

altenpflege.de Edition

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

Theo Ahrens

Psychologické základy pro péči o seniory

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Bibliografické údaje

Theo Ahrens – Krátká biografie

Theo Ahrens, narozen 1979 poblíž Mnichova, je učitel ošetrovatelských oborů a angažovaný ošetrovatelský pedagog. Po dobrovolném sociálním roce v nemocnici absolvoval školení na zdravotního a ošetrovatelského pracovníka a získal cenné pracovní zkušenosti na jednotce intenzivní péče. Hnán svou touhou předávat znalosti, vystudoval ošetrovatelskou pedagogiku a v roce 2009 začal pracovat jako učitel na odborné škole v Mnichově. Theo je známý pro svou praktickou a empatickou výuku, kterou připravuje budoucí zdravotníky na jejich náročné povolání. Soukromě žije se svou ženou a dvěma dětmi v Berlíně a dobrovolně se angažuje za lepší podmínky ve vzdělávání v oblasti ošetrovatelství.

Tato stručná učebnice byla formulována z plánů jeho výuky za využití umělé inteligence. Překlad proběhl automaticky.

Vydal Altenpflege.de Cena DE/AT: 3,90 € CH: 5 Fr Copyright 2024 Altenpflege.de Přípomínky a návrhy na zlepšení prosím zasílejte na team@altenpflege.de.

1/1-2412181528

Obsah

1 Úvod 4	
1.1 Cíle této krátké učebnice 4	
1.2 Význam psychologických základů v péči o seniory 4	
1.3 Role pečovatelů v přístupu k psychologickým aspektům péče 5	
2 Základy psychologie 6	
2.1 Význam psychologie v ošetrovatelství 6	
2.2 Úkoly a dílčí oblasti psychologie 6	
2.3 Rozdíly mezi každodenní psychologií a vědeckou psychologií 7	
2.4 Relevance psychologických základů pro ošetrovatelskou praxi 8	
3 Vývojová psychologie ve stáří 9	
3.1 Vývojová psychologie a její význam v péči o seniory 9	
3.2 Psychologický vývoj ve vyšším věku 9	
3.3 Změny ve vnímání, kognici a paměti ve stáří 10	
3.4 Vývojové úkoly ve stáří 11	
4 Psychické základní potřeby ve stáří 12	
4.1 Základní potřeby 12	
4.2 Význam uspokojování potřeb pro duševní zdraví ve stáří 12	
4.3 Role pečovatelů při podpoře základních potřeb 13	
4.4 Cesty k podpoře pohody a spokojenosti u starších lidí 14	
5 Emoce a jejich význam v péči 15	
5.1 Definice emocí 15	
5.2 Emocionální změny ve stáří 15	
5.3 Vliv emocí na pečovatelský vztah 16	
5.4 Zvládání emocionálních reakcí 17	
6 Kognice a paměť ve stáří 18	
6.1 Druhy paměti 18	
6.2 Změny kognitivních schopností ve stáří 18	
6.3 Rozdíly mezi normálním věkem podmíněným úbytkem paměti a demencí 19	
6.4 Podpora kognitivních schopností u starších lidí 20	
7 Psychické poruchy a onemocnění ve stáří 21	
7.1 Deprese ve stáří 21	
7.2 Úzkostné poruchy ve stáří 21	
7.3 Demence 22	
7.4 Psychotické poruchy 23	
7.5 Syndrom vyhoření a zátěžová onemocnění u ošetrovatelského personálu 24	
8 Komunikace s lidmi s psychickými změnami 25	
8.1 Zvláštnosti komunikace s lidmi s demencí 25	
8.2 Validace jako metoda komunikace s dezorientovanými lidmi 26	
8.3 Empatické vedení rozhovorů s lidmi s psychickými poruchami 27	
8.4 Techniky aktivního naslouchání a empatické komunikace 28	
9 Chování a reakce starších lidí 29	
9.1 Náročné chování 29	
9.2 Příčiny a spouštěče náročného chování 29	
9.3 Zvládání náročného chování 30	
9.4 Praktické intervence pro řízení chování 31	
10 Motivace a aktivace v péči o seniory 32	
10.1 Motivace a aktivizace 32	
10.2 Teorie motivace 32	
10.3 Význam motivace pro každodenní práci v péči 33	
10.4 Techniky k podpoře motivace obyvatel 33	
11 Sebepojetí a identita ve stáří 35	
11.1 Sebepojetí a identita 35	
11.2 Změna identity ve stáří 35	
11.3 Sebepojetí a sebevědomí starších lidí 36	
11.4 Podpora hledání identity a sebeurčení v každodenní péči 37	
12 Stres a strategie zvládání v ošetrovatelství 38	
12.1 Stres a stresory 38	
12.2 Techniky zvládání stresu 38	
12.3 Význam péče o sebe pro ošetrovatele 39	
12.4 Podpora resilience u obyvatel a pečovatelů 40	
13 Etické a právní aspekty psychologické péče 41	
13.1 Sebeurčení a autonomie obyvatel 41	
13.2 Ochrana psychické integrity obyvatel 42	
13.3 Odpovědnost pečovatelů při zvládání psychologických zátěží 43	
13.4 Právní základy psychologické péče 44	
14 Psychologické testy a metody v péči o seniory 45	
14.1 Testovací metody pro zjištění kognitivních schopností 45	
14.2 Testy ke zjištění emočního stavu 45	
14.3 Význam psychologických testů pro ošetrovatelskou praxi 46	
14.4 Návod k provedení a interpretaci testů 47	
15 Sebereflexe a psychologické kompetence pečovatelů 49	
15.1 Sebereflexe jako důležitá součást ošetrovatelské práce 49	
15.2 Reflexe emocí a jednání v každodenní péči 49	
15.3 Sebepečení a zvládání stresu pro pečovatele 50	
15.4 Supervize a kolegiální poradenství jako možnost podpory 51	
16 Interdisciplinární spolupráce s psychology a terapeuty 52	
16.1 Spolupráce s psychology, terapeuty a lékaři 52	
16.2 Komunikace a podávání zpráv v interdisciplinárním týmu 52	
16.3 Rozdělení rolí mezi pečovateli a psychology/terapeuty 53	
16.4 Účast pečovatelů na psychologické péči o obyvatele 54	
17 Případové studie a praktické aplikace 55	
17.1 Případová studie: Přístup k depresím u obyvatel 55	
17.2 Případová studie: Komunikace s obyvateli s demencí 56	
17.3 Případová studie: Jak zacházet s náročným chováním 57	
17.4 Reflexe ošetrovatelských rozhodnutí týkajících se psychologické péče 58	

1 Úvod

1.1 Cíle této krátké učebnice

Kurzlehrbuch psychologie v gerontologické péči

Kurzlehrbuch poskytuje komplexní znalosti psychologických základů v péči o seniory. Nabízí teoretické a praktické přístupy, které posilují pečovatele v jednání se staršími lidmi. Cílem je prohloubit pochopení psychických procesů ve stáří a ukázat jejich význam pro praxi péče. Obsah podporuje pečovatele v lepším porozumění potřeb a chování starších osob a v adekvátní reakci na ně. Dále je kladen důraz na vlastní psychické zdraví pečovatelů.

Témata zahrnují základní psychologické teorie a jejich aplikaci v péči o seniory, vývoj a změny ve vyšším věku a význam psychických základních potřeb. Učebnice si klade za cíl rozšířit kompetence v jednání s emocemi a psychickými poruchami. Praxí orientované kazuistiky podporují aplikaci naučeného v každodenním životě.

Další důraz je kladen na komunikaci s lidmi, kteří prožívají psychické změny. Kniha nabízí techniky a metody, jak vhodně čelit náročnému chování. Rovněž je zdůrazněn interdisciplinární přístup při spolupráci s psychology a terapeuty, aby byla zajištěna komplexní péče o obyvatele.

Na závěr mají být čtenáři vybaveni schopností poskytovat reflektovanou a kompetentní péči, která zohledňuje psychické a emocionální potřeby starších lidí.

1.2 Význam psychologických základů v péči o seniory

V gerontologické péči jsou psychologické základy rozhodující pro řešení komplexních potřeb starších lidí. Tyto základy umožňují pečovatelům interpretovat chování a plánovat individuální pečovatelské intervence. Hlubkové porozumění psychickým procesům ve stáří podporuje efektivní komunikaci a empatické jednání. Kromě toho přispívají psychologické znalosti k lepšímu zvládnutí výzev v péči.

Starší lidé často čelí psychickým a emocionálním výzvám, které péči ovlivňují. Patří sem adaptační procesy na fyzické změny, pocity ztráty a osamělosti a zvládnutí chronických onemocnění. Psychologické základy pomáhají rozpoznat tyto procesy a vyvinout strategie péče, které na ně reagují.

Dalším aspektem je posílení emocionální stability pečovatelů. Denní pečovatelská činnost je často charakterizována stresujícími a zatěžujícími situacemi, které vyžadují psychologické kompetence pro zachování vlastního blaha. Schopnost sebereflexe a zvládnutí stresu je nezbytná pro trvalé zajištění vysoké kvality péče.

Psychologické znalosti jsou také důležité při podpoře interdisciplinární spolupráce. Umožňují efektivní komunikaci s ostatními odborníky a podporují holistickou péči o obyvatele. Sdílení informací a pozorování může významně zlepšit léčbu a péči o starší lidi.

Celkově jsou psychologické základy nezbytné pro praktickou a lidsky důstojnou gerontologickou péči, která staví kvalitu života obyvatel do centra pozornosti a podporuje pečovatele v jejich každodenní práci.

1.3 Role pečovatelů v přístupu k psychologickým aspektům péče

Pečovatelé nesou ústřední odpovědnost za psychologické aspekty péče o seniory. Jejich role vyžaduje kromě odborných kompetencí také vysokou míru empatie a citlivosti vůči psychickým potřebám starších lidí. Pečovatelé musí vytvořit bezpečný rámec, ve kterém obyvatelé mohou získat důvěru a otevřeně vyjadřovat strachy či obavy.

Ústředním úkolem pečovatelů je rozpoznat individuální psychologické potřeby a integrovat je do každodenní pečovatelské praxe. To zahrnuje pozorování změn v chování a náladových výkyvů, aby mohli včas zasáhnout. Tato pozorování jsou klíčová pro vývoj odpovídajících pečovatelských plánů, které zohledňují emocionální a psychický stav obyvatel.

Dále musí pečovatelé být schopni přiměřeně reagovat na náročné projevy chování. To vyžaduje znalosti různých komunikačních a intervenčních strategií, které mají deeskalační účinek a podporují pohodu obyvatel. Dalším aspektem je respekt a podpora autonomie starších lidí, kdy pečovatelé respektují a podporují jejich sebeurčení.

Podstatnou součástí role pečovatelů je také kontinuální vzdělávání v oblasti psychologické péče. Pravidelná výměna zkušeností s psychology a dalšími odborníky je zde velmi důležitá. Tato interakce umožňuje rozvoj společných strategií pro psychologickou podporu a přispívá ke zlepšení kvality života obyvatel.

Shrme-li to, role pečovatelů vyžaduje hluboké pochopení psychologických procesů v kontextu stáří, spojené se schopností nacházet individuální a situacemi přizpůsobená řešení. To významně přispívá k zajištění vysoké kvality péče a získání důvěry obyvatel.

2 Základy psychologie

2.1 Význam psychologie v ošetrovatelství

Psychologie je vědecké zkoumání chování a duševních procesů. V ošetrovatelství se psychologie týká pochopení a zohlednění psychických a emocionálních aspektů osob, o které se pečuje. Zahrnuje vnímání, myšlení, cítění a chování člověka.

Psychologické znalosti v péči umožňují pracovníkům lépe porozumět potřebám a reakcím obyvatel. Aplikace těchto znalostí podporuje podporu blaha, budování efektivní komunikace a zvládání náročného chování. Psychologie také pomáhá interpretovat dopady nemocí na psychický stav starších lidí a poskytovat vhodnou podporu.

Psychologie má navíc v péči význam pro pochopení vlastních reakcí a emocí jako pečovatele. Základní psychologické znalosti podporují rozvoj empatického přístupu k obyvatelům a přispívají k prevenci nedorozumění a konfliktů.

Integrace psychologických základů do ošetrovatelské praxe podporuje povědomí o významu kvality života a duševního zdraví. To je obzvláště relevantní při doprovázení lidí ve stáří, jejichž emocionální a kognitivní potřeby mohou značně kolísat. Ošetrovatel je tedy zodpovědný nejen za fyzický, ale také za psychický doprovod a péči o obyvatele.

2.2 Úkoly a dílčí oblasti psychologie

Die Psychologie umfasst viele Aufgaben und Teilgebiete, die für die Altenpflege von Bedeutung sind. Ein zentrales Aufgabengebiet ist die klinische Psychologie. Sie befasst sich mit der Diagnose, Behandlung und Prävention von psychischen Störungen. In der Altenpflege betrifft dies vor allem Depressionen, Angststörungen und Demenz. Pflegekräfte profitieren von diesem Wissen, indem sie psychische Veränderungen bei Bewohnern frühzeitig erkennen und in Zusammenarbeit mit Fachkräften gezielt intervenieren können.

Die Entwicklungspsychologie beschäftigt sich mit den Veränderungsprozessen im Laufe des Lebens. Sie ist unerlässlich in der Altenpflege, da sie das Verständnis für die psychologische Entwicklung älterer Menschen ermöglicht. Die Veränderungen in Wahrnehmung, Kognition und Emotion im Alter sind dabei zentral. Pflegekräfte nutzen dieses Wissen, um angemessen auf die individuellen Entwicklungsaufgaben ihrer Bewohner einzugehen.

Ein weiteres bedeutsames Gebiet ist die Gesundheitspsychologie. Diese untersucht, wie biologische, psychologische und soziale Faktoren die Gesundheit beeinflussen. Sie trägt dazu bei, Gesundheitsverhalten zu fördern und Krankheitsbewältigung zu unterstützen. In der Pflege kann dies die Anleitung zu gesunder Lebensführung und die Unterstützung bei der Anpassung an chronische Krankheiten umfassen.

Die Sozialpsychologie befasst sich mit zwischenmenschlichen Prozessen und deren Einfluss auf das Individuum. In der Altenpflege ist dies wichtig beim Aufbau von Beziehungen zu den Bewohnern und der Gestaltung sozialer Interaktionen. Kenntnisse in Sozialpsychologie helfen Pflegekräften, Gruppenprozesse zu verstehen und eine unterstützende Gemeinschaftsstruktur zu fördern.

Abschließend sei die neuropsychologische Forschung erwähnt. Sie analysiert den Zusammenhang zwischen Gehirnfunktionen und Verhalten. Pflegende, die sich mit neuropsychologischen Erkenntnissen auskennen, können kognitive Beeinträchtigungen gezielt ansprechen und die Bedeutung von Rehabilitation erkennen.

Diese Teilgebiete der Psychologie bieten ein umfassendes Spektrum an Anwendungen für die Altenpflege und unterstützen Pflegekräfte dabei, die psychischen und emotionalen Bedürfnisse der Bewohner qualifiziert zu betreuen.

2.3 Rozdíly mezi každodenní psychologií a vědeckou psychologií

Alltagspsychologie a vědecká psychologie se zásadně liší ve svém přístupu a metodice. Alltagspsychologie vychází z osobních zkušeností, intuice a subjektivního pozorování. Často se používá intuitivně a spoléhá na sociální a kulturní normy a individuální zážitky. Příkladem jsou předpoklady o lidském chování vyplývající z mezilidských zkušeností, jako například obecné očekávání, že lidé reagují přátelsky na laskavost.

Na rozdíl od toho je vědecká psychologie empirickou disciplínou, která využívá systematické výzkumné metody. Základem je objektivní sběr dat, tvorba hypotéz a použití kontrolovaných experimentů k ověření jejich předpokladů. Vědecká psychologie usiluje o zobecnitelná tvrzení, která jsou podložena konkrétními důkazy a opakovanými studiemi. Sleduje cíl získat spolehlivé a validní poznatky o lidském chování a prožívání.

Další podstatný rozdíl spočívá v metodologii. Alltagspsychologie často používá retrospektivní vysvětlení, která nejsou ověřitelná. Naopak vědecká psychologie používá kvantitativní a kvalitativní metody k testování hypotéz. To zahrnuje techniky jako experimenty, dotazníky, pozorování a statistické analýzy.

Výsledky vědecké psychologie jsou opakovatelné a mohou být ověřeny procesy peer review. Naopak představy alltagspsychologie jsou často proměnlivé a neuniverzální, což omezuje jejich přenositelnost. V péči o seniory je využití vědecké psychologie klíčové, aby vyhovělo individuálním potřebám obyvatel, podpořilo jejich duševní zdraví a fundovaně přispělo k jejich pohodě.

2.4 Relevance psychologických základů pro ošetrovatelskou praxi

Psychologické základy jsou nezbytné pro efektivní praxi péče. Umožňují hluboké pochopení individuálních potřeb a chování obyvatel. Ošetrovatelé musí brát v úvahu nejen fyzické, ale i psychické aspekty, aby zajistili komplexní péči.

Důkladné psychologické znalosti umožňují ošetrovatelům lépe rozpoznávat emocionální stavy obyvatel a odpovídajícím způsobem reagovat. To je zásadní pro budování důvěryhodného vztahu a přispívá ke zlepšení kvality života. Psychologické znalosti pomáhají identifikovat stresové faktory a psychické zátěže, které mohou ovlivnit zdraví a pohodu obyvatel.

Aplikace psychologických principů umožňuje ošetrovatelům rozvíjet individuální plány péče, které jsou přizpůsobeny specifickým potřebám obyvatel. Učí se zvládat náročné chování a iniciovat vhodné intervence k rozptýlení konfliktních situací.

Kromě toho psychologické znalosti podporují ošetrovatele při hodnocení kognitivních a emocionálních změn ve stáří. Mohou včas rozpoznat příznaky demence nebo deprese a přijmout odpovídající opatření. To podporuje proaktivní péči a přispívá ke zlepšení psychického zdraví obyvatel.

Význam psychologických základů se projevuje i v sebeuvědomění ošetrovatelů. Lepší porozumění vlastním emocionálním reakcím zlepšuje nejen pracovní klima, ale i efektivitu v péči. Psychologické znalosti podporují odolnost a zvládání stresu, což přispívá k prevenci vyhoření.

Celkově jsou psychologické základy nezbytné pro kvalitní péči o seniory. Nabízejí nástroje pro komplexní péči o obyvatele, podporují jejich pohodu a posilují profesionální praxi ošetrovatelů

3 Vývojová psychologie ve stáří

3.1 Vývojová psychologie a její význam v péči o seniory

Vývojová psychologie zkoumá změny a stálosti v lidském chování během celé životní dráhy. Analyzuje, jak se lidé vyvíjejí v různých životních fázích a jaké faktory tento proces ovlivňují. V kontextu péče o seniory to znamená zabývat se specifickými psychologickými výzvami a potenciály starších lidí.

Starší lidé zažívají nejen fyzické, ale i psychologické změny. Věkem podmíněné změny vnímání, kognice a emočního zpracování hrají rozhodující roli v každodenní péči. Porozumění procesům vývojové psychologie umožňuje pečovatелům lépe rozpoznat individuální potřeby a výzvy a cíleně reagovat na emoce a reakce obyvatel.

Vývojová psychologie nabízí nástroje k pochopení toho, jak starší lidé zpracovávají životní události a jaké možnosti rozvoje existují. Osvětluje význam sociální interakce a udržování identity a autonomie. Znalost těchto procesů podporuje pečovatele v tvorbě příznivého prostředí, které nabízí možnosti rozvoje a zlepšuje kvalitu života v péči. Zdůrazňuje důležitost chápat péči jako dynamický proces, který podporuje nejen úbytek, ale také růst a schopnost adaptace ve stáří.

3.2 Psychologický vývoj ve vyšším věku

Starší dospělí čelí specifickým psychologickým vývojovým procesům, které jsou ovlivněny tělesnými, kognitivními a emocionálními změnami. Během stárnutí zůstává potřeba nacházení smyslu života, sociální integrace a emocionální vyrovnanosti centrální. Tyto aspekty zásadně ovlivňují psychickou pohodu.

Důležitou součástí psychologického vývoje ve vyšším věku je přizpůsobení se fyzickému úpadku. Toto přizpůsobení vyžaduje vypořádání se se změnami schopnostmi a zdravotními omezeními. Úspěšné zvládnutí podporuje odolnost a může vést k rozvoji nových zájmů nebo přizpůsobení životních návyků.

Kognitivně se starší lidé často potýkají s výzvami, jako je klesající paměťový výkon a zpomalení myšlenkových procesů. Nicméně schopnost aplikace znalostí, založená na širokých individuálních zkušenostech, zůstává zachována nebo se dokonce zlepšuje. Takzvané "moudré vědění", charakterizované pragmatickou životní kompetencí a schopností úsudku, může být ve stáří dále rozvíjeno.

Emocionální vývoj se obvykle projevuje změnou pohledu na život a individuální životní cíle. Mnoho starších lidí rozvíjí zralejší emoční stabilitu. Více si cení pozitivní sociální vztahy a emocionální prožitky, což se mimo jiné vysvětluje takzvanou "teorií socioemoční selektivity": vědomým zaměřením na kvalitní sociální interakce za účelem maximalizace emocionální spokojenosti.

Další relevantní aspekt je reflexe minulosti a příprava na budoucnost, zejména na konečnost života. Toto vypořádání se často podporuje hlubší sebepoznání a hledání smyslu. Nabízí se možnost pozitivnějšího hodnocení životních retrospektiv, což může podpořit pocit osobního naplnění.

Péče o starší lidi by měla tyto psychologické vývojové procesy uznat a podporovat. Poskytnutí podpory a bezpečných sociálních kontextů umožňuje obyvatelům vyvíjet se pozitivně a prožívat svůj život jako smysluplný, i přes fyzická a kognitivní omezení.

3.3 Změny ve vnímání, kognici a paměti ve stáří

Ve stáří se mění různé senzorické a kognitivní procesy, které mohou ovlivnit kvalitu života starších lidí. Vnímání je ovlivněno senzorickými ztrátami souvisejícími s věkem, jako jsou snížení zrakové a sluchové schopnosti. Tyto změny mohou vést k obtížím v komunikaci a sociální interakci a omezit samostatnost v každodenním životě.

Na kognitivní úrovni se často projevuje zpomalení zpracování informací. Starší dospělí obvykle potřebují více času na zpracování nových informací a reagování na složité úkoly. Toto zpomalení však nutně neznamená ztrátu inteligence, ale vyžaduje přizpůsobení při přijímání a zpracovávání informací.

Paměť se ve stáří vyvíjí diferencovaným způsobem. Zatímco krátkodobá a pracovní paměť mohou být postiženy úbytkem souvisejícím s věkem, dlouhodobá paměť často zůstává stabilní. Zejména sémantická paměť – znalost faktů a konceptů – zůstává dobře zachována nebo se může dokonce hromadit. Naproti tomu epizodická paměť, která se týká vzpomínek na konkrétní události, a prospektivní paměť, která připomíná plánované aktivity, jsou náchylnější ke zhoršení souvisejícímu s věkem.

Tyto kognitivní změny nejsou vždy srovnatelné s patologickými procesy, jako je demence. Spíše se vztahují k normálnímu procesu stárnutí, který je charakterizován meziindividuální variabilitou. Je proto důležité rozpoznat specifické rozdíly a schopnosti každého staršího člověka a podporovat jeho individuální zdroje.

V pečovatelské praxi by měla být přijata opatření, která starším lidem pomohou zvládat tyto změny. K tomu patří přizpůsobení komunikace, např. využitím jednoduchého a jasného jazyka a použitím vizuálních pomůcek. Každodenní úkoly by měly být strukturovány a rozděleny do přehledných kroků, aby se podpořilo zachování kognitivních funkcí. Kromě toho je za prospěšné považováno vytvoření podnětného prostředí, které podporuje sociální interakci a duševní aktivitu.

Porozumění těmto procesům umožňuje pečovatелům cíleně podporovat starší lidi a rozvíjet pozitivní, na zdroje orientované přístupy v péči. To nejen přispívá ke zlepšení kvality života, ale také posiluje emoční a sociální účast obyvatel.

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)