

altenpflege.de Edition

Kratki udžbenici za obrazovanje u sestrinstvu - Fokus na njegu starijih osoba

Theo Ahrens

Mjere za promicanje zdravlja u skrbi za starije osobe

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Bibliografski podaci

Theo Ahrens – Kratka biografija

Theo Ahrens, rođen 1979. u blizini Münchena, učitelj je za zanimanja u njezi i angažirani pedagoški djelatnik u području njege. Nakon dobrovoljne socijalne godine u bolnici, završio je školovanje za zdravstvenog i bolničkog tehničara te stekao dragocjeno profesionalno iskustvo na odjelu intenzivne njege. Potaknut željom za prenošenjem znanja, studirao je pedagogiju njege i 2009. godine počeo raditi kao učitelj u strukovnoj školi u Münchenu. Theo je poznat po svojoj praktičnoj i empatičnoj nastavi kojom priprema buduće zdravstvene radnike za njihov zahtjevan poziv. Privatno živi s suprugom i dvoje djece u Berlinu i dobrovoljno se angažira za bolje uvjete u obrazovanju za medicinske sestre.

Ova kratka knjiga oblikovana je iz planova podučavanja uz pomoć umjetne inteligencije. Prijevod je izveden automatski.

Izdanje altenpflege.de

Cijena DE/AT: 3,90 €

CH: 5 Fr

Copyright 2024 altenpflege.de

Napomene i prijedlozi poboljšanja na team@altenpflege.de.

1/1-2412181529

Sadržaj

1	Uvod	4
1.1	Značaj promicanja zdravlja u skrbi za starije osobe	4
1.2	Uloga njegovatelja u promicanju zdravlja	4
2	Osnove promicanja zdravlja	6
2.1	Ciljevi promocije zdravlja	6
2.2	Razlike između prevencije i promicanja zdravlja	6
2.3	Teorijski modeli promocije zdravlja	7
2.4	Značenje promicanja zdravlja za stanare, 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 skrbi za starije osobe	10
3.4	Primjeri iz prakse za promicanje zdravlja prema Ottawskoj povelji	11
4	Promicanje zdravlja kod stanara u ustanovama za njegu starijih osoba	13
4.1	Očuvanje i poticanje mobilnosti	13
4.2	Poticanje samostalnosti i samoposlužne kompetencije	14
4.3	Poticanje socijalne uključenosti	15
4.4	Savjetovanje o prehrani i poticanje zdrave prehrane	16
4.5	Poticanje kognitivnog zdravlja	17
5	Poticanje pokretljivosti i mobilnost	19
5.1	Značenje mobilnosti za zdravlje u starijoj dobi	19
5.2	Programi kretanja za poticanje mobilnosti	20
5.3	Pomagala za poticanje mobilnosti	21
5.4	Čimbenici rizika za nepokretnost	22
5.5	Primjeri iz prakse za poticanje mobilnosti u njezi	23
6	Poticanje prehrane i zdrava prehrana	25
6.1	Značaj prehrane za zdravlje u starijoj dobi	25
6.2	Prehrambene potrebe u starijoj dobi (hranjive tvari, potreba za tekućinom)	25
6.3	Savjetovanje o prehrani i prilagodba za posebne potrebe	26
6.4	Poticanje unosa tekućine	27
6.5	Primjeri iz prakse za poticanje zdrave prehrane u njezi starijih osoba	28
7	Poticanje psihosocijalnog zdravlja	30
7.1	Općenito o psihosocijalnom zdravlju i njegovom značaju u starijoj dobi	30
7.2	Poticanje mentalnog zdravlja	30
7.3	Poticanje socijalnih kontakata	31
7.4	Uloge njegovatelja u promicanju psihosocijalnog zdravlja	32
7.5	Primjeri iz prakse za poticanje psihosocijalnog zdravlja	33
8	Kognitivna aktivacija i mentalno zdravlje	35
8.1	Značenje duševne aktivnosti u starijoj dobi	35
8.2	Metode za kognitivnu aktivaciju	35
8.3	Primjena digitalnih tehnologija za kognitivnu aktivaciju	36
8.4	Poticanje mentalnog zdravlja kod osoba s demencijom	37
8.5	Primjeri iz prakse za poticanje kognitivnog zdravlja	38
9	Poticanje zdravog spavanja	40
9.1	Značenje sna za zdravlje u starosti	40
9.2	Poremećaji spavanja u starijoj dobi	40
9.3	Mjere za poticanje zdravog spavanja	41
9.4	Postupanje s problemima spavanja kod osoba s demencijom	42
9.5	Primjeri iz prakse za poticanje zdravog sna	43
10	Poboljšanje zdravlja kože	45
10.1	Važnost zdravlja kože u starijoj dobi	45
10.2	Poboljšanje zdravlja kože njegom tijela i zaštitom kože	45
10.3	Mjere za prevenciju dekubitusa	46
10.4	Postupanje s kožnim bolestima	47
10.5	Primjeri iz prakse za poticanje zdravlja kože	47
11	Unaprjeđenje zdravlja kroz prevenciju	49
11.1	Vrste prevencije	49
11.2	Preventivne mjere za sprječavanje bolesti	49
11.3	Sprječavanje padova	50
11.4	Sprječavanje infekcija	51
11.5	Primjeri iz prakse za prevenciju u skrbi za starije osobe	52
12	Samozbrinjivačka kompetencija i zdravstveno obrazovanje	54
12.1	Definicija i značenje kompetencije za samostalnu njegu	54
12.2	Poticanje sposobnosti samonjegu stanovnika	54
12.3	Zdravstveno obrazovanje i informiranje pacijenata	55
12.4	Uloga njegovatelja u poticanju sposobnosti samostalne njege	56
12.5	Primjeri iz prakse za poticanje sposobnosti samostalne njege	57
13	Uključenje rodbine u promicanje zdravlja	59
13.1	Značenje rodbine za promicanje zdravlja stanovnika	59
13.2	Uključivanje članova obitelji u mjere promicanja zdravlja	59
13.3	Edukacija za rodbinu	60
13.4	Komunikacija s rodbinom o mjerama promicanja zdravlja	61
14	Samobriga i promicanje zdravlja medicinskih sestara i tehničara	62
14.1	Značaj samopomoći za njegovatelje	62
14.2	Mjere za prevladavanje stresa	62
14.3	Ravnoteža između posla i privatnog života te upravljanje pauzama	63
14.4	Zdrava prehrana i kretanje za njegovatelje u gerijatrijskoj njezi	64
14.5	Psihološka podrška i supervizija	65
15	Etički i pravni aspekti promicanja zdravlja	67
15.1	Samoodređenje i autonomija stanovnika kod mjera za unaprjeđenje zdravlja	67
15.2	Uzimanje u obzir kulturnih i religijskih aspekata	68
15.3	Pravne osnove promocije zdravlja (SGB V, SGB XI)	69
15.4	Odgovornost njegovatelja u području promicanja zdravlja	70
16	Primjeri slučajeva i praktične primjene	71
16.1	Studija slučaja: Provedba promicanja pokreta u ustanovi za njegu	71
16.2	Primjer slučaja: Poticanje unosa tekućine kod štićenika s rizikom od dehidracije	72
16.3	Studija slučaja: Mjere za prevenciju dekubitusa	73
16.4	Refleksija prakse njege na temelju primjera slučajeva	74

1 Uvod

1.1 Značaj promicanja zdravlja u skrbi za starije osobe

Promicanje zdravlja u skrbi za starije osobe ima za cilj trajno poboljšati kvalitetu života starijih ljudi. S porastom dobi povećava se rizik od kroničnih bolesti i gubitka funkcija. Mjere promicanja zdravlja djeluju protiv toga jačanjem tjelesnih, psihičkih i socijalnih resursa. Jedan od glavnih ciljeva je očuvanje samostalnosti, čime stanovnici mogu dulje ostati aktivni u društvenom životu i očuvati svoje dostojanstvo.

Prevenција i promicanje zdravlja smanjuju učestalost bolesti i dugoročno smanjuju troškove skrbi. Rasterećuju zdravstvene sustave i pridonose ekonomskoj stabilnosti. Na individualnoj razini, promicanje zdravlja smanjuje potrebu za skrbi i potiče dobrobit. Mjere poput programa vježbanja i savjetovanja o prehrani podržavaju članove obitelji koji pružaju njegu da se bolje nose s izazovima svakodnevnog života.

Psihosocijalni čimbenici poput socijalne integracije i mentalnog zdravlja imaju odlučujući utjecaj na dobrobit. Izgradnjom potpornih mreža i poticanjem socijalnih aktivnosti smanjuje se usamljenost i jača mentalno zdravlje. Stanovnici dobivaju emocionalnu podršku, što smanjuje prevalenciju depresije i anksioznosti.

Značaj promicanja zdravlja odražava se u poboljšanoj kvaliteti života i povećanom zadovoljstvu. Njegovatelji igraju ovdje integralnu ulogu, motivirajući i inspirirajući stanovnike da sudjeluju u programima poticanja. Djeluju kao posrednici i podržavatelji, koji se prilagođavaju individualnim potrebama.

Ukratko, promicanje zdravlja u skrbi za starije osobe pridonosi povećanju životne radosti stanovnika i optimizaciji procesa njege. Ona je bitan dio holističkog pristupa skrbi.

1.2 Uloga negovatelja u promicanju zdravlja

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

Procjena je prvi korak u kojem negovatelji analiziraju zdravstveno stanje stanara. Ispituju fizičke, psihičke i socijalne potrebe. Ova analiza čini osnovu za formuliranje individualnih ciljeva za promicanje zdravlja.

U fazi planiranja, negovatelji razvijaju mjere krojene po mjeri. One su usmjerene prema individualnim potrebama i stvarnosti života stanara. Pri tome se oslanjaju na interdisciplinarnu suradnju, primjerice s liječnicima i terapeutima. To jamči da su planirane mjere sveobuhvatne i holističke.

Provedba zahtijeva koordiniran pristup. Njegovatelji djeluju kao izravne kontakt osobe koje integiraju mjere u svakodnevni život stanara. Oni motiviraju i podržavaju stanare u aktivnom sudjelovanju. To zahtijeva empatiju, sposobnost komunikacije i sposobnost stvaranja povjerenja.

Za evaluaciju, njegovatelji kontinuirano provjeravaju učinkovitost mjera. Prate stanare, dokumentiraju napredak i prilagođavaju strategije po potrebi. Ova povratna petlja je presudna kako bi se postigla održiva poboljšanja.

Osoblje za njegu također ima zadatak uključiti obitelj u proces. Informiraju i savjetuju kako bi se osigurala najbolja moguća podrška stanarima. Njegovatelji pritom osiguravaju da obitelj razumije kako može pridonijeti načinu života koji promiče zdravlje.

Osim toga, oni su uzori u području promicanja zdravlja. Njegovatelji, sami njegujući zdrav način ponašanja, stvaraju poticajno okruženje za stanare. Njihovo djelovanje odražava važnost promicanja zdravlja i potiče stanare da sami poduzmu mjere.

U obrazovanju i daljnjem usavršavanju, njegovatelji moraju biti stalno educirani kako bi bili u korak s najnovijim metodama i konceptima promicanja zdravlja. Samo s aktualnim znanjem mogu učinkovito ispuniti svoju ulogu i sveobuhvatno promicati kvalitetu života stanara.

2 Osnove promicanja zdravlja

2.1 Ciljevi promocije zdravlja

Promicanje zdravlja u skrbi za starije osobe ima za cilj očuvati i poboljšati tjelesno, mentalno i socijalno zdravlje stanara. To uključuje poboljšanje dobrobiti i kvalitete života jačanjem resursa i smanjenjem rizika. Središnji cilj je promicanje samostalnosti kako bi se stanarima omogućio aktivan i samostalan život.

Produljenje zdravih godina života je u prvom planu. Preventivne mjere trebaju spriječiti bolesti povezane s dobi i podržati stabilnost stanara. Važno je pritom uzeti u obzir individualne potrebe i sposobnosti. Ciljanim informacijama i podrškom jača se odgovornost stanara za vlastito zdravlje.

Daljnji cilj je osigurati socijalnu uključenost. Socijalna interakcija i zajedničke aktivnosti pomažu izbjeći izolaciju i izgraditi ili održavati socijalne mreže. Podsticanjem tjelesne aktivnosti i kognitivne aktivacije podupire se mobilnost i mentalno zdravlje, što je ključno za autonomiju.

Na kraju, promicanje zdravlja doprinosi smanjenju opterećenja zdravstvenog sustava odgađanjem potrebe za skrbi i smanjenjem pojave kroničnih bolesti. To potiče kako individualnu dobrobit, tako i društvenu korist kroz povećanu kvalitetu života u starijoj dobi.

2.2 Razlike između prevencije i promicanja zdravlja

Prevencija i promicanje zdravlja su usko povezani, no imaju važne razlike. Prevencija se koncentrira na sprječavanje bolesti ili njihovog napredovanja. Cilj joj je smanjiti čimbenike rizika i izbjeći specifične bolesti. Preventivne mjere su obično reaktivne i često se primjenjuju kada je već identificiran zdravstveni rizik. Tipični primjeri su cijepljenja, preventivni pregledi ili mjere za prevenciju padova.

Promicanje zdravlja, s druge strane, je proaktivno i sveobuhvatnije. Cilj mu je ojačati opće zdravstvene resurse i sposobnosti pojedinca ili zajednice. Umjesto da se samo koncentrira na prevenciju bolesti, promiče cjelovito poboljšanje fizičkog, psihičkog i socijalnog blagostanja. Promicanje zdravlja naglašava autonomiju i mogućnost utjecanja na vlastite životne okolnosti s obzirom na zdravlje.

Bitna razlika leži i u odgovornosti: prevenciju obično pokreću profesionalci u zdravstvenom sektoru, dok promicanje zdravlja zahtijeva aktivno uključivanje i suodgovornost pojedinca. Osim toga, promicanje zdravlja koristi široku paletu pristupa koja uključuje ponašanje, okolinu i životne uvjete.

Praktičan primjer pojašnjava razliku: dok prevencija u kontekstu skrbi o starijim osobama podrazumijeva ponuditi programe za prevenciju padova, promicanje zdravlja moglo bi obuhvaćati oblikovanje okruženja koje potiče kretanje i olakšava društvenu uključenost kako bi se poboljšalo opće blagostanje. Oba pristupa su važna u skrbi o starijim osobama i nadopunjuju se u praksi kako bi se pružila cjelovita skrb.

2.3 Teorijski modeli promocije zdravlja

Theorijski modeli nude korisne okvire za razvoj i provedbu promicanja zdravlja. Neki od najvažnijih modela su model salutogeneze, model zdravstvenog uvjerenja, trans-teorijski model promjene ponašanja i ekomedicinski model.

Model salutogeneze Aarona Antonovskog usredotočuje se na nastanak zdravlja umjesto na sprečavanje bolesti. Istražuje što ljude održava zdravima unatoč stresnim okolnostima. Ključni pojam u njemu je osjećaj koherencije, koji se sastoji od tri komponente: razumljivosti, upravljivosti i smislenosti. Snažan osjećaj koherencije podržava suočavanje sa stresom i time zdravlje.

Model zdravstvenog uvjerenja tematizira individualna uvjerenja kao determinante zdravstvenog ponašanja. Temelji se na pretpostavci da ljudi izvršavaju zdravstveno ponašanje kada se osjećaju podložnima zdravstvenom problemu, smatraju ga ozbiljnim, imaju pozitivna očekivanja od mjere i barijere smatraju premostivima. Model se koristi za objašnjenje i predviđanje ponašanja poput cijepljenja ili preventivnih pregleda.

Trans-teorijski model opisuje faze promjene ponašanja: neodlučnost, formiranje namjere, priprema, djelovanje i održavanje. Uključuje činjenicu da ljudi prolaze kroz različite faze prije nego što postignu trajnu promjenu ponašanja. Intervencije bi trebale biti usklađene s odgovarajućom fazom kako bi se povećale šanse za uspjeh.

Ekomedicinski model ističe važnost okoline za zdravlje. Naglašava ulogu fizičkih, socijalnih i kulturnih čimbenika. Promicanje zdravlja ovdje se oslanja na modifikaciju okoline kako bi se olakšalo zdravo ponašanje. To naglašava potrebu za interdisciplinarnim pristupima.

Ovi modeli zajedno nude širok spektar metoda i perspektiva za promicanje zdravlja. Pomažu u rješavanju složenih zdravstvenih izazova i nude praktične pristupe za poboljšanje dobrobiti u skrbi za starije osobe. Kroz primjenu ovih modela, zdravstveni radnici mogu učinkovitije djelovati i implementirati efikasne strategije za promicanje zdravlja.

2.4 Značenje promicanja zdravlja za stanare, njegovatelje i društvo

Promicanje zdravlja u njezi starijih osoba pozitivno utječe na stanovnike, njegovatelje i društvo u cjelini. Za stanovnike promicanje zdravlja prvenstveno znači poboljšanje njihove kvalitete života. Mjere za promicanje zdravlja podržavaju očuvanje samostalnosti i smanjuju rizik od zdravstvenih ograničenja. Aktivnim sudjelovanjem u programima za promicanje zdravlja starije osobe mogu dulje voditi samostalan i ispunjen život.

Njegovatelji također imaju koristi od strategija za promicanje zdravlja. Zdravije okruženje stanovnika smanjuje fizičko i psihičko opterećenje u svakodnevnoj njezi. Preventivni i pristupi usmjereni na resurse smanjuju napore u njezi, jer se pojavljuje manje akutnih zdravstvenih problema. Osim toga, njegovanjem zdravlja njegovo se stručne kompetencije proširuju i jača se njihovo profesionalno zadovoljstvo. Stručno usavršavanje u promicanju zdravlja poboljšava kvalifikacije i priprema za složene situacije njege.

S društvenog gledišta, promicanje zdravlja doprinosi održivom rasterećenju zdravstvenog sustava. Smanjenje kroničnih bolesti i potrebe za njegom smanjuje troškove u zdravstvenom sektoru. Mjere za promicanje zdravlja potiču društveno suživljenje i smanjuju izolaciju i isključenje starijih osoba. Također potiču kulturu prevencije i zaštite, što djeluje izvan pojedinačnih ustanova.

Naposljetku, promicanje zdravlja predstavlja win-win situaciju koja koristi svim sudionicima i čini sastavni dio održive njege starijih osoba. Jačanjem zdravlja i dobrobiti starijih osoba i onih koji ih njeguju rješava se temeljni društveni izazov, koji postaje sve značajniji s porastom prosječne dobi stanovništva. Promicanje zdravih načina života i okruženja stoga ima središnju ulogu u mjerama njege starijih osoba.

3 Promocija zdravlja prema Ottawskoj povelji

3.1 Općenito o Ottawskoj povelji

Ottawska povelja usvojena je 1986. na prvoj međunarodnoj konferenciji o promicanju zdravlja u Ottawi, Kanada. Ona predstavlja prijelomnicu u promicanju zdravlja. Povelja naglašava da je zdravlje više od odsutnosti bolesti. Obuhvaća fizičku, duhovnu i socijalnu dobrobit.

Cilj Ottawske povelje je stvoriti uvjete za to da svi ljudi postignu visok stupanj samoodređenja u vezi sa svojim zdravljem. Povelja utvrđuje pet ključnih strategija djelovanja za to: razvijanje politike promotivne za zdravlje, stvaranje zdravih životnih sredina, jačanje rada u zajednici, razvoj osobnih kompetencija i reinterpretacija zdravstvenih usluga.

Te strategije trebaju omogućiti sveobuhvatno promicanje zdravlja, koje nadilazi prevenciju. U tom kontekstu paralelnost mjera igra važnu ulogu, jer samo usklađeni pristup vodi do održivih rezultata.

Povelja također ističe važnost odgovornosti za zdravlje na svim društvenim razinama. Pojedinci, zajednice, organizacije i vlade pozvani su dati svoj doprinos promicanju zdravlja. Ključno je "Health in All Policies" (Zdravlje u svim politikama), koje zahtijeva uzimanje u obzir zdravstvenih učinaka u svim društvenim procesima odlučivanja.

Ottawska povelja ostaje dinamičan okvir koji se prilagođava promjenjivim društvenim uvjetima i nudi vrijedan vodič za promotivne zdravstvene mjere i u njezi starijih osoba.

3.2 Područja djelovanja Ottawske povelje

Mjere za promicanje zdravlja u okviru Ottawske povelje obuhvaćaju različita područja djelovanja koja imaju za cilj osigurati sveobuhvatnu dobrobit. Ova područja djelovanja su:

Razvoj politike usmjerene na promicanje zdravlja

Politika usmjerena na promicanje zdravlja uključuje donošenje smjernica i zakona koji promiču zdravlje u svim područjima života. U skrbi za starije osobe to znači razvijanje standarda koji promiču zdravlje i dobrobit stanovnika te istovremeno podupiru osoblje. To se može postići poboljšanjem radnih uvjeta ili osiguravanje dovoljnog broja resursa.

Izgradnja životnih sredina koje promiču zdravlje

Životne sredine koje promiču zdravlje stvaraju okruženje koje izravno podržava zdravlje stanovnika. U ustanovama za njegu to znači oblikovanje prostora na način koji potiče mobilnost i socijalnu interakciju. Primjeri su gradnja bez barijera, mirne zone i zajednički prostori koji pozivaju na boravak i interakciju. Jednako je važna integracija u lokalnu zajednicu radi poticanja socijalnih kontakata.

Podrška akcijama zajednice usmjerenim na promicanje zdravlja

Rad u zajednici ima za cilj promicati aktivno sudjelovanje stanovnika i njihovih obitelji. To uključuje inicijative koje omogućuju razmjenu ideja i zajedničko prevladavanje društvenih izazova. U skrbi za starije osobe to znači dati stanovnicima glas, npr. putem savjeta stanara ili zajednički planiranih slobodnih aktivnosti koje uključuju i lokalnu zajednicu.

Razvoj osobnih kompetencija

Jačanje osobnih kompetencija obuhvaća obrazovne i potporne programe koji pomažu stanovnicima da aktivno upravljaju svojim zdravljem. U ustanovama za njegu radionice o zdravoj prehrani, tjelesnoj aktivnosti ili upravljanju stresom mogu starijim stanovnicima prenijeti nove vještine i osnažiti njihovu osobnu učinkovitost.

Preusmjeravanje zdravstvenih usluga

Zdravstvene usluge trebaju biti sve više usmjerene na prevenciju i pacijenta. U skrbi za starije to znači razvijati koncepte skrbi koji odgovaraju individualnim potrebama stanovnika i osiguravaju sveobuhvatnu skrb. Suradnja između ustanova za njegu, liječnika i drugih pružatelja zdravstvenih usluga može osigurati kontinuiranu skrb i olakšati prijelaz između različitih oblika skrbi i liječenja.

Ova područja djelovanja međusobno se nadopunjuju i jačaju sposobnost skrbi za starije osobe da odgovori na raznolike zdravstvene potrebe stanovnika. Oni nude strukturirani pristup stvaranju potpornog okruženja koje stavlja dobrobit stanovnika u središte pozornosti.

3.3 Provedba Ottawske povelje u skrbi za starije osobe

Za provođenje Ottawske povelje u skrbi za starije osobe ključno je integrirati njezinih pet strateških smjernica u svakodnevnu njegu. Politiku promicanja zdravlja unutar ustanova za skrb može se ostvariti redovitim evaluacijama i prilagodbama koncepata njege prema aktualnim spoznajama zdravstvene politike. Uključivanje njegovatelja u proces odlučivanja presudno je kako bi se uzela u obzir njihova radna opterećenja i stvorili uvjeti rada koji promiču zdravlje.

Oblikovanje svjetova koji promiču zdravlje moguće je stvaranjem sigurnog, bezbarijernog i socijalno poticajnog okruženja. Pritom su građevinske promjene jednako važne kao i implementacija programa koji promiču socijalne interakcije, poput zajedničkih aktivnosti s volonterima iz zajednice ili redovitih kulturnih događanja.

Podrška zajednicama zahtijeva aktivno uključivanje stanara i njihovih rođaka u proces odlučivanja. Osnivanje savjetodavnih vijeća, u kojima se stanari mogu čuti i iznijeti prijedloge, potiče participaciju. Inicijative poput susjedske pomoći ili međugeneracijskih projekata doprinose stvaranju osjećaja zajedništva.

7 Ovo je samo pregled

Cjelovita knjiga dostupna je na <https://www.altenpflege.de> za registrirane korisnike. Registracija i korištenje su besplatni. Tko se ne želi registrirati, može iznos naveden na stranici 2 uplatiti putem Paypala na buchhaltung@factsoft.de i pri tome navesti i naslov knjige i e-mail adresu. Tada će mu PDF biti poslan e-mailom.

Osim besplatnog pristupa kratkim udžbenicima, registracija na [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) omogućava direktno prijavljivanje na poslove. I također, samostalno davanje besplatnog oglasa za posao. Postanite i vi dio [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) zajednice.