

altenpflege.de Edition

Kurzlehrbücher für die Pflegeausbildung - Schwerpunkt Altenpflege

Theo Ahrens

Ernährungskunde in der Altenpflege

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Bibliografische Angaben

Theo Ahrens – Kurzbiografie

Theo Ahrens, geboren 1979 in der Nähe von München, ist Lehrer für Pflegeberufe und engagierter Pflegepädagoge. Nach einem Freiwilligen Sozialen Jahr im Krankenhaus absolvierte er eine Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpfleger und sammelte wertvolle Berufserfahrung auf der Intensivstation. Angetrieben von seinem Wunsch, Wissen weiterzugeben, studierte er Pflegepädagogik und begann 2009 als Lehrer an einer Fachschule in München. Theo ist bekannt für seinen praxisnahen und empathischen Unterricht, mit dem er zukünftige Pflegekräfte auf ihren anspruchsvollen Beruf vorbereitet. Privat lebt er mit seiner Frau und seinen zwei Kindern in Berlin und engagiert sich ehrenamtlich für bessere Bedingungen in der Pflegeausbildung.

Dieses Kurzlehrbuch wurde aus Stoffplänen seines Unterrichts unter Nutzung von K.I. formuliert. Die Übersetzung erfolgte automatisch.

Herausgegeben von altenpflege.de

Preis DE/AT: 3,90 €

CH: 5 Fr

Copyright 2024 altenpflege.de

Hinweise und Verbesserungsvorschläge bitte an team@altenpflege.de

1/1-2412181529

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung 4	
1.1 Ziele dieses Kurzlehrbuchs 4	
1.2 Bedeutung der Ernährung in der Altenpflege 4	
1.3 Rolle der Pflegekräfte in der Ernährungsberatung und -versorgung 5	
2 Grundlagen zum Thema Ernährung 7	
2.1 Allgemeines zur Ernährung 7	
2.2 Bedeutung der Ernährung für die Gesundheit im Alter 7	
2.3 Energie- und Nährstoffbedarf im Alter 8	
2.4 Veränderungen des Stoffwechsels im Alter (z. B. Abnahme des Grundumsatzes) 9	
3 Nährstoffe und ihre Funktionen 11	
3.1 Kohlenhydrate 11	
3.2 Proteine (Eiweiße) und ihre Bedeutung für die Muskelgesundheit 12	
3.3 Fette und ihre Rolle im Alter 12	
3.4 Vitamine und deren Bedeutung für ältere Menschen 13	
3.5 Mineralstoffe und Spurenelemente 14	
3.6 Bedeutung von Wasser und Flüssigkeitszufuhr 15	
4 Ernährungsformen und Kostformen in der Altenpflege 17	
4.1 Normalkost und ausgewogene Ernährung 17	
4.2 Leichte Vollkost und ihre Anwendungsbereiche 18	
4.3 Vegetarische und vegane Kost in der Altenpflege 19	
4.4 Diätformen 20	
4.5 Angepasste Kostformen 21	
4.6 Enterale und parenterale Ernährung 22	
5 Ernährungsprobleme und deren Ursachen 24	
5.1 Appetitlosigkeit 24	
5.2 Mangelernährung 25	
5.3 Dehydration 26	
5.4 Kau- und Schluckstörungen 28	
5.5 Unverträglichkeiten und Allergien 29	
6 Ernährungsbedingte Erkrankungen im Alter 31	
6.1 Diabetes mellitus und Ernährung 31	
6.2 Bluthochdruck (Hypertonie) und salzarme Ernährung 32	
6.3 Adipositas (Übergewicht) und Maßnahmen zur Gewichtskontrolle 33	
6.4 Osteoporose 34	
6.5 Herz-Kreislauf-Erkrankungen 35	
6.6 Mangelernährung 36	
7 Ernährungsdiagnostik und Assessment 37	
7.1 Methoden zur Erfassung des Ernährungszustands 37	
7.2 Screening-Methoden zur Mangelernährung 37	
7.3 Erkennung von Ernährungsproblemen 38	
7.4 Erstellung von Ernährungsplänen und Maßnahmenplänen 39	
8 Ernährungsberatung und Schulung von Bewohnern und Angehörigen 41	
8.1 Bedeutung der Ernährungsberatung in der Altenpflege 41	
8.2 Gesprächsführung mit Bewohnern und Angehörigen zur Ernährungsberatung 42	
8.3 Erstellung von Ernährungsplänen für individuelle Bedürfnisse 43	
8.4 Beteiligung der Angehörigen an der Ernährungsversorgung 44	
9 Pflege von Menschen mit speziellen Ernährungsbedarfen 46	
9.1 Ernährung bei Menschen mit Demenz 46	
9.2 Ernährung bei Menschen mit Dysphagie (Schluckstörungen) 47	
9.3 Ernährung bei Menschen mit Diabetes 48	
9.4 Ernährung bei Menschen mit Adipositas 48	
9.5 Ernährung bei Menschen mit eingeschränkter Mobilität 49	
10 Praktische Umsetzung der Ernährung in der Pflege 51	
10.1 Planung und Organisation der Mahlzeiten 51	
10.2 Anreichen von Nahrung und Unterstützung bei der Nahrungsaufnahme 51	
10.3 Zubereitung und Präsentation der Mahlzeiten 52	
10.4 Hygienevorschriften in der Ernährung 53	
11 Ernährungsdokumentation und Berichterstattung 55	
11.1 Dokumentation der Ernährungsaufnahme 55	
11.2 Erstellung von Essensprotokollen 56	
11.3 Meldung von Ernährungsproblemen 57	
11.4 Kommunikation mit dem Küchenteam 57	
12 Ethische und rechtliche Aspekte bzgl. der Ernährung in der Pflege 59	
12.1 Recht auf Selbstbestimmung bei der Ernährung 59	
12.2 Rechtliche Grundlagen zur Ernährung 60	
12.3 Verpflichtung zur Sicherstellung der Nahrungsaufnahme 61	
12.4 Ethische Dilemmata bei der Ernährung 62	
12.5 Religiöse und kulturelle Besonderheiten 62	
13 Rolle der Pflegekräfte bzgl. der Ernährung der Bewohner 64	
13.1 Aufgaben und Verantwortlichkeiten der Pflegekräfte in der Ernährungsversorgung 64	
13.2 Zusammenarbeit mit Ernährungsberatern, Ärzten und Angehörigen 65	
13.3 Förderung der Selbstständigkeit der Bewohner beim Essen 66	
13.4 Weiterbildung der Pflegekräfte im Bereich Ernährung 67	
14 Beteiligung von Angehörigen 69	
14.1 Einbindung der Angehörigen bei der Erstellung von Ernährungsplänen 69	
14.2 Angehörigenschulungen zur Unterstützung bei der Nahrungsaufnahme 70	
14.3 Umgang mit emotionalen Aspekten der Ernährung 71	
15 Selbstreflexion und Gesundheitsförderung der Pflegekräfte 73	
15.1 Ernährung der Pflegekräfte 73	
15.2 Umgang mit Stress und Zeitdruck in der Ernährungsversorgung der Bewohner 73	
15.3 Selbstreflexion der Pflegekräfte im Umgang mit Ernährungsproblemen der Bewohner 74	
16 Fallbeispiele und Praxisanwendungen 76	
16.1 Fallbeispiel: Umgang mit einem Bewohner mit Mangelernährung 76	
16.2 Fallbeispiel: Maßnahmen zur Förderung der Flüssigkeitszufuhr bei einem Bewohner 77	
16.3 Fallbeispiel: Unterstützung eines Bewohners mit Dysphagie beim Essen 78	
16.4 Reflexion der Fallbeispiele und Handlungsempfehlungen 79	

1 Einleitung

1.1 Ziele dieses Kurzlehrbuchs

Das Kurzlehrbuch bietet umfassendes Wissen zur Ernährung in der Altenpflege. Es vermittelt theoretisches Verständnis und praktische Fähigkeiten für eine effektive Ernährungsversorgung älterer Menschen. Ziel ist es, die Gesundheitszustände von Senioren durch angepasste Ernährungsstrategien zu optimieren. Pflegekräfte lernen, Ernährungspläne individuell zu gestalten und spezifische Ernährungsbedarfe zu erkennen. Das Buch fördert die Kompetenz zur Beratung und Schulung von Bewohnern und deren Angehörigen. Es schafft eine fundierte Basis zur Erkennung und Prävention ernährungsbedingter Erkrankungen im Alter. Dabei berücksichtigt es ethische und rechtliche Aspekte der Ernährungsversorgung. Die Inhalte unterstützen die berufliche Weiterentwicklung der Pflegekräfte und stärken die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Ernährungsberatern und Ärzten.

1.2 Bedeutung der Ernährung in der Altenpflege

Die Ernährung beeinflusst die Lebensqualität und Gesundheit älterer Menschen maßgeblich. Ein bedarfsgerechtes Nährstoffangebot kann Altersbeschwerden lindern und die Autonomie fördern. Gute Ernährung unterstützt die Wundheilung, stärkt das Immunsystem und mindert das Risiko für Infektionen. Eine ausgewogene Kost reguliert den Blutdruck und steuert den Blutzuckerspiegel positiv, was bei Erkrankungen wie Diabetes mellitus entscheidend ist.

Altersbedingte Veränderungen, wie der Rückgang der Muskelmasse oder der Knochenfestigkeit, können durch gezielte Nährstoffzufuhr abgemildert werden. Der Erhalt der Muskelkraft durch ausreichende Proteinaufnahme ist wesentlich für die Mobilität und Sturzprophylaxe. Vitamine und Mineralstoffe tragen zur Knochengesundheit bei und unterstützen kognitive Funktionen.

Alternde Menschen erleben oft Veränderungen im Geschmackssinn und in der Verdauung, was die Bereitschaft zur Nahrungsaufnahme reduziert. Individuell angepasste Ernährungspläne motivieren zum Essen und Trinken, wodurch Dehydrations- und Mangelernährungsrisiken verringert werden. Zudem kann eine ausgewählte Ernährungsform soziale Teilhabe fördern, indem sie gemeinschaftliche Mahlzeiten angenehmer gestaltet.

Die Rolle der Pflegekräfte in der Ernährung der Senioren ist von zentraler Bedeutung. Sie erkennen frühzeitige Veränderungen im Ernährungszustand und leiten präventive Maßnahmen ein. Durch ihre Betreuung wird sichergestellt, dass Senioren Zugang zu sinnvoll gestalteten Mahlzeiten haben, die ihren Bedürfnissen und Vorlieben entsprechen. Präzise dokumentierte Ernährungsstrategien bilden die Grundlage für die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Ärzten und Ernährungsberatern.

Insgesamt leistet die gezielte Ernährung in der Altenpflege einen wesentlichen Beitrag zur Förderung von Wohlbefinden, zur Erhaltung von Eigenständigkeit und zur Prävention ernährungsbedingter Erkrankungen. Eine kompetente Ernährungsversorgung ist integraler Bestandteil einer ganzheitlichen Pflege und unverzichtbar für das gesunde Altern in Würde.

1.3 Rolle der Pflegekräfte in der Ernährungsberatung und -versorgung

Pflegekräfte sind zentrale Akteure in der Ernährungsversorgung und -beratung älterer Menschen. Ihre Rolle umfasst verschiedene Verantwortlichkeiten, von der Analyse der individuellen Ernährungsbedarfe bis zur praktischen Unterstützung bei der Nahrungsaufnahme.

Zunächst identifizieren Pflegekräfte Ernährungsbedarfe, indem sie den Ernährungszustand der Bewohner beobachten und bewerten. Dies beinhaltet die Einschätzung der Nährstoffzufuhr, die Berücksichtigung von Vorlieben und Abneigungen und die Erkennung von Risiken wie Dehydration oder Mangelernährung. Hierbei spielt der enge Kontakt zu den Bewohnern eine wesentliche Rolle, da Pflegekräfte deren Essgewohnheiten und Veränderungen frühzeitig wahrnehmen können.

Die Planung und Umsetzung individueller Ernährungspläne ist ein weiterer Schwerpunkt. Pflegekräfte setzen Ernährungsempfehlungen um, indem sie mit Ernährungsberatern, Ärzten und Angehörigen zusammenarbeiten. Sie koordinieren Mahlzeiten und achten auf die Einhaltung spezieller Diäten oder Kostformen. Dabei sorgen sie dafür, dass die Mahlzeiten nicht nur den Nährstoffbedarf decken, sondern auch appetitlich präsentiert werden, um die Bereitschaft zur Nahrungsaufnahme zu erhöhen.

In der praktischen Versorgung unterstützen Pflegekräfte bei der Bereitstellung der Mahlzeiten. Sie helfen bei der Nahrungsaufnahme, insbesondere bei Bewohnern mit körperlichen Einschränkungen oder Schluckstörungen. Hierbei spielt die Einhaltung der Hygienevorschriften eine entscheidende Rolle, um Infektionen zu vermeiden.

Pflegekräfte sind auch für die Dokumentation des Ernährungsverlaufs verantwortlich. Sie halten fest, was und wie viel gegessen und getrunken wurde, um so den Gesundheitszustand der Bewohner kontinuierlich zu überwachen und Anpassungen in der Ernährungsstrategie vorzunehmen.

Die Beratung ist ein wichtiger Bestandteil ihrer Rolle. Pflegekräfte informieren Bewohner und Angehörige über gesunde Ernährung und die Bedeutung einer ausgewogenen Kost. Sie klären über mögliche Auswirkungen falscher Ernährungsgewohnheiten auf und motivieren zur Mitwirkung an der Ernährungsversorgung.

Zusätzlich sind Pflegekräfte dafür verantwortlich, die Bewohner aktiv in Maßnahmen zur Gesundheitsförderung einzubinden. Sie fördern die Selbstständigkeit beim Essen und schaffen eine angenehme Essatmosphäre, um die Lebensqualität der Senioren zu verbessern.

In der Ernährungsberatung und -versorgung sind Pflegekräfte also entscheidend für die Umsetzung einer effektiven und bedarfsgerechten Ernährungsstrategie. Ihre interdisziplinäre Zusammenarbeit mit anderen Fachkräften und die kontinuierliche Fortbildung im Bereich der Ernährungskunde sind unerlässlich, um den komplexen Anforderungen der Altenpflege gerecht zu werden.

preview

2 Grundlagen zum Thema Ernährung

2.1 Allgemeines zur Ernährung

Ernährung umfasst die Aufnahme von Nährstoffen, die der Körper zur Erhaltung der Gesundheit benötigt. Diese Nährstoffe sind Kohlenhydrate, Proteine, Fette, Vitamine, Mineralstoffe und Wasser. Eine ausgewogene Ernährung stellt sicher, dass alle notwendigen Nährstoffe in geeigneten Mengen zur Verfügung stehen.

Kohlenhydrate dienen als primäre Energiequelle. Sie sollten in Form von Vollkornprodukten, Obst und Gemüse bevorzugt werden. Proteine sind essenziell für den Erhalt der Muskelmasse und die Zellregeneration. Hochwertige Eiweißquellen sind Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte und Hülsenfrüchte. Fette liefern Energie und unterstützen die Aufnahme fettlöslicher Vitamine. Gesunde Fette finden sich in Nüssen, Samen, Fisch und pflanzlichen Ölen.

Vitamine und Mineralstoffe erfüllen vielfältige Funktionen im Körper. Vitamin C fördert die Wundheilung und das Immunsystem, während Calcium und Vitamin D für die Knochengesundheit entscheidend sind. Eine adäquate Flüssigkeitszufuhr ist notwendig für den Stoffwechsel, die Zellfunktion und zur Vermeidung von Dehydration.

Essgewohnheiten und Geschmacksvorlieben beeinflussen die Nährstoffaufnahme. Im Alter können physiologische Veränderungen diese Bedürfnislagen verändern. Einschränkungen beim Kau- und Schluckvorgang, verringerter Durstempfindung und veränderter Stoffwechsel müssen berücksichtigt werden. Pflegekräfte sollten sensibilisiert sein auf diese individuellen Unterschiede, um Unter- oder Überversorgung zu vermeiden und Wohlbefinden zu sichern.

2.2 Bedeutung der Ernährung für die Gesundheit im Alter

Eine ausgewogene Ernährung ist im Alter von entscheidender Bedeutung für die Erhaltung der körperlichen und geistigen Gesundheit. Mit zunehmendem Alter treten physiologische Veränderungen auf, die den Nährstoffbedarf beeinflussen können. Muskelmasse und Knochendichte nehmen ab, wodurch das Risiko für Stürze und Frakturen steigt. Eine proteinreiche Ernährung kann helfen, Muskelabbau zu verhindern und die Knochengesundheit zu unterstützen.

Das Immunsystem wird im Alter schwächer, und damit erhöht sich die Anfälligkeit für Infektionen. Eine ausreichende Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen unterstützt die Immunfunktion. Besonders Vitamin C, D und Zink spielen hier eine wesentliche Rolle. Ballaststoffe sind wichtig für eine gesunde Verdauung und können zur Vorbeugung von Verstopfung beitragen, einem häufigen Problem im Alter.

Auch die Gehirngesundheit wird durch die Ernährung beeinflusst. Omega-3-Fettsäuren, die in fettem Fisch, Leinsamen und Walnüssen vorkommen, sind essentiell für die Gehirnfunktion und können dem Abbau kognitiver Fähigkeiten entgegenwirken. Antioxidantien, die in einer Vielzahl von Obst und Gemüse enthalten sind, können Schäden durch freie Radikale minimieren und das Risiko neurodegenerativer Erkrankungen verringern.

Unter- und Mangelernährung sind häufig bei älteren Menschen und können schwerwiegende Konsequenzen haben, darunter Muskelschwäche, erhöhte Infektanfälligkeit und verzögerte Wundheilung. Eine regelmäßige Beurteilung des Ernährungszustands ist wichtig, um diese Probleme frühzeitig zu erkennen und zu beheben.

Ernährung beeinflusst auch die Herzgesundheit erheblich. Eine salzarme Ernährung kann zur Kontrolle von Bluthochdruck beitragen, während gesunde Fette den Cholesterinspiegel senken und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren können. Insbesondere Omega-3-Fettsäuren wirken sich positiv auf die Herzgesundheit aus.

Insgesamt ist eine ausgewogene Ernährung von zentraler Bedeutung, um die Lebensqualität im Alter zu erhalten und altersbedingten Gesundheitsproblemen vorzubeugen. Pflegekräfte spielen eine wichtige Rolle bei der Unterstützung und Sicherstellung einer bedarfsgerechten Ernährung für ältere Menschen.

2.3 Energie- und Nährstoffbedarf im Alter

Im Alter verändert sich der Energiebedarf des Körpers. Der Grundumsatz, also die Energiemenge, die der Körper in Ruhe zur Aufrechterhaltung seiner Funktionen benötigt, nimmt ab. Dies ist auf den Verlust von Muskelmasse und die Verlangsamung des Stoffwechsels zurückzuführen. Der Energiebedarf älterer Menschen ist daher häufig geringer als der von jüngeren Erwachsenen.

Der Kalorienbedarf älterer Menschen liegt ungefähr zwischen 1600 und 2000 Kilokalorien pro Tag, abhängig von Geschlecht, Aktivitätsniveau und Gesundheitszustand. Physisch aktive Senioren benötigen mehr Kalorien, während bei immobilen oder kranken Personen der Bedarf weiter sinken kann.

Der Nährstoffbedarf bleibt im Alter gleich oder kann in manchen Fällen sogar steigen, insbesondere bei Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen. Ausreichende Proteinaufnahme ist entscheidend, um die Muskelmasse zu erhalten. Empfohlen werden etwa 1,0 bis 1,2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag. Durch den abnehmenden Energiebedarf ist es wichtig, dass die Ernährung nährstoffdicht ist, um trotz geringerer Nahrungsaufnahme ausreichend Nährstoffe zuzuführen.

Besonderes Augenmerk sollte auf die Zufuhr von Calcium und Vitamin D gelegt werden, um die Knochengesundheit zu unterstützen und Osteoporose vorzubeugen. Vitamin B12 kann durch veränderte Resorption im Alter ebenfalls zum Mangelstoff werden, was sich negativ auf die Blutbildung und das Nervensystem auswirken kann. Daher ist eine ausreichende Zufuhr oder Supplementierung wichtig.

Auch die ausreichende Versorgung mit Antioxidantien ist von Bedeutung, um die Zellalterung zu verlangsamen und kognitive Funktionen zu unterstützen. Quellen hierfür sind Obst, Gemüse und Vollkornprodukte.

Pflegekräfte sollten auf individuelle Bedürfnisse eingehen und den Energie- und Nährstoffbedarf regelmäßig beurteilen, um Unter- oder Überversorgung zu vermeiden. Eine enge Zusammenarbeit mit Ernährungsberatern kann dazu beitragen, die Ernährungsversorgung optimal zu gestalten und die Gesundheit der älteren Menschen zu fördern.

2.4 Veränderungen des Stoffwechsels im Alter (z. B. Abnahme des Grundumsatzes)

Im Alter kommt es zu wesentlichen Veränderungen im Stoffwechsel, die die Nährstoffverwertung und Energiebereitstellung beeinflussen. Ein zentraler Faktor dabei ist die Abnahme des Grundumsatzes, was die Energiemenge bezeichnet, die der Körper in Ruhe zur Aufrechterhaltung seiner lebenswichtigen Funktionen benötigt. Diese Abnahme ist auf den Verlust von Muskelmasse und die reduzierte Aktivität der Stoffwechselprozesse zurückzuführen.

Der Muskelabbau, auch Sarkopenie genannt, spielt eine entscheidende Rolle. Mit dem Alter nimmt die Muskelmasse signifikant ab, was maßgeblich zur Reduktion des Grundumsatzes beiträgt. Muskeln sind die stoffwechselaktivsten Gewebe im Körper, und ihr Verlust führt zu einem geringeren Energiebedarf. Dies unterstreicht die Bedeutung einer proteinreichen Ernährung und auch eines regelmäßigen körperlichen Trainings, um den Muskelerhalt zu unterstützen.

Auch hormonelle Veränderungen beeinflussen den Stoffwechsel. Die verringerte Ausschüttung von Hormonen wie Testosteron, Östrogen und Wachstumshormonen, die für den Energie- und Muskelstoffwechsel wichtig sind, trägt ebenfalls zur Abnahme des Grundumsatzes bei. Diese hormonellen Anpassungen können zudem den Appetit und die Nährstoffaufnahme beeinflussen, was die Ernährungsbedürfnisse älterer Menschen weiter kompliziert.

Der Fettstoffwechsel verändert sich parallel zur Abnahme des Grundumsatzes. Der Körper neigt dazu, mehr Fett zu speichern, was das Risiko für Übergewicht und damit verbundene Krankheiten erhöhen kann. Eine ausgewogene Zufuhr von gesunden Fetten bleibt jedoch wichtig, um die Zellfunktion zu unterstützen und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken.

Auch die Stoffwechselrate bestimmter Organe reduziert sich im Alter. Die Leber, die für die Entgiftung und den Stoffwechsel vieler Nährstoffe verantwortlich ist, zeigt oft eine verminderte Aktivität. Ebenso kommt es zu Veränderungen in der Nierenfunktion, was die Regulation von Elektrolyten und Wasserhaushalt betrifft. Diese Organveränderungen erfordern eine Anpassung der Ernährung, um die optimale Funktion trotz der physiologischen Veränderungen sicherzustellen.

Zusammengefasst ist die Berücksichtigung dieser Stoffwechselveränderungen essenziell, um den Ernährungsbedarf im Alter adäquat zu decken und die Gesundheit zu fördern. Eine angepasste Ernährungsstrategie sollte den reduzierten Energiebedarf Rechnung tragen, während gleichzeitig die Versorgung mit essenziellen Nährstoffen sichergestellt wird. Pflegekräfte müssen sensibilisiert sein für diese speziellen Bedürfnisse, um die Lebensqualität älterer Menschen durch eine optimierte Ernährungsversorgung zu unterstützen.

preview

7 Das ist nur ein Preview

Das vollständige Buch gibt es auf <https://www.altenpflege.de> für angemeldete Benutzer. Die Anmeldung und auch die Nutzung ist kostenlos. Wer sich nicht anmelden will, kann den auf Seite 2 genannten Betrag per Paypal an buchhaltung@factsoft.de überweisen und dabei sowohl den Buchtitel als auch die E-Mail-Adresse angeben. Dann erhält er das PDF per E-Mail zugesandt.

Neben dem kostenlosen Zugriff auf die Kurzlehrbücher ermöglicht eine Registrierung auf [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de), sich direkt auf Jobs zu bewerben. Und auch, selbst eine kostenlose Job-Anzeige aufzugeben. Werdet auch Ihr Teil der [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de)-Community.