

altenpflege.de Edition

Kratki udžbenici za obrazovanje u njezi - Fokus na gerijatrijsku njegu

Theo Ahrens

Mjere za unapređenje zdravlja u
starateljstvu.

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Bibliografski podaci

Theo Ahrens – Kratka biografija

Theo Ahrens, rođen 1979. godine u blizini Minhena, je nastavnik za zdravstvena zanimanja i posvećeni predavač u oblasti njege. Nakon godine dobrovoljnog socijalnog rada u bolnici, završio je školovanje za zdravstvenog i medicinskog tehničara i stekao dragocjeno radno iskustvo na odjelu intenzivne njege. Motivisan željom da prenosi znanje, studirao je pedagogiju njege i 2009. godine počeo raditi kao nastavnik u stručnoj školi u Minhenu. Theo je poznat po svom praktičnom i empatičnom pristupu podučavanju, kojim buduće medicinske sestre i tehničare priprema za njihove zahtjevne profesije. Privatno, živi s suprugom i dvoje djece u Berlinu i volontira kako bi unaprijedio uvjete za obrazovanje u njezi.

Ova kratka knjiga je formulirana na osnovu planova sadržaja njegovih predavanja uz korištenje umjetne inteligencije. Prijevod je izvršen automatski.

Izdavač: altenpflege.de

Cijena DE/AT: 3,90 €

CH: 5 Fr

Copyright 2024 altenpflege.de

Primjedbe i prijedloge za poboljšanja molimo poslati na: team@altenpflege.de.

1/1-2412181529

Sadržaj

1	Uvod	4
1.1	Značaj promicanja zdravlja u njezi starijih osoba	4
1.2	Uloga njegovatelja u unapređenju zdravlja	4
2	Osnovi promocije zdravlja	6
2.1	Ciljevi unapređenja zdravlja	6
2.2	Razlike između prevencije i promocije zdravlja	6
2.3	Teorijski modeli zdravstvene promocije	7
2.4	Značaj promocije zdravlja za stanovnike, njegovatelje i društvo	8
3	Promocija zdravlja prema Ottawskoj povelji	9
3.1	Općenito o Ottawskoj povelji	9
3.2	Područja djelovanja Ottawske povelje	9
3.3	Provedba Ottawske povelje u staračkoj njezi	10
3.4	Primjeri iz prakse za promociju zdravlja prema Ottawskoj povelji	11
4	Promocija zdravlja kod štićenika u staračkim domovima	13
4.1	Očuvanje i unapređenje mobilnosti	13
4.2	Podsticanje samostalnosti i sposobnosti samonjegovanja	14
4.3	Podsticanje socijalnog učešća	15
4.4	Savjetovanje o ishrani i promocija zdrave prehrane	16
4.5	Podrška kognitivnom zdravlju	17
5	Podsticanje kretanja i mobilnost	19
5.1	Značaj mobilnosti za zdravlje u starosti	19
5.2	Programi kretanja za poboljšanje mobilnosti	20
5.3	Pomagača za poticanje mobilnosti	21
5.4	Faktori rizika za nepokretnost	22
5.5	Praktični primjeri za poticanje mobilnosti u njezi	23
6	Promocija ishrane i zdrava ishrana	25
6.1	Značaj ishrane za zdravlje u starosti	25
6.2	Prehrambene potrebe u starosti (nutrijenti, potreba za tečnošću)	25
6.3	Savjetovanje o ishrani i prilagođavanje kod posebnih potreba	26
6.4	Poboljšanje unosa tekućine	27
6.5	Primjeri iz prakse za poticanje zdrave ishrane u staračkoj njezi	28
7	Podsticanje psihosocijalnog zdravlja	30
7.1	Općenito o psihosocijalnom zdravlju i njegovom značaju u starosti	30
7.2	Podsticanje mentalnog zdravlja	30
7.3	Podsticanje socijalnih kontakata	31
7.4	Uloge njegovatelja u unapređenju psihosocijalnog zdravlja	32
7.5	Primjeri iz prakse za unapređenje psihosocijalnog zdravlja	33
8	Kognitivna aktivacija i mentalno zdravlje	35
8.1	Značaj mentalne aktivnosti u starosti	35
8.2	Metode za kognitivnu aktivaciju	35
8.3	Upotreba digitalnih tehnologija za kognitivnu aktivaciju	36
8.4	Podsticanje mentalnog zdravlja kod osoba s demencijom	37
8.5	Praktični primjeri za unapređenje kognitivnog zdravlja	39
9	Promocija zdravlja sna	41
9.1	Značaj sna za zdravlje u starosti	41
9.2	Poremećaji spavanja u starosti	41
9.3	Mjere za unapređenje zdravlja spavanja	42
9.4	Postupanje kod problema sa snom kod osoba s demencijom	43
9.5	Primjeri iz prakse za unapređenje zdravog sna	44
10	Podsticanje zdravlja kože	46
10.1	Značaj zdravlja kože u starosti	46
10.2	Podsticanje zdravlja kože kroz njegu tijela i zaštitu kože	46
10.3	Mjere za prevenciju dekubitusa	47
10.4	Postupanje s kožnim oboljenjima	48
10.5	Primjeri iz prakse za unapređenje zdravlja kože	49
11	Promocija zdravlja kroz prevenciju	51
11.1	Vrste prevencije	51
11.2	Preventivne mjere za sprječavanje bolesti	51
11.3	Sprječavanje padova	52
11.4	Prevenција infekcija	53
11.5	Primjeri iz prakse za prevenciju u njezi starijih osoba	54
12	Samopomoć i zdravstvena edukacija	56
12.1	Definicija i značaj kompetencije za samopomoć	56
12.2	Podsticanje sposobnosti samonjega kod stanovnika	56
12.3	Zdravstveno obrazovanje i informiranje pacijenata	57
12.4	Uloga njegovatelja u poticanju kompetencije za samonjegu	58
12.5	Primjeri iz prakse za unapređenje kompetencije samonjega	59
13	Uključenje rodbine u promociju zdravlja	61
13.1	Značaj rodbine za promociju zdravlja korisnika	61
13.2	Uključivanje rodbine u mjere za unapređenje zdravlja	61
13.3	Obuke za članove porodice	62
13.4	Komunikacija s rodbinom o zdravstvenim promotivnim mjerama	63
14	Samobriga i unapređenje zdravlja njegovatelja	64
14.1	Značaj samopomoći za njegovatelje u starijoj njezi	64
14.2	Mjere za prevladavanje stresa	64
14.3	Ravnoteža između posla i privatnog života i upravljanje pauzama	65
14.4	Zdrava ishrana i kretanje za njegovatelje u staračkoj njezi	66
14.5	Psihološka podrška i supervizija	67
15	Etčki i pravni aspekti unapređenja zdravlja	69
15.1	Samoodređenje i autonomija stanara pri mjerama za unapređenje zdravlja	69
15.2	Uvažavanje kulturnih i religijskih aspekata	70
15.3	Pravne osnove promocije zdravlja (SGB V, SGB XI)	71
15.4	Odgovornost njegovatelja u oblasti promocije zdravlja	72
16	Primjeri slučajeva i primjene u praksi	73
16.1	Primjer slučaja: Provođenje promocije kretanja u staračkom domu	73
16.2	Studija slučaja: Povećanje količine unosa tekućine kod štićenika s rizikom od dehidracije	74
16.3	Studija slučaja: Mjere za prevenciju dekubitusa	75
16.4	Refleksija prakse njege na osnovu studija slučaja	76

1 Uvod

1.1 Značaj promicanja zdravlja u njezi starijih osoba

Promocija zdravlja u njezi starijih osoba ima za cilj dugoročno poboljšati kvalitet života starijih ljudi. S godinama raste rizik od hroničnih oboljenja i gubitka funkcija. Mjere za promociju zdravlja tome suprotstavljaju jačanjem fizičkih, psihičkih i socijalnih resursa. Jedan od ključnih ciljeva je očuvanje samostalnosti. Na taj način stanovnici mogu duže aktivno sudjelovati u društvenom životu i očuvati svoje dostojanstvo.

Prevenција i promocija zdravlja smanjuju učestalost bolesti i na taj način dugoročno smanjuju troškove njege. One rasterećuju zdravstvene sisteme i doprinose ekonomskoj stabilnosti. Na individualnom nivou, promocija zdravlja smanjuje potrebu za negom i poboljšava blagostanje. Mjere poput programa vježbanja i savjetovanja o ishrani podržavaju rodbinu koja pruža njegu da se bolje suoče sa svakodnevnim izazovima.

Psihosocijalni faktori poput socijalne integracije i mentalnog zdravlja imaju odlučujući uticaj na blagostanje. Izgradnjom mreža podrške i promoviranjem društvenih aktivnosti smanjuje se usamljenost i jača mentalno zdravlje. Stanovnici dobijaju emocionalnu podršku, što smanjuje prevalenciju depresije i anksioznosti.

Značaj promocije zdravlja ogleda se u poboljšanom kvalitetu života i povećanom zadovoljstvu. Njegovatelji ovdje igraju integralnu ulogu, motivirajući i inspirirajući stanovnike da sudjeluju u programima promocije. Oni djeluju kao posrednici i podržavaoci, koji se fokusiraju na individualne potrebe.

Ukratko, promocija zdravlja u njezi starijih osoba doprinosi i povećanju životne radosti stanovnika i optimizaciji procesa njege. Ona je suštinski dio holistički orijentiranog pristupa njezi.

1.2 Uloga negovatelja u unapređenju zdravlja

Njegovatelji su ključni akteri u promociji zdravlja unutar ustanova za njegu starijih osoba. Njihova uloga obuhvata nekoliko ključnih aspekata: procjenu, planiranje, provedbu i evaluaciju mjera za promociju zdravlja.

Procjena je prvi korak u kojem negovatelji analiziraju zdravstveno stanje stanara. Oni ispituju fizičke, psihičke i socijalne potrebe. Ova analiza čini osnovu za formulaciju individualnih ciljeva za promociju zdravlja.

U fazi planiranja, negovatelji razvijaju mjere prilagođene potrebama. Ove mjere se odnose na individualne potrebe i životnu stvarnost stanara. Pri tome se oslanjaju na interdisciplinarnu saradnju, na primjer, s ljekarima i terapeutima. To osigurava da su planirane mjere sveobuhvatne i holističke.

Provedba zahtijeva koordiniran pristup. Njegovateli djeluju kao direktne kontakt osobe koje integiraju mjere u svakodnevni život stanara. Oni motiviraju i podržavaju stanare za aktivno sudjelovanje. Ovo zahtijeva empatiju, sposobnost komunikacije i sposobnost stvaranja povjerenja.

Za evaluaciju, negovateli kontinuirano provjeravaju učinkovitost mjera. Oni prate stanare, dokumentiraju napredak i po potrebi prilagođavaju strategije. Ova povratna veza je ključna za postizanje održivih poboljšanja.

Osoblje za njegu također ima zadatak uključiti članove obitelji u proces. Oni informiraju i savjetuju kako bi osigurali najbolju moguću podršku za stanare. Njegovateli pritom osiguravaju da članovi obitelji razumiju kako mogu doprinijeti zdravijem načinu života.

Osim toga, oni su uzori u oblasti promocije zdravlja. Time što i sami vode ponašanje svjesno zdravlja, negovateli stvaraju podržavajuću sredinu za stanare. Njihovo djelovanje odražava značaj promocije zdravlja i potiče stanare da samoinicijativno poduzmu mjere.

U obrazovanju i kontinuiranom obrazovanju, negovateli moraju biti stalno obučavani kako bi bili u toku s metodama i konceptima promocije zdravlja. Samo s aktualnim znanjem mogu učinkovito ispuniti svoju ulogu i sveobuhvatno unaprijediti kvalitet života stanara.

2 Osnovi promocije zdravlja

2.1 Ciljevi unapređenja zdravlja

Unapređenje zdravlja u njezi starijih osoba ima za cilj očuvanje i poboljšanje fizičkog, mentalnog i socijalnog zdravlja stanovnika. To uključuje povećanje blagostanja i kvaliteta života jačanjem resursa i minimiziranjem rizika. Ključni cilj je promicanje samostalnosti kako bi se stanovnicima omogućio aktivan i samostalan život.

Produženje zdravih godina života je u prvom planu. Preventivne mjere trebaju spriječiti bolesti povezane sa starenjem i podržati stabilnost stanovnika. Pri tome je važno uzeti u obzir individualne potrebe i sposobnosti. Ciljanim informacijama i podrškom jača se lična odgovornost stanovnika.

Drugi cilj je osigurati socijalnu uključenost. Socijalna interakcija i aktivnosti u zajednici pomažu u izbjegavanju izolacije i izgradnji ili očuvanju socijalnih mreža. Promocijom kretanja i kognitivnom aktivacijom podupire se mobilnost i mentalno zdravlje, što je ključno za autonomiju.

Na kraju, unapređenje zdravlja doprinosi smanjenju opterećenja u zdravstvenom sistemu, odgađanjem potrebe za njegom i smanjenjem pojave hroničnih bolesti. Time se potiče pojedinačno blagostanje kao i društvena korist kroz povećanu kvalitetu života u starijoj dobi.

2.2 Razlike između prevencije i promocije zdravlja

Prevencija i promocija zdravlja su usko povezane, ali pokazuju važne razlike. Prevencija se fokusira na sprječavanje bolesti ili njihovog napredovanja. Cilj joj je smanjiti faktore rizika i izbjeći specifične bolesti. Preventivne mjere su uglavnom reaktivne i često se primjenjuju kada je već identificiran zdravstveni rizik. Tipični primjeri su vakcinacije, pregledi za rano otkrivanje bolesti ili mjere za prevenciju padova.

Promocija zdravlja, s druge strane, je proaktivnija i sveobuhvatnija. Cilj joj je ojačati opšte zdravstvene resurse i sposobnosti pojedinca ili zajednice. Umjesto da se fokusira samo na odbijanje bolesti, ona promoviše holističko poboljšanje fizičkog, psihičkog i socijalnog blagostanja. Promocija zdravlja naglašava autonomiju i mogućnost uticaja na vlastite životne okolnosti sa sviješću o zdravlju.

Ključna razlika je i u odgovornosti: prevenciju obično iniciraju stručnjaci u oblasti zdravstva, dok promocija zdravlja zahtijeva aktivno uključivanje i suodgovornost pojedinca. Osim toga, promocija zdravlja se oslanja na široku paletu pristupa koji uključuju ponašanje, okolinu i životne uvjete.

Praktičan primjer jasno pokazuje razliku: dok prevencija u kontekstu njege starijih ljudi podrazumijeva ponudu programa za prevenciju padova, promocija zdravlja može uključivati osmišljavanje okruženja koje podstiče kretanje i olakšava socijalno sudjelovanje kako bi se unaprijedilo opće blagostanje. Oba pristupa su važna u njezi starijih osoba i nadopunjuju se u praksi kako bi se pružilo sveobuhvatno zbrinjavanje.

2.3 Teorijski modeli zdravstvene promocije

Theorijski modeli nude korisne okvire za razvoj i primjenu promocije zdravlja. Neki od najvažnijih modela su model salutogeneze, model zdravstvenih uvjerenja, transteoretski model promjene ponašanja i ekomedicinski model.

Model salutogeneze Aarona Antonovskog fokusira se na stvaranje zdravlja umjesto na prevenciju bolesti. Istražuje šta ljude drži zdravima uprkos stresnim okolnostima. Ključni pojam u njemu je osjećaj koherencije, koji se sastoji od tri komponente: razumljivost, upravljivost i smislenost. Snažan osjećaj koherencije podržava upravljanje stresom i tako doprinosi zdravlju.

Model zdravstvenih uvjerenja tematizira individualna uvjerenja kao determinante zdravstvenog ponašanja. Temelji se na pretpostavci da ljudi izvode zdravstvena ponašanja kada osjećaju da su podložni zdravstvenom problemu, smatraju ga ozbiljnim, imaju pozitivna očekivanja od mjera i vide prepreke kao premostive. Model se koristi za objašnjavanje i predviđanje ponašanja kao što su vakcinacije ili preventivni pregledi.

Transteoretski model opisuje faze promjene ponašanja: nesvjesnost, formiranje namjere, pripremu, djelovanje i održavanje. Uvažava činjenicu da ljudi prolaze kroz različite faze prije nego što postignu trajnu promjenu ponašanja. Intervencije bi trebalo uskladiti s odgovarajućom fazom kako bi se povećale šanse za uspjeh.

Ekomedicinski model ističe značaj okoline za zdravlje. Naglašava ulogu fizičkih, socijalnih i kulturnih faktora. Promocija zdravlja ovdje se oslanja na modifikaciju okoline kako bi se olakšalo zdravo ponašanje. Ovo objašnjava potrebu za interdisciplinarnim pristupima.

Ovi modeli zajedno nude širok spektar metoda i perspektiva za promociju zdravlja. Pomažu u rješavanju složenih zdravstvenih izazova i nude praktične pristupe za poboljšanje dobrobiti u njezi starijih osoba. Kroz upotrebu ovih modela zdravstveni radnici mogu djelovati ciljano i implementirati efikasne strategije za promociju zdravlja.

2.4 Značaj promocije zdravlja za stanovnike, njegovatelje i društvo

Promocija zdravlja u gerijatrijskoj njezi pozitivno utiče na stanovnike, njegovatelje i društvo u cjelini. Za stanovnike promocija zdravlja prije svega znači poboljšanje kvaliteta života. Mjere za promociju zdravlja podržavaju očuvanje samostalnosti i smanjuju rizik od zdravstvenih ograničenja. Aktivnim sudjelovanjem u programima za promociju zdravlja starije osobe mogu duže živjeti samostalno i ispunjeno.

Njegovatelji također imaju koristi od strategija za promociju zdravlja. Zdravije okruženje stanovnika smanjuje fizičko i psihičko opterećenje u svakodnevnom radu. Preventivni i resursno orijentisani pristupi smanjuju napore u njezi, jer se javlja manje akutnih zdravstvenih problema. Osim toga, njegovanjem zdravlja njegovatelji proširuju svoje stručne kompetencije i jačaju svoje profesionalno zadovoljstvo. Dodatna obuka u promociji zdravlja poboljšava kvalifikacije i priprema za složene situacije u njezi.

Društveno gledano, promocija zdravlja doprinosi održivom rasterećenju zdravstvenog sistema. Smanjenje hroničnih bolesti i potreba za njegu smanjuje troškove u sektoru zdravstva. Mjere za promociju zdravlja podstiču socijalno sudjelovanje i smanjuju izolaciju i isključenost starijih osoba. Osim toga, ohrabruju kulturu prevencije i brige koja se širi izvan pojedinačnih ustanova.

Na kraju, promocija zdravlja predstavlja situaciju u kojoj svi dobijaju, koja koristi svim učesnicima i čini integralni dio održive gerijatrijske njege. Jačanjem zdravlja i blagostanja starijih ljudi i osoba koje ih njeguju rješava se izazov od suštinske važnosti za društvo, koji postaje sve značajniji s porastom prosječne starosti populacije. Promocija zdravih načina života i okruženja stoga igra ključnu ulogu u mjerama gerijatrijske njege.

3 Promocija zdravlja prema Ottawskoj povelji

3.1 Općenito o Ottawskoj povelji

Ottawska povelja usvojena je 1986. godine na Prvoj međunarodnoj konferenciji o unapređenju zdravlja u Otavi, Kanada. Ona predstavlja prekretnicu u unapređenju zdravlja. Povelja naglašava da zdravlje nije samo odsustvo bolesti. Ono obuhvata fizičko, mentalno i socijalno blagostanje.

Cilj Ottawske povelje je stvoriti uslove da svi ljudi postignu visok nivo samoodređenja u vezi sa svojim zdravljem. Povelja u tu svrhu postavlja pet centralnih strategija delovanja: razvijanje politike koja unapređuje zdravlje, stvaranje zdravih životnih sredina, jačanje rada zajednice, razvijanje ličnih kompetencija i ponovno usmeravanje zdravstvenih službi.

Ove strategije trebale bi omogućiti sveobuhvatno unapređenje zdravlja koje nadilazi prevenciju. Paralelnost mera igra važnu ulogu, jer samo međusobno povezano delovanje vodi do održivih rezultata.

Povelja takođe ističe važnost odgovornosti za zdravlje na svim nivoima društva. Pojedinci, zajednice, organizacije i vlade su pozvani da daju svoj doprinos unapređenju zdravlja. Centralni koncept je "Zdravlje u svim politikama" (Health in All Policies), koji zahteva uzimanje u obzir zdravstvenih uticaja u svim društvenim procesima odlučivanja.

Ottawska povelja ostaje dinamičan okvir koji se prilagođava promenljivim društvenim uslovima i nudi vredne smernice za mere unapređenja zdravlja i u oblasti nege starijih osoba.

3.2 Područja djelovanja Ottawske povelje

Mjere za promociju zdravlja u okviru Ottawske povelje obuhvataju različite oblasti delovanja koje imaju za cilj osigurati sveobuhvatno blagostanje. Ove oblasti delovanja su:

Razvoj politike za promociju zdravlja

Politika za promociju zdravlja uključuje donošenje smernica i zakona koji promovišu zdravlje u svim oblastima života. U nezi starih lica to znači razvijanje standarda koji promovišu zdravlje i blagostanje stanara, istovremeno podržavajući osoblje za negu. To se može postići poboljšanjem radnih uslova ili obezbeđivanjem dovoljno sredstava.

Izgradnja sredina koje promovišu zdravlje

Sredine koje promovišu zdravlje stvaraju okruženje koje direktno podržava zdravlje stanara. U ustanovama za negu to znači dizajniranje prostorija koje promovišu mobilnost i socijalnu interakciju. Primeri uključuju građevinske projekte bez barijera, zone za odmor i zajedničke prostore koji pozivaju na zadržavanje i interakciju. Jednako je važno uključivanje u susedstvo radi podrške socijalnim kontaktima.

Podrška zajedničkim akcijama za promociju zdravlja

Zajednički rad ima za cilj promociju aktivnog učešća stanara i njihovih rođaka. To obuhvata inicijative koje omogućavaju razmenu ideja i zajedničko suočavanje s društvenim izazovima. U nezi starih lica to znači dati stanarima glas, npr. kroz savete stanara ili zajednički planirane slobodne aktivnosti koje takođe uključuju susedstvo.

Razvoj ličnih kompetencija

Jačanje ličnih kompetencija uključuje edukativne i podržavajuće programe koji pomažu stanarima da aktivno oblikuju svoje zdravlje. U ustanovama za negu, radionice o zdravoj ishrani, vežbanju ili upravljanju stresom mogu starijim stanarima preneti nove veštine i ojačati njihovu ličnu efikasnost.

Reorientacija zdravstvenih službi

Zdravstvene službe bi trebale više raditi preventivno i orijentisane na pacijente. U nezi starih lica to znači razvijanje koncepata nege koji odgovaraju individualnim potrebama stanara i osiguravaju celovitu negu. Saradnje između ustanova za negu, lekara i drugih zdravstvenih službi mogu osigurati kontinuiranu negu i olakšati prelaz između različitih oblika nege i tretmana.

Ove oblasti delovanja međusobno se podržavaju i jačaju sposobnost nege starih lica da odgovori na raznovrsne zdravstvene potrebe stanara. One nude strukturiran pristup za stvaranje podržavajućeg okruženja koje stavlja blagostanje stanara u centar pažnje.

3.3 Provedba Ottawske povelje u staračkoj njezi

Za primjenu Ottawske povelje u njezi starih osoba, integracija njenih pet strategija djelovanja u svakodnevne aktivnosti njege je ključna. Promicanje politike zdravlja unutar ustanova za negu može se ostvariti kroz redovne evaluacije i prilagodbe koncepata njege prema aktualnim zdravstveno-političkim saznanjima. Uključivanje njegovatelja u procese donošenja odluka je presudno kako bi se uzelo u obzir njihovo opterećenje poslom i stvorili uvjeti za promicanje zdravlja na radnom mjestu.

Oblikovanje zdravih životnih okoliša moguće je stvaranjem sigurnog, pristupačnog i socijalno stimulirajućeg okruženja. U ovom kontekstu, strukturne promjene su jednako važne kao i implementacija programa koji potiču socijalne interakcije, poput zajedničkih aktivnosti s volonterima iz zajednice ili redovitih kulturnih događanja.

Podrška zajedničkom djelovanju zahtijeva aktivno uključenje stanovnika i njihovih obitelji u procese donošenja odluka. Uspostavljanje vijeća, gdje se čuje mišljenje stanara i gdje mogu dati prijedloge, potiče sudjelovanje. Inicijative poput susjedske pomoći ili međugeneracijskih projekata doprinose stvaranju osjećaja zajedništva.

7 Ovo je samo pregled

Cijelu knjigu možete pronaći na <https://www.altenpflege.de> za registrovane korisnike. Registracija i korištenje su besplatni. Ko se ne želi registrovati, može iznos naveden na stranici 2 uplatiti putem Paypala na buchhaltung@factsoft.de, navodeći pri tome i naziv knjige i e-mail adresu. Zatim će putem e-maila dobiti PDF.

Pored besplatnog pristupa skraćenim priručnicima, registracija na [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) omogućava prijavu za poslove direktno putem stranice. Također, omogućava i besplatno postavljanje oglasa za posao. Postanite i vi dio [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) zajednice.