

altenpflege.de Edition

Podręczniki skrócone do kształcenia pielęgniarского - specjalizacja opieka nad osobami starszymi

Theo Ahrens

Podstawowa wiedza psychologiczna dla opieki nad osobami starszymi

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Dane bibliograficzne

Theo Ahrens – Krótka biografia

Theo Ahrens, urodzony w 1979 roku w pobliżu Monachium, jest nauczycielem zawodów pielęgniarских i zaangażowanym pedagogiem pielęgniarским. Po rocznym wolontariacie w szpitalu ukończył szkolenie zawodowe jako opiekun medyczny i zdobył cenne doświadczenie zawodowe na oddziale intensywnej terapii. Napędzany pragnieniem przekazywania wiedzy, studiował pedagogikę pielęgniarską i w 2009 roku rozpoczął pracę jako nauczyciel w szkole zawodowej w Monachium. Theo jest znany ze swoich praktycznych i empatycznych zajęć, które przygotowują przyszłych pielęgniarzy do wymagającego zawodu. Prywatnie mieszka z żoną i dwójką dzieci w Berlinie i angażuje się wolontariacko na rzecz poprawy warunków w szkoleniu pielęgniarzek.

Ten krótki podręcznik został sformułowany na podstawie planów zajęć z wykorzystaniem sztucznej inteligencji. Tłumaczenie zostało wykonane automatycznie.

Wydany przez altenpflege.de Cena DE/AT: 3,90 € CH: 5 Fr Copyright 2024 altenpflege.de Uwagi i propozycje ulepszeń proszę kierować na team@altenpflege.de.

1/1-2412181528

Spis treści

1 Wprowadzenie	4
1.1 Cele tego podręcznika skróconego	4
1.2 Znaczenie podstaw psychologicznych w opiece nad osobami starszymi	5
1.3 Rola personelu pielęgniarstwa w radzeniu sobie z aspektami psychologicznymi opieki	5
2 Podstawy psychologii	7
2.1 Znaczenie psychologii w opiece	7
2.2 Zadania i subdyscypliny psychologii	7
2.3 Unterschiede zwischen Alltagspsychologie und wissenschaftlicher Psychologie	8
2.4 Znaczenie podstaw psychologii dla praktyki pielęgniarstwa	9
3 Psychologia rozwoju w starości	10
3.1 Psychologia rozwoju i jej znaczenie w opiece nad osobami starszymi	10
3.2 Psychologiczny rozwój w starszym wieku	10
3.3 Zmiany w postrzeganiu, funkcjach poznawczych i pamięci w starszym wieku	11
3.4 Zadania rozwojowe w starszym wieku	12
4 Psychiczne potrzeby podstawowe w wieku podeszłym	14
4.1 Podstawowe potrzeby	14
4.2 Znaczenie zaspokajania potrzeb dla zdrowia psychicznego w wieku podeszłym	14
4.3 Rola personelu pielęgniarstwa w wspieraniu podstawowych potrzeb	15
4.4 Sposoby na wspieranie dobrostanu i zadowolenia u osób starszych	16
5 Emocje i ich znaczenie w opiece	18
5.1 Definicja emocji	18
5.2 Emocjonalne zmiany w starszym wieku	18
5.3 Wpływ emocji na relację opieki	19
5.4 Radzenie sobie z reakcjami emocjonalnymi	20
6 Kognicja i pamięć w starości	22
6.1 Rodzaje pamięci	22
6.2 Zmiany zdolności poznawczych w podeszłym wieku	22
6.3 Różnice między normalnym a demencjonalnym pogorszeniem pamięci związanym z wiekiem	23
6.4 Wspieranie zdolności poznawczych u osób starszych	24
7 Zaburzenia psychiczne i choroby w wieku podeszłym	26
7.1 Depresja w podeszłym wieku	26
7.2 Zaburzenia lękowe w wieku podeszłym	26
7.3 Demencja	27
7.4 Psychozyjne zaburzenia	28
7.5 Wypalenie zawodowe i zespoły obciążeniowe u personelu pielęgniarstwa	29
8 Komunikacja z osobami z zaburzeniami psychicznymi	31
8.1 Szczególne cechy komunikacji z osobami z demencją	31
8.2 Walidacja jako metoda komunikacji z osobami zdezorientowanymi	32
8.3 Empatyczne prowadzenie rozmów z osobami z zaburzeniami psychicznymi	33
8.4 Techniki aktywnego słuchania i empatycznej komunikacji	34
9 Zachowania i reakcje osób starszych	35
9.1 Zachowania wywołujące	35
9.2 Przyczyny i czynniki wywołujące trudne zachowania	35
9.3 Radzenie sobie z trudnym zachowaniem	36
9.4 Praktyczne interwencje dotyczące zarządzania zachowaniem	37
10 Motywacja i aktywizacja w opiece nad osobami starszymi	39
10.1 Motywacja i aktywizacja	39
10.2 Teorie motywacji	39
10.3 Znaczenie motywacji w codziennej opiece	40
10.4 Techniki wspierania motywacji mieszkańców	40
11 Samoświadomość i tożsamość w starości	42
11.1 Samoocena i tożsamość	42
11.2 Zmiana tożsamości w starości	42
11.3 Obraz siebie i poczucie własnej wartości osób starszych	43
11.4 Wsparcie w odnajdywaniu tożsamości i samostanowieniu w codziennej opiece	44
12 Stress i strategie radzenia sobie w opiece	46
12.1 Stress i stresory	46
12.2 Techniki radzenia sobie ze stresem	46
12.3 Znaczenie samoopieki dla personelu pielęgniarstwa	47
12.4 Wspieranie odporności psychicznej mieszkańców i opiekunów	48
13 Etyczne i prawne aspekty opieki psychologicznej	50
13.1 Samostanowienie i autonomia mieszkańców	50
13.2 Ochrona psychicznej integralności mieszkańców	51
13.3 Odpowiedzialność personelu pielęgniarstwa w radzeniu sobie z obciążeniami psychologicznymi	52
13.4 Podstawy prawne opieki psychologicznej	53
14 Testy i procedury psychologiczne w opiece nad osobami starszymi	54
14.1 Testy do oceny zdolności poznawczych	54
14.2 Testy do oceny samopoczucia emocjonalnego	54
14.3 Znaczenie testów psychologicznych dla praktyki pielęgniarstwa	55
14.4 Instrukcja przeprowadzania i interpretacji testów	56
15 Samorefleksja i kompetencje psychologiczne personelu pielęgniarstwa	58
15.1 Samorefleksja jako ważny element pracy pielęgniarstwa	58
15.2 Refleksja nad emocjami i działaniami w codziennej opiece	59
15.3 Samozarządzanie i zarządzanie stresem dla opiekunów	60
15.4 Superwizja i doradztwo koleżeńskie jako możliwość wsparcia	61
16 Interdyscyplinarna współpraca z psychologami i terapeutami	62
16.1 Współpraca z psychologami, terapeutami i lekarzami	62
16.2 Komunikacja i sprawozdawczość w zespole interdyscyplinarnym	63
16.3 Podział ról między personelem pielęgniarstwa a psychologami/terapeutami	63
16.4 Udział personelu pielęgniarstwa w opiece psychologicznej nad mieszkańcami	64
17 Przykłady przypadków i zastosowania w praktyce	66
17.1 Przykład przypadku: Radzenie sobie z depresją u mieszkańców	66
17.2 Przykład przypadku: Komunikacja z mieszkańcami z demencją	67
17.3 Przykład sytuacyjny: Postępowanie w przypadku trudnych zachowań	68
17.4 Refleksja nad decyzjami opiekuńczymi dotyczącymi wsparcia psychologicznego	69

1 Wprowadzenie

1.1 Cele tego podręcznika skróconego

Das Kurzlehrbuch vermittelt umfassende Kenntnisse der psychologischen Grundlagen in der Altenpflege

Podręcznik w skróconej formie przekazuje wszechstronną wiedzę na temat podstaw psychologicznych w opiece nad osobami starszymi. Oferuje teoretyczne i praktyczne podejścia, aby wzmocnić opiekunów w relacjach z osobami starszymi. Celem jest pogłębienie zrozumienia procesów psychicznych w podeszłym wieku i ukazanie ich znaczenia dla praktyki pielęgniarstwa. Treści wspierają personel opiekuńczy w lepszym rozumieniu potrzeb i zachowań osób starszych oraz w odpowiednim reagowaniu na nie. Ponadto kładzie się nacisk na zdrowie psychiczne samych opiekunów.

Die Themen umfassen grundlegende psychologische Theorien und ihre Anwendung in der Altenpflege

Tematyka obejmuje podstawowe teorie psychologiczne i ich zastosowanie w opiece nad osobami starszymi, rozwój i zmiany w późniejszym wieku, a także znaczenie podstawowych potrzeb psychicznych. Podręcznik ma na celu rozszerzenie kompetencji w radzeniu sobie z emocjami i zaburzeniami psychicznymi. Praktyczne przykłady przypadków wspierają zastosowanie zdobytej wiedzy w codziennym życiu.

Ein weiterer Fokus liegt auf der Kommunikation mit Menschen, die psychische Veränderungen erfahren

Kolejny nacisk kładziony jest na komunikację z osobami, które doświadczają zmian psychicznych. Książka oferuje techniki i metody, aby odpowiednio reagować na trudne zachowania. Podkreślony zostaje także międzydyscyplinarny aspekt współpracy z psychologami i terapeutami, aby zapewnić kompleksową opiekę mieszkańcom.

Abschließend sollen die Leser befähigt werden, eine reflektierte und kompetente Pflege zu leisten, die den psychischen und emotionalen Bedürfnissen der älteren Menschen gerecht wird

Na koniec czytelnicy mają być zdolni do zapewnienia refleksyjnej i kompetentnej opieki, która spełnia psychiczne i emocjonalne potrzeby osób starszych.

1.2 Znaczenie podstaw psychologicznych w opiece nad osobami starszymi

W opiece nad osobami starszymi podstawy psychologiczne są kluczowe, aby odpowiednio reagować na złożone potrzeby starszych osób. Te podstawy umożliwiają personelowi pielęgnarskiemu interpretację zachowań i planowanie indywidualnych interwencji pielęgnacyjnych. Głębokie zrozumienie procesów psychicznych w podeszłym wieku wspiera skuteczną komunikację i empatyczne działanie. Ponadto, wiedza psychologiczna przyczynia się do lepszego radzenia sobie z wyzwaniami w pielęgnacji.

Osoby starsze często stają przed wyzwaniami psychicznymi i emocjonalnymi, które wpływają na opiekę. Obejmują one procesy adaptacyjne do zmian fizycznych, poczucie straty i samotności oraz radzenie sobie z przewlekłymi chorobami. Podstawy psychologiczne pomagają rozpoznać te procesy i opracować dostosowane strategie opieki.

Kolejnym aspektem jest wzmocnienie stabilności emocjonalnej personelu pielęgnarskiego. Codziennosc pielęgnacyjna jest często naznaczona stresującymi i obciążającymi sytuacjami, które wymagają kompetencji psychologicznych, aby utrzymać własne dobre samopoczucie. Zdolność do autorefleksji i zarządzania stresem jest niezbędna, aby na dłuższą metę zapewnić wysoką jakość opieki.

Również we wsparciu interdyscyplinarnej współpracy wiedza psychologiczna ma znaczenie. Umożliwia skuteczną komunikację z innymi specjalistami i wspiera całościową opiekę nad mieszkańcami. Wymiana informacji i obserwacji może znacząco poprawić leczenie i pielęgnację osób starszych.

Ogólnie rzecz biorąc, podstawy psychologiczne są niezbędne dla praktycznej i godnej opieki nad osobami starszymi, która stawia na pierwszym miejscu jakość życia mieszkańców i wspiera personel pielęgnarski w ich codziennej pracy.

1.3 Rola personelu pielęgnarskiego w radzeniu sobie z aspektami psychologicznymi opieki

Personel opiekuńczy ponosi kluczową odpowiedzialność za podejście do psychologicznych aspektów opieki nad osobami starszymi. Ich rola wymaga, oprócz kompetencji zawodowych, także dużego stopnia empatii i wrażliwości na psychiczne potrzeby osób starszych. Personel opiekuńczy musi stworzyć bezpieczne środowisko, w którym mieszkańcy mogą zaufać i otwarcie wyrażać swoje obawy lub niepokoje.

Kluczowym zadaniem personelu opiekuńczego jest rozpoznawanie indywidualnych potrzeb psychologicznych i ich integracja z codzienną praktyką opiekuńczą. Obejmuje to obserwację zmian w zachowaniu i wahaniach nastroju, aby móc wcześniej interweniować. Te obserwacje są kluczowe do opracowania odpowiednich planów opieki, które uwzględniają emocjonalny i psychiczny stan mieszkańców.

Ponadto personel opiekuńczy musi być w stanie odpowiednio reagować na wymagające zachowania. Wymaga to znajomości różnych strategii komunikacji i interwencji, które działają deeskalacyjnie i wspierają dobrostan mieszkańców. Inny aspekt dotyczy szacunku i promowania autonomii osób starszych, poprzez poszanowanie i wspieranie ich samostanowienia.

Istotną częścią roli personelu opiekuńczego jest także ciągłe dokształcanie w zakresie opieki psychologicznej. Regularna wymiana doświadczeń z psychologami i innymi specjalistami ma tutaj ogromne znaczenie. Ta interakcja umożliwia opracowanie wspólnych strategii wsparcia psychologicznego i przyczynia się do poprawy jakości życia mieszkańców.

Podsumowując, rola personelu opiekuńczego wymaga głębokiego zrozumienia procesów psychologicznych w kontekście starzenia się, w połączeniu z umiejętnością znajdowania indywidualnych i dostosowanych do sytuacji rozwiązań. To w znaczący sposób przyczynia się do zapewnienia wysokiej jakości opieki i zdobycia zaufania mieszkańców.

preview

2 Podstawy psychologii

2.1 Znaczenie psychologii w opiece

Psychologia to naukowe badanie zachowań i procesów umysłowych. W opiece odnosi się do zrozumienia i uwzględnienia aspektów psychicznych i emocjonalnych osób, które wymagają opieki. Obejmuje postrzeganie, myślenie, odczuwanie i zachowanie człowieka.

Wiedza psychologiczna w opiece umożliwia personelowi pielęgnarskiemu lepsze zrozumienie potrzeb i reakcji mieszkańców. Zastosowanie tej wiedzy wspomaga promocję dobrostanu, budowę efektywnej komunikacji i radzenie sobie z trudnymi zachowaniami. Psychologia pomaga również interpretować wpływ chorób na stan psychiczny osób starszych i oferować odpowiednie wsparcie.

Ponadto psychologia w opiece jest ważna dla zrozumienia własnych reakcji i emocji jako osoby pielęgnującej. Solidna wiedza psychologiczna wspiera rozwój empatycznego podejścia do mieszkańców i przyczynia się do unikania nieporozumień i konfliktów.

Integracja podstaw psychologicznych w praktykę pielęgnarską wspiera świadomość znaczenia jakości życia i zdrowia psychicznego. Jest to szczególnie istotne przy towarzyszeniu osobom w podeszłym wieku, których potrzeby emocjonalne i poznawcze mogą się znacznie różnić. Personel pielęgnarski jest zatem odpowiedzialny nie tylko za fizyczną, ale także za psychiczną opiekę i wsparcie mieszkańców.

2.2 Zadania i subdyscypliny psychologii

Psychologia obejmuje wiele zadań i dziedzin, które są istotne w opiece nad osobami starszymi. Kluczowym obszarem jest psychologia kliniczna. Zajmuje się ona diagnozowaniem, leczeniem i zapobieganiem zaburzeniom psychicznym. W opiece nad starszymi dotyczy to przede wszystkim depresji, zaburzeń lękowych i demencji. Personel pielęgnarski korzysta z tej wiedzy, rozpoznając wczesne zmiany psychiczne u mieszkańców i interweniując wspólnie z ekspertami w tej dziedzinie.

Psychologia rozwojowa zajmuje się procesami zmian w ciągu życia. Jest niezbędna w opiece nad osobami starszymi, ponieważ umożliwia zrozumienie psychologicznego rozwoju osób starszych. Kluczowe są zmiany w percepcji, poznawaniu i emocjach w starszym wieku. Opiekunowie wykorzystują tę wiedzę, aby odpowiednio reagować na indywidualne zadania rozwojowe swoich podopiecznych.

Kolejnym ważnym obszarem jest psychologia zdrowia. Bada ona, jak biologiczne, psychologiczne i społeczne czynniki wpływają na zdrowie. Przyczynia się do promowania zachowań prozdrowotnych i wspierania radzenia sobie z chorobami. W opiece może obejmować to doradztwo w zakresie zdrowego stylu życia i wsparcie w adaptacji do chorób przewlekłych.

Psychologia społeczna zajmuje się procesami interpersonalnymi i ich wpływem na jednostkę. W opiece nad osobami starszymi jest to ważne podczas budowania relacji z mieszkańcami i organizacji interakcji społecznych. Znajomość psychologii społecznej pomaga opiekunom zrozumieć procesy grupowe i promować wspierającą strukturę społeczności.

Na koniec warto wspomnieć o badaniach neuropsychologicznych. Analizują one związek między funkcjami mózgu a zachowaniem. Opiekunowie zaznajomieni z odkryciami neuropsychologicznymi mogą odpowiednio reagować na zaburzenia poznawcze i dostrzegać znaczenie rehabilitacji.

Te dziedziny psychologii oferują szerokie spektrum zastosowań w opiece nad osobami starszymi i wspierają personel pielęgniarstwa w profesjonalnej opiece nad psychicznymi i emocjonalnymi potrzebami mieszkańców.

2.3 Unterschiede zwischen Alltagspsychologie und wissenschaftlicher Psychologie

Psychologia codzienna a psychologia naukowa zasadniczo różnią się podejściem oraz metodologią. Psychologia codzienna opiera się na osobistych doświadczeniach, intuicji oraz subiektywnych obserwacjach. Jest często stosowana intuicyjnie i bazuje na normach społecznych i kulturowych, a także indywidualnych przeżyciach. Przykładami są założenia dotyczące ludzkiego zachowania wynikające z doświadczeń międzyludzkich, takich jak ogólne oczekiwanie, że ludzie będą reagować życzliwością na życzliwość.

Natomiast psychologia naukowa to dyscyplina empiryczna, która korzysta z systematycznych metod badawczych. Opiera się na obiektywnym gromadzeniu danych, formułowaniu hipotez i wykorzystaniu kontrolowanych eksperymentów do weryfikacji założeń. Psychologia naukowa dąży do tworzenia ogólnych stwierdzeń popartych konkretnymi dowodami i powtarzalnymi badaniami. Jej celem jest uzyskanie wiarygodnych i rzetelnych informacji na temat ludzkiego zachowania i przeżywania.

Kolejna istotna różnica dotyczy metodologii. Psychologia codzienna często korzysta z retrospektywnych wyjaśnień, które nie są możliwe do zweryfikowania. Z kolei psychologia naukowa posługuje się metodami ilościowymi i jakościowymi do testowania hipotez. Obejmuje to techniki takie jak eksperymenty, ankiety, obserwacje i analizy statystyczne.

Wyniki psychologii naukowej są powtarzalne i mogą być potwierdzone w procesach recenzji naukowej. Natomiast koncepcje psychologii codziennej są często zmienne i nieuniwersalne, co ogranicza ich transferowalność. W opiece nad osobami starszymi zastosowanie psychologii naukowej jest kluczowe, aby sprostać indywidualnym potrzebom mieszkańców, wspierać ich zdrowie psychiczne oraz zapewniać dobre samopoczucie na solidnych podstawach.

2.4 Znaczenie podstaw psychologii dla praktyki pielęgniarstwa

Podstawy psychologiczne są niezbędne do efektywnej praktyki opiekuńczej. Umożliwiają głębokie zrozumienie indywidualnych potrzeb i zachowań mieszkańców. Opiekunowie muszą uwzględniać nie tylko aspekty fizyczne, ale także psychiczne, aby zapewnić kompleksową opiekę.

Solidna wiedza psychologiczna umożliwia opiekunom lepsze rozpoznawanie stanów emocjonalnych mieszkańców i odpowiednie reagowanie. Jest to kluczowe dla budowania zaufania i przyczynia się do poprawy jakości życia. Wiedza psychologiczna pomaga w identyfikacji czynników stresu i obciążeń psychicznych, które mogą wpływać na zdrowie i dobrostan mieszkańców.

Zastosowanie zasad psychologicznych umożliwia opiekunom opracowanie indywidualnych planów opieki, dostosowanych do specyficznych potrzeb mieszkańców. Uczą się radzić sobie z trudnymi zachowaniami i podejmować odpowiednie interwencje w celu łagodzenia konfliktowych sytuacji.

Ponadto wiedza psychologiczna wspiera opiekunów w ocenie zmian poznawczych i emocjonalnych związanych ze starzeniem się. Potrafią wcześniej rozpoznać oznaki demencji lub depresji i podjąć odpowiednie działania. To sprzyja proaktywnej opiece i poprawie zdrowia psychicznego mieszkańców.

Znaczenie podstaw psychologicznych przejawia się także w autorefleksji opiekunów. Lepsze zrozumienie własnych reakcji emocjonalnych poprawia nie tylko klimat pracy, lecz także efektywność opieki. Wiedza psychologiczna wspiera odporność psychiczną i radzenie sobie ze stresem, co przyczynia się do zapobiegania wypaleniu zawodowemu.

Ogólnie rzecz biorąc, podstawy psychologiczne są nieodzowne dla wysokiej jakości opieki nad osobami starszymi. Oferują narzędzia umożliwiające kompleksową opiekę nad mieszkańcami, wspierają ich dobrostan i wzmacniają profesjonalną praktykę opiekunów.

3 Psychologia rozwoju w starości

3.1 Psychologia rozwoju i jej znaczenie w opiece nad osobami starszymi

Psychologia rozwojowa bada zmiany i stabilność w zachowaniu człowieka na przestrzeni całego życia. Analizuje, jak ludzie rozwijają się w różnych fazach życia i jakie czynniki wpływają na ten proces. W kontekście opieki nad osobami starszymi oznacza to zajmowanie się specyficznymi wyzwaniami psychologicznymi i potencjałami osób starszych.

Osoby starsze doświadczają nie tylko fizycznych, ale także psychologicznych zmian. Zmiany związane z wiekiem w percepcji, poznaniu i przetwarzaniu emocjonalnym odgrywają decydującą rolę w codziennej opiece. Zrozumienie procesów psychologii rozwojowej umożliwia personelowi opiekuńczemu lepsze rozpoznawanie indywidualnych potrzeb i wyzwań oraz skierowane reakcje na emocje i reakcje mieszkańców.

Psychologia rozwojowa dostarcza narzędzi do zrozumienia, jak osoby starsze przetwarzają wydarzenia życiowe i jakie istnieją możliwości rozwoju. Podkreśla znaczenie interakcji społecznych oraz utrzymania tożsamości i autonomii. Wiedza o tych procesach wspiera personel opiekuńczy w tworzeniu sprzyjających środowisk, które oferują możliwości rozwoju i poprawiają jakość życia w opiece. Podkreśla ważność pojmowania opieki jako dynamicznego procesu, który nie tylko obejmuje regresję, ale także wzrost i zdolność adaptacji w starości.

3.2 Psychologiczny rozwój w starszym wieku

Starsze osoby dorosłe stają przed specyficznymi procesami rozwoju psychologicznego, które są kształtowane przez zmiany fizyczne, poznawcze i emocjonalne. W trakcie starzenia się potrzeba odnajdywania sensu, integracji społecznej i równowagi emocjonalnej pozostaje centralna. Te aspekty znacząco wpływają na samopoczucie psychiczne.

Ważnym elementem rozwoju psychologicznego w starszym wieku jest dostosowanie się do fizycznego pogorszenia. To dostosowanie wymaga zmierzenia się z zmienionymi umiejętnościami i ograniczeniami zdrowotnymi. Pomysłne radzenie sobie sprzyja rezyliencji i może prowadzić do rozwoju nowych zainteresowań lub dostosowania nawyków życiowych.

Starsze osoby często stoją w obliczu wyzwań poznawczych, takich jak pogorszenie pamięci i spowolnione procesy myślowe. Jednakże umiejętność stosowania wiedzy, oparta na szerokich indywidualnych doświadczeniach, pozostaje niezachwiana lub nawet się poprawia. Tak zwana "mądrość życiowa", charakteryzująca się pragmatyczną kompetencją życiową i umiejętnością oceniania, może w starszym wieku być dalej rozwijana.

7 To tylko podgląd

Pełna książka jest dostępna na <https://www.altenpflege.de> dla zarejestrowanych użytkowników. Rejestracja i korzystanie są bezpłatne. Osoby, które nie chcą się rejestrować, mogą przekazać kwotę podaną na stronie 2 za pomocą Paypala na adres buchhaltung@factsoft.de, podając zarówno tytuł książki, jak i adres e-mail. Następnie otrzymają PDF wysłany e-mailem.

Oprócz bezpłatnego dostępu do podręczników rejestracja na [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) umożliwia bezpośrednie aplikowanie na oferty pracy. Można także samemu zamieścić bezpłatne ogłoszenie o pracy. Dołączcie również do społeczności [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de).