

altenpflege.de Edition

Kratki udžbenici za obrazovanje njegovatelja - Fokus na gerijatrijskoj nezi

Theo Ahrens

Higijena i zaštita od infekcija u nezi starih lica

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Bibliografski podaci

Theo Ahrens – Kratka biografija

Theo Ahrens, rođen 1979. godine u blizini Minhena, nastavnik je za zdravstvene profesije i posvećeni pedagoški radnik u oblasti nege. Nakon dobrovoljne socijalne godine u bolnici, završio je obuku za zdravstvenog i bolničkog tehničara i stekao dragoceno radno iskustvo na odeljenju intenzivne nege. Vođen željom da prenosi znanje, studirao je pedagogiju nege i 2009. godine počeo da radi kao nastavnik u srednjoj školi u Minhenu. Theo je poznat po svom praktičnom i empatičnom pristupu podučavanju, kojim priprema buduće negovatelje za njihove zahtevne profesije. Privatno, živi sa suprugom i dvoje dece u Berlinu i volontira za bolju obuku u oblasti nege.

Ovaj kratki priručnik je formulisao iz obrazovnih planova nastave uz korišćenje veštačke inteligencije. Prevod je obavljen automatski.

Izdavač altenpflege.de

Cena DE/AT: 3,90 €

CH: 5 Fr

Copyright 2024 altenpflege.de

Komentari i predlozi za poboljšanje na team@altenpflege.de.

1/1-2412181530

Sadržaj

1	Uvod	4
1.1	Ciljevi ovog kratkog udžbenika	4
1.2	Značaj higijene u nezi starih osoba	4
1.3	Uloga medicinskih sestara i tehničara u zaštiti od infekcija	5
2	Osnovi higijene	6
2.1	Definicija i ciljevi higijene	6
2.2	Vrste higijene	6
2.3	Pravne osnove higijene	7
2.4	Uloga Instituta Roberta Kocha (RKI) u oblasti higijene i zaštite od infekcija	8
3	Mikrobiološke osnove	9
3.1	Bakterije, virusi, gljive i paraziti – osobine i razlike	9
3.2	Putanje prenošenja uzročnika bolesti	9
3.3	Lanac infekcije	10
3.4	Razlika između infekcije, kolonizacije i kontaminacije	11
4	Infektivne bolesti u oblasti nege starih lica	12
4.1	Gripalne infekcije i influenza	12
4.2	Norovirus i infekcije želuca i creva	12
4.3	Pneumonija (upala pluća) i mere prevencije	13
4.4	MRSA, VRE i multirezistentni uzročnici	14
4.5	Tuberkuloza (TB) i mere prevencije	15
4.6	Covid-19 (SARS-CoV-2) – Specifične mere zaštite i vakcinacije	16
5	Lična higijena njegovatelja der Pflegekräfte	18
5.1	Značaj lične higijene	18
5.2	Higijena ruku	18
5.3	Lična zaštitna oprema (LZO) – zaštitna odeća, maske, rukavice, zaštitne naočare	19
5.4	Značaj nege kože i prevencija kožnih oboljenja kod zdravstvenih radnika	20
6	Higijena ruku – Najvažnija mera u zaštiti od infekcija	22
6.1	Značaj higijene ruku za sprečavanje infekcija	22
6.2	5 trenutaka higijene ruku	22
6.3	Pranje ruku vs. dezinfekcija ruku – razlike i područja primene	23
6.4	Praktična uputstva za pravilno izvođenje dezinfekcije ruku	24
7	Korišćenje lične zaštitne opreme (LZO)	26
7.1	Definicija i značaj lične zaštitne opreme (LZO)	26
7.2	Vrste lične zaštitne opreme	26
7.3	Oblačenje i skidanje lične zaštitne opreme	27
7.4	Zbrinjavanje lične zaštitne opreme	28
8	Čišćenje, dezinfekcija i sterilizacija	29
8.1	Razlike između čišćenja, dezinfekcije i sterilizacije	29
8.2	Metode dezinfekcije	29
8.3	Metode sterilizacije	30
8.4	Primena dezinfekcionih sredstava	31
9	Higijenske mere u svakodnevnom radu nege	32
9.1	Higijenske mere pri nezi tela	32
9.2	Higijena pri zbrinjavanju rana	32
9.3	Higijenske mere pri injekciji i davanju lekova	33
9.4	Higijenske mere pri posluživanju hrane i pića	34
10	Higijena prostora i okoline u ustanovama za negu	35
10.1	Značaj ekološke higijene za prevenciju infekcija	35
10.2	Planovi za čišćenje i dezinfekciju	35
10.3	Rukovanje tekstilom i vešom	36
10.4	Odlaganje otpada	37
11	Prevencija infekcija kod posebnih nega	38
11.1	Postupanje sa pacijentima sa kateterom	38
11.2	Higijena kod enteralne i parenteralne ishrane	39
11.3	Higijena pri nezi osoba sa infektivnim bolestima	40
11.4	Mere za prevenciju upale pluća	41
12	Mere izolacije i zaštitna izolacija	42
12.1	Indikacije za izolaciju	42
12.2	Vrste izolacije	42
12.3	Sprovođenje izolacije	43
12.4	Uloga negovatelja tokom izolacije	44
13	Dokumentacija i izveštavanje u oblasti higijene	45
13.1	Značaj dokumentacije u oblasti higijene	45
13.2	Dokumentacija mera dezinfekcije	45
13.3	Prijavljivanje izbijanja infekcija	46
13.4	Izveštavanje i predaje higijenski relevantnih informacija	47
14	Etički i pravni aspekti higijene i zaštite od infekcija	49
14.1	Pravo stanovnika na samoodređenje i prinudne mere za higijenu	49
14.2	Pravni zahtevi	49
14.3	Odgovornost negovatelja za poštovanje higijenskih propisa	50
14.4	Postupanje sa etičkim konfliktima u oblasti higijene i zaštite od infekcija	51
15	Uloge i odgovornosti u upravljanju higijenom	52
15.1	Uloga higijenskih službenika u ustanovi za negu	52
15.2	Odgovornost negovatelja za sprovođenje higijenskih mera	52
15.3	Značaj timskog rada za sprovođenje higijenskih standarda	53
15.4	Saradnja sa spoljnim stručnjacima za higijenu	54
16	Obuke i usavršavanja u oblasti higijene	55
16.1	Značaj obuke i usavršavanja o higijenskim merama	55
16.2	Sadržaj obuka o higijeni	55
16.3	Formati obuke	56
16.4	Značaj obuke u okviru obezbeđivanja kvaliteta	57
17	Primeri slučajeva i praktične primene	58
17.1	Studija slučaja: Postupanje sa stanarom sa MRSA	58
17.2	Primer: Mere u slučaju izbijanja norovirusa u ustanovi za negu	59
17.3	Primer iz prakse: Sprovođenje površinske dezinfekcije nakon izbijanja infekcije	60
17.4	Refleksija prakse nege na osnovu primera slučajeva	61

1 Uvod

1.1 Ciljevi ovog kratkog udžbenika

Ovaj priručnik ima za cilj da budućim negovateljima u staračkoj nezi pruži temeljno znanje o higijeni i zaštiti od infekcija, čime doprinosi unapređenju kvaliteta nege. Cilj je razviti praktično razumevanje za svakodnevno neophodne higijenske mere i objasniti njihov značaj za stanare i negovatelje.

Pružila kako teorijske osnove, tako i detaljna uputstva za primenu u svakodnevnom radu. Relevantne teme kao što su lična higijena, higijena okoline, prevencija infekcija i rukovanje ličnom zaštitnom opremom su praktično obrađene.

Pored toga, priručnik podstiče svest o pravnim i etičkim aspektima higijenske prakse. Dodatna pažnja posvećena je prenošenju znanja o specifičnim infektivnim bolestima i njihovoj prevenciji putem ciljanih mera.

Obuka i programi kontinuiranog usavršavanja u oblasti higijene trebaju osigurati stalni razvoj negovateljskog osoblja. Ovo znanje podržava negovatelje u donošenju odgovornih odluka i aktivno doprinosi zdravlju i bezbednosti stanara.

Na kraju, knjiga treba da posluži kao pouzdan resurs za bezbednije i efikasnije oblikovanje profesionalne svakodnevnice i unapređenje kvaliteta nege u svim oblastima.

1.2 Značaj higijene u nezi starih osoba

Higijena zauzima centralnu ulogu u nezi starih lica, jer su stariji ljudi zbog slabijeg imunog sistema podložniji infekcijama. Širok spektar patogena, uključujući bakterije, viruse, gljivice i parazite, može se proširiti u ustanovama za negu, što povećava rizik od izbijanja infekcija.

Poštovanje strogih higijenskih mera ne štiti samo korisnike, već i negovatelje od prenosivih bolesti. Infekcije u ustanovama za negu mogu imati ozbiljne posledice, kao što su duži boravak u bolnici, povećana morbiditet i u najgorem slučaju mortalitet.

Efektivna zaštita od infekcija počinje ličnom higijenom negovatelja i obuhvata doslednu primenu dezinfekcije ruku i nošenje lične zaštitne opreme. Higijena okoline, kao što je redovno čišćenje i dezinfekcija prostorija, takođe je ključna za eliminisanje izvora patogena.

Higijena nije samo preventivna mera, već doprinosi i unapređenju dobrobiti i kvaliteta života korisnika. Ona osigurava da korisnici mogu živeti u čistom, sigurnom i dostojanstvenom okruženju.

Pored fizičke zaštite, higijena osigurava i socijalnu sigurnost. Korisnici i njihove porodice stižu poverenje u kvalitet nege zbog poštovanja higijenskih standarda. Ovi standardi takođe jačaju profesionalnu etiku i odgovornost negovatelja.

Ukupno gledano, značaj higijene u velikoj meri doprinosi sigurnosti i kvalitetu nege starih lica i predstavlja nezamenjiv instrument u zaštiti zdravlja svih učesnika u ustanovi za negu.

1.3 Uloga medicinskih sestara i tehničara u zaštiti od infekcija

Negovatelji su centralne figure u zaštiti od infekcija. Oni snose odgovornost za sprovođenje i kontrolu higijenskih mera u svakodnevnom radu nege. U tom procesu, oni deluju kao uzori i multiplikatori. Njihovo ponašanje utiče na higijenske prakse svih zaposlenih u ustanovi za negu.

Svakodnevna praksa počinje temeljnom primenom higijene ruku. Razumevanje i primena pet momenata higijene ruku su od ključnog značaja. Negovatelji moraju osigurati da se zaštitna odeća ispravno koristi i odlaže. To umanjuje širenje potencijalno opasnih uzročnika.

Negovatelji su takođe odgovorni za sprovođenje obuka i podizanje svesti o higijenskim standardima. Kroz kontinuiranu edukaciju, oni obnavljaju svoje znanje o higijeni. Moraju biti u stanju da prepoznaju izvore opasnosti i smanje rizike od infekcija adekvatnim preventivnim merama.

Dokumentacija higijenskih mera, npr. ciklusa dezinfekcije, je od suštinskog značaja za dokazivanje pridržavanja standarda. Neprekidna dokumentacija takođe pomaže u praćenju u slučaju izbijanja infekcija.

Negovatelji su takođe u direktnoj komunikaciji sa higijenskim službenicima i sarađuju na razvoju higijenskih koncepata i smernica. Oni doprinose donošenju odluka u oblasti nege, iznoseći svoja praktična iskustva i stručnost iz svakodnevnog rada u nezi.

Na kraju, negovatelji su ključni za to da stanovnici i srodnici razumeju značaj higijene. Oni informišu i edukuju, kako bi zajednički sproveli mere za prevenciju infekcija. Zaštita zdravlja stanovnika uvek je u središtu njihovih aktivnosti.

2 Osnovi higijene

2.1 Definicija i ciljevi higijene

Higijena označava mere za prevenciju bolesti, naročito za izbegavanje infekcija. U fokusu je zaštita ranjivih grupa, kao što su starije osobe, tako što se ograničava širenje patogenih uzročnika. U nezi starijih lica, higijenske mere su ne samo ključne za zdravlje stanara, već i za negovateljsko osoblje.

Centralni ciljevi higijene su obezbeđenje čistoće i sprečavanje zaraznih bolesti. Ciljanim merama se smanjuje rizik prenosa uzročnika. U to spadaju pridržavanje ličnih higijenskih standarda, korišćenje zaštitne opreme i pravilno čišćenje i dezinfekcija površina i predmeta.

Higijena prati preventivne i reaktivne pristupe: Preventivno se izbijanje infekcija treba izbegavati kontinuiranom primenom higijenskih mera. Reaktivno, higijena uključuje suzbijanje i tretman prilikom pojavljivanja infekcija. Dugoročno, optimalna higijena služi povećanju kvaliteta života starijih ljudi i smanjenju izostanaka zbog bolesti među osobljem.

U nezi starijih lica, pridržavanje specifičnih higijenskih standarda je odlučujuće. Ovi standardi ne štite samo od svakodnevnih infekcija, već i od ozbiljnih, kao što su one izazvane multirezistentnim uzročnicima. Pored ovih mera, podizanje svesti i obuka negovateljskog osoblja su od suštinskog značaja kako bi se obezbedile i kontinuirano prilagođavale aktuelne i efektivne higijenske mere.

2.2 Vrste higijene

Higijena obuhvata različite oblasti koje zahtevaju specifične mere. U nezi starih lica, lična, socijalna, institucionalna i higijena životne sredine igraju ključnu ulogu.

Lična higijena usmerena je na samonegu i čistoću negovatelja i stanara. Ovo uključuje redovnu higijenu ruku, pažljivu negu tela i upotrebu lične zaštitne opreme. Ove mere štite i negovatelje i stanare od prenosa uzročnika bolesti.

Socijalna higijena odnosi se na zajednički život i interakciju unutar ustanove za negu. Ona podstiče mere koje štite zdravlje u zajednici, kao što su izbegavanje bliskog kontakta kod zaraznih bolesti i poštovanje etike prilikom kašljanja ili kihanja. Informacione kampanje i obuke jačaju razumevanje i prihvatanje ovih mera.

Institucionalna higijena odnosi se na sistematske mere unutar ustanova za negu. Ovdje se radi o uspostavljanju i primeni higijenskih smernica koje se moraju redovno ažurirati. To uključuje planove čišćenja i dezinfekcije, obuku zaposlenih i kontrolu poštovanja higijenskih standarda.

Higijena životne sredine fokusira se na čistoću i negu fizičkog okruženja u ustanovama za negu. Ovo obuhvata redovno čišćenje i dezinfekciju površina i uređaja, kao i pravilno odlaganje otpada. Dobro održavano fizičko okruženje smanjuje širenje uzročnika bolesti i stvara bezbedno okruženje kako za stanare, tako i za osoblje.

Ove različite vrste higijene međusobno su povezane i zahtevaju celovit pristup kako bi se efikasno primenile. Samo kroz koordinisanu primenu one mogu optimalno doprineti prevenciji infekcija i zaštiti svih uključenih u nezi starih lica.

2.3 Pravne osnove higijene

Zakon o zaštiti od infekcija (IfSG) čini osnovu za sve higijenske mere u nezi starijih osoba. Njegov cilj je da spreči zarazne bolesti kod ljudi i spreči njihovo dalje širenje. Za ustanove za negu posebno je važan § 36 IfSG, koji postavlja specifične zahteve za zajedničke ustanove kako bi se obezbedio adekvatan nivo higijene.

Higijenski propisi saveznih pokrajina preciziraju opšte zahteve IfSG-a. Ova pokrajinska uredba detaljno reguliše mere za obezbeđivanje higijene u ustanovama za negu. One obavezuju ustanove da izrade higijenski plan koji obuhvata mere za prevenciju infekcija i upravljanje infekcijama. Higijenski plan se mora redovno proveravati i prilagođavati trenutnim naučnim standardima.

Negovatelji su obavezni da primene standarde utvrđene u IfSG-u i higijenskim propisima. To uključuje i učešće u redovnim obukama i usavršavanjima kako bi bili informisani o aktuelnim higijenski relevantnim razvojnim događajima i merama. Ustanove moraju osigurati da su svi zaposleni potpuno informisani o važećim higijenskim smernicama i da ih primenjuju u praksi.

Dalje, pravne osnove propisuju da se prilikom prijema novih korisnika moraju obaviti precizna higijenska informisanja kako bi se osiguralo individualno potrebne mere zaštite od infekcija. U slučaju pojave infekcije podložne prijavljivanju, propisano je trenutno obaveštavanje zdravstvenog odeljenja kako bi se omogućilo brzo suzbijanje potencijalnih epidemija.

Nepostupanje po zakonskim higijenskim standardima može imati pravne posledice. Kršenje IfSG-a ili higijenskih propisa sankcioniše se kao prekršaj i može se kazniti novčanim kaznama. Stoga je poznavanje zakonskih propisa neophodno za svakog negovatelja.

2.4 Uloga Instituta Roberta Kocha (RKI) u oblasti higijene i zaštite od infekcija

Robert Koch Institut (RKI) igra centralnu ulogu u oblasti higijene i zaštite od infekcija u nezi starih lica. Kao centralna ustanova savezne vlade za nadzor bolesti i prevenciju, RKI razvija preporuke i smernice kako bi kontrolisao i umanjio širenje zaraznih bolesti.

Jedan od glavnih zadataka RKI-a jeste izrada i ažuriranje higijenskih smernica. Ove smernice se zasnivaju na aktuelnim naučnim saznanjima i služe kao osnova za izradu higijenskih planova u ustanovama za negu. One pokrivaju različite aspekte zaštite od infekcija, uključujući higijenu ruku, mere dezinfekcije i rad sa ličnom zaštitnom opremom.

U oblasti nadzora, RKI prati epidemiološko stanje zaraznih bolesti. To se ostvaruje prikupljanjem, analiziranjem i procenom relevantnih podataka. Dobijena saznanja pomažu u identifikaciji trenutnih rizika od infekcija i omogućavaju preduzimanje ciljanih mera kako bi se sprečilo širenje uzročnika infekcija u svakodnevnom radu sa pacijentima.

RKI blisko sarađuje sa zdravstvenim službama i drugim javnim zdravstvenim ustanovama kako bi brzo prepoznao i suzbio izbijanja epidemija. U slučaju pojave prijavljive zarazne bolesti u ustanovi za negu, RKI obezbeđuje stručnu pomoć i podršku za preduzimanje efikasnih kontrolnih mera.

Obuke i informativni materijali RKI-a su važne resurse za medicinske sestre i negovatelje. Ovi sadržaji podižu svest o postojećim rizicima i prenose praktične preporuke za rad. Oni doprinose kontinuiranoj edukaciji osoblja u nezi i podržavaju pravilnu primenu higijenskih mera u svakodnevnom radu.

Pored toga, RKI podstiče istraživanje u oblasti zaštite od infekcija i higijene. Naučne studije generišu nova saznanja koja vode ka unapređenju higijenskih standarda. Ovi istraživački rezultati ulaze u preporuke RKI-a i garantuju da su mere zasnovane na najnovijim naučnim dostignućima.

Sveukupno, RKI obezbeđuje da ustanove za negu imaju potrebne informacije i alate kako bi garantovale efikasnu prevenciju infekcija. Ono funkcioniše kao važna veza između nauke, zdravstvene politike i prakse u nezi kako bi se dugoročno zaštitilo zdravlje stanovnika i osoblja za negu.

3 Mikrobiološke osnove

3.1 Bakterije, virusi, gljive i paraziti – osobine i razlike

Bakterije su jednoćelijski mikroorganizmi koji su prokariotski, što znači da nemaju jedro. Razmnožavaju se deobom ćelije i mogu samostalno preživeti i rasti. Mnoge bakterije su bezopasne ili korisne, neke ipak mogu izazvati bolesti. Antibiotici mogu biti efikasni kod bakterijskih infekcija tako što blokiraju rast ili ubijaju bakterije.

Virusi su mnogo manji od bakterija i sastoje se od genetskog materijala, bilo DNK ili RNK, koji je okružen proteinskom membranom. Oni su obavezni paraziti, što znači da im je potrebna ćelija domaćina za razmnožavanje. Virus ulaze u ćelije i koriste ćelijske mehanizme da bi se replicirali, često na račun ćelije domaćina. Postoje antivirusni lekovi, ali je njihov razvoj teži nego kod antibiotika.

Gljive su eukariotski organizmi koji mogu biti jednoćelijski poput kvasaca ili višćelijski poput plesni. Imaju ćelijsko jedro i razmnožavaju se sporama ili pupenjem. Gljive mogu uzrokovati i oportunističke infekcije kod imunokompromitovanih osoba kao i površinske infekcije poput gljivica na koži i noktima. Za lečenje se koriste antimikotici.

Paraziti su organizmi koji žive na račun domaćina i mogu biti jednoćelijski poput protozoa ili višćelijski organizmi poput crva. Često ciljaju na ljudsko telo da bi dobili hranljive materije, što može izazvati bolesti. Za lečenje parazitskih infekcija često se koriste antiparazitska sredstva, koja su posebno prilagođena vrsti parazita.

Bitne razlike postoje u strukturi ćelije, replikaciji i mogućnosti lečenja raznih tipova patogena. Bakterije su složenije i poseduju strukture poput ćelijskih zidova; virusi su jednostavniji i zahtevaju domaćina; gljive i paraziti su različito složeni eukarioti sa specifičnim životnim ciklusima i mehanizmima odbrane. Poznavanje ovih razlika određuje strategije za prevenciju i lečenje infekcija u nezi starijih osoba i ključno je za efikasnu zaštitu od infekcija.

3.2 Putanje prenošenja uzročnika bolesti

Prenosioci bolesti mogu se preneti na različite načine. U suštini se razlikuju direktni i indirektni putevi prenosa.

Direktni prenos se odvija neposredno sa zaraženog pojedinca na drugog. Primeri za to su:

- **Prenos kontaktom:** Infekcije putem dodira ili kontakta kožom, kao kod Herpes simpleksa ili šuge.

- **Kapljična infekcija:** Kijanje, kašljanje ili govor mogu preneti patogene putem kapljica pljuvačke na sluzokože drugih osoba, kao kod gripa ili Covid-19.

Indirektni prenos se ostvaruje putem kontaminiranih posrednih izvora:

- **Fomit:** Predmeti ili površine koje su došle u kontakt sa zaraznim materijalom mogu preneti patogene. Tipični primeri su kvake na vratima ili posteljina.

- **Vektori:** Insekti ili životinje koje prenose patogene s jednog domaćina na drugog. Primer je prenos malarije putem komaraca.

Aerosoli igraju posebnu ulogu u prenosu. To su fine čestice koje dugo ostaju u vazduhu i mogu se udahnuti na većim udaljenostima. To je važno kod bolesti kao što su tuberkuloza ili boginje.

Razumevanje ovih puteva prenosa je ključno za razvoj efikasnih higijenskih mera u nezi starih osoba, kako bi se sprečile infekcije i zaštitilo zdravlje stanovnika i osoblja za negu.

3.3 Lanac infekcije

Infekcioni lanci opisuju put patogena od izvora preko puta prenosa do primaoca. Kako bi se sprečile infekcije, mora se prekinuti najmanje jedna karika ovog lanca.

Izvor infekcije predstavlja poreklo patogena. Ovo mogu biti zaraženi ljudi, životinje ili kontaminirani predmeti i materijali. Jednostavni primeri su zaraženi korisnici u ustanovama za negu ili kontaminirani medicinski uređaji.

Put prenosa je putanja kojom patogen dospeva od izvora infekcije do primaoca. Postoje direktni prenosi, kao što je direktan kontakt pri nezi korisnika, kao i indirektni prenosi preko kontaminiranih predmeta ili vazduha, kao na primer putem aerosola.

Primalac je osoba koja može biti zaražena. U ustanovama za negu ovo su pre svega korisnici, koji zbog starosti ili prethodnih oboljenja često imaju oslabljeni imuni sistem i stoga su posebno podložni infekcijama.

Efektivne higijenske mere u nezi starijih osoba imaju za cilj da prekinu infekcioni lanac. Važne mere su dezinfekcija površina, poštovanje higijene ruku i upotreba lične zaštitne opreme. Takođe, obuke negovatelja za prepoznavanje i sprovođenje neophodnih mera doprinose prekidu infekcionog lanca, čime se minimizira rizik širenja infekcija. Svaka strateška intervencija koja cilja neutralisanje izvora infekcije, ometanje puta prenosa ili zaštitu primaoca, značajno smanjuje verovatnoću širenja infekcije.

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.