

altenpflege.de Edition

Cărți de învățătură scurtă pentru formarea în domeniul îngrijirii - Accent pe îngrijirea persoanelor vârstnice

Theo Ahrens

Măsuri de promovare a sănătății în îngrijirea vârstnicilor

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Bibliografie

Theo Ahrens – Biografie scurtă

Theo Ahrens, născut în 1979 în apropiere de München, este profesor pentru profesii de îngrijire și pedagog dedicat în domeniul sănătății. După un an social voluntar în spital, a absolvit o formare ca asistent medical generalist și a acumulat experiență valoroasă de lucru în secția de terapie intensivă. Împins de dorința sa de a transmite cunoștințe, a studiat pedagogia în îngrijire și a început să predea în 2009 la o școală profesională din München. Theo este cunoscut pentru lecțiile sale practice și empaticе, cu care pregătește viitorii asistenți pentru meseria lor solicitantă. În viața privată, trăiește cu soția și cei doi copii ai săi în Berlin și se implică voluntar pentru îmbunătățirea condițiilor în formarea profesională din domeniul îngrijirii.

Acest scurt manual a fost formulat pe baza planurilor de lecție ale cursurilor sale folosind I.A.
Traducerea a fost efectuată automat.

Editat de altenpflege.de

Preț DE/AT: 3,90 €

CH: 5 Fr

Copyright 2024 altenpflege.de

Sugestii și propuneri de îmbunătățire la team@altenpflege.de.

1/1-2412181529

Cuprins

1	Introducere 4
1.1	Importanța promovării sănătății în îngrijirea vârstnicilor 4
1.2	Rolul asistenților medicali în promovarea sănătății 4
2	Elementele de bază ale promovării sănătății 6
2.1	Obiectivele promovării sănătății 6
2.2	Diferențe între prevenție și promovarea sănătății 6
2.3	Modele teoretice ale promovării sănătății 7
2.4	Importanța promovării sănătății pentru rezidenți, personalul de îngrijire și societate 8
3	Promovarea sănătății conform Cartei de la Ottawa 9
3.1	Considerații generale despre Carta de la Ottawa 9
3.2	Domeniile de acțiune ale Cartei Ottawa 9
3.3	Implementarea Cartei de la Ottawa în îngrijirea persoanelor vârstnice 10
3.4	Exemple practice de promovare a sănătății conform Cartei de la Ottawa 11
4	Promovarea sănătății la rezidenții din unități de îngrijire a vârstnicilor 13
4.1	Menținerea și promovarea mobilității 13
4.2	Promovarea autonomiei și a competenței de autoîngrijire 14
4.3	Promovarea participării sociale 15
4.4	Consiliere nutrițională și promovarea unei alimentații sănatoase 16
4.5	Promovarea sănătății cognitive 17
5	Promovarea mișcării și mobilitatea 19
5.1	Importanța mobilității pentru sănătatea la bătrânețe 19
5.2	Programe de mișcare pentru promovarea mobilității 20
5.3	Ajutoare pentru promovarea mobilității 21
5.4	Factori de risc pentru imobilitate 22
5.5	Exemple practice pentru promovarea mobilității în îngrijire 23
6	Promovarea alimentației și alimentația sănătoasă 25
6.1	Importanța alimentației pentru sănătatea la bătrânețe 25
6.2	Nevoile nutriționale la vârsta înaintată (substanțe nutritive, necesarul de lichide) 26
6.3	Consiliere și adaptare nutrițională pentru nevoi speciale 27
6.4	Promovarea consumului de lichide 28
6.5	Exemple practice pentru promovarea unei alimentații sănatoase în îngrijirea vârstnicilor 29
7	Promovarea sănătății psihosociale 31
7.1	Generalități despre sănătatea psihosocială și importanța ei la vârsta înaintată 31
7.2	Promovarea sănătății psihice 31
7.3	Promovarea contactelor sociale 32
7.4	Rolurile asistenților medicali în promovarea sănătății psihosociale 33
7.5	Exemple practice pentru promovarea sănătății psihosociale 34
8	Activare cognitivă și sănătatea mentală 36
8.1	Importanța activității intelectuale la vârsta înaintată 36
8.2	Metode de activare cognitivă 36
8.3	Utilizarea tehnologiilor digitale pentru activarea cognitivă 37
8.4	Promovarea sănătății mintale la persoanele cu demență 38
8.5	Exemple practice pentru promovarea sănătății cognitive 40
9	Promovarea sănătății somnului 42
9.1	Importanța somnului pentru sănătatea în vârstă 42
9.2	Tulburări de somn la vârstnici 42
9.3	Măsuri pentru promovarea sănătății somnului 43
9.4	Managementul problemelor de somn la persoanele cu demență 44
9.5	Exemple practice pentru promovarea sănătății somnului 45
10	Promovarea sănătății pielii 47
10.1	Importanța sănătății pielii la vârstnici 47
10.2	Promovarea sănătății pielii prin îngrijirea corpului și protecția pielii 47
10.3	Măsuri pentru prevenirea escarelor de decubit 48
10.4	Gestionarea afecțiunilor cutanate 49
10.5	Exemple practice pentru promovarea sănătății pielii 50
11	Promovarea sănătății prin prevenție 52
11.1	Tipuri de prevenție 52
11.2	Măsuri de prevenire pentru evitarea bolilor 52
11.3	Prevenirea căderilor 53
11.4	Prevenirea infecțiilor 54
11.5	Exemple practice pentru prevenirea în îngrijirea bătrânilor 55
12	Competența de autoîngrijire și educația pentru sănătate 57
12.1	Definiția și importanța competenței de autoîngrijire 57
12.2	Promovarea capacității de autoîngrijire a rezidenților 57
12.3	Educația pentru sănătate și informarea pacienților 58
12.4	Rolul asistenților medicali în promovarea competenței de autoîngrijire 59
12.5	Exemple practice pentru promovarea competenței de autoîngrijire 61
13	Implicarea aparținătorilor în promovarea sănătății 63
13.1	Importanța aparținătorilor pentru promovarea sănătății rezidenților 63
13.2	Integrarea membrilor familiei în măsurile de promovare a sănătății 63
13.3	Instruiri pentru aparținători 64
13.4	Comunicarea cu aparținătorii despre măsuri de promovare a sănătății 65
14	Îngrijirea de sine și promovarea sănătății personalului de îngrijire 67
14.1	Importanța autogrijii pentru îngrijitori de asistență 67
14.2	Măsuri pentru gestionarea stresului 67
14.3	Equilibrul între viața profesională și cea personală și gestionarea pauzelor 68
14.4	Alimentație sănătoasă și mișcare pentru personalul de îngrijire 69
14.5	Suport psihologic și supervizare 70
15	Aspecte etice și legale ale promovării sănătății 72
15.1	Autodeterminarea și autonomia rezidenților în cadrul măsurilor de promovare a sănătății 72
15.2	Luarea în considerare a aspectelor culturale și religioase 73
15.3	Fundamente legale ale promovării sănătății (SGB V, SGB XI) 74
15.4	Responsabilitatea personalului de îngrijire în domeniul promovării sănătății 75
16	Studii de caz și aplicații practice 76
16.1	Exemplu de caz: Implementarea promovării mișcării într-o unitate de îngrijire 76
16.2	Exemplu de caz: Promovarea consumului adecvat de lichide la un rezident cu risc de deshidratare 77
16.3	Exemplu de caz: Măsuri pentru profilaxia escarelor 78
16.4	Reflecția practicii îngrijirii pe baza exemplelor de caz 79

1 Introducere

1.1 Importanța promovării sănătății în îngrijirea vârstnicilor

Promovarea sănătății în îngrijirea vârstnicilor urmărește îmbunătățirea durabilă a calității vieții persoanelor în vârstă. Odată cu înaintarea în vârstă, crește riscul apariției bolilor cronice și al pierderii funcțiilor. Măsurile de promovare a sănătății contracarează aceste riscuri prin consolidarea resurselor fizice, psihice și sociale. Un obiectiv central este menținerea autonomiei. Astfel, rezidenții pot participa mai mult timp activ la viața socială și își pot păstra demnitatea.

Prevenirea și promovarea sănătății reduc incidența bolilor și, prin urmare, scad pe termen lung costurile îngrijirii. Ele ușurează sarcina sistemelor de sănătate și contribuie la stabilitatea economică. La nivel individual, promovarea sănătății reduce nevoia de îngrijire și încurajează bunăstarea. Măsuri precum programe de mișcare și consilierea nutrițională sprijină rudele îngrijitoare să facă față mai bine provocărilor zilnice.

Factorii psihosociali precum integrarea socială și sănătatea psihică au un impact decisiv asupra bunăstării. Prin construirea de rețele de suport și promovarea activităților sociale, se reduce singurătatea și se consolidează sănătatea mentală. Rezidenții primesc sprijin emoțional, ceea ce diminuează prevalența depresiei și a anxietății.

Importanța promovării sănătății se reflectă în calitatea de viață îmbunătățită și satisfacția crescută. Asistenții de îngrijire joacă aici un rol integral, inspirând și motivând rezidenții să participe la programele de promovare. Ei acționează ca mediatori și susținători, care se adaptează la nevoile individuale.

În concluzie, promovarea sănătății în îngrijirea vârstnicilor contribuie atât la creșterea bucuriei de a trăi a rezidenților, cât și la optimizarea proceselor de îngrijire. Este o componentă esențială a unei abordări a îngrijirii orientate holistic.

1.2 Rolul asistenților medicali în promovarea sănătății

Îngrijitorii sunt actori centrali în promovarea sănătății în cadrul unităților de îngrijire a vârstnicilor. Rolul lor cuprinde mai multe aspecte esențiale: evaluarea, planificarea, implementarea și evaluarea măsurilor de promovare a sănătății.

Evaluarea este primul pas, în care îngrijitorii analizează starea de sănătate a rezidenților. Ei examinează nevoile fizice, psihice și sociale. Această analiză formează baza pentru formularea de obiective individuale pentru promovarea sănătății.

În faza de planificare, îngrijitorii dezvoltă măsuri personalizate. Acestea sunt orientate către nevoile individuale și realitatea vieții rezidenților. În acest context, ei apelează la colaborarea interdisciplinară, de exemplu, cu medici și terapeuți. Acest lucru garantează că măsurile planificate sunt cuprinzătoare și holistice.

Implementarea necesită o abordare coordonată. Îngrijitorii acționează ca persoane de contact directe, integrând măsurile în viața de zi cu zi a rezidenților. Ei motivează și susțin rezidenții pentru participarea activă. Aceasta necesită empatie, abilități de comunicare și capacitatea de a crea încredere.

Pentru evaluare, îngrijitorii verifică continuu eficacitatea măsurilor. Ei observă rezidenții, documentează progresele și adaptează strategiile după caz. Acest circuit de feedback este esențial pentru a obține îmbunătățiri durabile.

Personalul de îngrijire are, de asemenea, sarcina de a implica rudele în proces. Ei informează și consiliază pentru a asigura cel mai bun sprijin posibil pentru rezidenți. Îngrijitorii se asigură că rudele înțeleg cum pot contribui la un stil de viață care promovează sănătatea.

În plus, ei sunt modele în domeniul promovării sănătății. Trăind ei înșiși comportamente conștiente de sănătate, îngrijitorii creează un mediu de sprijin pentru rezidenți. Acțiunile lor reflectă relevanța promovării sănătății și încurajează rezidenții să ia măsuri din proprie inițiativă.

În formarea inițială și continuă, îngrijitorii trebuie să fie instruiți constant pentru a fi la curent cu cele mai recente metode și concepte de promovare a sănătății. Doar cu cunoștințe actuale își pot îndeplini eficient rolul și pot promova în mod cuprinzător calitatea vieții rezidenților.

2 Elementele de bază ale promovării sănătății

2.1 Obiectivele promovării sănătății

Promovarea sănătății în îngrijirea persoanelor vârstnice urmărește scopul de a menține și îmbunătăți sănătatea fizică, mentală și socială a rezidenților. Acest lucru include creșterea bunăstării și a calității vieții, prin întărirea resurselor și minimizarea riscurilor. O preocupare centrală este promovarea independenței, pentru a permite rezidenților o viață activă și autodeterminată.

Prelungirea anilor de viață sănătoasă este în prim-plan. Măsurile preventive ar trebui să prevină bolile asociate vârstei și să sprijine rezidenții în stabilitatea lor. Este important să se țină cont de nevoile și abilitățile individuale. Prin informări și suporturi specifice, responsabilitatea proprie a rezidenților este întărită.

Un alt obiectiv este asigurarea participării sociale. Interacțiunea socială și activitățile comunitare ajută la evitarea izolării și la construirea sau menținerea rețelelor sociale. Prin promovarea mișcării și activarea cognitivă, mobilitatea și sănătatea mentală sunt susținute, ceea ce este esențial pentru autonomie.

În cele din urmă, promovarea sănătății contribuie la reducerea poverii asupra sistemului de sănătate, prin întârzierea nevoii de îngrijire și reducerea apariției bolilor cronice. Acest lucru încurajează atât bunăstarea individuală, cât și beneficiul social, printr-o calitate a vieții crescută la o vârstă înaintată.

2.2 Diferențe între prevenție și promovarea sănătății

Prevenția și promovarea sănătății sunt strâns legate, dar prezintă diferențe importante. Prevenția se concentrează pe prevenirea bolilor sau a evoluției acestora. Ea vizează reducerea factorilor de risc și evitarea apariției unor afecțiuni specifice. Măsurile preventive sunt de obicei reactive și sunt adesea folosite atunci când deja a fost identificat un risc pentru sănătate. Exemple tipice includ vaccinările, examinările preventive pentru depistarea timpurie sau măsurile de profilaxie împotriva căderilor.

În schimb, promovarea sănătății este proactivă și mai cuprinzătoare. Ea urmărește întărirea resurselor generale de sănătate și a abilităților unui individ sau ale unei comunități. În loc să se concentreze doar pe combaterea bolilor, promovează o îmbunătățire holistică a bunăstării fizice, psihice și sociale. Promovarea sănătății subliniază autonomia și posibilitatea de a influența în mod conștient propriile condiții de viață.

O diferență esențială constă și în responsabilitate: prevenția este inițiată de obicei de profesioniști în domeniul sănătății, în timp ce promovarea sănătății necesită o implicare activă și o co-responsabilitate a individului. De asemenea, promovarea sănătății se bazează pe o gamă largă de abordări care includ comportamentul, mediul și condițiile de viață.

Un exemplu practic ilustrează diferența: în timp ce prevenția în contextul îngrijirii persoanelor în vârstă înseamnă oferirea de programe de prevenire a căderilor, promovarea sănătății ar putea include amenajarea unui mediu care să încurajeze mișcarea și să faciliteze participarea socială, pentru a spori bunăstarea generală. Ambele abordări sunt importante în îngrijirea persoanelor în vârstă și se completează reciproc în practică pentru a oferi o îngrijire holistică.

2.3 Modele teoretice ale promovării sănătății

Modele teoretice oferă cadre utile pentru dezvoltarea și implementarea promovării sănătății. Unele dintre cele mai importante modele sunt modelul salutogenezei, modelul convingerii în sănătate, modelul transtheoretic al schimbării comportamentale și modelul ecomedical.

Modelul salutogenezei al lui Aaron Antonovsky se concentrează pe apariția sănătății în locul prevenirii bolii. Acesta investighează ce îi menține pe oameni sănătoși în pofida circumstanțelor stresante. Conceptul esențial este sentimentul de coerență, care constă din trei componente: comprehensibilitate, gestionabilitate și semnificație. Un sentiment puternic de coerență sprijină gestionarea stresului și, prin urmare, sănătatea.

Modelul convingerii în sănătate abordează convingerile individuale ca determinante ale comportamentului sănătății. Se bazează pe presupunerea că oamenii adoptă comportamente de sănătate dacă se simt vulnerabili la o problemă de sănătate, consideră că aceasta este gravă, au așteptări pozitive față de măsură și văd barierele ca fiind depășibile. Modelul este utilizat pentru a explica și prevedea comportamente precum vaccinările sau controalele preventive.

Modelul transtheoretic descrie etapele schimbării comportamentale: lipsa intenției, formarea intenției, pregătirea, acțiunea și menținerea. Acesta ia în considerare faptul că oamenii trec prin faze diferite înainte de a ajunge la o schimbare comportamentală permanentă. Intervențiile ar trebui să fie adaptate etapei corespunzătoare pentru a crește șansele de succes.

Modelul ecomedical subliniază importanța mediului pentru sănătate. Acesta pune accent pe rolul factorilor fizici, sociali și culturali. Promovarea sănătății se bazează aici pe modificarea mediilor pentru a facilita comportamentul sănătos. Acest lucru evidențiază necesitatea abordărilor interdisciplinare.

Împreună, aceste modele oferă un spectru larg de metode și perspective pentru promovarea sănătății. Ele ajută la abordarea provocărilor complexe în domeniul sănătății și oferă abordări practice pentru îmbunătățirea bunăstării în îngrijirea vârstnicilor. Prin utilizarea acestor modele, îngrijitorii pot acționa mai bine ținând și pot implementa strategii eficiente pentru promovarea sănătății.

2.4 Importanța promovării sănătății pentru rezidenți, personalul de îngrijire și societate

Promovarea sănătății în îngrijirea vârstnicilor influențează pozitiv rezidenții, îngrijitorii și societatea în ansamblu. Pentru rezidenți, promovarea sănătății înseamnă în primul rând o îmbunătățire a calității vieții lor. Măsurile de promovare a sănătății sprijină menținerea independenței și reduc riscul de limitări de sănătate. Prin participarea activă la programele de promovare a sănătății, persoanele în vârstă pot duce o viață autodeterminată și împlinită pentru mai mult timp.

Și îngrijitorii beneficiază de strategiile de promovare a sănătății. Un mediu mai sănătos al rezidenților reduce povara fizică și psihică în activitatea cotidiană de îngrijire. Prin abordări preventive și orientate către resurse, eforturile de îngrijire scad, deoarece apar mai puține probleme de sănătate acute. În plus, prin promovarea sănătății, îngrijitorii își extind competențele profesionale și își consolidează satisfacția profesională. Cursurile de formare în promovarea sănătății îmbunătățesc calificările și pregătesc pentru situații complexe de îngrijire.

Din punct de vedere social, promovarea sănătății contribuie la o ușurare sustenabilă a sistemului de sănătate. Reducerea bolilor cronice și a nevoii de îngrijire scade costurile în sectorul sănătății. Măsurile de promovare a sănătății încurajează participarea socială și reduc izolarea și excluziunea persoanelor vârstnice. În plus, ele încurajează o cultură a prevenției și a îngrijirii preventive, având efecte care depășesc cadrul unei singure instituții.

În cele din urmă, promovarea sănătății reprezintă o situație de tip win-win, care aduce beneficii tuturor celor implicați și constituie o parte integrală a unei îngrijiri a vârstnicilor sustenabile. Prin întărirea sănătății și a bunăstării persoanelor vârstnice și a celor care le îngrijesc, este abordată o provocare socială fundamentală, care devine tot mai importantă odată cu îmbătrânirea populației. Promovarea unor stiluri de viață și medii sănătoase joacă astfel un rol central în măsurile de îngrijire a vârstnicilor.

3 Promovarea sănătății conform Cartei de la Ottawa

3.1 Considerații generale despre Carta de la Ottawa

Carta de la Ottawa a fost adoptată în 1986, la prima Conferință Internațională de Promovare a Sănătății din Ottawa, Canada. Ea reprezintă un punct de referință în promovarea sănătății. Carta subliniază că sănătatea este mai mult decât absența bolii. Ea cuprinde bunăstarea fizică, mentală și socială.

Scopul Cartei de la Ottawa este de a crea condițiile necesare pentru ca toți oamenii să dobândească un grad înalt de autodeterminare asupra sănătății lor. Carta stabilește în acest scop cinci strategii de acțiune centrale: dezvoltarea unei politici care să promoveze sănătatea, crearea unor medii favorabile sănătății, consolidarea lucrului comunitar, dezvoltarea competențelor personale și reorientarea serviciilor de sănătate.

Aceste strategii ar trebui să permită o promovare cuprinzătoare a sănătății, care depășește prevenția. În acest context, paralelismul măsurilor joacă un rol important, deoarece doar o abordare interconectată duce la rezultate sustenabile.

Carta subliniază, de asemenea, importanța responsabilității pentru sănătate la toate nivelurile societății. Indivizii, comunitățile, organizațiile și guvernele sunt îndemnate să contribuie la promovarea sănătății. Conceptul central este "Health in All Policies" (Sănătate în toate domeniile politice), care solicită luarea în considerare a impactului asupra sănătății în toate procesele decizionale societale.

Carta de la Ottawa rămâne un cadru dinamic care se adaptează la condițiile societale în schimbare și oferă, de asemenea, în domeniul îngrijirii vârstnicilor un ghid valoros pentru măsuri de promovare a sănătății.

3.2 Domeniile de acțiune ale Cartei Ottawa

Măsuri de promovare a sănătății în cadrul Cartei de la Ottawa cuprind diferite domenii de acțiune care vizează asigurarea unei stări generale de bine. Aceste domenii de acțiune sunt:

Dezvoltarea unei politici de promovare a sănătății

Politica de promovare a sănătății implică adoptarea de directive și legi care să promoveze sănătatea în toate aspectele vieții. În îngrijirea persoanelor vârstnice, aceasta înseamnă dezvoltarea de standarde care să promoveze sănătatea și bunăstarea rezidenților și în același timp să sprijine personalul de îngrijire. Acest lucru se poate realiza prin îmbunătățirea condițiilor de muncă sau prin asigurarea de resurse suficiente.

Crearea de medii de viață care promovează sănătatea

Mediile de viață care promovează sănătatea creează un mediu care susține direct sănătatea rezidenților. În instituțiile de îngrijire, aceasta înseamnă proiectarea spațiilor astfel încât să promoveze mobilitatea și interacțiunea socială. Exemple includ construcții fără bariere, zone de relaxare și zone comunitare care invită la socializare și interacțiune. La fel de importantă este integrarea în comunitatea locală pentru a încuraja contactele sociale.

Susținerea acțiunilor comunitare care promovează sănătatea

Munca în comunitate vizează încurajarea participării active a rezidenților și a familiilor lor. Aceasta include inițiative care permit schimbul de idei și abordarea comună a provocărilor societale. În îngrijirea persoanelor vârstnice, aceasta înseamnă a oferi rezidenților o voce, de exemplu, prin consilii ale rezidenților sau activități de acord planificate în comun, care includ de asemenea și comunitatea locală.

Dezvoltarea competențelor personale

Consolidarea competențelor personale include programe educaționale și de suport care ajută rezidenții să își gestioneze activ propria sănătate. În instituțiile de îngrijire, atelierelor despre nutriție sănătoasă, mișcare sau gestionarea stresului pot învăța chiar și rezidenților mai în vârstă noi abilități și le pot întări autoeficacitatea.

Reorientarea serviciilor de sănătate

Serviciile de sănătate ar trebui să funcționeze mai mult preventiv și centrat pe pacient. În îngrijirea persoanelor vârstnice, aceasta înseamnă dezvoltarea de concepte de îngrijire care să răspundă nevoilor individuale ale rezidenților și să asigure o îngrijire holistică. Colaborările între instituțiile de îngrijire, medici și alți furnizori de servicii de sănătate pot asigura o îngrijire continuă și pot facilita tranziția între diferitele forme de îngrijire și tratament.

Aceste domenii de acțiune sunt interdependente și întăresc capacitatea îngrijirii persoanelor vârstnice de a răspunde nevoilor variate de sănătate ale rezidenților. Ele oferă o abordare structurată pentru crearea unui mediu de sprijin care pune în centrul atenției bunăstarea rezidenților.

3.3 Implementarea Cartei de la Ottawa în îngrijirea persoanelor vârstnice

Integrarea celor cinci strategii de acțiune ale Cartei de la Ottawa în rutina zilnică a îngrijirii persoanelor vârstnice este esențială pentru implementarea acesteia. O politică de promovare a sănătății în cadrul instituțiilor de îngrijire poate fi pusă în aplicare prin evaluări și adaptări regulate ale conceptelor de îngrijire la descoperirile actuale din domeniul politicilor de sănătate. În acest sens, includerea personalului de îngrijire în procesele decizionale este crucială pentru a ține cont de încărcătura lor de muncă și pentru a crea condiții de muncă care promovează sănătatea.

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).