

altenpflege.de Edition

Kratki udžbenici za obuku medicinskih sestara - Fokus na gerijatrijskoj nezi

Theo Ahrens

Osnove nege starih lica

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Bibliografski podaci

Theo Ahrens – Kratka biografija

Theo Ahrens, rođen 1979. u blizini Minhena, je nastavnik za zdravstvena zanimanja i posvećeni pedagoški radnik u oblasti nege. Nakon dobrovoljne socijalne godine u bolnici, završio je školovanje za zdravstvenog i bolničkog negovatelja i stekao dragoceno radno iskustvo na odeljenju intenzivne nege. Vođen željom da prenese znanje, studirao je pedagošku negu i 2009. godine počeo da radi kao nastavnik na stručnoj školi u Minhenu. Theo je poznat po svom praktičnom i empatičnom predavanju, kojim priprema buduće negovatelje za njihov izazovan posao. Privatno živi sa suprugom i dvoje dece u Berlinu i volonterski se angažuje za bolje uslove u obrazovanju za negu.

Ovaj kratki priručnik je formulisan na osnovu planova njegove nastave koristeći veštačku inteligenciju. Prevod je izvršen automatski.

Izdavač altenpflege.de

Cena DE/AT: 3,90 € CH: 5 Fr

Copyright 2024 altenpflege.de

Napomene i predloge za poboljšanje molimo šaljite na team@altenpflege.de.

1/1-2412181521

Sadržaj

1	Uvod	4
1.1	Cilj i svrha obrazovanja za negu starih. . . .	4
1.2	Značaj nege starih lica u društvu	5
1.3	Profesionalna etika i načela gerijatrijske nege	5
2	Definicija i osnove gerijatrijske nege	7
2.1	Šta je nega starih? – Definicija i oblast rada	7
2.2	Oblici nege starih lica	7
2.3	Razgraničenje od drugih oblasti nege	8
2.4	Ciljevi nege starih lica	9
3	Teorije nege i nauka o nezi	10
3.1	Značaj nauke o nezi za negu starih lica	10
3.2	Pregled važnih teorija nege	10
3.3	Primeri primene nege teorija u praksi gerijatrijske nege	11
4	Proces nege u nezi starih lica	13
4.1	Šta je proces nege?	13
4.2	6 koraka procesa nege	13
4.3	Izrada individualnog plana nege	14
4.4	Dokumentacija i izveštavanje u nezi starih lica	15
5	Osnovne potrebe starijih osoba	16
5.1	Fizičke osnovne potrebe u starosti	16
5.2	Psihosocijalne osnovne potrebe starijih ljudi	16
5.3	Duhovne i kulturne potrebe u starosti	17
5.4	Očuvanje ljudskog dostojanstva u nezi starih osoba	17
6	Negovateljske mere i podrška u svakodnevnom životu	19
6.1	Nega tela kod starijih osoba	19
6.2	Podrška pri uzimanju hrane	19
6.3	Mobilizacija i položajni raspored	20
6.4	Podrška pri eliminaciji	20
6.5	Postupanje sa bolom i tegobama	21
6.6	Davanje lekova i upravljanje lekovima	22
7	Profilakse u gerijatrijskoj nezi	23
7.1	Važne profilakse	23
7.2	Mere za prevenciju dekubitusa	23
7.3	Mere za prevenciju padova	24
7.4	Upravljanje faktorima rizika kod starijih osoba	24
8	Higijena i prevencija infekcija u gerijatrijskoj nezi	26
8.1	Osnove higijene u nezi starih lica	26
8.2	Lična higijena negovatelja	26
8.3	Čišćenje, dezinfekcija i sterilizacija sredstava za negu	27
8.4	Mere za prevenciju infekcija	28
9	Komunikacija i interakcija u nezi starih lica	30
9.1	Značaj komunikacije u nezi starih lica	30
9.2	Osnove vođenja razgovora sa korisnicima nege i članovima porodice	30
9.3	Postupanje sa izazovnim ponašanjem	31
9.4	Komunikacija sa osobama sa ograničenom percepcijom	32
10	Posmatranje i procena potreba za negom	33
10.1	Procena potreba u nezi – Kako prikupljam informacije?	33
10.2	Posmatranje i interpretacija vitalnih znakova	34
10.3	Prepoznavanje promena u fizičkom i psihičkom stanju starijih osoba	35
10.4	Procena kompetencije za samopomoć	35
11	Nega osoba sa posebnim potrebama	37
11.1	Nega osoba sa demencijom	37
11.2	Nega ljudi sa hroničnim oboljenjima	38
11.3	Nega starih osoba sa fizičkim i mentalnim invaliditetom	39
11.4	Postupanje sa osobama sa depresijom, anksioznošću i drugim psihičkim poremećajima	40
11.5	Palijativna nega i pratnja na kraju života	41
12	Pravni i etički aspekti nege starih lica	43
12.1	Profesionalna etika i vrednosti gerijatrijske nege	43
12.2	Prava korisnika nege	44
12.3	Prava i obaveze negovatelja	44
12.4	Zaštita podataka i dokumentacija prema GDPR	45
12.5	Postupanje sa etičkim dilemama	46
13	Samopomoć i upravljanje zdravljem za negovatelje	48
13.1	Stres i opterećenja u nezi starih lica	48
13.2	Strategije za samonegu (ravnoteža između posla i života, pravila pauza)	48
13.3	Unapređenje zdravlja u nezi (Ergonomija, izbegavanje preopterećenja)	49
13.4	Prevencija sagorevanja i jačanje rezilijentnosti za negovatelje	50
14	Praktične vežbe, primeri iz prakse i refleksija	52
14.1	Izrada individualnog plana nege – Vežba sa primerom	52
14.2	Primer: Nega osobe sa demencijom – Planiranje i sprovođenje mera	53
14.3	Refleksione vežbe: Umgang sa etičkim dilemama u nezi starih osoba	54
14.4	Vežba: Posmatranje i dokumentacija promena kod osoba kojima je potrebna nega	55
14.5	Sprovođenje i refleksija higijenskih mera	56
15	Stručno znanje o pomagalicama i pomoćnim sredstvima za negu	58
15.1	Pregled sredstava za pomoć u nezi	58
15.2	Upotreba i rukovanje pomoćnim sredstvima za negu u svakodnevnom životu	58
15.3	Tehnički sistemi asistencije	59
15.4	Korišćenje pomagala za dekubitus i prevenciju padova	60
16	Digitalna transformacija u gerijatrijskoj nezi	62
16.1	Digitalizacija u nezi – mogućnosti i izazovi	62
16.2	Elektronska dokumentacija nege	62
16.3	Digitalna sredstva za negu	63
16.4	Zaštita podataka u digitalnom okruženju nege	64

1 Uvod

Ova knjiga nudi prvi pregled zadataka i izazova u nezi starih lica. Namenjena je ljudima koji razmatraju zaposlenje u ovoj oblasti ili su upravo započeli svoju obuku ili rad. Cilj je da se prenese osnovno razumevanje o ovoj profesionalnoj ulozi.

Nega starih lica je raznolika i zahteva kombinaciju stručnog znanja, praktičnih veština i lične posvećenosti. Osnovna znanja o zdravstvenim stanjima, procesima nege i komunikaciji su neophodna. Istovremeno, treba biti svestan emotivnih i fizičkih izazova koje ova profesija donosi.

Ova knjiga služi kao uvod i dopunjuje se daljim udžbenicima koji detaljnije obrađuju pojedine tematske oblasti. Stoga je preporučljivo dalje se informisati nakon čitanja kako bi se steklo šire razumevanje i adekvatno pripremiti za specifične situacije. Svestan i dobro informisan početak može značajno doprineti zadovoljstvu i efikasnosti u ovoj smislenoj delatnosti.

1.1 Cilj i svrha obrazovanja za negu starih.

Obuka za negu starih osoba pruža neophodne kompetencije kako bi se ispunili raznovrsni zahtevi ovog profesionalnog područja. U središtu su prenošenje stručnog znanja, razvoj praktičnih veština i podsticanje socijalnih kompetencija. Cilj je obučiti negovatelje koji mogu delovati brižno, saosećajno i profesionalno.

Stručno znanje obuhvata medicinske osnove, poznavanje oboljenja starosti i primenu mera nege. Praktične veštine se razvijaju kroz rukovanje medicinskom opremom, tehnike higijene i sprovođenje procesa nege. Socijalne kompetencije su ključne za efektnu komunikaciju sa osobama kojima je potrebna nega i njihovim porodicama.

Još jedan cilj obuke je podsticanje kritičkog razmišljanja i pripremljenost za neočekivane situacije. Negovatelji moraju biti u stanju da prepoznaju individualne potrebe osoba kojima je potrebna nega i prilagode odgovarajući plan nege. Tome se pridružuju pravna i etička znanja koja su od centralnog značaja za obavljanje profesije.

U obuci se takođe daje značajna pažnja otpornosti negovatelja. Suočavanje sa stresom, sposobnost samonege i zaštita od izgaranja neophodni su za dugoročan rad u nezi starih osoba. Cilj ove obuke je stvaranje svesti o sopstvenom zdravlju i razvoj strategija za prevazilaženje stresa.

Obuka za negu starih osoba pruža osnovu za obezbeđivanje visokokvalitetne nege starijih osoba i profesionalno suočavanje sa izazovima demografskih promena. Kroz temeljnu obuku negovatelji su osposobljeni ne samo za pružanje nege, već i za preduzimanje preventivnih i rehabilitacionih mera kako bi se poboljšao kvalitet života starijih osoba.

1.2 Značaj nege starih lica u društvu

Altenpflege je suštinski deo društvene strukture, posebno u svetlu demografskih promena koje karakteriše sve starije stanovništvo. Produženje prosečnog životnog veka dovodi do sve veće potražnje za uslugama nege. Altenpflege ne samo da obezbeđuje fizičko blagostanje starijih osoba, već čuva i unapređuje njihov kvalitet života.

Porodične strukture se menjaju i tradicionalna nega unutar porodice postaje sve izazovnija. Zanimanja u altenpflege popunjavaju ovu prazninu i nude profesionalnu negu kada porodična podrška nije dovoljna. Negovatelji omogućavaju starijim osobama da duže žive u svom uobičajenom okruženju. Ovo ima pozitivan uticaj na njihovo psihičko i fizičko zdravlje.

Altenpflege podržava društvenu inkluziju smanjujući socijalnu izolaciju. Negovatelji često funkcionišu kao važne socijalne osobe od poverenja koje pružaju redovan kontakt i komunikaciju. Ovo takođe podstiče socijalno učešće osoba kojima je potrebna nega i pomaže u sprečavanju usamljenosti.

Altenpflege doprinosi ekonomskoj stabilnosti stvarajući brojna radna mesta, čime doprinosi bruto domaćem proizvodu. Sektor nudi raznovrsne mogućnosti profesionalnog razvoja, od osnovne nege do specijalizovanih stručnih uloga.

U društvenim diskusijama, altenpflege igra važnu ulogu u promociji zdravlja i blagostanja starijih osoba. Ona je ključna za održavanje samostalnosti i autonomije starijih osoba. Istovremeno, ona je simbol humanitarnog i solidarističkog odnosa prema starijoj generaciji koji odražava osnovne vrednosti društva.

Zaključeno, altenpflege je neizostavni stub u modernom društvu koji obuhvata i socijalne i ekonomske aspekte i ističe se sve većom važnosti u kontekstu promenljivog demografskog profila.

1.3 Profesionalna etika i načela gerijatrijske nege

Profesionalna etika u nezi starih osoba zasniva se na osnovnim vrednostima ljudskog dostojanstva, autonomije i brige. Poštovanje ljudskog dostojanstva je od suštinskog značaja. Negovatelji tretiraju svaku osobu s poštovanjem i dostojanstvom, bez obzira na njeno zdravstveno stanje ili životnu situaciju. Podsticanje autonomije osoba koje zahtevaju negu znači očuvanje i poštovanje njihove slobode odlučivanja. Samoodređenje je pravo koje mora ostati zaštićeno i u starosti.

Briga zahteva empatiju i posvećenost. Negovatelji su pozvani da se brinu o fizičkim, socijalnim i emocionalnim potrebama. To obuhvata i poštovanje osećanja i briga osoba koje zahtevaju negu. Istovremeno se održava profesionalna distanca kako bi se očuvala potrebna objektivnost.

Odgovornost je još jedan stub profesionalne etike. Negovatelji su odgovorni za svoje postupke i polažu račune za njih. To uključuje kontinuirano stručno usavršavanje kako bi se aktuelni standardi nege i naučna saznanja primenili u praksi.

Profesionalne vrednosti u nezi starih osoba uključuju obavezu ka profesionalizmu, interdisciplinarnosti i timskom radu. Profesionalizam se ogleda u pažljivoj izvedbi mera nege i poštovanju etičkih standarda. Saradnja sa kolegama i članovima drugih zanimanja je presudna za obezbeđivanje sveobuhvatne brige.

Negovatelji treba da deluju kao uzori. To uključuje promovisanje pozitivne radne atmosfere i konstruktivno rešavanje sukoba. Ethical Leadership, odnosno etičko vođstvo, inspiriše druge i doprinosi pozitivnom razvoju prakse nege.

Značajan aspekt profesionalne etike je postupanje sa osetljivim informacijama. Zaštita podataka se striktno sprovodi kako bi se zaštitila privatnost osoba koje zahtevaju negu. Informacije se dele isključivo u okviru neophodnosti u pružanju nege. Poštovanjem ovih etičkih smernica omogućava se izgradnja odnosa poverenja.

Profesionalna etika odražava moralne principe koji predstavljaju osnovu nege starih osoba. Ona stvara okvir za profesionalnu i s poštovanjem ispunjenu interakciju sa osobama koje zahtevaju negu i predstavlja osnovu za društveno priznavanje i vrednovanje negovateljskog zanimanja.

2 Definicija i osnove gerijatrijske nege

2.1 Šta je nega starih? – Definicija i oblast rada

Altenpflege obuhvata brigu i podršku starijim osobama kako bi se očuvala i poboljšala njihov kvalitet života. Usmerava se ka fizičkim, psihičkim i socijalnim potrebama. Staraoci su odgovorni za sprovođenje mera nege, podršku pri ličnoj higijeni, mobilnosti i ishrani, kao i za davanje lekova. Nega se prostire, pored fizičkog zbrinjavanja, i na socijalnu interakciju, pri čemu se uzimaju u obzir individualne životne priče i navike osoba kojima je potrebna nega.

Važan deo nege starih je komunikacija. Ona obuhvata saosećajnost i aktivno slušanje kako bi se pouzdanim odnosima doprinosilo poverenju i sigurnosti. Nega starih takođe podrazumeva prepoznavanje i korišćenje resursa. Podstiče samostalnost i samoodređenje starijih, jačajući postojeće sposobnosti i pružajući podršku, a da se pri tome ne potkopava sopstvena odgovornost.

Pored toga, prevencija zdravstvenih rizika spada u zadatke nege starih. Profilaktičke mere kao što su prevencija padova i dekubitusa su među centralnim zadacima. U složenim situacijama nege održava se blizak kontakt sa lekarima i terapeutima radi obezbeđivanja celovite nege.

Nega starih je interdisciplinarna. Zahteva saradnju sa različitim profesionalnim grupama i institucijama. To uključuje članove porodice, lekare, terapeute i po potrebi pravne staratelje. Koordinacija ove saradnje osigurava negele starog lica kontinuiranu brigu.

Još jedan aspekt nege starih je dokumentacija i evaluacija procesa nege. Tačne beleške svih aktivnosti, zapažanja i promena osiguravaju kontinuiranu prilagodbu plana nege potrebama lica kojima je potrebna nega i doprinose kvalitetu nege. Nega starih je odgovorna zadatak koji zahteva kako stručnu kompetenciju, tako i ljudsku toplinu i empatiju.

2.2 Oblici nege starih lica

Nega starih osoba organizovana je u različitim oblicima kako bi se udovoljilo individualnim potrebama osoba kojima je potrebna nega. Osnovni oblici uključuju ambulantnu negu, stacionarnu negu i polustacionarnu negu.

Ambulantna nega odvija se u
domaćinstvu

u okruženju osobe kojoj je potrebna nega. Negovatelji
posetuju

osobu kod kuće i pružaju potrebne usluge nege. Ovaj oblik nege podstiče samostalnost, jer se očuva poznato okruženje. Tipične aktivnosti uključuju podršku u ličnoj higijeni, savetovanje o pitanjima ishrane i obezbeđivanje redovnog uzimanja lekova.

Stacionarna nega se sprovodi u ustanovama za negu, gde su smeštene starije osobe. To je često potrebno kada je nivo nege veoma visok i kada je potrebna sveobuhvatna nega 24 sata dnevno. U ovim ustanovama se nudi širok spektar usluga nege, koji uključuje i medicinsku negu, kao i društvene aktivnosti. Cilj je obezbeđivanje maksimalnog blagostanja, sigurnosti i udobnosti.

Polustacionarna nega nudi kombinaciju ostalih oblika. Posebno je pogodna za starije osobe koje tokom dana zahtevaju intenzivnu negu i podršku, ali žele da ostanu u svom domaćem

okruženju tokom večeri i noći.

i. Česte ponude su dnevni centri za negu, koji podstiču društvenu interakciju i pružaju podršku u osnovnoj nezi.

Svaki oblik nege starih osoba ima specifične prednosti i izazove i može biti prilagođen individualnim potrebama starije osobe. Izbor odgovarajućeg

oblika nege zavisi od različitih faktora, uključujući

i stepen potrebne nege, želje osobe kojoj je potrebna nega i raspoložive resurse.

2.3 Razgraničenje od drugih oblasti nege

Altenpflege se razlikuje od drugih oblasti nege, kao što su zdravstvena njega i briga za decu, u nekoliko ključnih aspekata. Dok je u zdravstvenoj nezi medicinski aspekt u prvom planu, sa ciljem lečenja akutnih bolesti i postoperativnih stanja, nega starih osoba se više fokusira na dugoročnu podršku, unapređenje kvaliteta života i sveobuhvatnu brigu o starijim osobama. Potrebe ove klijentele često uključuju kontinuiranu pomoć kod hroničnih bolesti i starosnih ograničenja, koja se dopunjuju preventivnim merama i socijalnom interakcijom.

Briga za decu se fokusira na razvoj i unapređenje dece od dojenačkog uzrasta do adolescencije. Cilj je omogućiti zdravo odrastanje i sprečiti razvojna kašnjenja. Ovde pedagoški aspekti i podrška dečijem razvoju igraju ključnu ulogu. Nasuprot tome, nega starih često preuzima zadatke koji se fokusiraju na očuvanje postojećih sposobnosti i pratnju u starosti, gde je promocija samostalnosti najviši cilj.

Još jedna karakteristika nege starih u poređenju sa drugim oblastima nege je prisustvo raznovrsnijeg socijalnog i psihološkog spektra, koje se kreće od iskustava gubitka i tuge do tema konačnosti. Ove teme zahtevaju posebnu senzibilnost i stručno znanje u radu sa emocionalnim potrebama starijih osoba.

Interdisciplinarna saradnja u nezi starih ima veću važnost u poređenju sa zdravstvenom i dečjom negom, zbog česte, kombinovane prisutnosti brojnih hroničnih bolesti i socijalnih faktora stresa kod starijih osoba kojima je potrebna nega. Ovo zahteva blisku koordinaciju između različitih stručnih disciplina kako bi se osigurala sveobuhvatna briga.

2.4 Ciljevi nege starih lica

U oblasti nege starijih osoba u centru pažnje su podsticanje samostalnosti, autonomije i kvaliteta života starijih osoba. Ključni cilj je očuvanje i poboljšanje kvaliteta života kroz individualnu negu i podršku. Potrebe starijih osoba su raznolike i zahtevaju prilagodljiv pristup.

Jedan od centralnih ciljeva u nezi starijih je očuvanje i podsticanje samostalnosti osoba koje zahtevaju negu. To znači omogućiti starijima što više kontrole nad njihovim životom i svakodnevnim odlukama. Medicinske sestre i tehničari podržavaju kroz ciljne mere i motivišu korisnike nege da održe ili povrate svoju samostalnost.

Autonomija u nezi starijih znači omogućiti starijima, uprkos telesnim ili mentalnim ograničenjima, da izraze i realizuju svoje individualne želje i navike. Medicinski stručnjaci moraju osigurati da se te odluke poštuju i, kada god je to moguće, realizuju.

Nadalje, nega starijih teži ka promociji fizičkog, psihičkog i socijalnog zdravlja te očuvanju ili podsticanju postojećih sposobnosti. To uključuje i integraciju u društvene mreže i podsticanje društvene interakcije kako bi se sprečilo usamljenost i izolacija.

Još jedan cilj nege starijih je izbegavanje hospitalizacije i podrška korisnicima nege u tome da što duže ostanu u svom uobičajenom okruženju. Preventivne mere za smanjenje rizika, kao što su prevencija padova i promocija zdravlja, takođe su deo ciljeva.

Pomoć u savladavanju starosnih ograničenja kao i podrška u suočavanju sa hroničnim oboljenjima doprinose povećanju kvaliteta života. Ovo takođe uključuje pružanje palijativne nege, kada je potrebno, kako bi se osigurao dostojanstven i bezbola život do kraja života.

Na kraju, cilj nege starijih je omogućavanje dostojanstvenog života u starosti, prožetog poštovanjem i uvažavanjem. Svaka mera u nezi starijih osoba treba da bude prilagođena individualnim potrebama i da održava ravnotežu između podrške i lične odgovornosti.

3 Teorije nege i nauka o nezi

3.1 Značaj nauke o nezi za negu starih lica

Nauka o nezi služi kao osnova za kontinuirano unapređenje kvaliteta nege starijih osoba. Ona pruža metode i koncepte koji pomažu u razvijanju, proveru i standardizaciji mera nege. Centralni aspekt je sistematsko prikupljanje i analiza fenomena nege, što vodi do formiranja praksi zasnovanih na dokazima.

Kroz naučno istraživanje razvijaju se standardi koji povećavaju i efikasnost i efektivnost nege. Ovo uključuje izradu smernica koje pomažu negovateljima u donošenju odluka i obezbeđuju da je briga o starijim osobama zasnovana na najnovijim istraživanjima.

Kritička refleksija i prilagodljivost su suštinske kompetencije koje podržava nauka o nezi. Negovateli moraju biti sposobni da integrišu novo znanje i primene ga na specifične situacije nege. Rezultati istraživanja pružaju osnovu za kritičko preispitivanje i prilagođavanje postojećih koncepata nege.

Nauka o nezi takođe doprinosi profesionalizaciji zanimanja, teoretski potkrepljujući i naučno osnivajući negu. Ovo podržava i ugled i samorazumevanje zaposlenih u nezi starijih osoba.

Još jedan važan doprinos nauke o nezi je u promociji interdisciplinarnе saradnje. Kroz naučnu razmenu sa drugim oblastima, dolazi se do holističkog razumevanja nege, što vodi boljoj brizi o osobama kojima je potrebna nega.

U zaključku, nauka o nezi daje značajan doprinos obezbeđivanju i daljem razvoju kvaliteta nege starijih osoba kroz utemeljeno, na dokazima zasnovano znanje, koje predstavlja osnovu za efikasne intervencije u nezi.

3.2 Pregled važnih teorija nege

Teorija nege Virginije Henderson

Virdžinija Henderson definisala je 14 osnovnih ljudskih potreba kao osnovu za negu. Ove potrebe obuhvataju, između ostalog, disanje, ishranu, izlučivanje i mobilnost. Cilj je podrška pacijentima da samostalno ispune što više ovih potreba. Teorija doprinosi nezavisnosti osoba kojima je potrebna nega, tako što negovateli intervenišu samo tamo gde je samostalnost ugrožena.

Koncept nege Monike Krohvinel

Monika Krohvinel razvila je "Model aktivnosti i egzistencijalnih iskustava života" (AEDL). Ovaj model polazi od 13 životnih aktivnosti, kao što su, na primer, negovanje, komunikacija i društveni život. Negovateli posmatraju kako sposobnosti, tako i ograničenja osoba kojima je potrebna nega u vezi sa ovim aktivnostima. Fokus je na individualnom planiranju nege sa ciljem poboljšanja kvaliteta života starijih i podsticanja njihovih resursa.

7 Ovo je samo pregled

Celokupna knjiga je dostupna na <https://www.altenpflege.de> za registrovane korisnike. Registracija i korišćenje su besplatni. Ko ne želi da se registruje, može uplatiti iznos naveden na stranici 2 putem Paypala na buchhaltung@factsoft.de i pri tome navesti i naslov knjige i adresu e-pošte. Nakon toga će PDF biti poslat putem e-pošte.

Pored besplatnog pristupa kratkim udžbenicima, registracija na [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) omogućava direktno apliciranje za poslove. Takođe, i postavljanje besplatnih oglasa za posao. Postanite i vi deo [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) zajednice.