

altenpflege.de Edition

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

Theo Ahrens

Praćenje vitalnih znakova

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 edukator za njegu. Nakon dobrovoljne socijalne godine u bolnici, završio je školu za zdravstvenog i medicinskog tehničara i stekao vrijedno radno iskustvo na intenzivnom odjelu. Potaknut svojom željom da prenese znanje, studirao je pedagogiju njege i 2009. počeo raditi kao učitelj u strukovnoj školi u Münchenu. Theo je poznat po svom praktičnom i empatičnom poučavanju, kojim priprema buduće njegovatelje za njihov zahtjevan posao. Privatno živi sa svojom suprugom i dvoje djece u Berlinu i volonterski se zalaže za bolje uvjete u obrazovanju za njegu.

Ova kratka knjiga formulirana je od nastavnih planova njegovih predavanja uz pomoć umjetne inteligencije. Prevod je izvršen automatski.

Izdano od [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de)

Cijena DE/AT: 3,90 € CH: 5 Fr

Copyright 2024 [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de)

Napomene i prijedloge za poboljšanje molimo pošaljite na team@altenpflege.de.

1/1-2412181523

Sadržaj

1	Općenito o praćenju vitalnih znakova	4
2	Osnovna znanja o vitalnim znakovima	5
2.1	Definicija i značaj vitalnih znakova	5
2.2	Koji se vitalni znakovi prate	5
2.3	Normalne vrijednosti vitalnih znakova i njihova ovisnost o dobi	6
2.4	Odstupanja vitalnih znakova i njihovo značenje	7
3	Puls (srčana frekvencija) i srčani ritam	8
3.1	Definicija i metode mjerenja pulsa	8
3.2	Normativne vrijednosti pulsa i odstupanja	8
3.3	Promatranje srčanog ritma	9
3.4	Čimbenici koji utječu na puls	9
3.5	Dokumentacija i interpretacija vrijednosti pulsa	10
4	Mjerenje i praćenje krvnog tlaka	12
4.1	Definicija i značaj krvnog tlaka	12
4.2	Metode mjerenja krvnog tlaka	12
4.3	Normativne vrijednosti krvnog tlaka i odstupanja	13
4.4	Čimbenici koji utječu na krvni tlak	14
4.5	Mjere kod odstupajućih vrijednosti krvnog tlaka	14
4.6	Dokumentacija i interpretacija mjerenja krvnog tlaka	15
5	Praćenje disanja (respiracije)	16
5.1	Definicija i značenje praćenja disanja	16
5.2	Metode mjerenja frekvencije disanja i promatranje disanja	16
5.3	Normalne vrijednosti frekvencije disanja i odstupanja	17
5.4	Promatranje kvalitete disanja	18
5.5	Faktori koji utječu na disanje	18
5.6	Mjere kod poremećaja disanja	19
5.7	Dokumentacija i interpretacija promatranja disanja	20
6	Mjerenje i praćenje tjelesne temperature	21
6.1	Značenje tjelesne temperature	21
6.2	Metode mjerenja temperature	21
6.3	Normalne vrijednosti tjelesne temperature i odstupanja	22
6.4	Čimbenici koji utječu na tjelesnu temperaturu	22
6.5	Mjere kod vrućice i pothlađivanja	23
6.6	Dokumentacija i interpretacija mjerenja temperature	24
7	Mjerenje i praćenje zasićenosti kisikom (SpO2)	26
7.1	Značenje zasićenja kisikom	26
7.2	Metode mjerenja zasićenosti kisikom	26
7.3	Normne vrijednosti zasićenja kisikom i odstupanja	27
7.4	Faktori koji utječu na zasićenost kisikom	27
7.5	Mjere kod nedostatka kisika	28
7.6	Dokumentacija i interpretacija zasićenja kisikom	29
8	Praćenje stanja svijesti	30
8.1	Definicija i značaj stanja svijesti	30
8.2	Promatranje i procjena stanja svijesti	30
8.3	Metode procjene stanja svijesti	31
8.4	Čimbenici koji utječu na stanje svijesti	31
8.5	Mjere kod poremećaja svijesti	32
8.6	Dokumentacija i interpretacija opažanja svijesti	33
9	Metode i pomagala za mjerenje vitalnih znakova	34
9.1	Analogni vs. digitalni mjerni uređaji	34
9.2	Pomagala za mjerenje	34
9.3	Rukovanje i održavanje mjernih uređaja	35
9.4	Izvori grešaka pri mjerenju vitalnih znakova i kako ih izbjeći	36
10	Komunikacija i dokumentacija vitalnih znakova	38
10.1	Važnost dokumentacije	38
10.2	Oblici dokumentacije	38
10.3	Komunikacija neuobičajenosti prema medicinskim sestrama i liječnicima	39
10.4	Izveštavanje i predaja smjene u skrbi	40
11	Etički i pravni aspekti praćenja vitalnih znakova	41
11.1	Autonomija pacijenta i pristanak na nadzor	41
11.2	Postupanje s uočljivim vrijednostima i hitne mjere	41
11.3	Profesionalna odgovornost i dužnost skrbi medicinskog osoblja	42
11.4	Pravne smjernice za dokumentaciju vitalnih znakova	43
12	Primjeri iz prakse i studije slučaja	44
12.1	Primjeri iz prakse za praćenje vitalnih znakova kod starijih osoba	44
12.2	Studije slučajeva o abnormalnostima vitalnih znakova	45
12.3	Refleksija mjera kod abnormalnih vitalnih znakova	46

1 Općenito o praćenju vitalnih znakova

Praćenje vitalnih znakova je od ključne važnosti u njezi starijih osoba. Vitalni znakovi pružaju temeljne informacije o zdravstvenom stanju i vitalnim funkcijama starijih osoba. Redovito praćenje omogućava rano otkrivanje promjena u zdravlju i potencijalnih rizika.

Ciljevi praćenja vitalnih znakova uključuju prepoznavanje anomalija, podršku u postavljanju dijagnoze, provjeru učinkovitosti tretmana i osiguravanje sigurnosti stanara. Objektivno razumijevanje zdravstvenog stanja omogućava bolju individualnu planiranje i prilagodbu njege.

Zadaci monitoringa uključuju sustavno bilježenje, interpretiranje i dokumentiranje vrijednosti kao što su krvni tlak, frekvencija pulsa, frekvencija disanja i tjelesna temperatura. Ovi zadaci zahtijevaju preciznost i pažljivost jer najsitnije promjene mogu ukazivati na ozbiljne zdravstvene probleme.

Njegovatelji nose veliku profesionalnu odgovornost. Oni su obvezni kontinuirano promatrati vitalne znakove i odmah reagirati na odstupanja. To uključuje trenutno izvješćivanje nadređenima ili liječnicima i po potrebi poduzimanje odgovarajućih mjera. Odgovornost također uključuje posjedovanje tehničkog znanja za korištenje uređaja za praćenje i biti informiran o najnovijim smjernicama za njegu.

Njegovatelji moraju djelovati etično i profesionalno kako bi osigurali najviši standard njege stanara. Trebaju redovito sudjelovati na stručnom usavršavanju kako bi proširili svoja znanja i bili spremni za trenutne razvoj događaja u praćenju vitalnih znakova. Održivo osiguravanje visoke kvalitete njege ostaje središnji aspekt profesionalne odgovornosti.

2 Osnovna znanja o vitalnim znakovima

2.1 Definicija i značaj vitalnih znakova

Vitalni znakovi su mjerljivi fiziološki parametri koji daju uvid u zdravstveno stanje osobe. Oni služe kao osnovni pokazatelji vitalnih tjelesnih funkcija.

Među najvažnijim vitalnim znakovima su puls, krvni tlak, disanje, tjelesna temperatura i zasićenost kisikom. Lista se često nadopunjuje svjesnošću, koja također pruža bitne informacije za procjenu zdravstvenog statusa.

Praćenje ovih znakova omogućuje rano prepoznavanje promjena u zdravstvenom stanju. Redovito nadziranje pomaže u identifikaciji akutnih pogoršanja ili kroničnih razvoja, čime se omogućava pravodobno i prikladno terapijsko djelovanje.

U kontekstu njege starijih osoba, vitalni znakovi imaju posebno značenje. Starije osobe su podložnije zdravstvenim promjenama, a pravilna interpretacija vitalnih znakova može biti presudna za njihovo blagostanje i stabilnost. Precizno praćenje podržava njegovatelje u smanjenju zdravstvenih rizika i poboljšanju kvalitete života štićenika.

Da bi njegovatelji mogli pouzdano procijeniti zdravstveno stanje štićenika i reagirati na njega, potrebno je temeljito razumijevanje vitalnih znakova i njihovih interakcija. Interpretacija zahtijeva kako teoretsko znanje, tako i praktično iskustvo.

Sveukupno, vitalni znakovi su nezamjenjiv alat u njezi starijih osoba koji bitno utječe na zdravstveni i skrbnički proces. Njihov značaj leži ne samo u predstavljanju tjelesne konstitucije, već i u njihovoj ulozi u okviru cjelovite skrbi. Preventivne, dijagnostičke i terapijske odluke često se temelje na informacijama dobivenim praćenjem vitalnih znakova

2.2 Koji se vitalni znakovi prate

Vitalni znakovi koji se nadziru uključuju puls, krvni tlak, disanje, tjelesnu temperaturu, zasićenost kisikom i stanje svijesti

Puls predstavlja srčanu frekvenciju i srčani ritam. Daje uvid u zdravlje srca i stanje cirkulacije. Normalno se mjeri na radijalnoj, brahijalnoj ili karotidnoj arteriji.

Krvni tlak sastoji se od sistoličke i dijastoličke vrijednosti. Ove vrijednosti pokazuju tlak u arterijama tijekom kontrakcije srca i faze opuštanja. Odstupanja mogu ukazivati na probleme s cirkulacijom ili opterećenja organa.

Disanje uključuje frekvenciju i kvalitetu disanja. Promjene u frekvenciji ili kvaliteti često su rani znakovi respiratornih problema ili promjena u metabolizmu.

Tjelesna temperatura je pokazatelj termoregulacijskog statusa i može ukazivati na infekcije ili druga patološka stanja. Mjerenja se obično vrše oralno, aksilarno ili rektalno.

Zasićenost kisikom daje postotak hemoglobina zasićenog kisikom. Niske vrijednosti mogu ukazivati na opstrukciju dišnih puteva, probleme sa srcem ili nedovoljnu ventilaciju.

Stanje svijesti reflektira kognitivne i neurološke funkcije. Promjene u orijentaciji, budnosti ili sposobnosti reakcije zahtijevaju hitnu procjenu i mogu ukazivati na neurološke ili sistemske hitne slučajeve.

Redovito nadziranje ovih vitalnih znakova pruža važne informacije za njegu starijih osoba i podržava donošenje odluka za potrebne njege ili medicinske intervencije.

2.3 Normalne vrijednosti vitalnih znakova i njihova ovisnost o dobi

Frekvencija pulsa, krvni tlak, frekvencija disanja, tjelesna temperatura, zasićenost kisikom i stanje svijesti imaju različite normativne vrijednosti ovisno o dobnoj skupini, koje su ključne za njegu starijih osoba.

Frekvencija pulsa: Općenito, normalna srčana frekvencija kod zdravih odraslih je između 60 i 100 otkucaja u minuti. Međutim, kod starijih osoba frekvencija u mirovanju može biti niža zbog smanjenje tjelesne aktivnosti, lijekova ili fizioloških promjena u kardiovaskularnom sustavu. Unatoč tome, ne bi smjela u mirovanju trajno pasti ispod 60 otkucaja u minuti.

Krvni tlak: Normalni krvni tlak za odrasle smatra se oko 120/80 mmHg. Kod starijih osoba normativne vrijednosti često blago rastu zbog promjena na krvnim žilama. Sistolni tlak između 120 i 139 mmHg te dijastolni tlak između 80 i 89 mmHg često se još uvijek smatraju prihvatljivima, ovisno o individualnom zdravstvenom stanju.

Frekvencija disanja: Normalna frekvencija disanja kod odraslih iznosi između 12 i 20 udisaja po minuti. U starijoj dobi frekvencija disanja može varirati, ali često ostaje u navedenom rasponu. Značajna odstupanja mogu ukazivati na respiratorne ili metaboličke probleme.

Tjelesna temperatura: Kod zdravih odraslih normalna tjelesna temperatura je oko 36,1 do 37,2 stupnja Celzijusa. U starijoj dobi prosječna tjelesna temperatura može biti neznatno niža. Važno je obratiti pažnju i na mala odstupanja jer mogu upućivati na patološka stanja.

Zasićenost kisikom (SpO₂): Normativne vrijednosti kod zdravih odraslih su 95-100%. Kod starijih osoba može biti manja zbog plućnih oboljenja ili problema sa srcem. Vrijednosti ispod 92% zahtijevaju posebnu pažnju i često medicinsku procjenu.

Stanje svijesti: Promjene se manje prepoznaju prema točnim vrijednostima, a više prema opaženim odstupanjima u ponašanju ili sposobnosti reagiranja. Kod starijih osoba spora prilagodba ili promijenjena budnost često su normalni, ali iznenadne ili značajne promjene zahtijevaju trenutnu procjenu. U skrbi za starije osobe, važno je razumjeti ove normativne vrijednosti u kontekstu individualnog zdravstvenog stanja kako bi se prepoznala odstupanja i odgovarajuće reagiralo.

2.4 Odstupanja vitalnih znakova i njihovo značenje

Kod odstupanja vitalnih znakova važno je točno identificirati moguće zdravstvene rizike.

Odstupanja pulsa: Tahikardija, definirana kao povišena frekvencija srca preko 100 otkucaja u minuti, može ukazivati na groznicu, stres, srčanu insuficijenciju ili anemiju. Bradikardija, srčana frekvencija ispod 60 otkucaja u minuti, mogla bi biti uzrokovana lijekovima, srčanim bolestima ili problemima s metabolizmom.

Fluktuacije krvnog tlaka: Visoki krvni tlak (hipertenzija) povećava rizik od kardiovaskularnih bolesti i može nastati zbog stresa, prehrane ili genetskih faktora. Hipotenzija može dovesti do vrtoglavice i nesvjestice te je često povezana s nedostatkom volumena ili srčanim problemima.

Anomalije disanja: Tahipneja, povećana frekvencija disanja, ukazuje na bolesti dišnih puteva, bol ili stres. Bradipneja, smanjena frekvencija disanja, može biti uzrokovana efektima lijekova ili neurološkim bolestima. Plitko ili nepravilno disanje također zahtijeva hitnu pažnju.

Promjene temperature: Groznica često signalizira infekciju ili upalu, pri čemu su porasti iznad 38°C značajni. Hipotermija, ispod 35°C, može ukazivati na okolišne faktore ili metaboličke poremećaje i zahtijeva brzo djelovanje kako bi se izbjegle životno ugrožavajuće situacije.

Fluktuacije zasićenja kisikom: SpO2 ispod 92% ukazuje na nedovoljan izmjenu plinova, često uzrokovanu bolestima dišnih puteva ili srčanim manama. Hitne mjere su potrebne kako bi se spriječila hipoksija.

Promjene svijesti: Iznenadna dezorijentacija ili smanjena budnost mogu ukazivati na neurološke probleme ili sistemske bolesti i zahtijevaju hitnu procjenu.

Pravovremeno prepoznavanje i rješavanje takvih odstupanja ključno je za osiguranje zdravlja i dobrobiti starijih osoba.

3 Puls (srčana frekvencija) i srčani ritam

3.1 Definicija i metode mjerenja pulsa

Puls je opipljiv val pritiska koji nastaje kada srce pumpa krv u arterije. Ovaj val može se osjetiti na različitim dijelovima tijela. Puls pokazuje i frekvenciju srca – broj otkucaja srca u minuti – kao i srčani ritam.

Manualna metoda: Puls se može manualno opipati tako da se jagodicama prstiju lagano pritisne na arteriju. Često korištene točke za mjerenje pulsa su arteria radialis (na zapešću), arteria carotis (bočno na vratu) ili arteria brachialis (na unutarnjoj strani nadlaktice). Ovom metodom broji se frekvencija srca, obično tijekom 15 sekundi, a zatim se preračunava na jednu minutu.

Elektronička metoda: Elektronički uređaji kao što su pulsni oksimetri ili elektronički uređaji za mjerenje krvnog tlaka mogu automatski mjeriti puls. Ovdje se koriste senzori koji otkrivaju promjene u volumenu krvi uzrokovane pulsiranjem. Ova metoda nudi precizna i kontinuirana mjerenja i posebno je pogodna za praćenje tijekom duljih vremenskih razdoblja.

Izbor metode mjerenja ovisi o situaciji i potrebnoj točnosti. Manualna metoda zahtijeva obuku i vježbu za postizanje pouzdanih rezultata, dok su elektronički uređaji jednostavni za uporabu, ali zahtijevaju redovitu provjeru funkcionalnosti.

3.2 Normativne vrijednosti pulsa i odstupanja

Normativne vrijednosti pulsa variraju ovisno o dobi i fizičkom stanju. Kod odraslih, normalni puls u mirovanju iznosi između 60 i 100 otkucaja u minuti. Kod dojenčadi i male djece su veće stope pulsa normalne, dok trenirani sportaši često imaju niže vrijednosti.

Odstupanja od normativnih vrijednosti uključuju bradikardiju i tahikardiju. Bradikardija označava puls ispod 60 otkucaja u minuti. To može biti uzrokovano dobrom tjelesnom kondicijom, ali i srčanim bolestima, hipotireozom ili uzimanjem određenih lijekova. Tahikardija označava puls iznad 100 otkucaja u minuti u mirovanju. Uzroci mogu biti tjelesni napor, stres, groznica, dehidracija ili bolesti poput srčane insuficijencije.

Prepoznavanje odstupanja pulsa je od velikog značaja. Svaka značajna promjena treba biti pažljivo dokumentirana i u dogovoru s medicinskim timom procijenjena kako bi se odredila potreba za daljnjim ispitivanjima ili terapijskim mjerama.

3.3 Promatranje srčanog ritma

Ritam srca opisuje pravilnost otkucaja srca. Redoviti ritam srca ukazuje na jednoličan slijed otkucaja, dok nepravilan ritam srca upućuje na odstupanja u tom slijedu. Ove nepravilnosti nazivaju se aritmijama i mogu se pojaviti u različitim oblicima.

Pažljivo praćenje ritma srca provodi se ručno ili elektroničkim metodama. Ručno se ritam srca može provjeriti palpacijom na velikim arterijama, pri čemu se pazi na vremenski razmak između otkucaja. Nepravilnosti, poput dodatnih ili izostavljenih otkucaja, ovdje su jasno opipljive.

Elektronički uređaji poput EKG-a nude sveobuhvatniju analizu ritma srca. EKG (elektrokardiogram) bilježi električnu aktivnost srca i omogućuje precizno prepoznavanje i klasifikaciju aritmija. Ova metoda daje detaljne informacije o trajanju i slijedu pojedinih otkucaja srca i neophodna je u slučaju sumnje na ozbiljne poremećaje ritma.

Postoji nekoliko tipova aritmija:

- **Bradikardija:** Usporeni ritam srca, često povezan s bradikardijom.
- **Tahikardija:** Ubrzani ritam srca, često u vezi s tahikardijom.
- **Ekstrasistole:** Dodatni otkucaji koji se javljaju izvan redovitog ritma srca.
- **Fibrilacija atrijska:** Nepravilno ubrzani otkucaji koji mogu predstavljati konstantan poremećaj ritma.

Prepoznavanje i razlikovanje poremećaja ritma srca je ključno. Svaka otkrivena nepravilnost treba biti dokumentirana i prijavljena interdisciplinarnom timu kako bi se osigurala adekvatna klinička procjena i terapija. Posebnu pažnju zahtijevaju iznenada nastale ili simptomatične aritmije kako bi se spriječili ozbiljni kardiološki događaji. Kontinuirano praćenje i nesmetana komunikacija s medicinskim timom podržavaju pravodobnu i učinkovitu intervenciju.

3.4 Čimbenici koji utječu na puls

Puls i srčana frekvencija pod utjecajem su različitih faktora, koji se često mogu uočiti u praksi njege. Jedan od najvažnijih faktora je tjelesna aktivnost. Tijekom tjelesnog napora, srčana frekvencija raste kako bi zadovoljila povećanu potrebu za kisikom u mišićima. Ovo je normalna fiziološka reakcija koja se postupno vraća na razinu odmora nakon prestanka aktivnosti. Redovita tjelovježba također može dovesti do nižeg pulsa u stanju mirovanja jer srce efikasnije radi i pumpa više krvi po otkucaju.

Dob također značajno utječe na puls. Tijekom života dolazi do promjena u kardiovaskularnom sustavu povezanim s godinama. Kod novorođenčadi i male djece viši puls je fiziološki normalan, dok je u starijoj dobi često niži puls u stanju mirovanja, iako maksimalna srčana frekvencija koja se može postići tijekom opterećenja obično opada.

Lijekovi su još jedan značajan faktor koji može utjecati na puls. Određeni lijekovi poput beta blokatora ili srčanih glikozida snižavaju srčanu frekvenciju. Drugi lijekovi, poput hormona štitnjače ili simpatomimetika, mogu uzrokovati povećanje pulsa. Stoga je od ključne važnosti uzeti u obzir plan liječenja pacijenta prilikom interpretacije pulsa.

Osim toga, drugi faktori poput stresa, emocionalnog uzbuđenja, groznice, gubitka krvi i dehidracije mogu dovesti do povećanja srčane frekvencije. Tijekom stresa i emocionalnog uzbuđenja oslobađaju se adrenalin i drugi hormoni stresa koji uzrokuju ubrzan rad srca. Groznica i infekcije mogu ubrzati puls jer srce pokušava podržati ubrzani metabolizam, koji nastaje zbog povišene tjelesne temperature. Gubitak krvi i dehidracija dovode do tahikardije jer srce mora brže kucati kako bi kompenziralo manju količinu krvi u krvotoku.

Sveobuhvatno razumijevanje faktora utjecaja pomaže medicinskim sestrama da ispravno protumače promjene pulsa i poduzmu odgovarajuće mjere. Kontinuirana obuka i promatranje ključni su za osiguranje precizne procjene i intervencije.

3.5 Dokumentacija i interpretacija vrijednosti pulsa

Jednako dokumentiranje vrijednosti pulsa čini temelj za učinkovito praćenje i procjenu kardiovaskularnih promjena. Dokumentacija se obično provodi u određenim vremenskim intervalima i unosi se u elektroničke ili pisane evidencije o njezi. Pri tome je potrebno zabilježiti vrijeme mjerenja, izmjerenu vrijednost i moguće utjecajne faktore. Utjecajni faktori mogu biti fizička aktivnost ili medikacija.

Zabilježene vrijednosti pulsa uvijek treba tumačiti u odnosu na norme i individualne, pacijentu specifične osobitosti. Usporedba s ranijim mjerenjima pomaže u identificiranju trendova i prepoznavanju promjena. U slučaju odstupanja ili upadljivih vrijednosti potrebno je istražiti uzrok. Pritom se razlikuje između fizioloških i patoloških uzroka. Fiziološki faktori, kao što je fizički napor, mogu dovesti do povećanja frekvencije pulsa. Patološki, kao mogući uzroci, dolaze u obzir bolesti poput aritmija.

Preporučljivo je raspraviti interpretacije prikupljenih podataka s liječničkim kolegicama i kolegama. Suradnja u interdisciplinarnom timu je ključna za pokretanje adekvatnih mjera. Standardi dokumentacije mogu varirati ovisno o ustanovi, ali bi trebali biti što je moguće više standardizirani i jednostavno razumljivi.

Za dokumentaciju je bitno i uzeti u obzir moguće tehničke izvore grešaka. Ručne pogreške pri mjerenju ili tehnički nedostaci uređaja mogu utjecati na rezultat. Redovite obuke njegovatelja za izbjegavanje takvih pogrešaka imaju važnu ulogu.

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.