

altenpflege.de Edition

Cărți de instrucțiuni scurte pentru formarea în domeniul îngrijirii - Accent pe îngrijirea vârstnicilor

Theo Ahrens

Evidence-based Nursing (EBN) în îngrijirea vârstnicilor

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Informații bibliografice

Theo Ahrens – Biografie scurtă

Theo Ahrens, născut în 1979 în apropiere de München, este profesor pentru profesii de îngrijire și pedagog dedicat în domeniul îngrijirii. După un an voluntar social într-un spital, a absolvit o formare ca asistent medical generalist și a acumulat experiență valoroasă pe secția de terapie intensivă. Impulsionat de dorința sa de a transmite cunoștințe, a studiat pedagogia în îngrijire și a început în 2009 să predea la o școală de specialitate din München. Theo este cunoscut pentru abordarea sa practică și empatică în predare, cu care pregătește viitorii profesioniști de îngrijire pentru profesia lor solicitantă. În viața personală, locuiește cu soția și cei doi copii ai săi în Berlin și se implică voluntar pentru condiții mai bune în formarea profesională în îngrijire.

Acest scurt manual a fost formulat din planurile de lecții ale cursurilor sale utilizând K.I.
Traducerea a fost efectuată automat.

Editat de altenpflege.de

Preț DE/AT: 3,90 € CH: 5 Fr

Copyright 2024 altenpflege.de

Indicații și sugestii de îmbunătățire vă rugăm să trimiteți la team@altenpflege.de.

1/1-2412181528

Cuprins

1	Introducere 4
1.1	Obiectivele acestui manual scurt despre Nursing bazat pe dovezi (EBN) 4
1.2	Importanța EBN în îngrijirea vârstnicilor 4
1.3	Rolul asistenților medicali în aplicarea EBN 5
2	Bazele îngrijirii bazate pe dovezi (EBN) 7
2.1	Originea îngrijirii bazate pe dovezi (EBN) 7
2.2	Obiectivele și principiile EBN 7
2.3	Diferențe între Evidence-based Nursing (EBN) și cunoștințele empirice 8
2.4	Relevanța EBN în practica de îngrijire 9
3	Cei 6 pași ai procesului EBN 10
3.1	Pasul 1: Stabilirea sarcinii și formularea întrebării 10
3.2	Pasul 2: Cercetarea literaturii 10
3.3	Pasul 3: Evaluarea critică a dovezilor 12
3.4	Schritt 4: Implementarea dovezilor în practica îngrijirii 13
3.5	Pasul 5: Evaluarea măsurilor efectuate 14
3.6	Pasul 6: Documentarea și dezvoltarea continuă a practicii de îngrijire 15
4	Metoda PICO pentru formularea întrebărilor de cercetare 16
4.1	Definiția și scopul metodei PICO 16
4.2	Componentele metodei PICO 16
4.3	Exemple de întrebări folosind metoda PICO 17
4.4	Aplicarea metodei PICO în îngrijirea vârstnicilor 18
5	Cercetare bibliografică pentru asistență medicală bazată pe dovezi 20
5.1	Importanța cercetării sistematice a literaturii 20
5.2	Surse și baze de date pentru EBN 20
5.3	Strategii de căutare și căutare cuvintelor cheie 21
5.4	Diferențe între surse primare și secundare 22
6	Evaluarea critică a dovezilor 23
6.1	Definiția și importanța evaluării evidenței 23
6.2	Criterii pentru evaluarea calității studiilor 23
6.3	Deosebirea nivelurilor de dovezi 24
6.4	Evitarea distorsiunilor și a erorilor metodice (Bias) 25
7	Implementarea EBN în practica de îngrijire 27
7.1	Provocări și bariere în implementarea EBN 27
7.2	Strategii pentru depășirea barierelor de implementare 28
7.3	Implicarea echipei de îngrijire în implementarea EBN 29
7.4	Exemple pentru implementarea EBN în îngrijirea bătrânilor 30
8	Evaluarea măsurilor EBN 32
8.1	Importanța evaluării în practica îngrijirii 32
8.2	Indicatori pentru verificarea eficacității măsurilor 32
8.3	Metode de evaluare 33
8.4	Documentarea și dezvoltarea continuă a practicii de îngrijire a vârstnicilor 34
9	Roluri și responsabilități în îngrijirea bazată pe dovezi 35
9.1	Rolul personalului medical de îngrijire în aplicarea EBN 35
9.2	Rolul conducerii îngrijirii și al managementului în implementarea EBN 36
9.3	Importanța colaborării interdisciplinare 37
9.4	Spreț din partea experților externi 38
10	Importanța EBN pentru calitatea îngrijirii 39
10.1	Conexiunea dintre EBN și managementul calității 39
10.2	Utilizarea EBN pentru prevenirea erorilor și minimizarea riscurilor 40
10.3	Semnificația EBN pentru planificarea procesului de îngrijire și rezultatele îngrijirii 41
10.4	Contribuția EBN la creșterea siguranței pacienților 41
11	Exemple de îngrijire bazată pe dovezi în geriatrie 43
11.1	Prevenirea căderilor prin măsuri bazate pe dovezi 43
11.2	Profilaxia escarelor bazată pe dovezi științifice 44
11.3	Măsuri de igienă pentru prevenirea infecțiilor 45
11.4	Managementul nutriției în caz de malnutriție 46
12	Aspecte etice și juridice ale nursingului bazat pe dovezi 47
12.1	Relevanța autonomiei pacienților în aplicarea EBN 47
12.2	Responsabilitatea personalului de îngrijire în implementarea măsurilor EBN 47
12.3	Protecția datelor și confidențialitatea la colectarea și evaluarea datelor 48
12.4	Temeiuri juridice 50
13	Provocări în implementarea EBN în practica îngrijirii 51
13.1	Resurse de timp insuficiente și presiunea timpului în practica îngrijirii 51
13.2	Lipsa de cunoștințe și lipsa de instruire în EBN 52
13.3	Conflicte etice la implementarea EBN 53
13.4	Provocări tehnologice 54
14	Cursuri și formări în Nursing bazat pe dovezi 55
14.1	Importanța formării continue pentru promovarea competențelor EBN 55
14.2	Conținutul instruirii 56
14.3	Metode de instruire 56
14.4	Rolul instituțiilor de educație în asistență medicală în formarea EBN 57
15	Cercetare și inovații în domeniul asistenței medicale bazate pe dovezi 58
15.1	Importanța cercetării în domeniul îngrijirii pentru dezvoltarea continuă a EBN 58
15.2	Exemple de rezultate actuale ale cercetării în domeniul îngrijirii 59
15.3	Inovații în practica îngrijirii prin EBN 60
15.4	Implicarea personalului de îngrijire în proiecte de cercetare 61
16	Studii de caz și aplicații practice 62
16.1	Exemplu de caz: Aplicarea EBN în profilaxia căderilor 62
16.2	Exemplu de caz: Aplicarea EBN în profilaxia escarelor 63
16.3	Exemplu de caz: Măsuri nutriționale bazate pe dovezi în caz de malnutriție 64
16.4	Reflecția practicii de îngrijire pe baza studiilor de caz 65
17	Auto-reflecție și dezvoltarea continuă a practicii de îngrijire 66
17.1	Importanța autoreflexiei pentru îmbunătățirea calității îngrijirii 66
17.2	Reflecția propriei practici de îngrijire în contextul EBN 66
17.3	Dezvoltarea practicii de îngrijire prin EBN 67
17.4	Supervizare și consiliere colegială pentru implementarea EBN 68

1 Introducere

1.1 Obiectivele acestui manual scurt despre Nursing bazat pe dovezi (EBN)

Acest curs scurt urmărește mai multe obiective pentru a vă oferi o înțelegere profundă a Nursingului bazat pe dovezi (EBN) și pentru a vă îmbunătăți abilitățile profesionale în îngrijirea vârstnicilor

În primul rând, cartea își propune să vă prezinte bazele și principiile EBN. Veți dobândi cunoștințe despre originea și semnificațiile în practică, pentru a putea lua decizii fundamentate în îngrijire. Pe baza unor exemple și procese concrete, veți învăța să combinați cunoștințele tradiționale bazate pe experiență cu descoperirile științifice.

Un alt obiectiv este transmiterea unei abordări structurate prin procesul EBN. Acest proces include șase pași importanți, de la formularea întrebării până la documentarea și dezvoltarea continuă a practicii de îngrijire. Acest lucru vă permite să lucrați sistematic și bazat pe dovezi.

Cartea își propune, de asemenea, să vă explice aplicarea practică a metodelor de îmbunătățire a calității îngrijirii. Acestea includ metode cunoscute ca metoda PICO pentru formularea întrebărilor de cercetare, evaluarea critică a dovezilor și tehnicile de cercetare literară.

În plus, se va crea o înțelegere a posibilelor provocări și bariere în implementarea EBN, precum și a strategiilor de depășire a acestora. Prin includerea unor studii de caz și exemple din practică, veți învăța cum poate fi implementat concret EBN în îngrijirea vârstnicilor.

În cele din urmă, se subliniază importanța formării continue. Cartea arată cum vă puteți dezvolta practica de îngrijire prin formare continuă și autoreflexie. De asemenea, se pune accent pe aspectele etice și legale ale îngrijirii, care sunt esențiale pentru o practică profesională.

În concluzie, acest curs scurt își propune să vă ofere instrumentele și cunoștințele necesare pentru a aplica cu succes EBN în practica dumneavoastră zilnică și a crește calitatea îngrijirii.

1.2 Importanța EBN în îngrijirea vârstnicilor

Evidence-based Nursing (EBN) este de o importanță capitală în îngrijirea vârstnicilor, pentru a îmbunătăți calitatea îngrijirii pe termen lung. În îngrijirea vârstnicilor, nevoile individuale și bunăstarea rezidenților sunt prioritare. EBN permite planificarea și implementarea măsurilor de îngrijire pe baza celei mai bune dovezi disponibile. Acest lucru asigură procese de îngrijire mai eficiente și mai eficace.

Prin aplicarea EBN în îngrijirea vârstnicilor, se pot obține rezultate mai bune în furnizarea serviciilor de sănătate, deoarece problemele de sănătate pot fi abordate pe baza unor dovezi științifice. Profesioniștii în îngrijire pot, de exemplu, să minimizeze riscurile precum escarele și căderile, recurgând la rezultatele actuale ale cercetărilor și aplicându-le în practică.

EBN încurajează, de asemenea, adaptarea îngrijirii la noile cunoștințe și condițiile cadru în schimbare. În îngrijirea vârstnicilor, este esențial să fim la curent cu cele mai recente descoperiri științifice pentru a răspunde nevoilor de sănătate complexe și adesea cronice ale rezidenților. EBN sprijină acest demers prin integrarea sistematică a cunoștințelor științifice în practica zilnică.

În plus, EBN consolidează profesionalismul și responsabilitatea individuală în îngrijirea vârstnicilor. Personalul de îngrijire este încurajat să întrebe critic dacă practicile actuale de îngrijire corespund celor mai bune cunoștințe științifice disponibile. Această atitudine duce la o îmbunătățire continuă a calității îngrijirii și la promovarea unei culturi de îngrijire bazate pe dovezi.

În concluzie, EBN este indispensabil în îngrijirea vârstnicilor pentru a optimiza practicile de îngrijire și a asigura siguranța și satisfacția rezidenților. Utilizarea EBN presupune o legătură mai strânsă între teorie și practică și garantează astfel îngrijirea de calitate, fundamentată științific.

1.3 Rolul asistenților medicali în aplicarea EBN

Personalul de îngrijire sunt actori centrali în implementarea Nursingului bazat pe dovezi (EBN). Rolul lor cuprinde atât inițierea, cât și desfășurarea și evaluarea proceselor de îngrijire bazate pe dovezi. Personalul de îngrijire este solicitat să evalueze critic rezultatele științifice și să le transfere în practică. În acest sens, aplicarea rezultatelor actuale ale cercetării în îngrijirea zilnică este de importanță esențială.

Preluarea acestor sarcini necesită de la personalul de îngrijire o cunoaștere solidă a metodelor științifice și capacitatea de a evalua critic practicile de îngrijire. Astfel, ele contribuie la actualizarea continuă și îmbunătățirea calității îngrijirii. Personalul de îngrijire funcționează ca o punte între teorie și practică, aplicând cunoștințe noi în îngrijire și punând sub semnul întrebării și adaptând în mod regulat procesele stabilite.

De asemenea, ele joacă un rol de bază în schimbul interdisciplinar. Personalul de îngrijire trebuie să fie capabil să comunice înțeles rezultatele științifice pentru a promova colaborarea cu alte grupuri profesionale din domeniul sănătății. Această cooperare este necesară pentru a asigura o îngrijire holistică a pacienților și pentru a sprijini transferul de cunoștințe în munca practică.

Un alt aspect este funcția de model. Personalul de îngrijire influențează prin acțiunile și atitudinea lor dezvoltarea unei culturi de îngrijire bazate pe dovezi în instituțiile lor. Prin participarea activă la transferul de cunoștințe și dezvoltarea continuă, ele contribuie la promovarea conștientizării pentru munca bazată pe dovezi.

În cele din urmă, rolul lor constă și în participarea sau sprijinirea proiectelor de cercetare. Acest lucru permite identificarea și răspunsul la întrebările de practică, precum și examinarea influenței strategiilor de implementare asupra calității îngrijirii și satisfacției pacienților. Personalul de îngrijire nu sunt doar utilizatori, ci și co-creatori ai practicilor bazate pe dovezi.

preview

2 Bazele îngrijirii bazate pe dovezi (EBN)

2.1 Originea îngrijirii bazate pe dovezi (EBN)

Evidence-based Nursing (EBN) își are originea în Medicina bazată pe dovezi (EBM), care în anii 1990 a stabilit o nouă formă de practică medicală. EBM a fost influențată de expertiza lui David Sackett, Gordon Guyatt și alții de la Universitatea McMaster din Canada. Abordarea a avut ca scop luarea deciziilor medicale bazându-se pe cele mai bune dovezi științifice disponibile, în loc să se bazeze exclusiv pe experiențele experților.

Această abordare științifică a fost extinsă curând și la alte domenii de sănătate, inclusiv la asistența medicală, adaptându-se sub numele de Evidence-based Nursing. Adoptarea în asistență a fost un pas către sistematizarea deciziilor de asistență cu scopul de a optimiza intervențiile de îngrijire și de a crește siguranța pacientului.

Prin integrarea rezultatelor cercetării și a experienței clinice, completată de luarea în considerare a preferințelor și valorilor pacienților, EBN ar trebui să reducă distanța dintre teorie și practică. Beneficiul terapeutic în asistență se bazează pe un ciclu continuu de cercetare, practică și revizuire sistematică a proceselor de îngrijire. Acest ciclu încurajează asistenții medicali să se implice activ în îmbunătățirea calității îngrijirii prin decizii bazate pe dovezi și să evalueze și să dezvolte continuu practica lor.

Interesul internațional pentru EBN a crescut constant, apărând numeroase rețele și instituții care au promovat dezvoltarea acestuia. Astfel, organizații precum Cochrane Nursing Care Field au promovat aplicarea principiilor EBN, abordând întrebări relevante pentru practică și sensibilizând comunitatea de îngrijire asupra acestora.

Astăzi, EBN este considerată o condiție esențială pentru asistența profesională și este integrată în multe programe de formare și management al calității, deoarece le permite profesioniștilor din îngrijirea medicală să ia decizii bine fundamentate, care contribuie la o îngrijire optimă a celor care au nevoie de asistență.

2.2 Obiectivele și principiile EBN.

Evidence-based Nursing (EBN) urmărește îmbunătățirea calității îngrijirii prin decizii fundamentate. Un obiectiv central al EBN este de a asigura cea mai bună îngrijire posibilă pe baza descoperirilor științifice actuale. EBN vizează optimizarea procesului de îngrijire prin integrarea sistematică a rezultatelor cercetării, expertizei clinice și preferințelor pacientului.

Un principiu al EBN este utilizarea celor mai bune dovezi disponibile. Acest lucru necesită o evaluare critică a calității studiilor și aplicarea intervențiilor de îngrijire validate științific. EBN promovează îmbunătățirea continuă a practicii prin evaluare și ajustare constantă. În plus, colaborarea interprofesională joacă un rol esențial, deoarece permite schimbul de cunoștințe și o abordare holistică a pacientului.

EBN implică, de asemenea, îngrijirea centrată pe pacient. Acest lucru înseamnă integrarea dorințelor și valorilor pacienților în procesul de îngrijire pentru a dezvolta planuri de îngrijire adaptate. Un alt principiu este promovarea autonomiei personalului de îngrijire prin formare și acces la informații relevante, ceea ce le întărește capacitatea de a lua decizii profesionale.

În rezumat, obiectivele și principiile EBN sunt orientate către creșterea calității și siguranței măsurilor de îngrijire, individualizarea îngrijirii pacienților și promovarea dezvoltării profesionale a personalului de îngrijire. Implementarea acestor obiective și principii sprijină personalul de îngrijire să se afirme eficient într-un mediu de îngrijire în schimbare.

2.3 Diferențe între Evidence-based Nursing (EBN) și cunoștințele empirice

Evidence-based Nursing (EBN) și cunoașterea experiențială se deosebesc în abordarea lor față de deciziile în îngrijire. EBN se bazează pe utilizarea sistematică a rezultatelor cercetării științifice pentru a lua decizii fundamentate. În schimb, cunoașterea experiențială se bazează pe cunoștințele personale și experiențele practice ale asistenților medicali în activitatea profesională zilnică.

Abordarea științifică a EBN urmează o metodă sistematizată, bazată pe studii controlate și date obiective. Deciziile sunt luate pe baza celei mai bune dovezi disponibile. Scopul este de a raționaliza și standardiza conceptele de îngrijire pentru a îmbunătăți siguranța pacienților și calitatea îngrijirii. Practica bazată pe dovezi presupune ca asistenții medicali să fie familiarizați cu rezultatele de cercetare actuale și să le includă în procesul lor decizional.

Cunoașterea experiențială, pe de altă parte, rezultă din aplicarea practică a cunoștințelor de îngrijire de-a lungul anilor. Este marcată de evaluări personale, intuiție și înțelegerea nevoilor individuale, care se bazează pe relații empatică cu persoanele care necesită îngrijire. Acest tip de cunoaștere este considerat a fi situational și flexibil adaptabil, totuși adesea îi lipsește validarea obiectivă prin dovadă științifică.

O diferență semnificativă constă în verificabilitate: EBN permite o trasabilitate mai clară a măsurilor aplicate prin dovezi documentate. Cunoașterea experiențială este adesea mai greu de documentat și de transferat, deoarece se bazează pe experiențe subiective. Ambele abordări pot fuziona. O utilizare echilibrată a EBN și a cunoașterii experiențiale oferă o strategie de îngrijire holistică, deoarece rezultatele științifice pot fi completate de experiențele practice ale asistenților medicali.

Interacțiunea dintre EBN și cunoașterea experiențială poate astfel îmbunătăți calitatea îngrijirii, combinând rigoarea fundamentată a EBN cu capacitatea de reacție adaptivă a cunoașterii experiențiale. Este esențial să se integreze ambele abordări în contextul îngrijirii centrate pe pacient, pentru a obține rezultate optime pentru cei care necesită îngrijire.

2.4 Relevanța EBN în practica de îngrijire

EBN este esențial pentru activitatea zilnică de îngrijire, deoarece constituie baza pentru fundamentarea științifică a măsurilor de îngrijire. Aplicarea dovezilor permite asistenților medicali să prioritizeze intervențiile eficiente, să standardizeze procedurile și astfel să îmbunătățească măsurabil calitatea îngrijirii. Integrarea practicilor bazate pe dovezi conduce la reducerea riscurilor și erorilor, prin identificarea și eliminarea măsurilor inutile sau învechite.

Prin EBN se construiește o punte între știință și practică, oferind posibilitatea de a examina și optimiza continuu procesele de îngrijire. Astfel, EBN promovează un mediu de învățare dinamic pentru asistenții medicali, concentrat pe aplicarea practică a rezultatelor cercetării. Aceasta nu numai că sporește profesionalismul, dar și satisfacția în profesie, deoarece asistentele sunt capabile să ia decizii bazate pe dovezi, care contribuie la bunăstarea persoanelor îngrijite.

Un alt aspect al relevanței EBN este întărirea comunicării bazate pe dovezi în cadrul echipelor interdisciplinare. Un cadru de referință comun, bazat pe dovezi, îmbunătățește colaborarea cu medicii, terapeuții și alte profesii din domeniul sănătății, ceea ce duce la o îngrijire mai cuprinzătoare și eficace. În plus, EBN formează baza pentru un management al îngrijirii orientat spre calitate, care ajută la utilizarea eficientă a resurselor și la reducerea costurilor de îngrijire prin măsuri direcționate.

EBN motivează participarea activă la dezvoltarea continuă a îngrijirii. Asistenții medicali sunt abilitați să participe la proiecte științifice și să genereze noi cunoștințe, care pot fi integrate în practică. Acest ciclu de feedback între extinderea cunoștințelor și aplicarea practică este esențial pentru progresul și adaptarea îngrijirii la provocările actuale. Astfel, EBN devine forța motrice din spatele abordărilor inovatoare în practica de îngrijire, care trebuie să răspundă unui mediu de îngrijire din ce în ce mai complex.

3 Cei 6 pași ai procesului EBN

3.1 Pasul 1: Stabilirea sarcinii și formularea întrebării

În primul pas al procesului de Nursing bazat pe dovezi (EBN) se pune accentul pe definirea clară a unei sarcini de îngrijire sau a unei probleme relevante pentru îngrijire. O formulare precisă a întrebării este esențială pentru a putea căuta soluții bazate pe dovezi. Întrebarea formulată ar trebui să fie specifică, concisă și relevantă pentru practica de îngrijire. Acest lucru facilitează căutarea ulterioară și analiza dovezilor existente.

Formularea întrebării presupune identificarea problemei, înțelegerea nevoilor specifice ale grupului de pacienți afectați, precum și clarificarea rezultatelor dorite ale îngrijirii. O abordare structurată a formulării întrebării creează fundamentul pentru o cercetare eficientă și aplicarea cunoștințelor bazate pe dovezi în practică.

O metodă consacrată pentru crearea unor întrebări de cercetare precise este metoda PICO, care va fi tratată în detaliu într-un capitol separat. Aceasta ajută la identificarea și clasificarea sistematică a elementelor esențiale ale unei întrebări. Prin utilizarea metodei PICO, întrebarea nu numai că este formulată mai clar, dar și căutarea literaturii ulterioare devine mai eficientă.

Un exemplu de întrebare formulată precis ar putea fi: "Cum influențează efectuarea regulată a unui program de mișcare rata căderilor la rezidenții unui cămin de bătrâni comparativ cu practicile obișnuite de mișcare?" Aici sunt definite clar problema, intervenția, grupul de comparație și rezultatul dorit, ceea ce creează fundamentul pentru o analiză bazată pe dovezi.

3.2 Pasul 2: Cercetarea literaturii

Im zweiten Schritt des Evidence-based Nursing-Prozesses erfolgt eine systematische Literaturrecherche. Ziel ist es, relevante, aktuelle und qualitativ hochwertige Evidenz zu identifizieren, um die formulierte Fragestellung zu beantworten. Eine strukturierte Recherche verhindert Informationslücken und sichert eine umfassende Datenbasis für die Entscheidungsfindung.

În al doilea pas al procesului de nursing bazat pe dovezi se desfășoară o căutare sistematică a literaturii. Scopul este de a identifica dovezi relevante, actuale și de înaltă calitate pentru a răspunde la întrebarea formulată. O cercetare structurată previne lacunele de informații și asigură o bază de date cuprinzătoare pentru luarea deciziilor.

Zunächst wird die Auswahl passender Datenbanken unabdingbar. Zentral sind medizinische und pflegerische Datenbanken wie PubMed, CINAHL oder Cochrane Library. Für deutschsprachige Studien ist LIVIVO oft hilfreich. Jede dieser Quellen bietet spezifische Vor- und Nachteile in Bezug auf Zugriffsmöglichkeiten und abgedeckte Fachbereiche.

7 Aceasta este doar o previzualizare.

Cartea completă este disponibilă pe <https://www.altenpflege.de> pentru utilizatorii înregistrați. Înscrierea și utilizarea sunt gratuite. Cei care nu doresc să se înregistreze pot plăti suma menționată pe pagina 2 prin Paypal la buchhaltung@factsoft.de și trebuie să menționeze atât titlul cărții, cât și adresa de e-mail. Ulterior, vor primi PDF-ul prin e-mail.

Pe lângă accesul gratuit la manualele scurte, o înregistrare pe [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) permite aplicarea directă la locurile de muncă. De asemenea, permite publicarea gratuită a unui anunț de angajare. Alăturați-vă și voi comunității [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de).