

altenpflege.de Edition

Rövid tankönyvek az ápolóképzéshez - Fókuszban az idősgondozás

Theo Ahrens

Az emberi test felépítése és anatómiája

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Bibliográfiai adatok

Theo Ahrens – Rövid életrajz

Theo Ahrens, 1979-ben született München közelében, ápolási szakmák tanára és elkötelezett ápoláspedagógus. Egy önkéntes szociális év után a kórházban egészségügyi és ápoló szakképzést végzett, és értékes szakmai tapasztalatot szerzett az intenzív osztályon. Az a vágy vezette, hogy továbbadja tudását, így ápoláspedagógiát tanult, és 2009-ben tanárként kezdett dolgozni egy müncheni szakiskolában. Theo gyakorlatias és empatikus oktatásáról ismert, amellyel a jövő ápolóit készíti fel igényes hivatásukra. Magánéletében feleségével és két gyermekével Berlinben él, és önkéntesként elkötelezett az ápolóképzés jobb feltételeiért.

Ez a rövid tankönyv az óratervek alapján, mesterséges intelligencia segítségével lett megfogalmazva. A fordítás automatikusan történt.

Kiadó: altenpflege.de

Ár DE/AT: 3,90 € CH: 5 Fr

Copyright 2024 altenpflege.de

Javaslatokat és javítási ötleteket kérjük a következő címre: team@altenpflege.de.

1/1-2412181521

Tartalomjegyzék

1 Bevezetés	4
2 Az anatómia és élettan alapjai	5
2.1 Definíciók: Mi az anatómiáról, mi a fizioiogiáról?	5
2.2 Bevezetés az orvosi terminológiába	5
2.3 Sejtbiológia: A sejt felépítése és működése	6
2.4 Szövetfajták: hám-, kötő-, izom- és idegszövet	7
3 A mozgásszervrendszer	8
3.1 Csontok és ízületek	8
3.1.1 A csontváz felépítése	8
3.1.2 A csontok működése és egészsége időskorban	8
3.2 Izomzat	9
3.2.1 Az izmok felépítése	9
3.2.2 A mozgás és mobilitás jelentősége az idősgondozásban	10
4 A szív- és érrendszer	12
4.1 A szív felépítése és működése	12
4.2 Vérérek és keringési rendszer	13
4.3 Vér és alkotóelemei	14
4.4 Gyakori betegségek és jelentőségük az idősgondozásban	15
5 A légzőrendszer	17
5.1 A légutak felépítése	17
5.2 A légzés funkciója és a gázcsere	17
5.3 A légzés változásai időskorban	18
5.4 Ápolási szempontok: a légzőszervi megbetegedések kezelése	19
6 Az emésztőrendszer	21
6.1 Felépítés és működés: gyomor, belek, máj, hasnyálmirigy	21
6.2 Tápanyagfelvétel és -hasznosítás	22
6.3 Emésztési problémák idős korban	23
6.4 Táplálkozási tanácsadás és gondozási szempontok	24
7 A húgyrendszer	26
7.1 A vesék, a húgyvezeték, a hólyag és a húgycső felépítése	26
7.2 Az ürítés funkciója	27
7.3 Változások időskorban	28
7.4 Ápolási szempontok: Inkontinencia és hólyagkatéter kezelése	28
8 Az idegrendszer és az érzékszervek	30
8.1 Idegrendszer	30
8.1.1 Felépítés: agy, gerincvelő, perifériás idegek	30
8.1.2 Funkció: Irányítás, reflexek, fájdalom	31
8.2 Érzékszervek	32
8.2.1 Szemek, fülek, bőr, szaglás, ízlelés	33
8.2.2 Az érzékelés változásai idős korban	34
8.3 Ápolási szempontok: A demenciával és érzékszervi korlátozásokkal való bánásmód	35
9 A hormonrendszer	36
9.1 A hormonmirigyek felépítése és működése	36
9.2 Hormonok és hatásuk a testre	37
9.3 Életkorral összefüggő hormonális változások	38
9.4 Gondozási szempontok: Hormonális betegségek kezelése	39
10 Az immunrendszer	41
10.1 Az immunrendszer felépítése és működése	41
10.2 Az immunrendszer öregedése és a fertőzés kockázatai	42
10.3 Védőoltások és megelőzés	42
10.4 Gondozási szempontok: Fertőzések kezelése és sebkezelés	43
11 Az emberi test öregkorban	45
11.1 Élettani változások idős korban	45
11.2 Gyakori betegségek és panaszok időseknél	46
11.3 A prevenció és rehabilitáció jelentősége	47
11.4 Az önállóság és az életminőség támogatása	48
12 Gyakorlati alkalmazás az időszápolásban	50
12.1 Az anatómia és az ápolási gyakorlat összekapcsolása	50
12.2 Megfigyelés és dokumentáció testi változásokról	51
12.3 Típek az ápolási mindennapokhoz: Kommunikáció és empátia	52

1 Bevezetés

A humán anatómia alapot képez az idősgondozás megértéséhez. Alapos ismeretek nélkül a test felépítéséről a precíz ápolás és hatékony segítségnyújtás aligha lehetséges. A test különböző rendszerekből áll, amelyek egymással kölcsönhatásba lépve egy összetett organizmust alkotnak. Minden rendszer specifikus funkciókkal rendelkezik és összehangoltan működik.

A csontok és az izmok alkotják a vázrendszert. Ez ad szerkezetet a testnek és lehetővé teszi a mozgást. Az izomzat elengedhetetlen a mobilitáshoz és a fizikai erőhöz. Az ízületek a csontok közötti kapcsolódási pontokként funkcionálnak és mozgásszabadságot biztosítanak.

A szív- és érrendszer magában foglalja a szívet és az ereket. Tápanyagokat és oxigént szállít a sejtekhez. A szív folyamatosan pumpálja a vért, hogy ellássa a testet és eltávolítsa a salakanyagokat.

Az emésztőrendszer feldolgozza a bejuttatott táplálékot. Tápanyagokká bontja őket, amelyeket a test fel tud venni. A bél központi szerepet játszik a tápanyagok felszívódásában és a salakanyagok kiválasztásában.

A légzőrendszer a tüdőből és légutakból áll. Biztosítja a gázcserét azáltal, hogy oxigént vesz fel és szén-dioxidot vezet el. A zavartalan légzés alapvető fontosságú a test energiaellátásához.

Az idegrendszer irányítja az összes testi funkciót. Az agyból, gerincvelőből és idegekből áll. Ez a rendszer feldolgozza az információkat és koordinálja a testi reakciókat. Felelős a mozgásért, érzékelésért és a tudatért.

Az immunrendszer védi a testet a kórokozóktól. Felismeri és harcol a behatoló mikroorganizmusok ellen. A működőképes immunvédekezés különösen fontos az idősebb emberek számára, akik fogékonyabbak a fertőzésekre.

Mindegyik rendszer önmagában is összetett, és egymástól függ. Az anatómiai és funkcionális összefüggések alapvető megértése döntő fontosságú az ápolási munkában. Így célzottan lehet alkalmazkodni az idősebb emberek egyéni szükségleteihez.

2 Az anatómia és élettan alapjai

2.1 Definíciók: Mi az anatómiáról, mi a fiziológiáról?

Anatómia az emberi test felépítésének tudománya. Vizsgálja a szervek, szövetek és sejtek szerkezetét. Az anatómia célja, hogy megértse az egyes testrészek elhelyezkedését és egymáshoz való viszonyát. Ez magában foglalja mind a makroszkopikus anatómiát, amely a látható szerkezetekkel foglalkozik, mind a mikroszkopikus anatómiát, amely finomabb részleteket, például sejteket és szöveteket vizsgál.

A fiziológia ezzel szemben a test funkcióinak tudománya. Kutatja, hogyan működnek és kölcsönhatásba lépnek a szervek és rendszerek az élet fenntartása érdekében. A fiziológia magyarázatot ad arra, hogyan zajlanak le biológiai folyamatok, mint a légzés, emésztés és keringés. Foglalkozik továbbá ezeknek a folyamatoknak a szabályozásával és a test különböző feltételekhez való alkalmazkodásával.

Az anatómia és a fiziológia együtt képezik az emberi test megértésének alapját. Míg az anatómia a tervrajzot szolgáltatja, a fiziológia ennek a tervnek a működését magyarázza. Mindkét tudományág elválaszthatatlanul összekapcsolódik, és elengedhetetlen az orvosi gyakorlatban és az ápolásban. Mindkét területen alapvető tudás szükséges ahhoz, hogy megértsük az időskor igényeit és egészségügyi kihívásait, valamint megfelelő gondozást biztosítsunk.

2.2 Bevezetés az orvosi terminológiába

A orvosi terminológia megkönnyíti a kommunikációt az egészségügyben. Szabványosított kifejezésekből áll, amelyek különösen az orvostudományban és az ápolásban találhatók meg. Az orvosi szakszókincs megértése elengedhetetlen az információk pontos továbbításához és helyes megértéséhez.

Az orvosi kifejezések általában szógyökökből, elő- és utótagokból állnak. Ezek gyakran latin vagy görög eredetűek. A szógyök egy kifejezés központi eleme, míg az előtagok a szó elején, az utótagok a szó végén kerülnek hozzáadásra, hogy a jelentést módosítsák.

Példák:

- A "kardio" szógyök a szívre utal. Az "peri-" (körül) előtaggal a "Perikard" a szívburokra utal.
- Az "-itis" utótag gyulladást jelöl. Az Appendicitis a vakbél gyulladását jelöli.

Anatómiai helyzetmegjelölések segítik a testben való helyzetek és irányok leírását:

- Az "anterior" előtt elhelyezkedőt, a "posterior" hátul elhelyezkedőt jelent.
- A "superior" felfelé, az "inferior" lefelé mutatót jelöl.

A szakkifejezések megkönnyítik a diagnózisok és kezelések specifikálását:

- Az Arterioszklerózis érkeményedést ír le.
- A hemoglobin a vörösvértestekben található fehérje, amely oxigént szállít.

A gyakran használt rövidítéseket ismerni kell:

- Az "RR" a vérnyomást jelenti (Riva-Rocci-módszer)
- Az "EKG" az elektrokardiogrammot jelenti.

Az orvosi terminológia megértése és helyes alkalmazása elengedhetetlen az egészségügyi szektor hatékony munkavégzéséhez. E kifejezések ismerete jobb ápolási gyakorlatokat tesz lehetővé és optimalizálja az információcsere hatékonyságát az orvosi csapaton belül.

2.3 Sejtbiológia: A sejt felépítése és működése

A sejtek az élet alapvető építőelemei. Ezek a test legkisebb funkcionális egységei, és különféle szerkezetekkel rendelkeznek, amelyek specifikus feladatokat látnak el. Egy tipikus emberi sejt a sejtmagból, a citoplazmából és a sejtmembránból áll.

A **sejtmag** irányítja az összes sejtaktivitást. Tartalmazza az örökítő anyagot DNS formájában, amely kromoszómákba szerveződik. A DNS hordozza a genetikai információkat a fehérjeszintézishez és a sejtosztódáshoz.

A **citoplazma** a sejt folyékony tartalma a sejtmag és a sejtmembrán között. Számos organellumot tartalmaz, sejt „szerveket”, amelyek specifikus funkciókat látnak el:

- **Mitokondriumok:** A sejt erőművei, amelyek a tápanyagokat energiává (ATP) alakítják.
- **Riboszómák:** A fehérjeszintézis helyei, amelyek lefordítják a genetikai információt fehérjékké.
- **Endoplazmatikus retikulum (ER):** Membránok hálózata, a fehérjék (durva ER) és a lipidek (sima ER) szintézise.
- **Golgi-készülék:** Feldolgozza, rendezi és csomagolja a molekulákat szekrécióra vagy sejteken belüli felhasználásra.
- **Lizoszómák:** Emésztő organellumok, lebontják a hulladéktermékeket és a régi sejt komponenseket.

A **sejtmembrán** körülveszi a sejtet, és szabályozza az anyagcserét a környezettel. Fosfolipid kettős rétegből áll, beágyazott fehérjékkel, amelyek a membrán áteresztőképességét szabályozzák. A szelektív permeabilitás lehetővé teszi a sejt számára, hogy fenntartsa a belső egyensúlyt és reagáljon a környezeti hatásokra.

A sejtek **mitózissal** osztódnak, hogy biztosítsák a növekedést, a javítást és a szövet fenntartását. A mitózis során egy anyasejtből két genetikailag azonos leánysejt keletkezik. A **sejt ciklusának szabályozása** biztosítja, hogy a sejtosztódás csak szükség esetén történjen meg.

A sejtek kémiai jelek révén kommunikálnak, amelyek specifikus receptorokhoz kötődnek. Ez az interakció reakciókat vált ki, amelyek megváltoztathatják a sejt viselkedését, mint például a sejt növekedésének szabályozásában vagy a programozott sejthalál beindításában (apoptózis). A sejtproliferáció és a sejtpusztulás közötti egyensúly kulcsfontosságú a test egészsége szempontjából.

A sejt egy dinamikus rendszer, amely alkalmazkodni tud a megváltozott körülményekhez. A sejt felépítésének és funkciójának megértése alapvető az idősebb emberek ápolásához és kezeléséhez, mivel az öregedési folyamatok és az életkorral összefüggő betegségek sejtszintű változásokon alapulnak.

2.4 Szövetfajták: hám-, kötő-, izom- és idegszövet

Epithel szövet védi és borítja a test felszínét és belső üregeit. Alapvető fontosságú az abszorpció, szekréció és a fizikai károsodások elleni védelem szempontjából. Az epiteliális sejtek szorosan egymáshoz kapcsolódnak, és folytonos réteget képeznek. Az epithel szövetet formája és rétegződése alapján osztályozzák: laphám, köbhám és henghám egyszerű vagy többrétegű elrendezéssel. Ezek a szövetek szabályozzák az anyagok cseréjét és védelmet nyújtanak a kórokozók ellen.

Kötőszövet összekapcsolja, támasztja és védi a test struktúráit. Az extracelluláris mátrixa, amely rostokból és alapanyagból áll, jellemzi. A mátrix az adott funkciótól függően változik: a kollagén rostok erőt biztosítanak, az elasztikus rostok rugalmasságot, míg a retikuláris rostok szerkezeti támaszt nyújtanak. A kötőszövet típusai közé tartozik a laza (pl. zsírszövet), a tömött (pl. inak), a porc, a csont és a vér. A zsírszövet energiát tárol, szigetel és védi a szerveket.

Izomszövet lehetővé teszi a mozgást. Három fő típusa van: vázizomzat, simaizomzat és szívizomzat. A vázizomzat harántcsíkt, sokmagvú és az önkéntes mozgásokért felelős. A simaizom orsó alakú, egymagvú és önkéntelen mozgásokat tesz lehetővé a szervezetben. A szívizomzat elágazó rostokkal rendelkezik, önkéntelen és a szív pumpálásában segít. Elektromos impulzusok szabályozzák a kontrakciókat és koordinálják a mozgásokat.

Idegszövet irányítja a test funkciókat és kommunikációs folyamatokat. A neuronok, az alapegységek, elektromos impulzusokat vezetnek. Sejttestből, dendritekből és axonból állnak. A glia sejtek támogatják a neuronokat védelmet, tápanyagellátást és hulladékeltávolítást biztosítva. Idegszövet található az agyban, gerincvelőben és perifériás idegekben. Lehetővé teszi az érzékszervi érzékelést, motoros irányítást és összetett kognitív funkciókat. Az információ hatékony továbbítása alapvető fontosságú a test szabályozásához.

Ezek a szövetek kölcsönhatásban állnak, hogy fenntartsák a test szerkezetét és funkcióját. Megértésük célzott ápolási intézkedéseket tesz lehetővé az idősek jólétének és egészségének javítása érdekében.

3 A mozgásszervrendszer

3.1 Csontok és ízületek

3.1.1 A csontváz felépítése

Az emberi csontváz körülbelül 206 csontból áll, amelyek támasztják, védik a testet és lehetővé teszik a mozgást. A csontok különböző csoportokra oszthatók: koponya, gerincoszlop, mellkas és végtagok.

Koponya: A koponya védi az agyat és alkotja az arcot. Nyolc koponyacsontból áll, köztük a homlokcsont, falcson, halántékcsont és nyakszirtcsont. Az arc 14 csontot foglal magában, köztük orrcsont, járomcsont és állkapocs.

Gerincoszlop: Ez 33-34 csigolyából áll, amelyeket öt szakaszra osztanak: nyaki gerinc (7 csigolya), háti gerinc (12 csigolya), ágyéki gerinc (5 csigolya), keresztcsont (5 összeolvadt csigolya) és farokcsont (4-5 összeolvadt csigolya). A gerincoszlop védi a gerincvelőt és támasztja a testet.

Mellkas: A mellkas a szegycsontból, bordákból és háti csigolyákból áll. Védi a létfontosságú szerveket a mellkasban, mint a szív és a tüdő. 12 pár borda található, legtöbbjük porccal van a szegycsonthoz erősítve.

Végtagok: A felső végtagok magukban foglalják a vállövet, felkart, alkarcsontokat, kéztőcsontokat, kézközépcsontokat és ujjcsontokat. A vállöv a kulcscsontból és lapockából áll. A felkarcsont vagy humerus köti össze a vállat és a könyököt. Az alkarban az orsócsont és singcsont található. A kéz 27 csontból áll.

Az alsó végtagok közé tartozik a medenceöv, comb, lábszár, lábtőcsontok, lábközépcsontok és lábujjcsontok. A medenceöv támasztja a felsőtest súlyát és magában foglalja a csípőcsontokat, keresztcsontot és farokcsontot. A combcsont a test leghosszabb csontja. A lábszárban a sípcsont és szárkapocs található. A láb 26 csontból áll.

Minden csontot ízületek kapcsolnak össze, amelyek lehetővé teszik a mozgást. Az ízületek rugalmasak, szerkezetük a funkciótól és a test helyétől függően változik. Ez megszilárdítja a csontvázat és lehetővé teszi az összetett mozdulatokat.

3.1.2 A csontok működése és egészsége időskorban

Az öregedési folyamat hatással van a csontstruktúrára és -funkciókra. Ezzel együtt jár a csontsűrűség és -tömeg természetes csökkenése, amely osteoporózisként ismert. Ezáltal csökken a csontok szilárdsága, ami növeli a törések kockázatát.

A csontok funkciójának egyik fontos aspektusa a test támogatása és stabilitása. A csontok mineralizált struktúrák, amelyek kalciumot és foszfátot raktároznak. Ezek az ásványi anyagok döntő jelentőségűek a csont egészségében. Az életkorral a szervezet kalciumfelszívódása csökken, ami ásványianyag-veszteséghez vezet, és a csontokat törékenyebbé teszi.

A csontok folyamatos átépítési folyamatokon mennek keresztül. Az oszteoblasztok, amelyek csontot építenek, és az oszteoklasztok, amelyek lebontják a régi csontszöveteket, kulcsfontosságúak ebben. Az életkorral az egyensúly az oszteoklasztok aktivitása felé tolódik el, ami a csonttömeg csökkenéséhez vezet.

Az ízületek, amelyek összekötik a csontokat, szintén veszítenek funkcionalitásukból. A porc, amely az ízületi felszíneket borítja, vékonyabbá és kevésbé rugalmassá válik. Ez artrózishoz vezethet, ami fájdalmakat és merevséget okoz. Az ízületi folyadék mennyisége csökkenhet, ami tovább korlátozza a mozgásokat.

A rendszeres mozgás és célzott erősítő edzés támogatja a csontanyagcserét. Ezek a tevékenységek elősegítik az oszteoblasztok aktivitását, és segítenek lassítani az életkorral járó csontstruktúra leépülését. A kalciumban gazdag étrend és a megfelelő D-vitamin bevitel is fontos a csontsűrűség megőrzése érdekében idős korban.

Ha az idősebb férfiak és nők nem képesek már megfelelően mobilnak lenni, az osteoporózis és az ehhez kapcsolódó törések kockázata jelentősen megnő. A lakókörnyezetben elvégzett módosítások, mint a csúszásmentes padlók és kapaszkodók, hozzájárulnak az esések megelőzéséhez. A csontváltozások korai felismerése és kezelése döntő fontosságú az életminőség fenntartása érdekében.

3.2 Izomzat

3.2.1 Az izmok felépítése

Az izmok specializált szövetek, amelyek a test mechanikai munkáját végzik. Főként izomrostokból, kötőszövetből, vérerekből és idegekből állnak. Az izomrostok hosszú, henger alakú sejtek, amelyek összehúzódásra képesek.

Három fő típusa van az izomszöveteknek: vázizomzat, szívizomzat és sima izomzat.

Vázizomzat a csontokhoz kapcsolódik és tudatos mozgásokat tesz lehetővé. Hosszú, többmagvú rostokból áll. Megjelenésük csíkozott vagy harántcsíkolt. Ezek az izmok az önkéntesen szabályozott központi idegrendszer irányítása alatt állnak. Kötőszövet, az epimysium, veszi körül őket. Az izmon belül izomrost kötegek találhatók, amelyeket perimysium borít. Minden egyes izomrostot endomysium vesz körül.

Szívizomzat egy speciális izomzat típus, amely csak a szívben található. Ez az izomtípus szintén csíkozott, de egy magvú sejtekből áll, amelyeket úgynevezett interkaláris korongok kötnek össze, amelyek szinkron összehúzódást tesznek lehetővé. Ezek az izmok automatikusan működnek a szív vezetési rendszerén keresztül, és nem irányíthatók tudatosan.

Sima izomzat az üreges szervek, mint a gyomor, a belek és a vérerek falában található. Megjelenésük nem csíkozott. Orsó alakú, egy magvú sejtekből állnak. A sima izmok lassan és akaratlanul működnek, az autonóm idegrendszer és hormonok irányítása alatt.

Az izomrostok miofibrillumokból állnak, amelyek szarkomerre oszlanak, az izomrost alapvető funkcionális egységeire. A szarkomerek aktinból és miozinból álló miofilamentumokat tartalmaznak. Ezek a fehérjék felelősek az összehúzódásért. Az aktin filamentumok vékonyak, míg a miozin filamentumok vastagok. Összehúzódáskor az aktin és a miozin egymásba csúszik, ami az izomrost rövidüléséhez és ezáltal a mozgáshoz vezet.

Az izmok energiára van szükségük a munkavégzéshez. Ezt az energiát főként az adenosin-trifoszfát (ATP) szolgáltatja, amelyet az anyagcsere folyamatok során mitokondriumokban állítanak elő. Az energiaforrások közé tartoznak a szénhidrátok, zsírok és fehérjék.

Az izmok képesek alkalmazkodni a terhelésekhez. A rendszeres edzés megerősíti az izomrostokat hipertrofia révén, amelynek során az izomrostokban a miofilamentumok száma növekszik. Ez nagyobb izomerejéhez vezet.

Az izomzat fontos szerepet játszik az ízületek stabilizálásában, a testtartás fenntartásában és a hőtermelésben izomösszehúzódások során. Az idősgondozásban lényeges az izom egészségének támogatása, hogy megőrizzük az idősök mozgásképesességét és életminőségét.

3.2.2 A mozgás és mobilitás jelentősége az idősgondozásban

Mozgás és mobilitás az idősök jólétéhez

A mozgás és a mobilitás döntő fontosságú az idősebb emberek jóléte és egészsége szempontjából. A rendszeres fizikai aktivitás támogatja az izomerő megőrzését, elősegíti az ízületek mozgékonyágát, és javítja az általános állóképességet. Ezek a szempontok jelentősen hozzájárulnak a mindennapi önállóság megőrzéséhez.

A mozgás hiánya időskorban izomsorvadáshoz és csökkent ízületi funkcióhoz vezethet. A gyenge izomzat rontja a stabilitást és növeli az esés kockázatát. Ez pedig komoly sérülésekhez, például csípőtöréshez vezethet, amelyek gyakran hosszabb kórházi tartózkodást és esetleges immobilizációt vonnak maguk után.

A mozgásterápiák központi szerepet játszanak az idősápolásban. Segítenek csökkenteni a fizikai korlátozásokat és előmozdítják a működőképes mozgásmintákat. Cél az, hogy megőrizzék és adott esetben javítsák a meglévő képességeket. A terápiás gyakorlatokat egyénileg a gondozottak szükségleteihez és lehetőségeihez kell igazítani.

7 Ez csak egy előzetes

A teljes könyv elérhető a <https://www.altenpflege.de> oldalon bejelentkezett felhasználók számára. A regisztráció és a használat is ingyenes. Akik nem szeretnének regisztrálni, a 2. oldalon megadott összeget átutalhatják PayPalal a buchhaltung@factsoft.de címre, megadva a könyv címét és az e-mail-címüket. Ekkor e-mailben megkapják a PDF-et.

Az ingyenes hozzáféréseken túl a rövid tankönyvekhez, a regisztráció az [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) oldalon lehetőséget nyújt közvetlen pályázásra az állásokra. Továbbá, saját ingyenes álláshirdetés feladására is. Legyetek Ti is az [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) közösség részesei