

altenpflege.de Edition

Krátké učebnice pro vzdělávání v ošetrovatelství - zaměření na péči o seniory

Theo Ahrens

Aktivita, zábava a kognitivní stimulace v domovech pro seniory

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Bibliografické údaje

Theo Ahrens – Krátká biografie

Theo Ahrens, narozený v roce 1979 poblíž Mnichova, je učitel oborů ošetřovatelství a angažovaný pedagog v oblasti péče. Po Dobrovolném sociálním roce v nemocnici absolvoval školení v oboru zdravotní ošetřovatelství a získal cenné pracovní zkušenosti na jednotce intenzivní péče. Poháněn svou touhou předávat znalosti, studoval pedagogiku ošetřovatelství a v roce 2009 začal učit na odborné škole v Mnichově. Theo je známý svým praktickým a empatickým přístupem k výuce, kterým připravuje budoucí ošetřovatele na jejich náročné povolání. Soukromě žije se svou manželkou a dvěma dětmi v Berlíně a dobrovolně se angažuje za lepší podmínky ve vzdělávání ošetřovatelů. Tuto knihu věnuje své bývalé kolegyni Annegret, která již v 80. letech vykonala v Mnichově velké zásluhy v této oblasti.

Tato krátká učebnice byla formulována na základě osnov jeho výuky s využitím umělé inteligence. Překlad byl proveden automaticky.

Vydáno altenpflege.de

Cena DE/AT: 3,90 € CH: 5 Fr

Copyright 2024 altenpflege.de

Poznámky a návrhy na zlepšení zasílejte prosím na team@altenpflege.de.

1/-2412181531

Obsah

1 Předmluva	4
1.1 Cíl stručné učebnice	4
1.2 Význam zaměstnání, zábavy a kognitivní stimulace v péči o seniory	4
1.3 Pokyny pro učně: Jak tuto knihu používat	5
2 Úvod	6
2.1 Základy terapeutických aktivit v oblasti péče o seniory	6
2.1.1 Definice a cíle zaměstnávání a aktivizace	6
2.1.2 Teoretické základy (gerontologie, geriatrie, psychologie stáří)	7
2.1.3 Právní a etické aspekty (zákon o domovech, směrnice kvality, lidská důstojnost)	7
2.1.4 Osobnostně orientovaný přístup podle Kitwooda	8
2.2 Věkem podmíněné změny a jejich význam pro zaměstnání	8
2.2.1 Fyzické změny a jejich dopady na mobilitu a jemnou motoriku	9
2.2.2 Senzorická omezení (vidění, sluch, hmat)	10
2.2.3 Kognitivní změny: demence, úbytek paměti, zpomalení myšlenkových procesů	10
2.2.4 Psychosociální změny: Osamělost, deprese, ztráta role	11
2.2.5 Respektující pohled zaměřený na zdroje: Rozpoznání a využití silných stránek	12
3 Analýza potřeb a plánování nabídky zaměřené na osobu	13
3.1 Individuální biografická práce jako základ smysluplné činnosti	13
3.2 Participace obyvatel: Aktivní spolurozhodování při výběru témat, zapojení individuálních schopností a nadání	14
3.3 Vedení rozhovorů s obyvatelkami a obyvateli za účelem zjištění potřeb	15
3.4 Cíl: Zachování samostatnosti, podpora komunikace, zvýšení radosti ze života	15
3.5 Dokumentace a hodnocení: Plánování – Provádění – Vyhodnocení – Přizpůsobení	16
4 Podmínky a organizace	18
4.1 Prostorové uspořádání a bezpečnostní aspekty	18
4.2 Noční kavárna nebo pravidelné setkání: Neformální večerní setkání na podporu sociálních kontaktů a odbourávání bariér	18
4.3 Zajišťování materiálu: náklady, kvalita a užitná hodnota	19
4.4 Spolupráce v pečovatelském týmu a s rodinnými příslušníky	20
4.5 Zapojení externích odborníků (muzikoterapeuti, ergoterapeuti, fyzioterapeuti)	21
5 Kognitivní stimulace	22
5.1 Trénink paměti a myšlenkové hry	22
5.2 Hádanky, kvízy, biografická práce v diskusních skupinách	23
5.3 Validace a reminiscenční vyprávění (práce s vzpomínkami)	23
5.4 Využití digitálních médií (tablety, interaktivní hry, virtuální realita)	24
6 Kreativní a řemeslné činnosti	26
6.1 Malování, kreslení, tvorba koláží	26
6.2 Skupiny pro tvoření a ruční práce (pletení, háčkování, práce se dřevem)	27
6.3 Nabídky na podporu smyslů (aromaterapie, hmatové boxy)	28
6.4 Sezónní a tematické projekty (velikonoční dekorace, vánoční tvoření)	28
7 Hudba, tanec a pohyb	30
7.1 Společné zpívání, muzicování s jednoduchými nástroji	30
7.2 Muzikoterapeutické přístupy	31
7.3 Taneční sezení, lehká gymnastika, pohybové skupiny	32
7.4 Taneční terapie a rytmická cvičení	33
8 Hry a trávení volného času	34
8.1 Společenské hry (deskové, karetní a kostkové hry)	34
8.2 Pohybové a koordinační hry (koulování, boccia)	34
8.3 Mezigenerační nabídky (návštěvy školních tříd, spolupráce s mateřskou školou)	35
8.4 Výlety, slavnosti a oslavy (Společné výlety, narozeninové oslavy, kulturní akce)	37
9 Kulturní a duchovní nabídky	39
9.1 Hodiny předčítání a literární skupiny	39
9.2 Divadlo, filmové projekce a užívání médií	39
9.3 Biografické workshopy o životních příbězích a tradicích	40
9.4 Religiózní a spirituální nabídky (bohoslužby, meditace, duchovní péče)	41
10 Reflexe a hodnocení	42
10.1 Kvalitativní standardy pro nabídky zaměstnání	42
10.2 Získání zpětné vazby od obyvatel, příbuzných a kolegů	43
10.3 Kontrola úspěšnosti a úprava nabídek	44
10.4 Další vzdělávání a supervize pro pečovatelský personál	45
11 Perspektivy zaměstnání v ergoterapii budoucnosti	47
11.1 Využití digitálních technologií a robotiky	47
11.2 Inovativní koncepty (Green Care, terapie za pomoci zvířat)	47
11.3 Personalizovaná aktivační opatření v péči 4.0	48
12 Závěrečné slovo a výhled	50
12.1 Souhrn nejdůležitějších poznatků	50
12.2 Povzbuzení k tvořivosti a osobnímu nasazení	50
12.3 Význam holistického přístupu pro kvalitu života starších lidí	51

1 Předmluva

1.1 Cíl stručné učebnice

Učebnice přináší praktické i teoretické znalosti pro zlepšení kvality života starších lidí v pečovatelských zařízeních prostřednictvím nabídek zaměstnání, zábavy a aktivizace. Poskytuje studentům a odborníkům v oblasti péče o seniory specifické pokyny a teoretické základy pro plánování a realizaci aktivit na míru.

Zvláštní důraz je kladen na personální přístup, který zohledňuje individuální potřeby a schopnosti obyvatel. Díky poskytnutým informacím by ošetřovatelé měli být schopni vytvořit inkluzivní a uznávací prostředí, které pozitivně ovlivňuje jak kognitivní, tak sociální a emocionální aspekty obyvatel. Cílem je prohloubit pochopení významu holistických přístupů a přizpůsobit metody potřebám obyvatel.

1.2 Význam zaměstnání, zábavy a kognitivní stimulace v péči o seniory

Zaměstnání a zábava v domově pro seniory podporují pohodu obyvatel. Posilují tělesnou pohyblivost a motorické dovednosti. Díky cíleným aktivitám si obyvatelé déle udrží duševní schopnosti. Kognitivní stimulace pomáhá trénovat myšlení a paměť. To je obzvláště důležité při věkem podmíněných omezeních.

Sociální interakce prostřednictvím zaměstnání a zábavních programů předchází samotě a izolaci. Obyvatelé tak zažívají pocit sounáležitosti. Společné aktivity podporují sociální výměnu a mohou navázat nové přátelství. To výrazně zvyšuje životní spokojenost.

Díky zohlednění osobních zájmů a biografických souvislostí mohou být obyvatelé aktivně zapojeni do plánování aktivit. To podporuje autonomii a sebeurčení. Individuální přístup zohledňuje jedinečné schopnosti a preference každého jednotlivce a přispívá tak k seberealizaci.

Kombinace tělesné aktivace, duševní stimulace a sociální účasti je rozhodující pro kvalitu života v domovech pro seniory. Ošetřující personál hraje klíčovou roli při zajištění péče zaměřené na osobu. Podporují obyvatele v tom, aby se aktivně a smysluplně zapojili. Tak lze realizovat motivující a obohacující péči o seniory.

1.3 Pokyny pro učně: Jak tuto knihu používat

Začněte přehledem struktury knihy. Každá kapitola se zabývá specifickými aspekty zaměstnání, zábavy a kognitivní stimulace v péči o seniory. Pečlivě si přečtěte úvod, abyste získali solidní pochopení základů. Tyto znalosti jsou nezbytné pro praktickou aplikaci následujícího obsahu.

Ve třetí kapitole se dozvíte, jak provádět individuální analýzy potřeb. Využijte tyto informace k tomu, abyste aktivity přesně přizpůsobili potřebám obyvatel. Pravidelně dokumentujte a vyhodnocujte, abyste ověřili účinnost a přijetí nabídek.

Kapitola čtyři se zabývá organizací a rámcovými podmínkami. Věnujte pozornost výkladům o úpravě prostor a bezpečnostních aspektech, abyste vytvořili bezpečné a atraktivní prostředí. Spolupráce s pečovatelským týmem je zde klíčovým bodem pro zajištění hladké spolupráce.

Využijte kapitoly pět až devět jako inspiraci praktickými příklady, jak navrhnout kognitivní stimulaci, kreativní aktivity i nabídky hudby, tance a pohybu. Každá z těchto kapitol nabízí konkrétní nápady a metody ke zlepšení kvality života obyvatel.

Při práci s kapitolou o kulturních a spirituálních nabídkách se můžete soustředit na to, jak uspokojit různé zájmy a životní příběhy. Tyto nabídky jsou rozhodující pro psychickou a emocionální podporu obyvatel.

V kapitole deset reflektujte význam standardů kvality, zpětné vazby a kontinuálního přizpůsobování nabídek. Kritická reflexe vaší práce podporuje profesní rozvoj.

Kapitola jedenáct poskytuje výhled na budoucí perspektivy v terapii zaměstnáním. Informujte se o inovativních technologiích a konceptech, abyste zůstali na špici vývoje v péči o seniory.

Použijte tuto knihu k vypracování kreativních a efektivních nabídek zaměstnání, které mohou výrazně obohatit život obyvatel. Vnímejte ji jako praktický nástroj, který vás na vaší cestě k plnohodnotné a kvalifikované pečovateli o seniory provází a podporuje.

2 Úvod

2.1 Základy terapeutických aktivit v oblasti péče o seniory

Terapie pomocí zaměstnání podporuje pohodu, tělesné a duševní zdraví starších lidí. Zahrnuje plánované aktivity, které podporují schopnosti, umožňují sociální kontakty a přispívají ke kvalitě života. Definice terapie pomocí zaměstnání zahrnuje cílené aktivity k udržení a rozvoji stávajících schopností.

Teoreticky se opírá o poznatky z gerontologie, geriatrie a psychologie stáří. Tyto disciplíny pomáhají porozumět tomu, jak procesy stárnutí ovlivňují potřeby. Terapie pomocí zaměstnání využívá běžné modely k vývoji programů, které jsou přiměřené věku a zároveň atraktivní.

Právní a etické aspekty jsou rozhodující. Zákon o domovech a kvalitativní směrnice definují standardy, které zajišťují, že aktivity odpovídají osobním potřebám, přičemž je vždy respektována lidská důstojnost.

Osobně zaměřený přístup podle Kitwooda zdůrazňuje význam individuální životní historie. Terapie pomocí zaměstnání by měla být navržena podle preferencí, zájmů a zkušeností obyvatel. Tento přístup zabráňuje stigmatizaci a podporuje respekt a porozumění.

Terapie pomocí zaměstnání je založena na hlubokém porozumění individuálním a kolektivním potřebám starších lidí v pečovatelských zařízeních. Je nedílnou součástí holistické péče, která staví do středu tělesnou, duševní a emocionální pohodu obyvatel.

2.1.1 Definice a cíle zaměstnávání a aktivizace

Zaměstnání a aktivace mají za cíl smysluplně uspořádat každodenní život starších lidí a zachovat nebo dokonce zlepšit jejich stávající schopnosti. Zaměstnání se rozumí každá forma činnosti, která vzbuzuje zájem a přináší obyvatelům radost. Aktivace jde o krok dále, protože má za cíl motivovat obyvatele k fyzické, duševní nebo kreativní činnosti.

Cíle zaměstnání a aktivace zahrnují podporu samostatnosti, zachování mobility a podporu duševní kondice. Sociální interakce a komunikace jsou posilovány, což působí proti izolaci a samotě. Díky přesně cíleným nabídkám jsou podporovány individuální zdroje a zvyšováno sebevědomí. Zvláštní pozornost je věnována přizpůsobení aktivit fyzickým a kognitivním schopnostem jednotlivých obyvatel, aby se předešlo přetížení a zajistila se bezpečnost.

2.1.2 Teoretické základy (gerontologie, geriatrie, psychologie stáří)

Gerontologie, geriatrie a psychologie stáří nabízejí základní porozumění pro vytváření pracovní terapie. Gerontologie zkoumá biologické, psychologické a sociální aspekty stárnutí. Pomáhá porozumět složitým změnám, které přicházejí s věkem, a podporuje rozvoj adaptivních strategií na podporu kvality života.

Geriatrie se zaměřuje na lékařské otázky stárnutí. Analyzuje nemoci související s věkem a jejich léčebné přístupy. Znalost geriatrických syndromů, jako je multimorbidita a křehkost, umožňuje přizpůsobení aktivit, aby se vzaly v úvahu zdravotní omezení a podpořila se samostatnost.

Psychologie stáří se zabývá kognitivními a emocionálními změnami ve stáří. Poskytuje poznatky o procesech paměti, schopnosti učení a emocionální adaptaci starších lidí. To umožňuje integrovat psychologické potřeby do nabídek činností a podporovat duševní zdraví.

Společně tyto disciplíny tvoří teoretický základ pro vývoj programů zaměstnání, které jsou individuálně přizpůsobeny. Pomáhají plánovat aktivity s ohledem na fyzické, kognitivní a emocionální zdroje. Tyto základy vedou k holistickému pohledu, který udržuje a podporuje pohodu prostřednictvím cílených opatření.

2.1.3 Právní a etické aspekty (zákon o domovech, směrnice kvality, lidská důstojnost)

Zákon o domovech (HeimG) a kvalitativní směrnice stanovují měřítka pro péči a podporu obyvatel v zařízení pro seniory. Zajišťují práva obyvatel a slouží jako právní rámec k zajištění důstojného životního prostředí. V praxi péče to znamená, že všechny plánované aktivity musí zohledňovat osobní potřeby a přizpůsobovat se individuálním přáním seniorů.

Zákon o domovech vyžaduje transparentnost při navrhování a realizaci nabídek činností. Zařízení pro seniory jsou povinna zajistit, aby všechny nabídky podporovaly blaho obyvatel a respektovaly jejich autonomii. To zahrnuje zohlednění bezpečnostních aspektů, přizpůsobení se zdravotním omezením, stejně jako dokumentaci a hodnocení činností.

Kvalitativní směrnice popisují očekávání týkající se kvality péče. Požadují, aby se nabídky průběžně rozvíjely a přizpůsobovaly aktuálním vědeckým standardům. Pravidelné hodnocení je nezbytné pro zajištění vysoké kvality nabízených činností.

Důstojnost člověka musí být vždy zachována. To není jen právní, ale i etický princip. Aktivity by neměly být paternalistické, ale měly by probíhat s respektem a na rovnocenné úrovni. Je nutné respektovat rozhodnutí obyvatel, i když to znamená, že se nechtějí účastnit určitých nabídek. Etická odpovědnost rovněž vyžaduje citlivost vůči kulturním, náboženským a osobním rozdílům.

Shrnuto, právní a etické aspekty jsou základními pilíři odpovědné terapie zaměstnávání. Zajišťují, že zařízení pro seniory neplní jen zákonné standardy, ale také vytvářejí prostředí, které slouží osobnímu rozvoji a pohodě obyvatel.

2.1.4 Osobnostně orientovaný přístup podle Kitwooda

Personálně orientovaný přístup podle Toma Kitwooda staví člověka s demencí do středu pozornosti. Zdůrazňuje důležitost empatie, respektu a individuálního uznání. Kitwood kritizuje tradiční pečovatelské přístupy, které redukuje člověka na jeho deficit. Místo toho považuje každého člověka za jedinečného a hodnotného, nezávisle na kognitivních omezeních.

Kitwoodův koncept „personhood“ tvoří základ tohoto modelu. „Personhood“ popisuje status, který jedinec získává ve společnosti a který je posilován nebo oslabován mezilidskými vztahy. Pro Kitwooda je zásadní, aby lidé s demencí tento status udrželi, aby byla zajištěna jejich kvalita života.

Prvky personálně orientovaného přístupu zahrnují pozitivní interakci, individuální podporu a činnosti orientované na biografii. Pečovatelé jsou vyzýváni, aby využívali biografické znalosti o obyvatelích. To pomáhá vytvářet činnosti, které nabízejí propojení s osobní životní historií. Biografická práce je důležitým nástrojem pro podporu identity a sebehodnocení.

Komunikace slouží jako klíčový nástroj v personálně orientovaném přístupu. Aktivní a respektující zapojení obyvatele do rozhovorů a rozhodování posiluje pocit sounáležitosti. Nejde přitom jen o verbální, ale také o neverbální komunikaci. Fyzická blízkost, oční kontakt a empatické naslouchání vytvářejí spojení a podporují důvěru.

Kitwood zdůrazňuje, že pohoda lidí s demencí silně závisí na kvalitě péče a sociálním prostředí. Pozitivní, personálně orientované prostředí může zpomalit progresi symptomů a zlepšit kvalitu života. Vytvoření podpůrné sítě a zapojení rodinných příslušníků je rovněž důležité.

Kitwood shrnuje, že je třeba se vzdát rutinních, na deficit zaměřených přístupů ve prospěch komplexního pochopení osobnosti. Jeho principy jsou směrodatné pro respektující, na jednotlivce zaměřenou péči a pracovní terapii v domovech pro seniory.

2.2 Věkem podmíněné změny a jejich význam pro zaměstnání

Věkem podmíněné změny zásadně ovlivňují tvorbu aktivit pro seniory. Fyzické změny často zasahují svalovou sílu, pohyblivost a jemnou motoriku. Tyto aspekty vyžadují přizpůsobené aktivity, které podporují mobilitu, aniž by přetěžovaly. Cvičení na posílení jemné motoriky, jako jsou jednoduché ruční práce, mohou být v tomto ohledu smysluplná.

Senzorická omezení se týkají zraku, sluchu a hmatu. Zrakové problémy vyžadují materiály s vysokým kontrastem a větší písmo. Nedoslýchavost je zohledňována zřetelnou řečí a sluchovými pomůckami. Ztrátu hmatu by se mělo adresovat rozmanitými smyslovými zážitky ve formě dotykových stanic nebo smyslových materiálů.

Kognitivní změny, například v důsledku demence, vyžadují kreativní přístupy. Úbytek paměti a zpomalené myšlení vyžadují trpělivou komunikaci a jasné, jednoduché pokyny. Tréninky paměti ve formě her mohou podpořit kognitivní funkce.

Psychosociální změny jako osamělost, deprese a ztráta rolí vyžadují citlivý přístup. Skupinové aktivity podporují sociální interakci a přispívají k rozvoji nových sociálních rolí. Je důležité vytvořit podpůrnou síť, která poskytuje emocionální bezpečí.

Přístup zaměřený na zdroje je rozhodující. Rozpoznání a využití silných stránek dává obyvatelům pocit kontroly a sebeúcty. Individuální schopnosti by měly být středobodem nabídek aktivit, aby podpořily osobní úspěchy. Tento přístup posiluje sebevědomí a podporuje životní spokojenost.

Každé opatření by mělo být specificky přizpůsobeno změně, aby se zvýšila kvalita života a podpořila účast.

2.2.1 Fyzické změny a jejich dopady na mobilitu a jemnou motoriku

Ve stáří podléhá tělo typickým fyzickým změnám, které ovlivňují mobilitu a jemnou motoriku. Dochází k úbytku svalové hmoty a síly, což je známé jako sarkopenie. To vede k zvýšené únavě a poklesu pohyblivosti. Opatření na podporu mobility, jako jsou cílená cvičení na sílu a rovnováhu, jsou rozhodující. Mohou snížit riziko pádu a podpořit samostatnost.

Ztuhlost kloubů a opotřebení jsou časté. Aktivity se tak stávají náročnějšími a bolestivými. Zde se doporučuje integrace pohybových cvičení, která podporují funkci kloubů, například prostřednictvím šetrného tréninku pohyblivosti. Ergonomicky navržené pomůcky mohou usnadnit účast na každodenních činnostech.

Jemné motorické schopnosti se zhoršují, což ovlivňuje každodenní úkony, jako je zapínání oblečení nebo uchopení předmětů. Cvičení na podporu jemné motoriky, například uchopování a manipulace s malými předměty, mohou pomoci tyto schopnosti udržet. Také kreativní činnosti jako malování nebo tvoření podporují jemnou motoriku.

Změny v rovnováze a zpomalená reakční schopnost jsou další fyzické výzvy. Tyto faktory ohrožují bezpečnost při chůzi a stání. Rovnovážná cvičení mohou cíleně zlepšit schopnost stát a chodit.

Vyvážená strava a dostatečný příjem tekutin jsou důležité pro minimalizaci fyzických omezení. Oba faktory podporují udržení svalové a kostní funkce.

Přizpůsobení aktivit s ohledem na tyto fyzické změny nejen zvyšuje ochotu k účasti, ale také zlepšuje pohodu obyvatel. Pečlivě vybrané aktivity přiměřené věku umožňují cílenou podporu a udržení mobility a jemné motoriky.

2.2.2 Senzorická omezení (vidění, sluch, hmat)

Senzorická omezení jsou u starších lidí častá. Ovlivňují vnímání a ztěžují každodenní aktivity. Mezi tato omezení patří zrak, sluch a hmat.

Zraková omezení sahají od snížení zrakové ostrosti až po ztrátu periferního vidění a zvýšenou citlivost na oslnění. Časté příčiny zahrnují kataraktu, makulární degeneraci a glaukom. K kompenzaci zrakových omezení by měly být používány materiály s vysokým kontrastem, větším písmem a dobrým osvětlením. Taktilní značení a akustické signály poskytují další orientační pomůcky.

Sluchová omezení, často způsobená presbyakuzí a onemocněními uší, vedou k problémům s komunikací a ústupu ze sociálních aktivit. Zřetelná řeč, pomalá mluva a používání naslouchadel pomáhají postiženým. Skupinové aktivity by měly být akusticky optimalizovány, aby se minimalizovaly ozvěny a hluk v pozadí.

Ztráta hmatu, jako je snížená citlivost a potíže při rozlišování textur, ovlivňuje všední život. Senzorické aktivity, které zapojují hmat, podporují zpracování vnímání. To zahrnuje použití hmatových krabic, taktilních povrchů a aromatických materiálů vyžadujících opatrnost při přecitlivělosti.

Úpravy prostředí, jako jsou protiskluzové podložky a dobře viditelné zábradlí, zvyšují bezpečnost a podporují samostatnost. Speciální pomůcky, jako jsou mluvčí hodiny a barevně sladěné nástroje, jsou praktickými doplňky.

Citlivost a cílená intervence podporují navzdory senzorickým omezením kvalitu života obyvatel. Díky šitým nabídkám na míru se posiluje nejen vnímání, ale také sociální účast.

2.2.3 Kognitivní změny: demence, úbytek paměti, zpomalení myšlenkových procesů

Demence

Demence je postupující neurologické onemocnění, které se projevuje v kognitivních, emočních a sociálních poruchách. Typickými příznaky jsou poruchy paměti, orientační problémy a obtíže s porozuměním řeči. V závislosti na průběhu mohou také nastat změny osobnosti a nápadnosti v chování. Ztráta kognitivních schopností vyžaduje přizpůsobení péče, aby byla podpořena pohoda postižených.

Úbytek paměti

7 To je jen náhled.

Plnou verzi knihy najdete na <https://www.altenpflege.de> pro registrované uživatele. Registrace i používání jsou zdarma. Kdo se nechce registrovat, může částku uvedenou na straně 2 poslat přes Paypal na adresu buchhaltung@factsoft.de a uvést jak název knihy, tak e-mailovou adresu. Poté obdrží PDF e-mailem.

Kromě bezplatného přístupu ke krátkým učebnicím umožňuje registrace na [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) přímé ucházení se o práci. A také možnost nabídnout vlastní bezplatnou pracovní inzerci. Staňte se i Vy součástí komunity [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de)