

altenpflege.de Edition

Kratki udžbenici za obrazovanje u oblasti nege - Fokus na brigu o starijima

Theo Ahrens

Praćenje vitalnih znakova

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Bibliografski podaci

Theo Ahrens – Kratka biografija

Theo Ahrens, rođen 1979. u blizini Minhena, je nastavnik za negovateljske profesije i posvećeni pedagog 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 u oblasti nege i 2009. godine počeo da radi kao nastavnik u stručnoj školi u Minhenu. Theo je poznat po svom praksom orijentisanom i empatičnom predavanju, kojim priprema buduće negovatelje za njihov zahtevni posao. Privatno, živi sa suprugom i dvoje dece u Berlinu i dobrovoljno se angažuje za bolje uslove u obrazovanju za negu.

Ovaj kratki udžbenik formulisao je na osnovu planova predavanja uz korišćenje K.I. Prevod je izvršen automatski.

Izdavač altenpflege.de

Cena DE/AT: 3,90 € CH: 5 Fr

Copyright 2024 altenpflege.de

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

1/1-2412181523

Sadržaj

1 Opšte informacije o praćenju vitalnih znakova	4
2 Osnovno znanje o vitalnim znakovima	5
2.1 Definicija i značaj vitalnih znakova	5
2.2 Koji se vitalni znaci nadgledaju	5
2.3 Normalne vrednosti vitalnih znakova i njihova zavisnost od starosti	6
2.4 Odstupanja vitalnih znakova i njihovo značenje	7
3 Puls (frekvencija srca) i srčani ritam	8
3.1 Definicija i merenje pulsa	8
3.2 Normalne vrednosti pulsa i odstupanja	8
3.3 Posmatranje srčanog ritma	9
3.4 Faktori koji utiču na puls	9
3.5 Dokumentacija i interpretacija vrednosti pulsa	10
4 Merenje i nadzor krvnog pritiska	11
4.1 Definicija i značaj krvnog pritiska	11
4.2 Metode merenja krvnog pritiska	11
4.3 Normalne vrednosti krvnog pritiska i odstupanja	12
4.4 Faktori koji utiču na krvni pritisak	13
4.5 Mere pri odstupanju vrednosti krvnog pritiska	13
4.6 Dokumentacija i interpretacija merenja krvnog pritiska	14
5 Praćenje disanja (respiracije)	15
5.1 Definicija i značaj praćenja disanja	15
5.2 Metode merenja frekvencije disanja i posmatranje disanja	15
5.3 Normalne vrednosti frekvencije disanja i odstupanja	16
5.4 Posmatranje kvaliteta disanja	17
5.5 Činioni koji utiču na disanje	18
5.6 Mere kod poremećaja disanja	18
5.7 Dokumentacija i interpretacija posmatranja disanja	19
6 Merenje i praćenje telesne temperature	21
6.1 Značaj telesne temperature	21
6.2 Metode merenja temperature	21
6.3 Norme telesne temperature i odstupanja	22
6.4 Faktori uticaja na telesnu temperaturu	22
6.5 Mere kod groznice i hipotermije	23
6.6 Dokumentacija i interpretacija merenja temperature	24
7 Merenje i praćenje zasićenja kiseonikom (SpO2)	25
7.1 Značaj zasićenosti kiseonikom	25
7.2 Metode merenja zasićenosti kiseonikom	25
7.3 Normativne vrednosti zasićenja kiseonikom i odstupanja	26
7.4 Faktori koji utiču na zasićenost kiseonikom	26
7.5 Mere kod nedostatka kiseonika	27
7.6 Dokumentacija i interpretacija zasićenosti kiseonikom	28
8 Praćenje stanja svesti	29
8.1 Definicija i značaj stanja svesti	29
8.2 Posmatranje i ocenjivanje stanja svesti	29
8.3 Metode za procenu stanja svesti	30
8.4 Faktori koji utiču na stanje svesti	30
8.5 Mere kod poremećaja svesti	31
8.6 Dokumentacija i interpretacija opažanja stanja svesti	32
9 Metode i sredstva za merenje osnovnih životnih parametara	33
9.1 Analogni vs. digitalni merni uređaji	33
9.2 Pomagala za merenje	34
9.3 Rukovanje i održavanje mernih uređaja	34
9.4 Izvori grešaka pri merenju vitalnih znakova i kako ih izbeći	35
10 Komunikacija i dokumentacija vitalnih znakova	37
10.1 Značaj dokumentacije	37
10.2 Oblici dokumentacije	37
10.3 Komunikacija uočljivosti prema medicinskim sestrama i lekarima	38
10.4 Izveštavanje i predaja smene u nezi	39
11 Etički i pravni aspekti praćenja vitalnih znakova	40
11.1 Autonomija pacijenata i pristanak na nadgledanje	40
11.2 Postupanje sa приметnim vrednostima i hitne mere	40
11.3 Profesionalna odgovornost i obaveza pažnje negovatelja	41
11.4 Pravne smernice za dokumentovanje vitalnih znakova	42
12 Primeri iz prakse i studije slučaja	43
12.1 Primeri iz prakse za praćenje vitalnih znakova kod starijih osoba	43
12.2 Studije slučajeva o abnormalnostima vitalnih znakova	44
12.3 Refleksija mera kod abnormalnih vitalnih znakova	45

1 Opšte informacije o praćenju vitalnih znakova

Praćenje vitalnih znakova je ključno u nezi starih lica. Vitalni znaci pružaju osnovne informacije o zdravstvenom stanju i vitalnim funkcijama starijih ljudi. Redovno praćenje omogućava rano otkrivanje promena u zdravlju i potencijalnih rizika.

Ciljevi praćenja vitalnih znakova su otkrivanje anomalija, podrška u postavljanju dijagnoze, provera efikasnosti tretmana i obezbeđivanje sigurnosti korisnika. Objektivno razumevanje zdravstvenog stanja omogućava bolje planiranje i prilagođavanje individualne nege.

Zadaci praćenja uključuju sistematsko prikupljanje, interpretaciju i dokumentovanje vrednosti kao što su krvni pritisak, pulsna frekvencija, frekvencija disanja i telesna temperatura. Ovi zadaci zahtevaju preciznost i pažljivost, jer i najmanje promene mogu ukazivati na ozbiljne zdravstvene probleme.

Negovatelji nose veliku profesionalnu odgovornost. Oni su obavezni da stalno posmatraju vitalne znakove i da odmah reaguju na odstupanja. To uključuje trenutnu prijavu pretpostavljenima ili lekarima i po potrebi sprovođenje odgovarajućih mera. Odgovornost takođe uključuje posedovanje tehničkog znanja za upotrebu uređaja za praćenje i ostajanje u toku sa najnovijim smernicama u nezi.

Negovatelji moraju delovati etički i profesionalno kako bi obezbedili najviši standard nege korisnika. Trebalo bi redovno da pohađaju edukacije kako bi proširili svoja stručna znanja i bili spremni za aktuelna dešavanja u praćenju vitalnih znakova. Održivo osiguranje visokog kvaliteta nege ostaje ključni aspekt profesionalne odgovornosti

2 Osnovno znanje o vitalnim znakovima

2.1 Definicija i značaj vitalnih znakova

Vitalni znaci su merljivi fiziološki parametri koji pružaju informacije o zdravstvenom stanju osobe. Služe kao osnovni indikatori vitalnih telesnih funkcija.

Među najvažnije vitalne znake spadaju puls, krvni pritisak, disanje, telesna temperatura i zasićenost kiseonikom. Lista se često dopunjuje stanjem svesti, koje takođe pruža suštinske informacije za procenu zdravstvenog statusa.

Praćenje ovih znakova omogućava rano prepoznavanje promena u zdravstvenom stanju. Redovno nadgledanje pomaže u identifikaciji akutnih pogoršanja ili hroničnih promena, čime se omogućava pravovremeno i adekvatno preduzimanje terapijskih mera.

U kontekstu starateljstva nad starijim osobama, vitalni znaci imaju poseban značaj. Stariji ljudi su podložniji zdravstvenim oscilacijama, a pravilno tumačenje vitalnih znakova može biti presudno za njihovo blagostanje i stabilnost. Precizno praćenje pomaže negovateljima da smanje zdravstvene rizike i poboljšaju kvalitet života onih kojima je nega potrebna.

Kako bi negovatelji pouzdano procenili zdravstveno stanje osoba o kojima se brinu i adekvatno reagovali, potrebno je temeljno razumevanje vitalnih znakova i njihovih interakcija. Interpretacija zahteva kako teorijsko znanje, tako i praktično iskustvo.

Sveukupno, vitalni znaci su neizostavan alat u starateljstvu nad starijim osobama, koji značajno utiče na zdravstveni i negovateljski proces. Njihov značaj leži ne samo u reprezentaciji telesne konstitucije, već i u njihovoj ulozi u okviru holističke nege. Preventivne, dijagnostičke i terapijske odluke često se baziraju na informacijama koje se dobijaju putem praćenja vitalnih znakova.

2.2 Koji se vitalni znaci nadgledaju

Vitalni znaci koji se nadziru uključuju puls, krvni pritisak, disanje, telesnu temperaturu, zasićenje kiseonikom i stanje svesti

Puls predstavlja frekvenciju srca i srčani ritam. On pruža informacije o zdravlju srca i stanju cirkulacije. Obično se meri na radijalnoj, brahijalnoj ili karotidnoj arteriji.

Krvni pritisak se sastoji od sistolnog i dijastolnog pritiska. Ove vrednosti pokazuju pritisak u arterijama tokom srčane kontrakcije i faze opuštanja. Odstupanja mogu ukazivati na probleme sa cirkulacijom ili opterećenje organa.

Disanje obuhvata frekvenciju disanja i kvalitet disanja. Promene u frekvenciji ili kvalitetu često su rani pokazatelji respiratornih problema ili metaboličkih promena.

Telesna temperatura je indikator termoregulacionog statusa i može ukazivati na infekcije ili druge patološke uslove. Merenja se najčešće vrše oralno, aksilarno ili rektalno.

Zasićenje kiseonikom pokazuje procenat hemoglobina zasićenog kiseonikom. Niske vrednosti mogu ukazivati na opstrukciju disajnih puteva, srčane probleme ili lošu ventilaciju.

Stanje svesti odražava kognitivne i neurološke funkcije. Promene u orijentaciji, budnosti ili reaktivnosti zahtevaju momentalnu procenu i mogu ukazivati na neurološke ili sistemske hitne situacije.

Redovno praćenje ovih vitalnih znakova pruža važne informacije za negu starijih osoba i podržava donošenje odluka o potrebnim negovateljskim ili medicinskim merama

2.3 Normalne vrednosti vitalnih znakova i njihova zavisnost od starosti

Frekvencija pulsa, krvni pritisak, frekvencija disanja, telesna temperatura, zasićenost kiseonikom i stanje svesti imaju različite normalne vrednosti u zavisnosti od starosne grupe, koje su ključne za negu starijih osoba.

Frekvencija pulsa: Generalno, normalna srčana frekvencija kod zdravih odraslih osoba iznosi između 60 i 100 otkucaja u minuti. Kod starijih osoba frekvencija u mirovanju može biti niža zbog smanjene fizičke aktivnosti, lekova ili fizioloških promena u kardiovaskularnom sistemu. Ipak, u mirovanju ne bi trebalo da stalno pada ispod 60 otkucaja u minuti.

Krvni pritisak: Normalan krvni pritisak za odrasle osobe se smatra oko 120/80 mmHg. Kod starijih osoba normalne vrednosti često blago rastu zbog promena u krvnim sudovima. Sistolički pritisak između 120 i 139 mmHg, kao i dijastolički pritisak između 80 i 89 mmHg, često se još uvek smatraju prihvatljivim, u zavisnosti od individualnog zdravstvenog stanja.

Frekvencija disanja: Normalna frekvencija disanja kod odraslih osoba je između 12 i 20 udisaja u minuti. U starosti frekvencija disanja može varirati, ali često ostaje u navedenom intervalu. Značajne odstupanja mogu ukazivati na respiratorne ili metaboličke probleme.

Telesna temperatura: Kod zdravih odraslih osoba normalna telesna temperatura je oko 36,1 do 37,2 stepeni Celzijusa. U starosti prosečna telesna temperatura može biti blago niža. Važno je obratiti pažnju čak i na mala odstupanja, jer mogu ukazivati na patološka stanja.

Zasićenost kiseonikom (SpO2): Normalne vrednosti su između 95-100% kod zdravih odraslih osoba. Kod starijih osoba može biti niža zbog plućnih oboljenja ili srčanih problema. Vrednosti ispod 92% zahtevaju posebnu pažnju i često medicinsku procenu.

Stanje svesti: Promene se manje prepoznaju prema tačnim vrednostima, već prema uočenim odstupanjima u ponašanju ili sposobnosti reagovanja. Kod starijih osoba spora prilagođavanja ili promenjena budnost često su normalne, ali iznenadne ili značajne promene zahtevaju trenutnu procenu.

U nezi starijih osoba važno je razumeti ove normalne vrednosti u kontekstu individualnog zdravstvenog stanja, kako bi se prepoznala odstupanja i adekvatno reagovalo

2.4 Odstupanja vitalnih znakova i njihovo značenje

Kod odstupanja vitalnih znakova važno je ispravno identifikovati moguće zdravstvene rizike.

Odstupanja pulsa: Tahikardija, definisana kao povećana frekvencija srca preko 100 otkucaja u minuti, može ukazivati na groznicu, stres, srčanu insuficijenciju ili anemiju. Bradikardija, frekvencija srca ispod 60 otkucaja u minuti, može biti uzrokovana lekovima, srčanim oboljenjima ili problemima sa metabolizmom.

Varijacije krvnog pritiska: Povišen krvni pritisak (hipertenzija) povećava rizik od kardiovaskularnih bolesti i može nastati usled stresa, ishrane ili genetskih faktora. Hipotenzija može izazvati vrtoglavicu i nesvesticu i često je povezana sa nedostatkom volumena ili srčanim problemima.

Anomalije disanja: Tahipneja, povišena frekvencija disanja, ukazuje na respiratorne bolesti, bol ili stres. Bradipneja, smanjena frekvencija disanja, može biti izazvana efektima lekova ili neurološkim bolestima. Plitko ili nepravilno disanje takođe zahteva hitnu pažnju.

Promene temperature: Groznica često signalizira infekciju ili zapaljenje, sa porastima preko 38°C koji su značajni. Hipotermija, ispod 35°C, može ukazivati na faktore okruženja ili metaboličke poremećaje i zahteva brzo delovanje kako bi se izbegla po život opasna stanja.

Varijacije zasićenja kiseonikom: SpO₂ ispod 92% ukazuje na nedovoljan razmenu gasova, često prouzrokovanu respiratornim oboljenjima ili srčanim manama. Hitne mere su neophodne kako bi se sprečila hipoksija.

Promene svesti: Iznenadna dezorijentacija ili smanjena budnost mogu ukazivati na neurološke probleme ili sistemske bolesti i zahtevaju hitnu procenu.

Pravovremeno prepoznavanje i upravljanje takvim odstupanjima je ključno za obezbeđivanje zdravlja i dobrobiti starijih osoba

3 Puls (frekvencija srca) i srčani ritam

3.1 Definicija i merenje pulsa

Puls je opipljivi talas pritiska koji nastaje kada srce pumpa krv u arterije. Ovaj talas može se osetiti na različitim mestima na telu. Puls pokazuje kako frekvenciju srca – broj otkucaja srca u minuti – tako i ritam srca.

Ručna metoda: Puls se može opipati ručno tako što se jagodicama prstiju lagano pritisne na arteriju. Često korišćene tačke za merenje pulsa su arterija radialis (na ručnom zglobu), arterija carotis (sa strane na vratu) ili arterija brachialis (na unutrašnjoj strani nadlaktice). Kod ove metode broji se frekvencija srca, obično tokom 15 sekundi, a zatim se izračuna za jedan minut.

Elektronska metoda: Elektronski uređaji poput pulsoksimetara ili elektronskih merača krvnog pritiska mogu automatski meriti puls. Ovde se koriste senzori koji beleže promene u zapremini krvi izazvane pulsiranjem. Ova metoda nudi precizna i kontinuirana merenja i posebno je pogodna za praćenje tokom dužih vremenskih perioda.

Izbor metode merenja zavisi od situacije i potrebne tačnosti. Ručna metoda zahteva obuku i vežbu za postizanje pouzdanih rezultata, dok su elektronski uređaji jednostavni za upotrebu, ali zahtevaju redovno proveravanje funkcionalnosti.

3.2 Normalne vrednosti pulsa i odstupanja

Normativne vrednosti pulsa variraju u zavisnosti od starosti i fizičkog stanja. Kod odraslih osoba, normalni puls u mirovanju je između 60 i 100 otkucaja u minuti. Kod novorođenčadi i male dece, više vrednosti pulsa su normalne, dok trenirani sportisti često imaju niže vrednosti.

Odstupanja od normativnih vrednosti uključuju bradikardiju i tahikardiju. Bradikardija označava puls ispod 60 otkucaja u minuti. Ovo može biti uzrokovano dobrom fizičkom kondicijom, ali i srčanim bolestima, hipotiroidizmom ili uzimanjem određenih lekova. Tahikardija označava puls preko 100 otkucaja u minuti u mirovanju. Uzroci za to mogu biti fizički napor, stres, groznica, dehidracija ili bolesti poput srčane insuficijencije.

Prepoznavanje odstupanja pulsa je od suštinskog značaja. Svaka značajna promena treba pažljivo dokumentovati i, u dogovoru sa medicinskim timom, proceniti kako bi se utvrdila potreba za daljim ispitivanjima ili terapijskim merama.

3.3 Posmatranje srčanog ritma

Ritam srca opisuje pravilnost otkucaja srca. Pravilni ritam srca ukazuje na ravnomerni sled otkucaja, dok nepravilni ritam srca ukazuje na odstupanja u tom slijedu. Ove nepravilnosti se nazivaju aritmijama i mogu se pojaviti u različitim oblicima.

Pažljivo praćenje ritma srca vrši se manuelnim ili elektronskim metodama. Manuelno se ritam srca može proveravati palpacijom velikih arterija, pri čemu se obraća pažnja na vremenski razmak između otkucaja srca. Nepravilnosti, kao što su suvišni ili izostali otkucaji, mogu se jasno opipati.

Elektronska pomagala kao što su EKG uređaji pružaju sveobuhvatniju analizu ritma srca. EKG (elektrokardiogram) beleži električnu aktivnost srca i omogućava precizno prepoznavanje i klasifikaciju aritmija. Ova metoda pruža detaljne informacije o trajanju i redosledu pojedinačnih otkucaja srca i neophodna je u slučaju sumnje na ozbiljne poremećaje ritma.

Postoji nekoliko tipova aritmija:

- **Bradikardija:** Usporen ritam srca, često povezan sa bradikardijom.
- **Tahikardija:** Ubrzan ritam srca, često u vezi sa tahikardijom.
- **Ekstrasistole:** Dodatni otkucaji koji se javljaju van redovnog ritma srca.
- **Fibrilacija atrijske:** Nepravilno ubrzani pulsni pokazatelji koji mogu predstavljati dosledan poremećaj ritma.

Prepoznavanje i razlikovanje poremećaja ritma srca je ključno. Svaka utvrđena nepravilnost treba biti dokumentovana i preneti interdisciplinarnom timu kako bi se osigurala adekvatna klinička procena i terapija. Posebnu pažnju zahtevaju naglo nastale ili simptomatske aritmije kako bi se sprečili ozbiljni srčani događaji. Kontinuirano praćenje i nesmetana komunikacija sa medicinskim timom podržavaju pravovremenu i efikasnu intervenciju.

3.4 Faktori koji utiču na puls

Puls i srčana frekvencija su pod uticajem različitih faktora, koji se često mogu uočiti u praksi nege. Jedan od najvažnijih faktora uticaja je fizička aktivnost. Tokom fizičkog napora, srčana frekvencija raste kako bi se pokrio povećani potreba mišića za kiseonikom. Ovo je normalna fiziološka reakcija, koja se nakon završetka aktivnosti postepeno vraća u stanje mirovanja. Redovno treniranje takođe može dovesti do nižeg pulsa u mirovanju, jer srce radi efikasnije i pumpa više krvi po jednom otkucaju.

Starost takođe značajno utiče na puls. Tokom života dolazi do promena u kardiovaskularnom sistemu uzrokovanih starenjem. Kod novorođenčadi i male dece viši vrednosti pulsa su fiziološki normalni, dok je u poznim godinama puls u mirovanju često niži, iako maksimalna srčana frekvencija, koja se može postići pod opterećenjem, teži da se smanji.

Lekovi su još jedan značajan faktor koji može uticati na puls. Određeni lekovi, kao što su beta-blokatori ili srčani glikozidi, smanjuju srčanu frekvenciju. Drugi lekovi, kao što su hormoni štitaste žlezde ili simpatomimetici, mogu uzrokovati povećanje pulsa. Stoga je esencijalno prilikom tumačenja vrednosti pulsa uzeti u obzir plan medikacije pacijenta.

Pored toga, dodatni faktori kao što su stres, emocionalno uzbuđenje, groznica, gubitak krvi i dehidracija mogu povećati srčanu frekvenciju. Kod stresa i emocionalnog uzbuđenja oslobađa se adrenalin i drugi stres hormoni koji ubrzavaju rad srca. Groznica i infekcije mogu ubrzati puls, jer srce pokušava da podrži pojačan metabolizam uzrokovan povišenom telesnom temperaturom. Gubitak krvi i dehidracija dovode do tahikardije, jer srce mora brže pumpati kako bi nadoknadilo smanjeni volumen krvi u cirkulaciji.

Sveobuhvatno razumevanje faktora uticaja pomaže medicinskom osoblju da pravilno protumači promene pulsa i preduzme odgovarajuće mere. Kontinuirana obuka i posmatranje su ključni za preciznu procenu i intervenciju.

3.5 Dokumentacija i interpretacija vrednosti pulsa

Precizna dokumentacija vrednosti pulsa čini osnovu za efikasno praćenje i procenu kardiovaskularnih promena. Dokumentacija se obično vrši u utvrđenim intervalima i unosi se u elektronske ili pisane evidencije nege. Tom prilikom treba zabeležiti vreme merenja, izmerenu vrednost i moguće faktore uticaja. Faktori uticaja mogu biti, na primer, fizička aktivnost ili medikacija.

Registrovane vrednosti pulsa uvek treba interpretirati u odnosu na normalne vrednosti i individualne pacijentove specifične osobenosti. Poređenje sa ranijim merenjima pomaže da se identifikuju trendovi i prepoznaju promene. U slučaju odstupanja ili upadljivih vrednosti, potrebno je istražiti uzrok. Tu se pravi razlika između fizioloških i patoloških uzroka. Fiziološki faktori, kao što su fizički naponi, mogu dovesti do povećanja frekvencije pulsa. Patološki, s druge strane, kao uzrok mogu biti bolesti poput aritmija.

Preporučuje se da se tumačenja prikupljenih podataka diskutuju sa kolegisticama i kolegama iz lekarskog sektora. Saradnja u interdisciplinarnom timu je ključna za sprovođenje adekvatnih mera. Standardi dokumentacije mogu da variraju u zavisnosti od ustanove, ali treba da budu što je moguće standardizovaniji i lakši za praćenje.

Važno za dokumentaciju je i uzimanje u obzir mogućih tehničkih izvora grešaka. Ručne greške pri merenju ili tehnički nedostaci uređaja mogu uticati na rezultat. Redovne obuke za negovatelje radi izbegavanja takvih grešaka su od značaja.

Pažljiva dokumentacija i utemeljena interpretacija vrednosti pulsa omogućavaju blagovremenu reakciju na srčane promene. Negovatelji igraju ključnu ulogu u ovom procesu, obezbeđujući kontinuirano praćenje i brzo delovanje u slučaju nepravilnosti. Precizna i potpuna dokumentacija podržava sigurnost u delovanju i optimizaciju procesa nege.

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.