

altenpflege.de Edition

Tekste të shkurtra për arsimin e infermierëve - Fokus në kujdesin ndaj të moshuarve

Theo Ahrens

Ndërtimi dhe anatomia e trupit të njeriut

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Të dhënat bibliografike

Theo Ahrens – Biografi e shkurtër

Theo Ahrens, i lindur më 1979 në afërsi të Mynihut, është mësues për profesionet e kujdesit dhe pedagog i përkushtuar në fushën e kujdesit. Pas një viti vullnetar social në spital, ai mbaroi një trajnim si infermier dhe mblodhi përvojë të vlefshme pune në repartin e kujdesit intensiv. I shtyrë nga dëshira për të transmetuar dije, ai studioi pedagogji të kujdesit dhe në vitin 2009 filloi si mësues në një shkollë të specializuar në Mynih. Theo është i njohur për mësimdhënien e tij të bazuar në praktikë dhe për empatinë e tij, me të cilën përgatit fuqinë punëtore të ardhshme të kujdesit për profesionin e tyre sfidues. Privat jeton me gruan dhe dy fëmijët e tij në Berlin dhe angazhohet vullnetarisht për kushte më të mira në arsimin e kujdesit.

Ky libër shkurtër është formuluar nga planet e materialeve të mësimit të tij duke përdorur K.I. Përkthimi është bërë automatikisht.

Botuar nga altenpflege.de

Çmimi DE/AT: 3,90 € CH: 5 Fr

Copyright 2024 altenpflege.de

Vërejtje dhe sugjerime për përmirësime ju lutemi dërgoni në team@altenpflege.de.

1/1-2412181521

Përmbajtja

1 Hyrje	4
2 Bazat e Anatomisë dhe Fiziologjisë	5
2.1 Përkufizime: Çfarë është anatomia, çfarë është fiziologjia?	5
2.2 Hyrje në terminologjinë mjekësore	5
2.3 Biologjia qelizore: Ndërtimi dhe funksioni i qelizës	6
2.4 Llojet e indeve: ind epitelial, lidhor, muskular dhe nervor	7
3 Aparati i lëvizjes	9
3.1 Kockat dhe nyjet	9
3.1.1 Ndërtimi i skeletit	9
3.1.2 Funksioni dhe shëndeti i kockave në pleqëri	9
3.2 Muskulatura	10
3.2.1 Ndërtimi i muskujve	10
3.2.2 Kuptimi i lëvizjes dhe mobilitetit në kujdesin për të moshuarit	11
4 Sistemi kardiovaskular	13
4.1 Ndërtimi dhe funksioni i zemrës	13
4.2 Enët e gjakut dhe sistemi i qarkullimit të gjakut	14
4.3 Gjakut dhe përbërësit e tij	15
4.4 Sëmundjet e shpeshta dhe rëndësia e tyre në kujdesin për të moshuarit	16
5 Sistemi i frymëmarrjes	18
5.1 Struktura e rrugëve të frymëmarrjes	18
5.2 Funksioni i frymëmarrjes dhe shkëmbimi i gazeve	18
5.3 Ndryshimet e frymëmarrjes tek të moshuarit	19
5.4 Aspektet e kujdesit: Trajtimi i sëmundjeve të rrugëve të frymëmarrjes	20
6 Sistemi i tretjes	22
6.1 Ndërtimi dhe funksioni: Stomaku, zorrët, mëlçia, pankreasi	22
6.2 Marrja dhe përdorimi i lëndëve ushqyese	22
6.3 Problemet e tretjes në pleqëri	23
6.4 Këshillimi i ushqyerjes dhe aspektet e kujdesit	25
7 Sistemi urinar	27
7.1 Ndërtimi i veshkave, ureterit, fshikëzës dhe uretrës	27
7.2 Funksioni i eliminimit	28
7.3 Ndryshimet në pleqëri	29
7.4 Aspektet e kujdesit: Trajtimi i inkontinencës dhe kateterit të fshikëzës	29
8 Sistemi nervor dhe organet e ndjesisë	31
8.1 Sistemi nervor	31
8.1.1 Ndërtimi: Truri, palca kurrizore, nervat periferik	31
8.1.2 Funksioni: Kontrolli, Reflexet, Dhimbja	32
8.2 Organet e shqisave	33
8.2.1 Sytë, veshët, lëkura, nuhatja, shija	34
8.2.2 Ndryshimet e perceptimit në moshën e vjetër	35
8.3 Aspektet e kujdesit: Trajtimi i demencës dhe kufizimeve shqisore	36
9 Sistemi hormonal	37
9.1 Struktura dhe funksioni i gjëndrave hormonale	37
9.2 Hormonet dhe ndikimi i tyre në trup	38
9.3 Ndryshimet hormonale të lidhura me moshën	39
9.4 Aspektet e kujdesit: Trajtimi i sëmundjeve hormonale	40
10 Sistemi imunitar	42
10.1 Ndërtimi dhe funksioni i sistemit imunitar	42
10.2 Dobësimi i sistemit imunitar dhe rreziqet e infeksioneve tek të moshuarit	43
10.3 Vaksinimet dhe Parandalimi	43
10.4 Aspektet e kujdesit: Trajtimi i infeksioneve dhe kujdesi për plagët	44
11 Trupi i njeriut në pleqëri	46
11.1 Ndryshimet fiziologjike në moshën e vjetër	46
11.2 Sëmundje dhe ankesa të shpeshta tek të moshuarit	47
11.3 Kuptimi i parandalimit dhe rehabilitimit	48
11.4 Mbështetja e pavarësisë dhe cilësisë së jetës	49
12 Praktika praktike në kujdesin ndaj të moshuarve	50
12.1 Lidhja e anatomisë me praktikën e kujdesit	50
12.2 Vëzhgimi dhe dokumentimi i ndryshimeve fizike	51
12.3 Këshilla për përditshmërinë e kujdesit: Komunikimi dhe Empatia	52

1 Hyrje

Anatomia njerëzore formon bazën për të kuptuar kujdesin për njerëzit e moshuar. Pa njohuri të thelluara mbi ndërtimin e trupit, kujdesi i saktë dhe asistencat efektive janë vështirë të realizohen. Trupi përbëhet nga sisteme të ndryshme që ndërveprojnë me njëra-tjetrën dhe formojnë një organizëm kompleks. Çdo sistem ka funksione specifike dhe është i koordinuar me të tjerët.

Kockat dhe muskujt formojnë sistemin skeletor. Ky i jep trupit strukturë dhe mundëson lëvizjen. Muskulatura është esenciale për mobilitetin dhe forcën fizike. Nyjet veprojnë si pika lidhëse midis kockave dhe lejojnë lirinë e lëvizjes.

Sistemi kardiovaskular përfshin zemrën dhe enët e gjakut. Ai transporton lëndë ushqyese dhe oksigjen te qelizat. Zemra pompon gjak vazhdimisht për të furnizuar trupin dhe për të larguar produktet e mbetura.

Sistemi tretës përpunon ushqimin e marrë. Ai e shpërbën atë në lëndë ushqyese që trupi mund të thithë. Zorra luan një rol qendror në resorbimin e lëndëve ushqyese dhe në nxjerrjen e produkteve të mbetura.

Sistemi i frymëmarrjes përbëhet nga mushkëritë dhe rrugët e frymëmarrjes. Ai siguron shkëmbimin e gazrave duke marrë oksigjen dhe çlirim të dioksidit të karbonit. Një frymëmarrje pa probleme është vendimtare për furnizimin me energji të trupit.

Sistemi nervor drejton të gjitha funksionet trupore. Ai përbëhet nga truri, palca kurrizore dhe nervat. Ky sistem përpunon informacionet dhe koordinon reagimet e trupit. Ai është përgjegjës për lëvizjen, perceptimin dhe vetëdijen.

Sistemi imunitar mbrojt trupin nga patogjenët. Ai njuh dhe lufton mikroorganizmat që depërtojnë. Një mbrojtje imunitare funksionale është veçanërisht e rëndësishme për njerëzit e moshuar, të cilët janë më të prirur ndaj infeksioneve.

Secili prej këtyre sistemeve është kompleks në vetvete dhe i varur nga njëri-tjetri. Një kuptim bazë i këtyre ndërlidhjeve anatomike dhe funksionale është vendimtar për punën e kujdesit. Kështu, mund të adresohet në mënyrë të drejtpërdrejtë nevojat individuale të njerëzve të moshuar.

2 Bazat e Anatomisë dhe Fiziologjisë

2.1 Përkufizime: Çfarë është anatomia, çfarë është fiziologjia?

Anatomia është shkencë e ndërtimit të trupit të njeriut. Ajo studion strukturën e organeve, indeve dhe qelizave. Qëllimi i anatomisë është të kuptojë vendndodhjen dhe marrëdhëniet midis pjesëve të ndryshme të trupit. Kjo përfshin si anatomisë makroskopike, që merret me strukturat e dukshme, ashtu edhe anatomisë mikroskopike, që studion detaje më të imta si qelizat dhe indet.

Ndërsa fiziologjia është shkencë e funksioneve të trupit. Ajo hulumton se si punojnë organet dhe sistemet dhe si bashkëveprojnë për të mbajtur jetën. Fiziologjia shpjegon se si zhvillohen proceset biologjike si frymëmarrja, tretja dhe qarkullimi. Ajo merret edhe me rregullimin e këtyre proceseve dhe përshtatjen e trupit ndaj kushteve të ndryshme.

Së bashku, anatomia dhe fiziologjia formojnë bazën për të kuptuar trupin e njeriut. Ndërsa anatomia ofron planin e ndërtimit, fiziologjia shpjegon funksionin e këtij plani. Të dyja disiplinat janë të pandashme nga njëra-tjetra dhe thelbësore për praktikën mjekësore dhe kujdesin. Një njohuri e mirë në të dyja fushat është e nevojshme për të kuptuar nevojat dhe sfidat shëndetësore në pleqëri dhe për të siguruar kujdes adekuat.

2.2 Hyrje në terminologjinë mjekësore

Terminologjia mjekësore lehtëson komunikimin në sektorin e shëndetësisë. Ajo përbëhet nga terma të standardizuar, që gjejnë veçanërisht zbatim në mjekësi dhe kujdes. Kuptimi i gjuhës së specializuar mjekësore është esencial për të përcjellë informacionet saktë dhe për t'i kuptuar ato drejt.

Termet mjekësorë përbëhen zakonisht nga baza e fjalës, parafjalët dhe nyjet. Këto rrjedhin shpesh nga latinishtja ose greqishtja. Baza e fjalës shënon elementin qendror të një termi, ndërsa parafjalët në fillim të një fjale dhe nyjet në fund shtohen për të modifikuar kuptimin.

Shembuj:

- Baza e fjalës "kardio" i referohet zemrës. Me parafjalën "peri-" (rreth) bëhet "Perikard" për cipën e zemrës.
- Nyja "-itis" tregon për inflamacion. Appendicitis përshkruan inflamacionin e apendicitit.

Përcaktimet e vendndodhjes anatomike lehtësojnë përshkrimin e pozicioneve dhe drejtimeve në trup:

- "Anterior" do të thotë e vendosur përpara, "posterior" pas.
- "Superior" përshkruan drejt sipër, "inferior" drejt poshtë.

Termat teknikë lehtësojnë specifikimin e diagnozave dhe trajtimeve:

- Arterioskleroza përshkruan forcimin e enëve të gjakut.
- Hemoglobina është proteina në qelizat e kuqe të gjakut, që transporton oksigjenin.

Shkurtesat e përdorura shpesh duhet të jenë të njohura:

- "RR" qëndron për tensionin e gjakut (metoda Riva-Rocci)
- "EKG" për elektrokardiogramë.

Kuptimi dhe aplikimi i saktë i terminologjisë mjekësore janë të domosdoshëm për punën efektive në sektorin e shëndetësisë. Njohja me këto terma mundëson praktika më të mira të kujdesit dhe optimizon shkëmbimin e informacionit në ekipin mjekësor.

2.3 Biologjia qelizore: Ndërtimi dhe funksioni i qelizës

Qelizat janë blloqet themelore të jetës. Ato janë njësitë më të vogla funksionale të trupit dhe kanë struktura të ndryshme që kryejnë detyra specifike. Një qelizë tipike njerëzore përbëhet nga bërthama e qelizës, citoplazma dhe membrana qelizore.

Bërthama e qelizës kontrollon të gjitha aktivitetet qelizore. Ajo përmban materialin gjenetik në formën e ADN-së, e cila është e organizuar në kromozome. ADN-ja mbart informacionin gjenetik për sintezën e proteinave dhe ndarjen qelizore.

Citoplazma është përmbajtja e lëngshme e qelizës midis bërthamës qelizore dhe membranës qelizore. Ajo përmban organela të shumta, "organe" qelizore që kryejnë funksione specifike:

- **Mitokondritë:** Fabrikat e energjisë së qelizës, shndërrojnë lëndët ushqyese në energji (ATP).
- **Ribozome:** Vendet e sintezës së proteinave, përkthejnë informacionet gjenetike në proteina.
- **Retikulumi endoplazmatik (ER):** Rrjet membranash, sintetizon proteina (ER i ashpër) dhe lipide (ER i lëmuar).
- **Aparati i Golxhit:** Përpunon, rendit dhe paketon molekulat për sekrecion ose për përdorim brenda qelizës.
- **Lizozomat:** Organele të tretjes, shkatërrojnë mbetjet dhe pjesët e vjetra të qelizës.

Membrana qelizore rrethon qelizën dhe rregullon shkëmbimin e substancave me mjedisin. Ajo përbëhet nga një shtresë e dyfishtë fosfolipidesh me proteina të futura që kontrollojnë përshkueshmërinë e membranës. Përshkueshmëria selektive i mundëson qelizës të mbajë ekuilibrin e brendshëm dhe të reagojë ndaj ndikimeve të mjedisit.

Qelizat ndahen me anë të **mitozës** për të siguruar rritjen, riparimin dhe mirëmbajtjen e indeve. Gjatë mitozës, nga një qelizë nënë formohen dy qeliza bija gjenetikisht identike. Kontrolli i qarkut qelizor** siguron që ndarja e qelizave të ndodhë vetëm kur është e nevojshme.

Qelizat komunikojnë përmes sinjaleve kimike që lidhen me receptorë specifikë. Kjo ndërveprim nxit reagime që mund të ndryshojnë sjelljen qelizore, si në rregullimin e rritjes qelizore ose në nisjen e vdekjes së programuar qelizore (apoptoza). Një ekuilibër midis proliferimit qelizor dhe shkatërrimit qelizor është vendimtar për shëndetin e trupit.

Qeliza është një sistem dinamik që mund të përshtatet me kushtet e ndryshuara. Kuptimi i ndërtimit dhe funksionit të saj është themelor për kujdesin dhe trajtimin e njerëzve të moshuar, pasi proceset e plakjes dhe sëmundjet e lidhura me plakjen bazohen në ndryshime qelizore.

2.4 Llojet e indeve: ind epitelial, lidhor, muskulator dhe nervor

Indetrialet e epitelit mbrojnë dhe mbulojnë sipërfaqet e trupit dhe zgavrat e brendshme. Ato janë vendimtare për absorbimin, sekretimin dhe mbrojtjen kundër dëmtimeve fizike. Qelizat epiteliale janë të lidhura ngushtë dhe formojnë një shtresë të pandërprerë. Indet epiteliale klasifikohen sipas formës dhe shtresimit: epitel plato, epitel izoprizmatik dhe epitel i gjatë me një renditje të thjeshtë ose shumë-shtresore. Këto inde rregullojnë shkëmbimin e substancave dhe mbrojnë nga patogjenët.

Indet lidhore lidhin, mbështetin dhe mbrojnë strukturat e trupit. Ato karakterizohen nga matriksa jashtëqelizore, e përbërë nga fijet dhe substanca bazë. Matriksat ndryshojnë sipas funksionit: fijet e kolagjenit ofrojnë forcë, fijet elastike fleksibilitet, ndërsa fijet retikulare japin mbështetje strukturore. Tipet e indit lidhës përfshijnë të lirshëm (p.sh. indi dhjamor), të trashtë (p.sh. tentonat), kartilag, kocka dhe gjak. Indet dhjamore ruajnë energjinë, izolojnë dhe mbrojnë organet.

Indet muskulore mundësojnë lëvizjen. Ajo ndahet në tre tipe kryesore: muskulatura skeletore, muskulatura e lëmuar dhe muskulatura e zemrës. Muskulatura skeletore është e ndarë në themel, me shumë bërthama dhe përgjegjëse për lëvizje vullnetare. Muskulatura e lëmuar është në formë të boshtit, me një bërthamë dhe mundëson lëvizje të pavullnetshme në organe. Muskulatura e zemrës ka fije të degëzuara, është e pavullnetshme dhe ndihmon në pompimin e zemrës. Impulset elektrike rregullojnë kontraktimet dhe koordinojnë lëvizjet.

Indet nervore kontrollojnë funksionet e trupit dhe proceset komunikuese. Neuronet, njësitë bazë, përcjellin impulset elektrike. Ato përbëhen nga trupi qelizor, dendritet dhe aksoni. Qelizat gliale mbështesin neuronet, duke ofruar mbrojtje, furnizim me lëndë ushqyese dhe largim të mbetjeve. Indet nervore gjenden në tru, palcë kurrizore dhe nerva periferike. Ato mundësojnë perceptimin sensorik, kontrollin motorik dhe funksione komplekse njohëse. Transferimi efikas i informacionit është vendimtar për rregullimin e trupit.

Këto lloje indesh ndërveprojnë, për të ruajtur strukturën dhe funksionimin e trupit. Kuptimi i tyre mundëson masa të kujdesit të synuar për të përmirësuar mirëqenien dhe shëndetin e njerëzve të moshuar.

preview

3 Aparati i lëvizjes

3.1 Kockat dhe nyjet

3.1.1 Ndërtimi i skeletit

Skeleti i njeriut përbëhet nga rreth 206 kocka, të cilat mbështesin, mbrojnë dhe mundësojnë lëvizjen e trupit. Kockat janë të ndara në grupe të ndryshme: kafkë, shtyllë kurrizore, kafaz i krahavorit dhe gjymtyrët.

Kafkë: Kafkëja mbron trurin dhe formon fytyrën. Ajo përbëhet nga tetë kocka kafke, duke përfshirë kockën ballore, kockën parietale, kockën temporale dhe kockën oksipitale. Fytyra përfshin 14 kocka, duke përfshirë kockën e hundës, kockën e mollëzës dhe nofullën e poshtme.

Shtyllë kurrizore: Kjo përbëhet nga 33 deri 34 rruaza, të ndara në pesë seksione: shtylla kurrizore cervikale (7 rruaza), shtylla kurrizore torakale (12 rruaza), shtylla kurrizore lumbale (5 rruaza), kocka sakrale (5 rruaza të bashkuara) dhe bishti (4 deri 5 rruaza të bashkuara). Shtylla kurrizore mbron palcën kurrizore dhe mbështet trupin.

Kafaz i krahavorit: Kafazi i krahavorit përbëhet nga sternumi, brinjët dhe rruazat torakale. Ai mbron organet jetësore në toraks, si zemra dhe mushkëritë. Ekzistojnë 12 palë brinjë, shumica prej tyre lidhen me sternumin përmes kërcit.

Gjymtyrët: Gjymtyrët e sipërme përfshijnë tërrunin e shpatullave, krahun e sipërm, krahun e poshtëm, kockat e dorës, kockat e meshores së dorës dhe kockat e gishtërinjve. Terruni i shpatullave përbëhet nga klavikula dhe skapula. Humerusi lidh shpatullën me bërrylin. Në krahun e poshtëm gjenden radiusi dhe ulna. Dora përbëhet nga 27 kocka.

Gjymtyrët e poshtme përfshijnë tërrunin pelvik, kofshën, kërcirin, kockat e këmbës, kockat e meshores së këmbës dhe kockat e gishtërinjve të këmbës. Terruni pelvik mbështet peshën e trupit të sipërm dhe përfshin kockat e ijëve, sakrumin dhe bishtin. Kocka e kofshës është më e gjata në trup. Në kërcir gjenden tibia dhe fibula. Këmba përbëhet nga 26 kocka.

Të gjitha kockat janë të lidhura nga nyjet, të cilat mundësojnë lëvizjen. Nyjet janë fleksible, struktura e tyre ndryshon në varësi të funksionit dhe vendndodhjes në trup. Kjo forcon skeletin dhe mundëson lëvizje komplekse.

3.1.2 Funksioni dhe shëndeti i kockave në pleqëri

Procesi i plakjes ndikon në strukturën dhe funksionin e kockave. Kjo shoqërohet me një humbje natyrale të dendësisë dhe masës kockore, e njohur si osteoporozë. Gjatë këtij procesi reduktohet forca e kockave, duke rritur rrezikun për fraktura.

Një aspekt i rëndësishëm i funksionit të kockave është mbështetja dhe stabiliteti i trupit. Kockat janë struktura të mineralizuara që depozitojnë kalcium dhe fosfat. Këto minerale janë thelbësore për shëndetin e kockave. Me rritjen e moshës, resorbimi i kalciumit nga trupi zvogëlohet, gjë që çon në humbjen e mineraleve dhe kockat bëhen më të brishta.

Kockat i nënshtrohen proceseve të vazhdueshme të rimodelimit. Osteoblastet, të cilat ndërtojnë kocka, dhe osteoklastet, që zbërthejnë substancën e vjetër kockore, janë thelbësore këtu. Me moshën, ekuilibri zhvendoset në favor të aktivitetit të osteoklasteve, duke çuar në humbjen e masës kockore.

Nyjet, që lidhin kockat, gjithashtu humbasin nga funksionaliteti i tyre. Kartilago, që mbulon sipërfaqet e nyjeve, bëhet më i hollë dhe më pak elastik. Kjo mund të çojë në artrozë, e cila shkakton dhimbje dhe ngurtësi. Lëngu i nyjeve mund të pakësohet, gjë që kufizon më tej lëvizjet.

Ushtrimet e rregullta dhe trajnimi i synuar i forcës mbështesin metabolizmin e kockave. Këto aktivitete stimulojnë aktivitetin e osteoblasteve dhe ndihmojnë në ngadalësimin e shkatërrimit të strukturës kockore të lidhur me moshën. Gjithashtu, ushqimi i pasur me kalcium dhe furnizimi i mjaftueshëm me vitaminë D janë të rëndësishëm për të ruajtur dendësinë kockore me moshën.

Nëse të moshuarit nuk mund të jenë më mjaftueshëm mobil, rreziku për osteoporozë dhe frakturat e lidhura me të rritet ndjeshëm. Përshtatjet në ambientin e banimit, si dysheme që nuk rrëshqet dhe doreza mbajtëse, kontribuojnë në parandalimin e rrëzimeve. Zbulimi dhe trajtimi i hershëm i ndryshimeve në kocka janë thelbësore për ruajtjen e cilësisë së jetës.

3.2 Muskulatura

3.2.1 Ndërtimi i muskujve

Muskujt janë inde të specializuara që kryejnë punën mekanike të trupit. Ato përbëhen kryesisht nga fijet muskulore, indi lidhës, enët e gjakut dhe nervat. Fijet muskulore janë qeliza të gjata, cilindrike që mund të tkurren.

Ekzistojnë tre lloje kryesore të indeve muskulore: muskulatura skeletore, muskulatura e zemrës dhe muskulatura e lëmuar.

Muskulatura skeletore është e bashkangjitur në eshtra dhe mundëson lëvizje të ndërgjegjshme. Ajo përbëhet nga fijet e gjata, shumëbërthamore. Pamja e saj është me shirita ose me shirita tërthorë. Këta muskuj janë nën kontrollin vullnetar të sistemit nervor qendror. Ata janë të mbështjellë me ind lidhës, epimysiumin. Brenda muskulit, janë bështikët e fijeve që janë të rrethuar nga perimysiumi. Çdo fije muskulore individuale është e mbështjellë me endomysium.

Muskulatura e zemrës është një lloj muskulature e veçantë që gjendet vetëm në zemër. Ky tip muskulature është gjithashtu me shirita, por përbëhet nga qeliza njëbërthamore, që janë të lidhura me të ashtuquajtura streha, çka mundëson një tkurrje sinkronike. Këta muskuj funksionojnë autonomisht përmes sistemit të drejtues të zemrës dhe nuk kontrollohen me vullnet.

7 Kjo është vetëm një pamje paraprake.

Libri i plotë është i disponueshëm në <https://www.altenpflege.de> për përdoruesit e regjistruar. Regjistrimi dhe përdorimi janë pa pagesë. Kush nuk dëshiron të regjistrohet, mund të transferojë shumën e përmendur në faqen 2 përmes Paypal në buchhaltung@factsoft.de, duke dhënë si titullin e librit ashtu edhe adresën e e-mailit. Më pas, do të marrë PDF-në me e-mail.

Përveç aksesit falas në librat e shkurtër, regjistrimi në [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) mundëson të aplikoni direkt për punë. Dhe gjithashtu, vetë të postoni një njoftim pune falas. Bëhuni edhe ju pjesë e komunitetit [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de)