

altenpflege.de Edition

Käsiraamatud hooldusalaseks väljaõppeks - Keskendudes eakate hooldusele

Theo Ahrens

Inimkeha ülesehitus ja anatoomia

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Bibliograafilised andmed

Theo Ahrens – Lühielulugu

Theo Ahrens, sündinud 1979 Müncheni lähedal, on hooldusõppe õpetaja ja pühendunud hooldushariduse pedagoog. Pärast vabatahtlikku sotsiaalaastat haiglas lõpetas ta tervishoiu- ja haiglaõe koolituse ning kogus väärtuslikku töökogemust intensiivravis. Lähtudes oma soovist teadmisi edasi anda, õppis ta hooldusharidust ja alustas 2009. aastal õpetajana Müncheni erialakoolis. Theo on tuntud oma praktilise ja empaatilise õpetamise poolest, millega ta valmistab tulevasi hooldustöötajaid ette nende nõudlikuks ametiks. Eraviisiliselt elab ta koos oma naise ja kahe lapsega Berliinis ning osaleb vabatahtlikult paremate tingimuste loomisel hooldusõppes.

See lühikursus koostati tema õpetuse aineplaanide põhjal, kasutades tehisintellekti. Tõlge tehti automaatselt.

Välja antud altenpflege.de poolt

Hind DE/AT: 3,90 € CH: 5 Fr

Autoriõigus 2024 altenpflege.de

Märkused ja parandusettepanekud palun saata aadressile team@altenpflege.de.

1/1-2412181521

Sisukord

1	Sissejuhatus	4
2	Anatoomia ja füsioloogia alused	5
2.1	Definitsioonid: Mis on anatoomia, mis on füsioloogia?	5
2.2	Sissejuhatus meditsiinilisse terminoloogiasse	5
2.3	Rakkubioloogia: raku ehitus ja funktsioon	6
2.4	Koeliigid: epiteel-, side-, lihas- ja närvikude	7
3	Liikumisaparaat	8
3.1	Luud ja liigesed	8
3.1.1	Luustiku ehitus	8
3.1.2	Luude funktsioon ja tervis vanemas eas	8
3.2	Lihaskond	9
3.2.1	Lihaste ülesehitus	9
3.2.2	Liikumise ja mobiilsuse tähtsus vanurite hoolduses	10
4	Südame-veresoonkonna süsteem	12
4.1	Südame ehitus ja talitus	12
4.2	Veresooned ja vereringesüsteem	13
4.3	Veri ja selle koostisosad	14
4.4	Sagedased haigused ja nende olulisus vanemaealiste hoolduses	15
5	Hingamiselundkond	17
5.1	Hingamisteede ehitus	17
5.2	Hingamise funktsioon ja gaasivahetus	17
5.3	Hingamise muutused vanemas eas	18
5.4	Hooldusaspektid: Hingamisteede haiguste käsitlemine	19
6	Seedeelundkond	21
6.1	Ehitus ja funktsioon: Magu, sooled, maks, kõhunääre	21
6.2	Toitainete omastamine ja -kasutamine	21
6.3	Seedeprobleemid vanemas eas	22
6.4	Toitumisnõustamine ja hooldusaspektid	23
7	Kuseteede süsteem	25
7.1	Neerude, kusejuha, põie ja kusiti ülesehitus	25
7.2	Aerituse funktsioon	26
7.3	Muutused vanemas eas	26
7.4	Hooldusaspektid: Uriinipidamatuse ja põiekateetriga toimetulek	27
8	Närvisüsteem ja meelelundid	29
8.1	Närvisüsteem	29
8.1.1	Ülesehitus: aju, seljaaju, perifeersed närvid. . . .	29
8.1.2	Funktsioon: Juhtimine, refleksid, valu	30
8.2	Meelelundid	31
8.2.1	Silmad, kõrvad, nahk, haistmismeel, maitsmismeel	31
8.2.2	Taju muutused vanemas eas	32
8.3	Hooldusküsimused: Kuidas toime tulla dementsuse ja sensoorsete piirangutega	33
9	Hormoonsüsteem	35
9.1	Hormoninäärmete ehitus ja talitus	35
9.2	Hormoonid ja nende mõju kehale	36
9.3	Vanusega seotud hormonaalsed muutused	37
9.4	Hooldusküsimused: Hormonaalsete haigustega toimetulek	38
10	Immunsüsteem	39
10.1	Immuunsüsteemi ülesehitus ja funktsioon	39
10.2	Vanemas eas immuunsüsteemi nõrkus ja nakkusriskid	40
10.3	Vaktsineerimised ja ennetus	40
10.4	Hooldusaspektid: infektsioonide käsitlemine ja haavahooldus	41
11	Inimkeha vanemas eas	43
11.1	Füsioloogilised muutused vanemas eas	43
11.2	Sagedased haigused ja kaebused eakatel	44
11.3	Ennetuste ja rehabilitatsiooni tähtsus	45
11.4	Toetamine iseseisvuse ja elukvaliteedi säilitamisel. . . .	45
12	Praktiline rakendamine vanurite hoolduses	47
12.1	Anatoomia ja hoolduspraktika seosed	47
12.2	Vaatlemine ja kehaliste muutuste dokumenteerimine	48
12.3	Näpunäiteid hoolduspäevaks: suhtlemine ja empaatia	49

1 Sissejuhatus

Inimese anatoomia on aluseks vanurite hoolduse mõistmiseks. Ilma kehaehituse põhjalike teadmisteta on täpne hooldus ja tõhus abiandmine vaevalt võimalikud. Keha koosneb erinevatest süsteemidest, mis omavahel suhtlevad ja moodustavad keerulise organismi. Igal süsteemil on spetsiifilised funktsioonid ja need on omavahel kooskõlastatud.

Luud ja lihased moodustavad skeleti süsteemi. See annab kehale struktuuri ja võimaldab liikumist. Lihaskond on hädavajalik liikuvuse ja füüsilise jõu jaoks. Liigesed toimivad luude vaheliste ühenduspunktidenä ja võimaldavad liikumisvabadust.

Süda ja veresoontest koosnev südame-veresoonkonna süsteem transpordib toitaineid ja hapnikku rakkudesse. Süda pumpab pidevalt verd, et varustada keha ja transportida jääkprodukte ära.

Seedeelundkond töötleb omastatud toitu. See lagundab selle toitaineteks, mida keha suudab omastada. Soolestik mängib kesket rolli toitainete imendumisel ja jääkproduktide väljutamisel.

Hingamiseldkond koosneb kopsudest ja hingamisteedest. See tagab gaasivahetuse, võttes hapnikku ja viies süsinikdioksiidi välja. Sujuv hingamine on keha energiavarustuseks otsustava tähtsusega.

Närvisüsteem juhib kõiki kehalisi funktsioone. See koosneb ajast, seljaajast ja närvidest. See süsteem töötleb informatsiooni ja koordineerib keha reaktsioone. See vastutab liikumise, taju ja teadvuse eest.

Immuunsüsteem kaitseb keha haigustekitajate eest. See tuvastab ja võitleb sissetungivate mikroorganismide vastu. Toimiv immuunsüsteem on eriti tähtis vanuritele, kes on nakkustele vastuvõtlikumad.

Igaüks neist süsteemidest on iseenesest keeruline ja sõltuvad üksteisest. Nende anatoomiliste ja funktsionaalsete seoste põhiteadmised on hooldustöös otsustavad. Nii saab keskenduda vanemate inimeste individuaalsetele vajadustele.

2 Anatoomia ja füsioloogia alused

2.1 Definiitsioonid: Mis on anatoomia, mis on füsioloogia?

Anatoomia on inimese keha ehituse õpetus. See uurib elundite, kudede ja rakkude struktuuri. Anatoomia eesmärk on mõista üksikute kehaosade asukohta ja suhet üksteisega. See hõlmab nii makroskoopilist anatoomiat, mis tegeleb nähtavate struktuuridega, kui ka mikroskoopilist anatoomiat, mis uurib peenemaid detaile nagu rakud ja koed.

Füsioloogia on seevastu teadus keha funktsioonidest. See uurib, kuidas elundid ja süsteemid töötavad ning omavahel suhtlevad elu säilitamiseks. Füsioloogia selgitab, kuidas bioloogilised protsessid nagu hingamine, seedimine ja vereringe toimuvad. See tegeleb ka nende protsesside regulatsiooni ja keha kohandumisega erinevates tingimustes.

Anatoomia ja füsioloogia moodustavad koos inimkeha mõistmise aluse. Kui anatoomia pakub ülesehituse plaani, siis füsioloogia selgitab selle plaani funktsiooni. Mõlemad distsipliinid on lahutamatult seotud ja hädavajalikud meditsiinipraktika ja hoolduse jaoks. Põhjalik teadmine mõlemast valdkonnast on vajalik, et mõista vanuse erivajadusi ja tervisealaseid väljakutseid ning tagada adekvaatne hooldus.

2.2 Sissejuhatus meditsiinilisse terminoloogiasse

Meditsiiniline terminoloogia lihtsustab suhtlemist tervishoius. See koosneb standardiseeritud mõistetest, mida eriti meditsiinis ja hoolduses kasutatakse. Meditsiinilise erialakeele mõistmine on hädavajalik, et teavet täpselt edastada ja õigesti mõista.

Meditsiinilised terminid koosnevad tavaliselt tüvedest, prefiksitest ja sufiksites. Need pärinevad sageli ladina või kreeka keelest. Tüvi tähistab mõiste keskset elementi, samal ajal kui prefiks lisatakse sõna algusesse ja sufiks lõppu, et tähendust muuta.

Näited:

- Tüvi "kardio" viitab südamele. Prefiksiga "peri-" (ümber) saadakse "perikard" ehk südamepaun.
- Sufiks "-itis" näitab põletikke. Apenditsiit tähistab ussripiku põletikku.

Anatoomilised asendisõnad lihtsustavad keha positsioonide ja suundade kirjeldamist:

- "Anterior" tähendab eesmine, "posterior" tähendab tagumine.

- "Superior" tähendab ülevalpool, "inferior" tähendab all.

Erialased mõisted lihtsustavad diagnooside ja ravimeetodite täpsustamist:

- Arterioskleroos kirjeldab veresoonte kõvastumist.
- Hemoglobiin on valk punastes verelibledes, mis transpordib hapnikku.

Sageli kasutatavad lühendid peaksid olema teada:

- "RR" tähistab vererõhku (Riva-Rocci meetod)
- "EKG" tähistab elektrokardiogrammi.

Meditšiinilise terminoloogia mõistmine ja õigesti rakendamine on hädavajalik efektiivse töö jaoks tervishoiusektoris. Tuttavus nende mõistetega võimaldab paremaid hoolduspraktikaid ja optimeerib teabevahetust meditsiinilises meeskonnas.

2.3 Rakkubioloogia: raku ehitus ja funktsioon

Rakud on elu põhiehituskivid. Need on keha väikseimad funktsionaalsed üksused ja omavad erinevaid struktuure, mis täidavad spetsiifilisi ülesandeid. Tüüpiline inimrakk koosneb rakutuumast, tsütoplasmast ja rakumembraanist.

Rakutuum juhib kõiki rakutegevusi. See sisaldab pärilikku materjali DNA kujul, mis on organiseeritud kromosoomidesse. DNA kannab edasi geneetilist informatsiooni valkude sünteesiks ja rakujagunemiseks.

Tsütoplasma on raku vedel sisu rakutuuma ja rakumembraani vahel. See sisaldab arvukalt organelle, raku "organeid", mis täidavad spetsiifilisi funktsioone:

- **Mitokondrid**: Raku jõujaamad, muundavad toidained energiaks (ATP).
- **Ribosoomid**: Valkude sünteesi kohad, tõlgivad geneetilist informatsiooni valkudeks.
- **Endoplasmaatiline retiikulum (ER)**: Membraanide võrgustik, valkude (kare ER) ja lipiidide (sile ER) süntees.
- **Golgi aparaat**: Töötleb, sorteerib ja pakendab molekule sekretsiooniks või kasutamiseks rakus.
- **Lüsoosoomid**: Seedimisorganell, lagundab jäätmeid ja vanu rakustruktuure.

Rakumembraan ümbritseb rakku ja reguleerib ainevahetust ümbritsevaga. See koosneb fosfolipiidide kaksikkihist, millesse on paigutatud valgud, mis reguleerivad membraani läbilaskvust. Selektiivne permeaabelsus võimaldab rakul säilitada sisemist tasakaalu ja reageerida keskkonnatingimustele. Rakud jagunevad **mitoosi** abil, et tagada kudede kasv, parandamine ja säilitamine. Mitoosi käigus tekivad ühest emarakust kaks geneetiliselt identset tütarrakku. **Rakutsükli kontroll** tagab, et rakujagunemine toimub ainult vajadusel.

Rakud suhtlevad keemiliste signaalide kaudu, mis seonduvad spetsiifiliste retseptoritega. See interaktsioon käivitab reaktsioonid, mis võivad mõjutada rakukäitumist, näiteks rakukasvu reguleerimisel või programmeeritud rakusurma (apoptoos) algatamisel. Tasakaal rakkude paljunemise ja hukkumise vahel on tervise säilitamiseks oluline.

Rakk on dünaamiline süsteem, mis suudab kohaneda muutuvate tingimustega. Selle ülesehituse ja funktsiooni mõistmine on põhiline vanemate inimeste hoolduse ja ravi jaoks, kuna vananemisprotsessid ja vanusega seotud haigused põhinevad rakulistel muutustel.

2.4 Koeliigid: epiteel-, side-, lihas- ja närvikude

Epiteelkude kaitseb ja katab kehapindu ja siseõõsi. See on otsustava tähtsusega imendumise, sekretsiooni ja kaitse jaoks füüsiliste kahjustuste vastu. Epiteelirakud on tihedalt ühendatud ja moodustavad pideva kihi. Epiteelkude klassifitseeritakse kuju ja kihistumise järgi: lameepiteel, isoprismatiline epiteel ja kõrgeprismaatiline epiteel lihtsa või mitmekihilise paigutusega. Need koed reguleerivad ainete vahetust ja kaitsevad patogeenide eest.

Sidekude ühendab, toetab ja kaitseb kehastruktuure. Seda iseloomustab rakuväline maatriks, mis koosneb kiududest ja põhitaindest. Maatriks varieerub vastavalt funktsioonile: kollageenkiud pakuvad tugevust, elastsed kiud paindlikkust, samas kui retikulaarkiud annavad struktuurilist tuge. Sidekude tüüpide hulka kuuluvad lahtine (nt rasvkude), tihe (nt kõõlused), kõhr, luu ja veri. Rasvkude talletab energiat, isoleerib ja kaitseb organeid.

Lihaskude võimaldab liikumist. Eraldatakse kolm peamist tüüpi: skeletilihaskude, silelihaskude ja südamelihaskude. Skeletilihaskude on vöödilised, mitmetuumalised ja vastutab tahteliste liikumiste eest. Silelihaskude on spindlikujulised, ühetuumalised ja võimaldab tahtmatuid liikumisi organites. Südamelihaskude on hargnenud kiududega, tahtmatu ja aitab südame pumpamisel. Elektrilised impulsid reguleerivad kontraktsioone ja koordineerivad liikumisi.

Närvikude juhib kehafunktsioone ja kommunikatsiooniprotsesse. Neuronid, põhiühikud, edastavad elektrilisi impulsse. Need koosnevad rakukehast, dendriitidest ja aksoneist. Gliarakud toetavad neuroneid, pakkudes kaitset, toitainete varustust ja jäätmekäitlust. Närvikude leidub ajus, seljaajus ja perifeersetes närvides. See võimaldab sensoorseid tajusid, motoorset juhtimist ja keerulisi kognitiivseid funktsioone. Tõhus infovahetus on keha regulatsiooni jaoks otsustava tähtsusega.

Need koetüübid suhtlevad, et säilitada keha struktuuri ja funktsiooni. Nende mõistmine võimaldab suunatud hooldusmeetmeid vanemate inimeste heaolu ja tervise parandamiseks.

3 Liikumisaparaat

3.1 Luud ja liigesed

3.1.1 Luustiku ehitus

Inimese skelett koosneb umbes 206 luust, mis toetavad keha, kaitsevad ja võimaldavad liikumist. Luud on jaotatud erinevatesse rühmadesse: kolju, lülisammas, rinnakorv ja jäsemed.

Kolju: Kolju kaitseb aju ja moodustab näo. See koosneb kaheksast koljuluust, sealhulgas otsmikuluu, kiiruluu, oimuluu ja kuklalu. Nägu koosneb 14 luust, sealhulgas ninaluu, sarnaluu ja alalõualuu.

Lülisammas: See koosneb 33 kuni 34 lülis, mis on jaotatud viieks osaks: kaelalülid (7 lülis), rinnalülid (12 lülis), nimmelülid (5 lülis), ristluu (5 kokkukasvanud lülis) ja sabaluu (4 kuni 5 kokkukasvanud lülis). Lülisammas kaitseb seljaaju ja toetab keha.

Rinnakorv: Rinnakorv koosneb rinnakuõõnsusest, roietest ja rinnalülidest. See kaitseb elutähtsaid organeid rindkeres, nagu süda ja kopsud. Seal on 12 paari roideid, millest enamik on kinnitatud rinnakule kõhre abil.

Jäsemed: Ülemised jäsemed hõlmavad õlavöötme, õlavarre, küünarvarre, randmeluud, kämbla luud ja sõrmeluud. Õlavööde koosneb rangluust ja abaluust. Õlavarreluu ehk humerus ühendab õla ja küünarnuki. Küünarvarres asuvad kodarluu ja küünarluu. Käsi koosneb 27 luust.

Alumised jäsemed hõlmavad vaagnavöödet, reieluud, sääreluud, jalalabaluid, põialuud ja varbaluud. Vaagnavööde toetab ülakeha kaalu ja koosneb puusaluudest, ristluust ja sabaluust. Reieluu on keha pikim luu. Sääreluul asuvad sääre- ja pindluu. Jalg koosneb 26 luust.

Kõik luud on omavahel ühendatud liigestega, mis võimaldavad liikumist. Liigesed on paindlikud ja nende struktuur varieerub sõltuvalt funktsioonist ja asukohast kehas. See tugevdab skeletti ja võimaldab keerulisi liigutusi.

3.1.2 Luude funktsioon ja tervis vanemas eas

Vananemisprotsess mõjutab luustruktuuri ja -funktsiooni. See kaasneb loomuliku luutiheduse ja -massi kaoga, mida tuntakse osteoporoosina. Sellega väheneb luude tugevus, mis suurendab luumurdude riski.

Oluline aspekt luufunktsioonis on keha toetamine ja stabiilsuse tagamine. Luud on mineraliseeritud struktuurid, mis salvestavad kaltsiumi ja fosfaati. Need mineraalid on luude tervise seisukohalt otsustava tähtsusega. Vanuse kasvades väheneb keha kaltsiumi imendumine, mis viib mineraalide kaotuseni ja muudab luud hapramaks.

Luud läbivad pidevaid ümberkujundamisprotsesse. Osteoblastid, mis ehitavad uusi luid, ja osteoklastid, mis lagundavad vana luukudet, on siin väga olulised. Vanusega nihkub tasakaal osteoklastide aktiivsuse kasuks, mille tulemusena toimub luumassi kadu.

Luud ühendavad liigesed kaotavad samuti funktsionaalsust. Kõhr, mis katab liigespindu, muutub õhemaks ja vähem elastseks. See võib viia artroosini, mis põhjustab valu ja jäikust. Liigesvedelik võib väheneda, mis piirab veelgi liikumist.

Regulaarne liikumine ja sihipärane jõutreening toetavad luu ainevahetust. Need tegevused soodustavad osteoblastide aktiivsust ja aitavad aeglustada vananemisega seotud luustruktuuri lagunemist. Samuti on oluline kaltsiumirikas toitumine ja piisav D-vitamiini tarbimine, et säilitada luutihedust vanemas eas.

Kui eakad inimesed ei suuda enam piisavalt liikuda, suureneb märkimisväärselt osteoporoosi ja sellega seotud luumurdude oht. Kohandused elukeskkonnas, nagu libisemiskindlad põrandad ja käepidemed, aitavad vältida kukkumisi. Varajane avastamine ja luumuutuste ravi on elukvaliteedi säilitamiseks otsustava tähtsusega.

3.2 Lihaskond

3.2.1 Lihaste ülesehitus

Lihased on spetsialiseerunud koed, mis täidavad keha mehaanilist tööd. Need koosnevad peamiselt lihaskiududest, sidekoest, veresoontest ja närvidest. Lihaskiud on pikad, silindrilised rakud, mis suudavad kokku tõmbuda.

On olemas kolm peamist tüüpi lihaskude: skeetilihased, südamelihased ja silelihased.

Skeetilihased on kinnitatud luude külge ja võimaldavad teadlikke liigutusi. Need koosnevad pikkadest, mitmetuumalistest kiududest. Nende välimus on triibuline ehk ristvöödiline. Need lihased alluvad tahtele alluvale kontrollile kesknärvisüsteemi kaudu. Igaüks neist on ümbritsetud sidekoega, mida nimetatakse epimüüsiumiks. Lihases on lihaskiudude kimbud, mida ümbritseb perimüüsium. Iga individuaalne lihaskiud on ümbritsetud endomüüsiumiga.

Südamelihased on spetsiaalne lihastüüp, mis esineb ainult südames. See lihastüüp on samuti triibuline, kuid koosneb ühetuumalistest rakkudest, mis on ühendatud niinimetatud sädelihastega, mis võimaldab sünkroonset kontraktsiooni. Need lihased toimivad autonoomselt südame juhtesüsteemi kaudu ja ei allu tahtlikule kontrollile.

Silelihased leidsid aset õõneselundite, nagu magu, soolestik ja veresoones, seinas. Nende välimus pole triibuline. Need koosnevad käävjas, ühetuumalistest rakkudest. Silelihased töötavad aeglaselt ja tahtmatult, autonoomse närvisüsteemi ja hormoonide kontrolli all.

Lihaskiud koosnevad müofibrillidest, mis jagunevad sarkomeerideks, mis on lihaskiudu põhifunktsionaalsed ühikud. Sarkomeerid sisaldavad müofilamente, mis koosnevad valkudest, aktiinist ja müosiinist. Need valgud vastutavad kontraktsiooni eest. Aktiinfilamendid on õhukesed ja müosiinfilamendid on paksud. Kontraktsiooni ajal libisevad aktiin ja müosiin teineteise sisse, mis viib lihaskiudu lühenemisele ja seeläbi liikumisele.

Lihased vajavad töötamiseks energiat. Seda energiat pakub peamiselt adenosiintrifosfaat (ATP), mida toodetakse mitokondrites toimuvate ainevahetusprotsesside kaudu. Energiatarned hõlmavad süsivesikuid, rasvu ja valke.

Lihased suudavad kohaneda koormusega. Regulaarne treenimine tugevdab lihaskiude hüpertroofia abil, kus lihaskiudude müofilamentide arv suureneb. See viib suurema lihasjõuni.

Lihastel on oluline roll liigete stabiliseerimisel, kehahoia säilitamisel ja soojuste tootmisel lihaste kokkutõmmete ajal. Eakate hoolduses on lihaste tervise toetamine hädavajalik, et säilitada vanemate inimeste liikuvus ja elukvaliteet.

3.2.2 Liikumise ja mobiilsuse tähtsus vanurite hoolduses

Liikumine ja liikuvus on vanemaealiste inimeste heaolu ja tervise seisukohalt otsustava tähtsusega. Regulaarne kehaline aktiivsus toetab lihasjõu säilimist, soodustab liigete liikuvust ja parandab üldist vastupidavust. Need aspektid aitavad oluliselt kaasa iseseisvuse säilimisele igapäevaelus.

Liikumise puudumine võib vanuses põhjustada lihasmassi kadu ja liigesfunktsiooni vähenemist. Nõrk lihaskond kahjustab stabiilsust ja suurendab kukkumisohtu. See võib omakorda viia tõsiste vigastusteni, nagu puusaluurmurrud, mis sageli nõuavad pikemat haiglaravi ja võimalikku liikumisvõimetuse teket.

Liikumisteraapial on vanurite hoolduses keskne roll. Need aitavad vähendada kehalisi piiranguid ja edendada toimivaid liikumismustreid. Eesmärk on säilitada olemasolevaid võimeid ja neid vajaduse korral parandada. Terapeutilised harjutused peaksid olema kohandatud individuaalselt hooldust vajavate inimeste vajadustele ja võimalustele.

Liikuvuse säilitamine omab ka psühholoogilisi eeliseid. Liikumine suurendab heaolu, hoiab ära depressiivse meeleolu ja soodustab sotsiaalset suhtlemist. Regulaarne kehaline aktiivsus võib parandada elukvaliteeti ja suurendada motivatsiooni ühiskondlikus elus osalemiseks.

Liikumise ja liikuvuse soodustamiseks tuleb kindlaks teha ja käsitleda individuaalseid tõkkeid. Keskkonna kohandused, nagu näiteks käimisel kasutatavad abivahendid või käsitoed, vähendavad õnnetusohu. Ka hooldust vajavate inimeste motivatsioon positiivse tugevdamise kaudu ja meeldivate liikumiskogemuste loomine on olulised.

7 See on ainult eelvaade

Täielikku raamatut saab <https://www.altenpflege.de> registreeritud kasutajatele. Registreerimine ja kasutamine on tasuta. Need, kes ei soovi registreeruda, võivad saata 2. lehel nimetatud summa PayPali kaudu aadressile buchhaltung@factsoft.de, märkides nii raamatu pealkirja kui ka e-posti aadressi. Seejärel saadetakse neile PDF e-postiga.

Lisaks tasuta juurdepääsule lühikursuse raamatutele võimaldab registreerimine [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) lehel otse töökohtadele kandideerida. Samuti saate ise tasuta töökohakuulutuse postitada. Olge ka teie osa [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) kogukonnast.