиненция ?
3. Что я могу сделать, если у меня проявляются такие симптомы ?
4. Диагноз „инконтиненция“ – где найти поддержку ?
5. Что Вы можете сделать? Отдельные шаги (обобщение)
6. Контактные адреса в Бремене (на немецком языке)
7. Контактные адреса в Бремене (на родном языке)
8. Контактные адреса по всей Федерации (на немецком языке)

³ Эта брошюра произведена в соответствии с критериями DISCERN (Критерии качества информации для пациентов; см. www.discern.de).

⁴ Состояние информации на 01/2009

■ In dieser Broschüre⁵ finden Sie folgende Informationen⁶:

1. Was ist Harninkontinenz ?
2. Wie zeigt sich eine Harninkontinenz ?
3. Was kann ich tun, wenn ich solche Anzeichen bei mir bemerke ?
4. Diagnose Harninkontinenz – wo finde ich Unterstützung ?
5. Was können Sie tun? – Die einzelnen Schritte in der Zusammenfassung
6. Kontaktadressen Bremen (deutschsprachig)
7. Kontaktadressen Bremen (muttersprachlich)
8. Kontaktadressen bundesweit (deutschsprachig)

⁵ Diese Broschüre wurde nach den Kriterien von DISCERN (Qualitätskriterien für Patienteninformationen; vgl. www.discern.de) hergestellt.

⁶ Stand der Informationen: 01/2009