

Gesundheitsamt



Freie
Hansestadt
Bremen



Sozialmedizinischer
Dienst für Erwachsene

**Yaşlılıkta sağlık ve hastalık (2)
Kadınlarda idrar kaçırma – Enformasyon
ve destekler**

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

türkisch

**Editör:**

Bremen sağlık müdürlüğü
Yetişkinler sosyal tıbbî hizmetler
Göçmenlik ve sağlık bölümü
Horner Str. 60-70
28203 Bremen
E-Posta: migration@gesundheitsamt.bremen.de
İnternet: www.gesundheitsamt.bremen.de

İşbirliği yapanalar:

Fizyoterapi uygulama hizmeti
Bayan Louise de Nijs-Renken (Fizyoterapist)
Adolf-Reichwein-Straße 2
28329 Bremen
Tel: 0421 – 467 58 95
Fax: 0421 – 436 79 50
E-Posta: info@de-nijs-renken.de
İnternet: 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
İnternet: 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
İnternet: www.de-nijs-renken.de



Yaşlılıkta sağlık ve hastalık (2)
Kadınlarda idrar kaçıırma – Enformasyon
ve destekler

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



İçindekiler:

Bu broşürde aşağıdaki enformasyonları bulabilirsiniz:

1. İdrar kaçırma nedir ? Sayfa 6
2. İdrar kaçırma nasıl kendini belirtir ? Sayfa 10
3. Bu belirtileri kendimde izlersem ne yapabilirim ? Sayfa 12
4. İdrar kaçırma teşhizi – nerede destek bulabilirim ? Sayfa 12
5. Ne yapabilirsiniz? – Tüm adımların teker teker özetleri Sayfa 14
6. Bremen iletişim adresleri (almanca) Sayfa 16
7. Bremen iletişim adresleri (anadil) Sayfa 18
8. Almanya çapında iletişim adresleri (almanca) Sayfa 23



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 23



Bu broşür idrar kaçırma (enkontinans) hakkında bilgi edinmek isteyen kadınlara yönelmektedir. Şayet İdrar kaçırma sorunuz varsa, neler yapabileceğinizi bu broşürden öğrenebilirsiniz.

İdrar kaçırma sık görülen bir sorundur. Almanya'da yaklaşık 6 milyon insan bu sorunla savaşımaktadır. Bir çok insanın utanç duyması bu konunun tabulaştırmasına yol açmaktadır.

Oysa genelde idrar kaçırma sorununda tedavi mümkündür. Önemli olan, bir uzmana başvurmakta geç kalmamaktır.

1. İdrar kaçırma nedir ?

İdrar kaçırma idrar torbasından (mesaneden) istemeden idrar kaybetmek demektir. İdrar torbası, idrarın biriktiği organdır. Pelvis tabanı deneni kaslar tarafından kapalı tutulmaktadır. Bu kasların iyi çalışmaması durumunda, idrar torbası bazı durumlarda kapanmayabilir. Uzmanlar arada sırada idrar kaybetmekte dahi, enkontinansdan söz ederler.

Enkontinansa hem kadınlarda ve hemde erkeklerde rastlanılır. Ama kadınlarda daha sık izlenmektedir.

Çok az sayıda (yaklaşık %25) idrar kaçıran insan tedavi aramaktadır.



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.



İdrar kaçırmanın tipleri

Stres tipi idrar kaçırma

Stres tipi idrar kaçırmak mesela öksürmek veya hapşırarak, eğilmek, taşımak, koşmak veya dans etmek gibi zorlamalarda idrar kaybetmek demektir.

Doğum sonrası oluşabilen pelvis taban güçsüzlüğü, stres tipi idrar kaçırmaya neden olabilir. Üstelik sürekli vücudu zorlayan işlerde idrar kaybına yol açabilir. Bu tip idrar kaçırma menopoz veya yaşlılıkta meydana gelebilir.

Stres tipi idrar kaçırma damla şeklinde veya daha çok idrar kaybedilebilir. En sık rastlanan idrar kaçırma tipidir. Genelde geceden sık gündüzleri kendini belli eder.

Sıkışma tipi idrar kaçırma

Sıkışma sonucu birden bire meydana gelen ve kontrol edilemeyen idrar kaybına, sıkışma tipi idrar kaçırma denir.

Bu tip idrar kaçırma istenmeden kaybedilen idrar damla halinde veya akıntı olarak kendini belli edebilir.

Sıkışma tipi idrar kaçırma hem gündüz ve hem geceleri kendini belli eder.



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. İdrar kaçırma nasıl kendini belirtir ?

Genelde istemeden idrar kaybettiklerini fark eden kadınlar bundan utanç duyarlar. Çoğu kez bu konu hakkında bayan arkadaşlarıyla dahi konuşmazlar.

Bu sorunu yaşayan kadın pet tutunmaya başlar ve idrar kaybı çoğaldığında daha kalın petler kullanır. Aile içinde ise bu konuyu gizli tutar.

İdrar kaybı daha önceden hamilelikde veya loğusalıkta meydana gelmiş olabilir. Bazı kadınlar belirtiler tekrar başlayıncaya dek bunu unutmuş olabilirler. Hamilelikde arada sırada yaşanan idrar kaybı genelde ciddiye alınmaz. Mesela kendi kendine „Annem veya ablam veya arkadaşımda bunu yaşadı“ diye düşünülebilir. Ama bu pelvis taban kasları zayıflığının belirtisidir. Pelvis tabanı vücut çıkışında bulunan kas sistemidir ve idrar yollarını, döl yolunu (vajinayı) ve makat bölgesini kapsar ve kapalı tutar veya gerektiğinde açılmasını sağlar.

Önemli: İdrar kaçırmakla her yaşda karşılaşılabilir !



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. Bu belirtileri kendimde izlersem ne yapabilirim ?

Kendinizde idrar kaçırmanın (misal stres veya sıkışma tipi idrar kaçırma) belirtilerini fark ederseniz, bir doktora gidiniz.

Bu konuyu ev doktorunuzla veya bir kadın hastalıkları uzmanını yada bir urulogla görüşebilirsiniz.

Hekiminiz size ayrıntılı sorular soracaktır ve alt karın bölgesini muayene edecektir.

Daha sonra sorunuza ne gibi tedavi imkânların bulunduğu sizinle konuşulacaktır.

Ne kadar çok erken bu sorunu ele alırsanız, iyileşme şansınız o kadar yükselecektir.

4. İdrar kaçırma teşhisi – nerede destek bulabilirim ?

Hekim sizde sebebinin genelde pelvis tabanı zayıflığı olan, stres tipi idrar kaçırma tespit etti. Eğer pelvis tabanı zayıflığı söz konusu ise, hekiminiz muhtemelen size pelvis tabanını kuvvetlendirme olasılıkları önerecektir. Pelvis tabanının kasları aynen vücuttaki diğer kaslar gibi eksersizlerle kuvvetlendirilebilir.

Antreman hem grup terapisi olarak hemde bireysel terapi olarak uygulanır. Fakat terapinin yetkin bir fizyoterapist tarafından uygulanması önemlidir.

Bu antremanın hiç bir risk ve yan etkileri olamamaktadır. Ancak pelvis taban egzersiz programı evdede düzenli olarak uygulanırsa başarılı olabilir.

Eğer pelvis taban antremanı sizin için uygun terapi değil ise, hekiminiz size ilaç reçetesi yazabilir. Ancak ne pelvis taban antremanı nede ilaç size fayda göstermezse, sizin için bir amaleyatın daha uygun çözüm olup olmadığı düşünülebilir.

Fakat fazla uzun zaman beklemeyin, probleminizi yakın zamanda ele alın.



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. Ne yapabilirsiniz ? – Tüm adımların teker teker özetleri

1. Teşhiz konulabilmesi için hekim muayenesi (ev doktoru ve uzman hekim).
2. Hastalık ve hastalığın gidişatı hakkında bilgi edinmek.
3. Değişik tedavi çeşitleri hakkında bilgi edinmek.
4. Yetkili bir fizyo terapistte pelvis taban antremanı uygulamak.
5. Bir kendi kendine yarım grubuyla iletişime girmek.



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. Bremen iletişim adresleri (almanca) **Kontaktadressen Bremen (deutschsprachig)**

Kontinenz-Zentrum-Bremen

Klinikum Links der Weser
Senator-Weßling-Straße 1
Tel: 0421 – 879-1240
Fax: 0421 – 879-1676
E-Posta: kontinenzzentrum@klinikum-bremen-ldw.de
İnternet: www.zkhldw.de/kontwill.htm

Deutscher Verband für Physiotherapie - Zentralverband der Physiotherapeuten / Krankengymnasten (ZVK) e.V. – Landesverband Bremen e.V. im ZVK

Industriestraße 12/12a
28199 Bremen
Tel: 0421 – 596 28 08
Fax: 0421 – 52 07 90 57
E-Posta: info@zvk-bremen.de
İnternet: www.zvk-bremen.de

Selbsthilfegruppe Kontinenz im Netzwerk Selbsthilfe

Faulenstraße 31
28195 Bremen
Tel: 04 21 – 498 86 34 und 04 21 – 70 45 81
Fax: 04 21 – 70 74 72
E-Posta: info@netzwerk-selbsthilfe.com
İnternet: www.netzwerk-selbsthilfe.com
Rehber / **Ansprechpartner:** Bay / Herr Karlheinz Drogot
Tel: 04242 – 60824
(Buluşma: Her ayın 3. Çarşamba'sı saat 15 de)
(Treffen: Jeden 3. Mittwoch im Monat um 15 Uhr)



Gesundheitsamt Bremen

Referat Migration und Gesundheit
Bay / Herr Eckhard Lotze
Horner Str. 60 – 70
28203 Bremen
Tel: 0421 – 361 15170
Fax: 0421 – 496 15170
E-Posta: migration@gesundheitsamt.bremen.de
Internet: www.gesundheitsamt.bremen.de

Gesundheitsamt Bremen

Dolmetscherdienst Bremen (DDB)
Horner Str. 60 – 70
28203 Bremen
Tel: 0421 – 361 59 59 8

Unabhängige Patientenberatung Bremen (UPB)

Richard Wagner Str. 1a
28209 Bremen
Tel: 0421 – 34 77 374
Fax: 0421 – 34 77 399
E-Posta: kontakt@patientenberatung-bremen.de
Internet: www.patientenberatung-bremen.de

Unabhängige Patientenberatung Deutschland Beratungsstelle Bremen-Nordniedersachsen

Braunschweiger Straße 53b
28205 Bremen
Tel: 0421 – 699 18 61
Fax: 0421 – 699 18 62
E-Posta: bremen@upd-online.de
Internet: www.unabhaengige-patientenberatung.de

7. Bremen iletişim adresleri (anadil) Kontaktadressen Bremen (muttersprachlich)

Sosyal yardım kurumlar (MEB) göçmen danışmanlıkları Migrationserstberatung der Wohlfahrtsverbände (MEB)

Göçmen danışmanlık bürolarında (AWO, Caritas, DRK, Innere Mission) idrar kaçırma hakkında uzman bilgileri verilmez.

Lakin elemanlar sosyal ve sağlık yardım imkânları hakkında bilgilidirler ve sizin anadilinizi konuşurlar.

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.

Enformasyon:

Göçmen danışmanlık amaçları entegrasyon kursları esnasında veya önce yada sonra entegrasyon içindir. Aynı zamanda özel entegrasyon gereken kişilere yardım amaçlar.

Bu danışmanlığın hedef grubu yetişkin (27 yaş üstü) ve en fazla 3 yıl önce almanya'ya göç etmiş (yeni göçmen) olan kişilerdir. Gereğinde daha uzun zamandır burada yaşayan ve özel entegrasyon ihtiyacı olan göçmenlerde danışmanlık hizmeti sunulur.

Özel hizmetlere dahil olan görevler ihtiyaca uygun özel refakat, entegrasyon kursları sırasında sosyal pedagojik hizmeti, örgüt çalışma teşviki ve kültürler arası açılma çalışmalarında destek vermektir.

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.

Öneri:

Danışmaya gitmeden evvel telefon veya E.Posta ile randevu alınız. Bu konu sizi etkiliyorsa sosyal yardımlaşma derneklerinin danışmanları size gerekli adımları atmanızda yardımcı olacaktır.

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.

Kuzey-Bremen'de / in Bremen-Nord:**Caritas-Nord:**

Claudia Schmücker
Gerhard-Rohlf's-Str. 17/18
28757 Bremen
Tel: 0421 – 66 07 70
E-Posta: c.schmuecker@caritas-bremen-nord.de

DRK-Nord:

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

Merkez-Bremen'de / in Bremen-Mitte:**AWO:**

Zülal Müfettisoglu (aynı zamanda Batı-Bremen'de çalışır /
[auch für Bremen-West](#))
Am Wall 113
28195 Bremen
Tel: 0421 – 33 77 183 (Mi – Fr)
E-Posta: z.muefettisoglu@awo-bremen.de



Cevahir Cansever (aynı zamanda Doğu-Bremen'de çalışır /
[auch für Bremen-Ost](#))

Am Wall 113

28195 Bremen

Tel: 0421 – 33 77 188 (Mo – Fr)

E-Posta: c.cansever@awo-bremen.de

Svemila Wagner (aynı zamanda Güney-Bremen'de çalışır /
[auch für Bremen-Süd](#))

Am Wall 113

28195 Bremen

Tel: 0421 – 33 77 187 (Mo – Fr)

E-Posta: s.wagner@awo-bremen.de

DRK:

Nejla Özdemir

Mathildenstr. 2

28203 Bremen

Tel: 0421 – 247 8220

E-Posta: meb@drk-bremen.de

Güney-Bremen'de / in Bremen-Süd

AWO:

Svemila Wagner

Am Wall 113

28195 Bremen

Tel: 0421 – 33 77 187 (Pzt – Cu / Mo – Fr)

E-Posta: s.wagner@awo-bremen.de

Caritas:

Anna Urbaniak

Amersfoorter Str. 8, Pavillon H

28259 Bremen

Tel: 0421 – 89 83 142

(Sa, saat 9-13 arası / Di, 9-13 Uhr)

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



Doğu-Bremen'de / in Bremen-Ost:

AWO:

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

Caritas:

Isabel Bayona
Georg-Gröning-Str. 55
(aynı zamanda Neue Vahr'da çalışır / [auch Neue Vahr](#))
28209 Bremen
Tel: 0421 – 33 57 31 01 (Pzt – Cu / Mo – Fr)
E-Posta: i.bayona@caritas-bremen.de

Anna Urbaniak
Georg-Gröning-Str. 55
28209 Bremen
Tel: 0421 – 33 57 31 04
E-Posta: a.urbaniak@caritas-bremen.de

Aynı Zamanda / [auch Blockdiek](#)

Grenzwehr 61
28325 Bremen
Tel: 0162 – 1081506 (Pe, saat 14 – 16:30 arası /
Do, 14 – 16:30 Uhr)

Diakonie/St. Petri

Kinder- und Jugendhilfe
Yildiz Atakli
Ludwigshafener Str. 2 A
28325 Bremen
Tel: 835 51 23 (Pzt, saat 14:30 – 16 arası / Mo, 14:30 – 16 Uhr)
E-Posta: meb@st.petribremen.de



Genel hekimler/Uzman hekimler **Allgemeinärzte/Fachärzte**

Aşağıda Bremende anadilinizi konuşan hekim muayenehanelerini bulabilirsiniz ¹:

[Nachfolgend finden Sie Arztpraxen mit Kenntnissen Ihrer Muttersprache im Land Bremen](#)²:

Kadın hastalıkları/doğum yardımı (türkçe) **Frauenheilkunde/Geburtshilfe (Türkisch):**

Çelik, Dr. med. Naciye
Schwachhausen, Kurfürstenallee 47e
Tel: 0421 – 434610

Geller, Dr. med. Martin
Bremerhaven, Bgm.-Smidt-Str. 10
Tel: 0471 – 44433
E-Posta: dr.geller@gmx.de

Kaya, Dr. (Türkiye) Hüsnü
Osterholz, Zermatter Str. 25
Tel: 0421 – 4099550

Pratisyen/Genel hekimler (türkçe): **Praktische Ärzte/Allgemeinärzte (Türkisch)**

Apul, Dr. (Ankara Üniv.) İsmail
Gröpelingen, Gröpelinger Heerstr. 155
Tel: 0421 – 6164600
E-Posta: drapul@t-online.de

Atahan, Mehmet
Mitte, Richtweg 19
Tel: 0421 – 3378181
E-Posta: mehmetatahan@web.de

¹ Konuşulan diller „Ärzt navigator Bremen“den“ alınmıştır (tarih 12/2008). URL: www.bremen.de, orada arama cümlesi „Arzt“ yazınız.

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



Kublik-Lübken, Dr. med. Astrid
Gröpelingen, Gröpelinger Heerstr. 371
Tel: 0421 – 6918101
E-Posta: praxis@dr-kublik-luebken.de

Streicher, Hans-Joachim
Gröpelingen, Lindenhofstr. 4
Tel: 0421 – 611818

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

8. Almanya çapında iletişim adresleri (almanca) **Kontaktadressen bundesweit (deutschsprachig)**

Deutsche Kontinenz Gesellschaft e.V.
Friedrich-Ebert-Straße 124
34119 Kassel
Tel: 0561 – 78 06 04
Fax: 0561 – 77 67 70
E-Posta: info@kontinenz-gesellschaft.de
İnternet: www.kontinenz-gesellschaft.de

Deutscher Verband für Physiotherapie -
Zentralverband der Physiotherapeuten/Krankengymnasten
(ZVK) e.V.
Deutzer Freiheit 72-74
50679 Köln
Tel: 0221 – 98 10 27-0
Fax: 0221 – 98 10 27-25
E-Posta: info@zvk.org
İnternet: www.zvk.org



Arbeitsgemeinschaft Gynäkologie, Geburtshilfe, Urologie und
Proktologie (GGUP) im ZVK

Ulla Henscher

Fundstraße 11

30161 Hannover

Tel: 0511 – 33 17 79

E-Posta: u-henscher@t-online.de

Internet: www.ag-ggup.de

■ Bu broşürde aşağıdaki enformasyonları bulabilirsiniz:

1. İdrar kaçırma nedir ?
2. İdrar kaçırma nasıl kendini belirtir ?
3. Bu belirtileri kendimde izlersem ne yapabilirim ?
4. İdrar kaçırma teşhisi – nerede destek bulabilirim ?
5. Ne yapabilirsiniz ? – Tüm adımların teker teker özetleri
6. Bremen iletişim adresleri (almanca)
7. Bremen iletişim adresleri (anadil)
8. Almanya çapında iletişim adresleri (almanca)

³ Bu broşür DISCERN kriterlerine uygun hazırlanmıştır
(Qualitätskriterien für Patienteninformationen; vgl. www.discrim.de).

⁴ Enformasyon tarihi: 01/2009

■ In dieser Broschüre finden Sie folgende Informationen:

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.discrim.de) hergestellt.

⁶ Stand der Informationen: 01/2009