

Идти к гинекологу - это мое право

Информация и советы
для женщин и девушек с инвалидностью
простым языком



Этот простой текст является адаптированной версией более сложного текста.

Мы написали тот текст с участием и для женщин и девочек с инвалидностью в немецкой земле Северный Рейн-Вестфалия (NRW).
Текст более сложным языком:

**«Мое право на гинекологическую помощь.
Информация и советы для женщин и девушек с инвалидностью»**

Скачать здесь на немецком языке:



Подсказки

В тексте используются слова **женщины** и **гинеколог**.

Эти слова короткие.

Тогда читать легче.

В тексте есть слово **женщины**.

Мы также имеем в виду:

→ девушки

→ мужчины, родившиеся женщинами



В тексте есть слово **гинеколог**.

Но мы также имеем в виду гинеколога-женщину.

Вы можете решить для себя:

Хочу ли я пойти к гинекологу-мужчине

или гинекологу-женщине?



Что написано в данном буклете?

6 Это Ваше право

8 Посещение гинеколога

10 Когда нужно идти к гинекологу?

12 Первый визит к гинекологу

13 Профилактический осмотр

14 Контрацепция: как не забеременеть

16 Презервативы

17 Противозачаточные таблетки

18 3-месячная инъекция

19 Контрацептивный пластырь

20 Контрацептивное кольцо

21 Гормональный имплант

22 Спираль

23 Стерилизация

25 Венерические заболевания

27 Беременность

29 Помощь в случае сексуального насилия

34 Как найти хорошего гинеколога
и хороший кабинет врача

44 Мы - сеть. Наши цели:

47 Кто написал этот текст?

Это Ваше право

У всех женщин иногда возникают вопросы относительно женского здоровья:

→ У молодых и старшего возраста

→ У женщин с инвалидностью и без

Неважно, сколько Вам лет.

Независимо от того, какая у Вас инвалидность:

Вы всегда можете обратиться к гинекологу.

Пойти к гинекологу - это Ваше право.



Женщинам с инвалидностью часто трудно добраться до врача.

Например:

Место **не** приспособлено для женщин на инвалидных коляска.

Или у гинеколога **не** хватает времени.

Или он **не может** ответить на все вопросы.

Но женские вопросы очень важны!



Этот буклет содержит много советов простым языком:

- Советов по посещению гинеколога
- Советов, как найти безбарьерный медицинский кабинет.

У всех женщин иногда возникают вопросы о сексе и их теле.

Некоторые люди думают:

Женщины с инвалидностью не должны заниматься сексом.

Поэтому не объясняют женщинам с инвалидностью, как устроено женское тело.

Это неправильно!

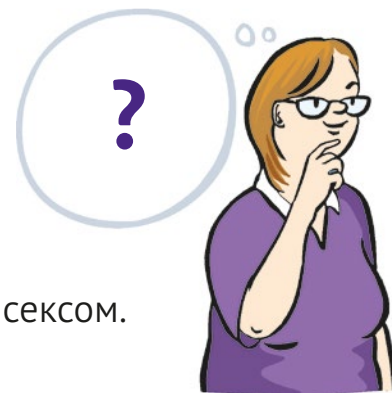
Вы имеете право знать, как устроено ваше тело.

Вы вправе решать сами.

Например, контрацепция.

Этот буклет содержит много информации простым языком:

- Информация о средствах контрацепции
- Информация о беременности



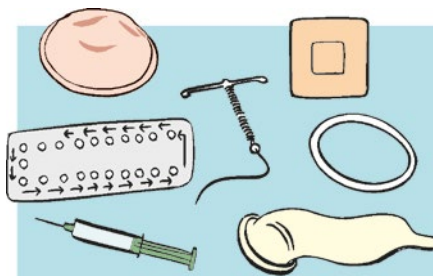
Посещение гинеколога

Чем занимаются гинекологи

Гинекологи занимаются всем, что касается женщин.

Например:

- Желание забеременеть.
- Желание **не** забеременеть.
- Желание больше **не** быть беременной.
- Заболевания половых органов



У Вас могут возникнуть вопросы относительно Вашего здоровья.

Гинеколог может ответить на Ваши вопросы.

☆ Совет

Запишите свои вопросы перед визитом к гинекологу.

Возможно, Вы смущены этим вопросом.

Так не должно быть.

Гинеколога можно спросить о чем угодно.



Возможно, Вы **не** знаете точно,
что происходит на приеме у гинеколога.
Поэтому некоторые женщины боятся.

Важно:

Не надо бояться!

Также можно сходить и
просто поговорить с гинекологом.



Гинеколог объяснит Вам:
Что именно происходит во время осмотра.
Гинеколог покажет Вам
смотровое кресло.

Тогда Вы уже будете ориентироваться,
когда придете на осмотр.



Когда нужно идти к гинекологу?

Обратитесь к гинекологу, если у Вас есть вопросы о беременности и контрацепции.

Например:

→ Я **не** хочу забеременеть.

Что я должна сделать?

→ Что мне делать, чтобы **не** заболеть?

→ Я хочу ребенка.

На что обратить внимание?

→ Я беременна.

Но, возможно, я **не** хочу рожать ребенка.



★ Совет

Возможно, у Вас есть очень важный вопрос.

Тогда вам не надо ждать, когда Вы пойдете к гинекологу.

Вы можете позвонить гинекологу.

**Обратитесь к гинекологу,
чтобы сохранить здоровье.**

Например:

Сходите на обследование.

**Обратитесь к гинекологу,
если у Вас проблемы со здоровьем.**

Например:

→ Вам больно.

→ У Вас не регулярные месячные.

→ У Вас перепады настроения.

Это означает: Вы внезапно расстроены или злы.

→ Вы плохо себя чувствуете.



Первый визит к гинекологу

Один раз в месяц у женщин начинается менструальное кровотечение. Это также называется критическими днями или менструацией.

У многих девушек первое кровотечение происходит примерно в 12 лет. У кого-то гораздо раньше или позже.

У многих женщин последнее кровотечение наблюдается примерно в возрасте 50 лет. У кого-то гораздо раньше или позже.

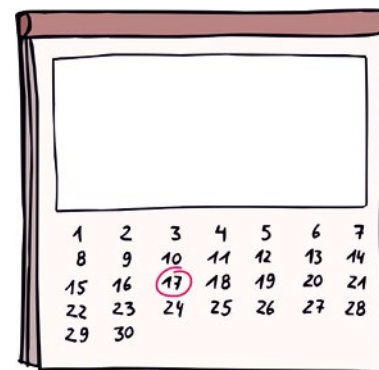
Причины для первого обращения к гинекологу разные.

Например:

- Боль при кровотечении
- Вопрос о контрацепции

После этого нужно посещать гинеколога каждый год. Это называется: **Профилактический осмотр**.

Если Вам больше 20 лет, обследование оплачивает медицинская страховка.



Профилактический осмотр

Во время профилактического осмотра гинеколог проверяет, здоровы ли Вы.

Гинеколог ощупывает Вашу грудь.

И Ваши подмышки.

Таким образом гинеколог ищет рак груди.

Также гинеколог прощупывает Ваш живот.

Затем гинеколог ватным тампоном берет образец из Вашего влагалища.

Более удачное и новое название - вульва.

Так гинеколог проверяет, не больны ли Вы.

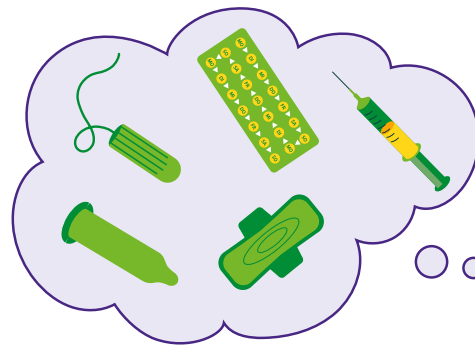
Иногда гинеколог делает ультра-звуковое исследование (УЗИ).

Так гинеколог видит, что происходит в Вашем теле.

Это **не** больно.

И очень быстро.





☆ Важно

У всех контрацептивов есть плюсы и минусы.

И есть опасности.

Не каждое средство контрацепции подходит каждой женщине

Поговорите об этом со своим гинекологом.

Ваш гинеколог Вам все объяснит.

Тогда Вы сможете решить:

«Этот контрацептив мне подходит.»

Большинство контрацептивных средств являются лекарствами.

Назначать лекарства может только врач.

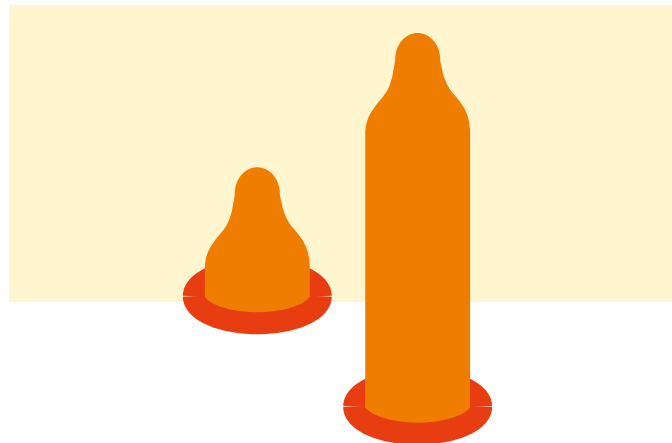
Если Вы младше 23 лет,

эти лекарства оплачивает медицинская страховка.

Если Вам 23 года или больше,

тогда Вы должны платить за это лекарство самостоятельно.





Презервативы

Презерватив изготовлен из резины.

Презерватив надевают на пенис перед сексом.

Поэтому сперма **не** попадает во влагалище во время секса

Использовать презерватив можно лишь один раз.

Когда вы снова будете заниматься сексом,
нужен новый презерватив.

Презервативы также защищают от венерических заболеваний.

Например, от СПИДа.

Вот почему презервативы так хороши.

Противозачаточные таблетки

Короткое слово - **таблетка**.

Таблетка - это лекарство.

На таблетки нужен рецепт от гинеколога.

Вы должны принимать таблетки ежедневно.

Всегда примерно в одно и то же время.

Например: Всегда вечером.

Делайте это в течение 3 недель.

Затем одну неделю **не** принимайте таблетки.

В это время у Вас будет менструация.

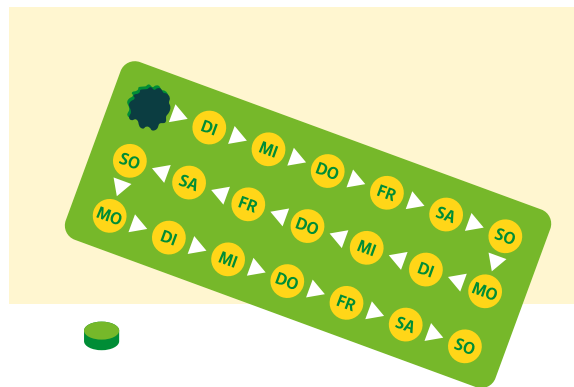
После этого снова принимайте таблетки в течение 3 недель.

Если Вы забыли принять таблетку:

Тогда Вы **не** защищены.

Тогда Вы можете забеременеть.

Тогда используйте презервативы до следующей менструации.





3-месячная инъекция

3-месячная инъекция - это лекарственное средство.

Вы можете сделать инъекцию у гинеколога.

Каждые 3 месяца.

Инъекция имеет много побочных эффектов.

Это означает:

От инъекции Вы можете потолстеть.

Или чувствовать себя усталой и грустной.

Именно поэтому:

Поговорите со своим гинекологом,
если Вы действительно хотите сделать такую инъекцию.

Для девушек и молодых женщин
побочных эффектов особенно много.

Поэтому девушки и молодые женщины
не должны делать 3-месячную инъекцию.

Контрацептивный пластырь

Контрацептивный пластырь - это лекарство.

Вы приклеиваете этот пластырь к коже.

Затем препарат попадает через кожу в Ваше тело.

Вы должны менять пластырь каждую неделю.

Всегда в один и тот же день недели.

Делайте это в течение 3 недель.

Затем **не** используйте пластырь в течение одной недели.

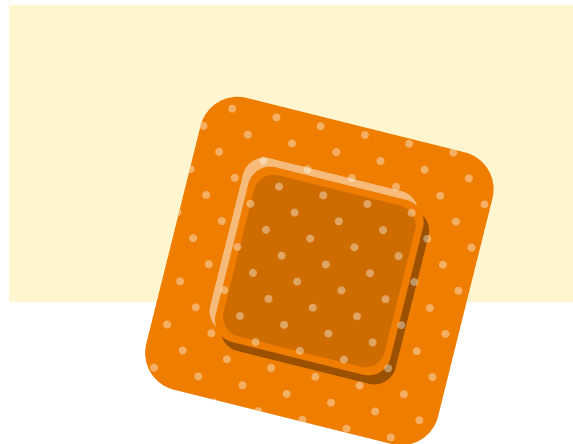
В это время у Вас будет менструация.

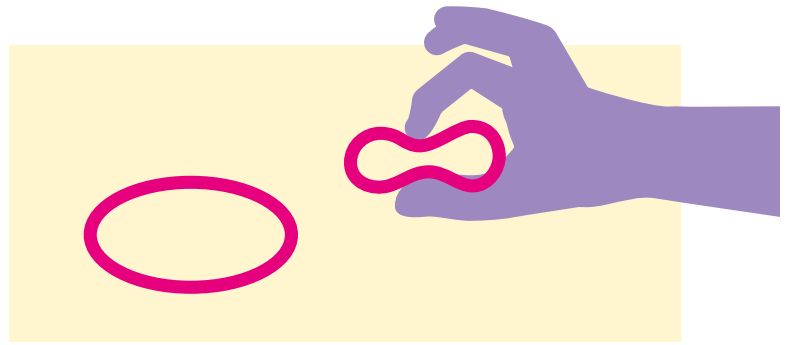
После этого снова используйте пластырь в течение 3 недель.

Если Вы весите более 90 килограммов:

Тогда пластырь может на Вас **не** подействовать.

Тогда Вы должны использовать другой контрацептив.





Контрацептивное кольцо

Контрацептивное кольцо изготовлено из мягкого пластика.

Вы вставляете контрацептивное кольцо во влагалище.

Там кольцо высвобождает медицинский препарат.

Кольцо остается в вашем теле 3 недели.

Затем нужно вынуть кольцо на неделю.

В это время у Вас будет менструация.

После этого вставьте новое кольцо.

Снова на 3 недели.

Вы сами вставляете и вынимаете кольцо.

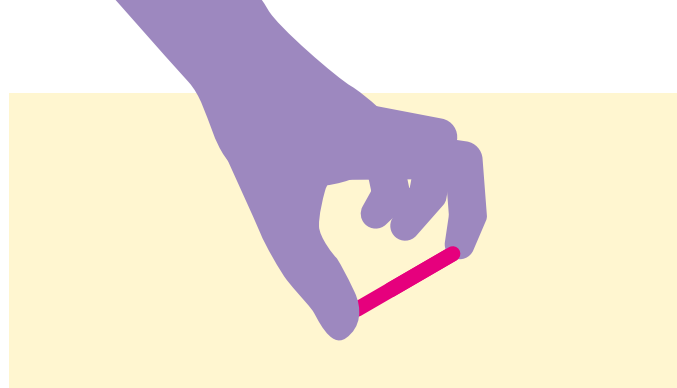
Гинеколог этого **не делает**.

Контрацептивное кольцо имеет побочные эффекты.

Например: Вы можете чувствовать себя усталой и грустной.

Или у Вас может разболеться голова.

От контрацептивного кольца Вы также можете потолстеть.



Гормональный имплант

Гормональный имплант представляет собой пластиковую палочку.

Ваш гинеколог введет палочку Вам под кожу.

Кожа онемела и **не** болит.

Там гормональный имплант высвобождает лекарство.

Гормональный имплант остается в вашем теле в течение 3 лет.

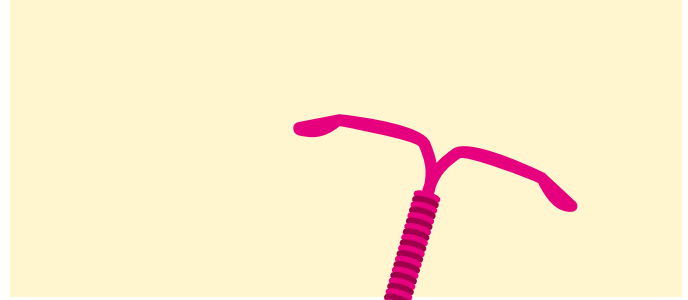
В течение этого времени Вы **не** сможете забеременеть.

Гормональный имплант имеет побочные эффекты.

Например: ваши менструальные кровотечения могут стать нерегулярными.

Вы можете чувствовать себя усталой и грустной.

От гормонального имплантата Вы также можете потолстеть.



Спираль

Спираль помещают в Вашу матку.

Это в Вашем животе.

Это делает гинеколог.

Существуют различные виды спиралей.

С лекарствами и без.

Спираль остается в Вашем животе примерно от 3 до 5 лет.

В течение этого времени Вы **не** сможете забеременеть.

Затем Ваш гинеколог заменит спираль.

Каждый год гинеколог должен проверять:

На месте ли спираль?

Стерилизация

Стерилизация - это небольшая операция.

После операции женщина больше

никогда не сможет иметь детей.

Во время операции разрезают или закрывают маточные трубы.

Это делается один раз.

И это навсегда.

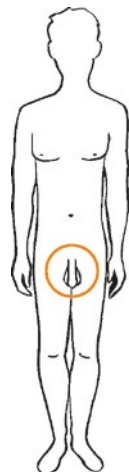
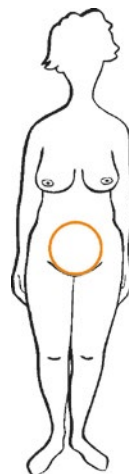
Также доступна мужская стерилизация.

Это тоже операция.

Во время этой операции перерезают семявыносящий проток.

Это делается один раз.

И это навсегда.



☆ Важно

Никто не может принуждать Вас к стерилизации!

Если Вы не хотите делать стерилизацию,
то скажите об этом своему гинекологу:

«Я не хочу этого делать!»

Неважно, чего хотят другие.

Вы можете решить для себя сами.

В прошлом некоторых женщин с интеллектуальной инвалидностью
стерилизовали насильно.

Это значит:

Им сделали операцию,
хотя они этого не хотели.

Сегодня такое случается очень редко.

Сегодня женщинам с трудностями в обучении часто делают 3-месячную инъекцию.

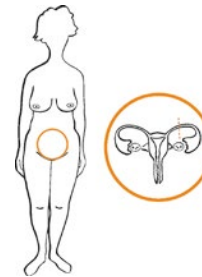
Даже если эти женщины вообще не занимаются сексом.

Важно:

Гинеколог должен объяснить вам, для чего нужна эта инъекция.

Вы сами должны решить, хотите ли Вы делать такую инъекцию.

Не социальный работник и не опекун.



Венерические заболевания

Венерические заболевания заразны.

Заразиться можно во время секса.



Существуют заразные заболевания половых органов.

Это означает:

Заболевают пенис и влагалище.

Например, грибковые заболевания.

При этих заболеваниях между ног чешется.

Против них используют кремы.



Заразиться можно и более серьезным заболеваниями.

Например:

→ СПИД.

Возбудителем СПИДа является вирус.

Вирус называется ВИЧ.

→ Сифилис



Некоторые болезни Вы сами даже **не** замечаете.

Узнать, есть ли у Вас эти заболевания, может только гинеколог.



Как себя защитить от венерических заболеваний

Если Вы занимаетесь сексом с мужчиной или женщиной, Вы можете заразиться венерическими заболеваниями.

Как защитить себя:

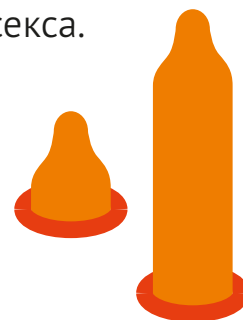
Во время секса с мужчиной используйте презерватив.

Или используйте ткань для облизывания во время орального секса.

Так называется секс ртом.

Ткань для облизывания - это такая резиновая ткань.

Ткань прикладывают к влагалищу.



☆ Совет

Если Вы думаете:
«Возможно, у меня венерическое заболевание», -
поговорите со своим гинекологом.
Иногда это также можно сделать по телефону.



Беременность



Ваш гинеколог также проконсультирует Вас, если Вы беременны.

Или если Вы хотите ребенка.

Иногда гинеколог может сказать:

Вы не можете этого сделать из-за своей инвалидности.

Возможно, другие люди также скажут Вам это.

Но Вы сами лучше знаете:

Что я могу?

В чем мне нужна помощь?



Поэтому:

Если Вы хотите ребенка,

Ваш гинеколог должен дать Вам хорошие советы.

Подумайте над этим:

→ Что бы Вы хотели спросить у своего гинеколога?

→ Что Вы хотите обсудить с другими людьми?

→ О каких вопросах можно прочитать в книгах?



Информация в Интернете

Здесь Вы найдете советы по сексу, беременности и контрацепции:

«Про Фамилия» (Pro Familia)

Во многих городах Германии есть консультационные центры.

Вы можете обратиться туда за советом.

На сайте указано, где находятся эти консультационные центры:

www.profamilia.de/angebote-vor-ort/nordrhein-westfalen.html

Также есть информация простым языком и языком жестов:

www.profamilia.de/leichte-sprache.html

www.profamilia.de/gebaerdensprache.html

Donum Vitae

Это консультационные центры от католической церкви.

Также есть информация доступным языком по ссылке:

www.nrw-donumvitae.de/leichte-sprache

и русским языком

<https://multilanguage.donumvitae.org/ru/nashi-konsultacii/>

Помощь в случае сексуального насилия

Иногда кто-то занимается сексом с женщиной,
хотя сама женщина **этого не** хочет.

Это называется **сексуальным насилием** или **изнасилованием**.

Но сексуальное насилие это также:

Кто-то касается Вас, даже если Вы **этого не** хотите.

Кто-то целует Вас, когда Вы **этого не** хотите.

Обратитесь за помощью,
если это происходит с Вами!

Иногда насильником является незнакомый человек.

Но часто женщина знает обидчика.

Например:

Это Ваш сожитель.

Или Ваш опекун.

Тогда женщина боится
сказать что-то плохое о виновном.

Поэтому обратитесь за помощью!



Получите помощь здесь

→ В полиции.

→ В центре помощи женщинам.

Там можно спрятаться.

→ По телефону горячей линии относительно насилия над женщинами.

Вам не нужно называть свое имя.

→ В женских консультациях.

Вам не нужно называть свое имя.

→ У гинеколога или в больнице.

Гинеколог поможет Вам,
если Вы ранены или Вам больно.



Сохранение доказательств

Обратитесь к своему гинекологу после изнасилования.

Гинеколог вылечит ваши травмы.

Гинеколог также сможет собрать доказательства.

Например, сперму.

Следы спермы являются важным доказательством.

Полиция сможет использовать на эти доказательства.

Это поможет посадить преступника в тюрьму.

Важно:

Не обязательно сразу идти в полицию.

Вы можете спокойно решить:

«Хочу ли я пойти в полицию?»

Доказательства будут храниться в безопасности до этого времени.



Информация в Интернете

В случае насилия Вы можете получить помощь здесь:

Полиция

В чрезвычайных ситуациях в Германии Вы можете вызвать полицию.

Номер телефона очень простой: **110**

Вы можете вызвать полицию:

Если Вас кто-то изнасиловал.

Если Вас кто-то ударил.

Если Вам кто-то угрожает.



Телефон помощи относительно насилия над женщинами

Вы можете позвонить по линии доверия,

если Вам нужна помощь. Бесплатно и круглосуточно 7 дней в неделю.

Или если в помощи нуждается другая женщина.

Консультанты горячей линии говорят на многих языках, включая русский.

А также простым языком и языком жестов.

Все женщины получают помощь. Без исключений.

Телефон: **0800 116 016**

Веб-сайт: www.hilfetelefon.de



Центр помощи женщинам

В центре помощи женщинам можно спрятаться.

Например,

если Вас бьет муж.

Или если кто-то бьет Ваших детей.

Во многих городах есть центры помощи женщинам.

Также есть безбарьерные центры помощи женщинам.

Здесь Вы можете найти информацию о центрах помощи женщинам в NRW:

www.frauen-info-netz.de

Консультационные центры

Существует много консультационных центров и предложений помощи для женщин.

Вы можете найти список в Интернете

www.mhkgb.nrw/themen/gleichstellung/schutz-unterstuetzung/unterstuetzung-fuer-frauen/angebote-zur-unterstuetzung



Как найти хорошего гинеколога и хороший кабинет врача

Очень важно,
чтобы визит к врачу был эффективным:

→ Безбарьерный кабинет врача.

Это означает, что женщинам с инвалидностью там будет удобно.

→ Вы доверяете гинекологу и чувствуете себя хорошо.

→ По желанию с Вами будет сопровождающее лицо, которое Вас поддержит.



☆ Совет

Когда Вы заболели,
помощь нужна очень быстро.
Тогда у Вас нет времени искать врача.
Заранее найдите хорошего гинеколога.
Также Вы должны решить:
«Кто будет моим сопровождающим лицом?»



Найдите безбарьерный кабинет врача

Для многих женщин важна доступность:

- для женщин, которые плохо понимают сложный язык.
- для женщин, которые плохо ходят.
- для женщин, которые плохо видят или слышат.
- для женщин, нуждающихся в уходе.

Возможно, Вы в инвалидной коляске.

Тогда кабинет врача должен быть адаптирован к этому.

Чтобы можно было легко проехать с коляской.

Часто в кабинете врача говорят:

«Мы доступны для людей с инвалидностью».

И это означает:

В кабинете врача есть лифт.

Но, возможно, этот лифт слишком мал для инвалидной коляски.

Или в кабинете врача нет для Вас смотрового кресла.



☆ Совет

Заранее позвоните в медицинский кабинет.

Внимательно поинтересуйтесь, является ли этот врачебный кабинет безбарьерным.

На следующих страницах приведены образцы вопросов.

Вопросы для женщин, которым сложно ходить:

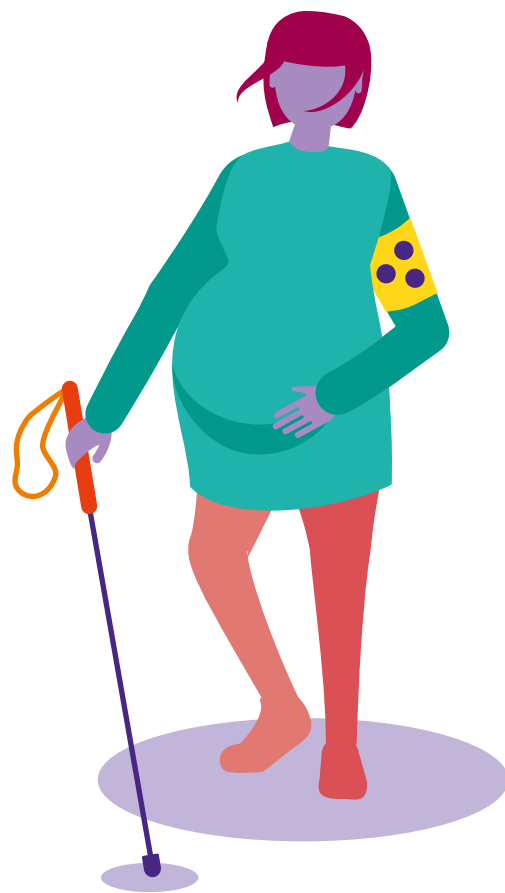
- Есть ли парковочное место для инвалидов?
- Смогу ли я достать до звонка?
- Двери открываются автоматически?
- Достаточно ли большой лифт?
- Смогу ли я попасть в кабинет врача в инвалидной коляске?
- Достаточно ли широкие двери?
- Есть ли туалет для инвалидов?
- Смогу ли я воспользоваться смотровым креслом?
- Есть ли медицинский подъемник?

Медицинский подъемник поднимает Вас с инвалидной коляски.



Вопросы для женщин, которые плохо видят:

- Есть ли помощь незрячим?
Например: ориентиры на полу.
Таким образом люди находят путь.
- Есть ли таблички шрифтом Брайля?
- Есть ли в лифте кнопки шрифтом Брайля?
- Есть ли в лифте голосовое оповещение?
- Разборчивы ли таблички?
Например: крупный шрифт и четкие цвета.
- Хорошо ли видны ручки и ступеньки?
- Могу ли я взять с собой собаку-поводыря?
- Является ли сайт клиники инклюзивным?
Сможет ли мой компьютер читать веб-сайт вслух?



Вопросы для женщин, которые плохо слышат:

- Смогу ли я поговорить с гинекологом на языке жестов?
Или есть сурдопереводчик?
- Могу ли я записаться на прием с помощью компьютера?
Например: по электронной почте.
- Информационные таблички хорошо видны?

Информация в Интернете

Вы можете найти сурдопереводчиков здесь:

Профессиональная ассоциация сурдопереводчиков

Здесь Вы сможете найти переводчиков немецкого жестового языка в NRW и договориться о встрече.

www.gsdnrw.de



Вопросы для женщин с трудностями в обучении:

- Есть ли тексты простым языком?

Например:

Тексты о половом воспитании.

И про осмотр.

- Достаточно ли времени у гинеколога,

чтобы мне все объяснить?

Даже если я не пойму что-то сразу?



Найдите гинеколога, с которым Вы будете чувствовать себя комфортно

Очень важно,
чтобы Вы чувствовали себя комфортно со своим гинекологом.
Ваш гинеколог должен воспринимать Вас всерьез.
И найти для Вас время.

После посещения врача подумайте о следующем:

- Был ли гинеколог терпеливым,
даже если мне понадобилось немного больше времени?
- Выслушал ли меня гинеколог?
- Все ли мне объяснил гинеколог?
- Воспринимает ли гинеколог меня всерьез?
- Отнесся ли гинеколог ко мне с уважением?
- Говорил ли гинеколог со мной лично?
И **не** только с моим сопровождающим?

**При посещении врача убедитесь, что Вы
чувствуете себя хорошо.**

Важно, чтобы Вы чувствовали себя хорошо.

Иначе найдите другого гинеколога.



Возьмите с собой сопровождающее лицо

При желании Вы всегда можете взять кого-то с собой на прием к врачу.

Например:

- Хорошую подругу.
- Или Вашу взрослую дочь.
- Или Вашу мать.



Это лицо называем **сопровождающее лицо**.

Ваше сопровождающее лицо может помочь Вам переодеться.

Также Ваше сопровождающее лицо может записать важные вещи.

Если Вы не сможете сразу что-то вспомнить.

Или, может быть, Вы просто чувствуете себя лучше при наличии сопровождающего лица.



Но врач должен говорить с Вами.

Не с Вашим сопровождающим лицом.

Если врач **не** говорит с Вами,

тогда скажите ему:

«Я ваша пациентка.

Пожалуйста, говорите со мной».



Вы можете захотеть,
чтобы Ваше сопровождающее лицо не всегда было с Вами.
Например:
Ваш сопровождающий должен выйти,
когда Вы не одеты.
Скажите это сопровождающему лицу
перед визитом к врачу.



☆ Совет

Подумайте над этим:

- Желаете ли Вы, чтобы Вас сопровождали?
- Что должно делать сопровождающее лицо?
- Кто должен быть вашим сопровождающим лицом?
- Что должно делать сопровождающее лицо,
если врач разговаривает только с сопровождающим лицом?

Информация в Интернете

Вы можете поискать врачей здесь.

Также здесь есть информация об безбарьерности медицинских кабинетов.

Информация о врачах

Вы можете поискать врачей здесь.

Вы можете поискать гинеколога по ссылке ниже

Гинекология и акушерство

www.arzt-auskunft.de

Ассоциация (или «Палата») врачей Северного Рейна

Здесь Вы можете посмотреть медицинские кабинеты.

И Вы можете сказать:

«В каком городе должен находиться врач?»

www.aekno.de/service-presse/arztsuchen/arztverzeichnis

Ассоциация (или «Палата») врачей Вестфалии Липпе

Также можно поискать медицинские кабинеты здесь.

<https://portal.aekwl.de/web/serviceportal/arztsuche>

Мы - сеть. Наши цели:

В этом буклете написано:

Найдите хороший гинекологический кабинет.

Это сработает лишь при наличии достаточного количества хороших гинекологических кабинетов.

Мы хотим:

Чтобы хороших гинекологических кабинетов стало больше.



Мы общались со многими женщинами.

У женщин есть много хороших идей.

Мы подготовили информацию для гинекологов:

→ Каким должен быть хороший гинекологический кабинет?

→ Какие трудности имеют женщины с инвалидностью?

Эта информация важна для врачей и политиков.

Чтобы они знали, что должны делать.



Вот чего мы хотим от политиков:

→ Гинекологические кабинеты должны быть безбарьерными.

Для этого врачи должны получать деньги от государства.

→ Гинекологи должны проходить подготовку.

Чтобы гинекологи знали:

Как относиться к женщинам с инвалидностью.

→ Гинекологи должны иметь возможность предоставлять информацию простым языком.

Предоставлять объяснения про секс и контрацепцию.

И помогать женщинам после изнасилования.



Медицинские страховые компании также должны оказывать помощь в том, чтобы женщины с инвалидностью могли успешно лечиться у гинеколога.

Вот чего мы хотим от медицинских страховых компаний:

Обследование и лечение женщин с инвалидностью часто занимает больше времени. Поэтому гинеколог должен получать больше денег от больничной кассы.



Присоединяйтесь к нам!

Вы тоже можете помочь.

Объясните своему гинекологу,
что для Вас важно.

Вы также можете присоединиться к группам,
защищающим права женщин.

Например:

→ в группах взаимопомощи

→ в политических партиях

→ в некоммерческих группах и ассоциациях

→ или у нас:

**В сети для женщин и девушек с инвалидностью
или хроническими заболеваниями Северного Рейна-Вестфалии (NRW).**

Хотите присоединиться?

Тогда позвоните нам.

Телефон: 0251 51 91 38

Или напишите нам электронное сообщение

Электронный адрес: info@netzwerk-nrw.de



Кто написал этот текст?

Этот текст разработали Центр компетенции Женщины и здоровье Северного Рейна-Вестфалии (до 2020 г.) и Сетевой офис Женщины и девушки с инвалидностью или хроническими заболеваниями Северного Рейна-Вестфалии. Мюнстер: 2022 год



Текст простым языком от центра доступного языка в Вольмарштайне.

Этот текст простым языком проверили сотрудники мастерской для людей с инвалидностью евангельского фонда Вольмарштайна.



Изображения людей с узнаваемыми лицами - „©Райнхильд Кассинг „ (©Reinhild Kassing).

Другие изображения: „©минкаду Коммуникацъонсдизайн“ (©minkadu Kommunikationsdesign), Берлин.



Бренд „Гуте Ляйхте Шпрахе“ (Gute Leichte Sprache) от „©Нетцверк Ляйхте Шпрахе е. В“ (© Netzwerk Leichte Sprache e. V) Европейский логотип для легкого чтения от „© Инклюжен Юроп „ (©Inclusion Europe).

Министерство труда, здравоохранения и социального обеспечения Деньги на проект выделены Северным Рейном-Вестфалией.



In Trägerschaft von



Gefördert vom

**Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen**

