

altenpflege.de Edition

Kratki udžbenici za obrazovanje u nezi - Fokus na negu starih.

Theo Ahrens

Psihološka osnovna znanja za negu starih lica

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Bibliografski podaci

Theo Ahrens – Kratka biografija

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

Ovaj kratki udžbenik formiran je na osnovu planova lekcija iz njegove nastave uz korišćenje veštačke inteligencije. Prevod je izveden automatski.

Izdavač altenpflege.de Cena DE/AT: 3,90 € CH: 5 Fr Copyright 2024 altenpflege.de Molimo vas da pošaljete napomene i predloge za poboljšanje na team@altenpflege.de.

1/1-2412181527

Sadržaj

1	Uvod	4
1.1	Ciljevi ovog kratkog udžbenika	4
1.2	Značaj psiholoških osnova u nezi starih lica	4
1.3	Uloga negovatelja u radu sa psihološkim aspektima nege	5
2	Osnove psihologije	6
2.1	Značaj psihologije u nezi	6
2.2	Zadaci i oblasti psihologije	6
2.3	Razlike između svakodnevne psihologije i naučne psihologije	7
2.4	Relevancija psiholoških osnova za praksu nege	8
3	Razvojna psihologija u starosti	9
3.1	Razvojna psihologija i njen značaj u nezi starih lica	9
3.2	Psihološki razvoj u starijem dobu	9
3.3	Promene u percepciji, kogniciji i pamćenju u starosti	10
3.4	Razvojni zadaci u starosti	11
4	Psihičke osnovne potrebe u starosti	12
4.1	Osnovne potrebe	12
4.2	Značaj zadovoljenja potreba za psihičko zdravlje u starosti	12
4.3	Uloga negovatelja u podršci osnovnih potreba	13
4.4	Načini za podsticanje blagostanja i zadovoljstva kod starijih osoba	14
5	Emocije i njihov značaj u nezi	15
5.1	Definicija emocija	15
5.2	Emocionalne promene u starosti	15
5.3	Uticaj emocija na negovateljski odnos	16
5.4	Postupanje s emocionalnim reakcijama	17
6	Kognicija i pamćenje u starosti	18
6.1	Vrste pamćenja	18
6.2	Promene kognitivnih sposobnosti u starosti	18
6.3	Razlike između normalnog starenja povezanog sa slabljenjem pamćenja i demencije	19
6.4	Podsticanje kognitivnih sposobnosti kod starijih osoba	20
7	Psihički poremećaji i oboljenja u starosti	21
7.1	Depresija u starosti	21
7.2	Anksiozni poremećaji u starosti	21
7.3	Demencija	22
7.4	Psihotični poremećaji	23
7.5	Burnout i sindrom sagorevanja kod negovatelja	24
8	Komunikacija sa osobama sa psihičkim promenama	26
8.1	Posebosti komunikacije sa osobama sa demencijom	26
8.2	Validacija kao metoda komunikacije sa dezorijentisanim osobama	27
8.3	Empatično vođenje razgovora sa osobama sa psihičkim poremećajima	28
8.4	Tehnike aktivnog slušanja i empatične komunikacije	29
9	Ponašanja i reakcije starijih ljudi	30
9.1	Izazovno ponašanje	30
9.2	Uzroci i okidači izazova u ponašanju	30
9.3	Postupanje sa izazovnim ponašanjem	31
9.4	Intervencije za usmeravanje ponašanja u praksi	32
10	Motivacija i aktivacija u nezi starih lica	34
10.1	Motivacija i aktivacija	34
10.2	Teorije motivacije	34
10.3	Značaj motivacije za svakodnevni rad u nezi	35
10.4	Tehnike za podsticanje motivacije kod stanovnika	35
11	Samokoncept i identitet u starosti	37
11.1	Samokoncept i identitet	37
11.2	Promena identiteta u starosti	37
11.3	Slika o sebi i samopouzdanje starijih ljudi	38
11.4	Podrška identitetskom pronalaženju i samoodređenju u svakodnevici nege	39
12	Stres i strategije suočavanja u nezi	40
12.1	Stres i stresori	40
12.2	Tehnike za prevazilaženje stresa	40
12.3	Značaj samonege za negovatelje	41
12.4	Podsticanje otpornosti kod stanovnika i negovatelja	42
13	Etnički i pravni aspekti psihološke brige	43
13.1	Samoodređenje i autonomija stanovnika	43
13.2	Zaštita psihičkog integriteta stanara	44
13.3	Odgovornost negovatelja u suočavanju sa psihološkim opterećenjima	45
13.4	Pravni osnovi za psihološku podršku	46
14	Psihološki testovi i postupci u gerijatrijskoj nezi	47
14.1	Testovi za procenu kognitivnih sposobnosti	47
14.2	Testovi za procenu emocionalnog stanja	47
14.3	Značaj psiholoških testova za praksu nege	48
14.4	Uputstvo za sprovođenje i interpretaciju testova	48
15	Samorefleksija i psihološke kompetencije negovatelja	50
15.1	Samorefleksija kao važan deo rada u nezi	50
15.2	Refleksija emocija i postupaka u svakodnevnom radu na nezi	50
15.3	Samonega i upravljanje stresom za negovatelje	51
15.4	Supervizija i kolegijalno savetovanje kao mogućnost podrške	52
16	Interdisciplinarna saradnja sa psiholozima i terapeutima	54
16.1	Saradnja sa psiholozima, terapeutima i lekarima	54
16.2	Komunikacija i izveštavanje u interdisciplinarnom timu	54
16.3	Podela uloga između negovatelja i psihologa/terapeuta	55
16.4	Učešće negovatelja u psihološkoj podršci stanovnika	56
17	Primeri slučajeva i praktične primene	57
17.1	Primer: Suočavanje sa depresijom kod stanovnika	57
17.2	Primer: Komunikacija sa stanovnicima obolelim od demencije	58
17.3	Studija slučaja: Postupanje sa izazovnim ponašanjem	59
17.4	Refleksija negovateljskih odluka u psihološkoj podršci	60

1 Uvod

1.1 Ciljevi ovog kratkog udžbenika

Kratki udžbenik prenosi sveobuhvatna znanja psiholoških osnova u nezi starih lica. Nudi teorijske i praktične pristupe kako bi ojačao negovatelje u radu sa starijim osobama. Cilj je produbiti razumevanje psihičkih procesa u starosti i pokazati njihov značaj za praksu nege. Sadržaji pomažu negovateljima da bolje razumeju potrebe i ponašanja starijih ljudi i adekvatno reaguju. Takođe se stavlja akcenat na sopstveno psihičko zdravlje negovatelja.

Teme obuhvataju osnovne psihološke teorije i njihovu primenu u nezi starih lica, razvoj i promene u poodmaklom životnom dobu, kao i značaj psihičkih osnovnih potreba. Udžbenik ima za cilj proširenje kompetencija u postupanju sa emocijama i psihičkim poremećajima. Praktični primeri iz svakodnevnog života podstiču primenu naučenog u svakodnevici.

Dalji fokus je na komunikaciji sa osobama koje doživljavaju psihičke promene. Knjiga nudi tehnike i metode za odgovarajuće suočavanje sa izazovnim ponašanjima. Takođe, interdisciplinarni pristup u saradnji sa psiholozima i terapeutima je istaknut kako bi se osiguralo celovito zbrinjavanje stanovnika.

Na kraju, čitaoci treba da budu osposobljeni za reflektovanu i kompetentnu negu koja ispunjava psihičke i emocionalne potrebe starijih osoba.

1.2 Značaj psiholoških osnova u nezi starih lica

U nezi starijih osoba psihološki temelji su presudni kako bi se adekvatno odgovorilo na složene potrebe starijih osoba. Ove osnove omogućuju negovateljima da tumače ponašanje i planiraju individualne intervencije nege. Duboko razumevanje psihičkih procesa kod starijih osoba unapređuje efektivnu komunikaciju i empatično ponašanje. Pored toga, psihološka znanja doprinose boljem rešavanju izazova u nezi.

Starije osobe se često suočavaju sa psihičkim i emocionalnim izazovima koji utiču na negu. To uključuje prilagodljive procese fizičkim promenama, osećanja gubitka i usamljenosti, kao i suočavanje sa hroničnim bolestima. Psihološki temelji pomažu u prepoznavanju ovih procesa i razvijanju strategija nege prilagođenih njima.

Drugi aspekt je jačanje emocionalne stabilnosti negovatelja. Radni dan u nezi često je obeležen stresnim i opterećujućim situacijama koje zahtevaju psihološke kompetencije za održavanje sopstvenog blagostanja. Sposobnost za samorefleksiju i upravljanje stresom je suštinska kako bi se trajno osigurala visoka kvaliteta nege.

Psihološka znanja su značajna i u podršci interdisciplinarne saradnje. Ona omogućuju efektivnu komunikaciju sa drugim stručnjacima i podstiču celovitu negu stanara. Razmena informacija i zapažanja može značajno unaprediti tretman i negu starijih osoba.

Sve u svemu, psihološki temelji su neophodni za praktičnu i dostojanstvenu negu starijih osoba koja stavlja kvalitet života stanara u središte i podržava negovatelje u njihovom svakodnevnom radu.

1.3 Uloga negovatelja u radu sa psihološkim aspektima nege

Negovatelji nose centralnu odgovornost u radu sa psihološkim aspektima nege starih lica. Njihova uloga zahteva, pored stručnih kompetencija, i visok stepen empatije i osetljivosti prema psihičkim potrebama starijih osoba. Negovatelji moraju stvoriti siguran okvir u kojem štićenici mogu steći poverenje i otvoreno izražavati strahove ili brige.

Centralni zadatak negovatelja je prepoznavanje individualnih psiholoških potreba i njihova integracija u svakodnevnu praksu nege. To uključuje posmatranje promena u ponašanju i promene raspoloženja, kako bi mogli blagovremeno intervenisati. Ova posmatranja su odlučujuća za razvoj preciznih planova nege koji uzimaju u obzir emocionalno i psihičko stanje štićenika.

Dalje, negovatelji moraju biti sposobni adekvatno reagovati na izazovna ponašanja. Ovo zahteva poznavanje različitih strategija komunikacije i intervencije koje deluju deeskalirajuće i podstiču dobrobit štićenika. Još jedan aspekt odnosi se na poštovanje i podršku autonomije starijih osoba, kroz uvažavanje i podržavanje njihove samostalnosti.

Suštinski deo uloge negovatelja je i kontinuirano usavršavanje u oblasti psihološke podrške. Redovna razmena sa psiholozima i drugim stručnjacima od velike je važnosti. Ova interakcija omogućava razvoj zajedničkih strategija za psihološku podršku i doprinosi poboljšanju kvaliteta života štićenika.

Ukratko, uloga negovatelja zahteva duboko razumevanje psiholoških procesa u kontekstu starenja, povezano sa sposobnošću pronalaženja individualnih i situaciono prilagođenih rešenja. Ovo značajno doprinosi obezbeđivanju visokog kvaliteta nege i sticanju poverenja štićenika.

2 Osnove psihologije

2.1 Značaj psihologije u nezi

Psihologija je naučno proučavanje ponašanja i mentalnih procesa. U nezi se psihologija odnosi na razumevanje i uzimanje u obzir psihičkih i emocionalnih aspekata osoba koje se neguju. Ona obuhvata percepciju, razmišljanje, osećanje i ponašanje pojedinca.

Psihološko znanje u nezi omogućava negovateljima da bolje razumeju potrebe i reakcije stanovnika. Primena ovog znanja podržava unapređenje dobrobiti, uspostavljanje efikasne komunikacije i suočavanje sa izazovnim ponašanjem. Psihologija takođe pomaže u interpretaciji uticaja bolesti na psihičko stanje starijih osoba i pružanju odgovarajuće podrške.

Pored toga, psihologija u nezi je važna za razumevanje sopstvenih reakcija i emocija kao negovatelja. Temeljno psihološko znanje podržava razvoj empatičnog odnosa sa stanovnicima i doprinosi izbegavanju nesporazuma i konflikata.

Integracija psiholoških osnova u praksu nege podstiče svest o značaju kvaliteta života i mentalnog zdravlja. Ovo je posebno relevantno pri pratnji osoba u starosti, čije emocionalne i kognitivne potrebe mogu znatno varirati. Negovatelj je stoga odgovoran ne samo za fizičko, već i za psihičko vođenje i negu stanovnika.

2.2 Zadaci i oblasti psihologije

Psihologija obuhvata mnoge zadatke i oblasti koje su od značaja za negu starih lica. Jedna od centralnih oblasti je klinička psihologija. Ona se bavi dijagnozom, lečenjem i prevencijom psihičkih poremećaja. U nezi starih lica, ovo se pre svega odnosi na depresije, anksiozne poremećaje i demenciju. Zdravstveni radnici koriste ovo znanje, prepoznajući rano psihičke promene kod korisnika i u saradnji sa stručnjacima mogu ciljno intervenisati.

Razvojna psihologija se bavi procesima promena tokom života. Ona je neophodna u nezi starih lica, jer omogućava razumevanje psihološkog razvoja starijih osoba. Promene u percepciji, kogniciji i emocijama u starosti su tu ključne. Zdravstveni radnici koriste ovo znanje kako bi na odgovarajući način odgovorili na individualne razvojne zadatke svojih korisnika.

Još jedno značajno područje je zdravstvena psihologija. Ona ispituje kako biološki, psihološki i socijalni faktori utiču na zdravlje. Doprinosi promovisanju zdravstvenog ponašanja i podršci u savladavanju bolesti. U nezi, ovo može obuhvatati podsticanje zdrave životne prakse i pomoć u prilagođavanju na hronične bolesti.

Sociološka psihologija bavi se međuljudskim procesima i njihovim uticajem na pojedinca. U nezi starih osoba, ovo je važno prilikom izgradnje odnosa sa korisnicima i oblikovanja socijalnih interakcija. Znanje iz socijalne psihologije pomaže zdravstvenim radnicima da razumeju grupne procese i podstiču strukturu podrške u zajednici.

Na kraju, treba pomenuti neuropsihološka istraživanja. Ona analiziraju vezu između moždanih funkcija i ponašanja. Radnici u nezi, koji poznaju neuropsihološke spoznaje, mogu ciljano adresirati kognitivna oštećenja i prepoznavati značaj rehabilitacije.

Ove oblasti psihologije nude širok spektar primena za negu starih lica i podržavaju zdravstvene radnike u kvalifikovanom zadovoljenju psihičkih i emocionalnih potreba korisnika.

2.3 Razlike između svakodnevne psihologije i naučne psihologije

Alltagspsychologie i naučna psihologija

Alltagspsychologie i naučna psihologija razlikuju se suštinski u svom pristupu i metodologiji. Alltagspsychologie se zasniva na ličnim iskustvima, intuiciji i subjektivnim zapažanjima. Često se primenjuje intuitivno i oslanja se na društvene i kulturne norme, kao i individualne doživljaje. Primeri uključuju pretpostavke o ljudskom ponašanju koje proizlaze iz međuljudskih iskustava, kao što je opšte očekivanje da ljudi odgovaraju ljubaznošću na ljubaznost.

Nasuprot tome, naučna psihologija je empirijska disciplina koja koristi sistematske istraživačke metode. Ona se zasniva na objektivnom prikupljanju podataka, formiranju hipoteza i korišćenju kontrolisanih eksperimenata za proveru svojih pretpostavki. Naučna psihologija teži generalizovanim izjavama koje su potkrepljene konkretnim dokazima i ponovljenim studijama. Cilj joj je da stekne pouzdana i validna saznanja o ljudskom ponašanju i doživljaju.

Još jedna značajna razlika leži u metodologiji. Alltagspsychologie često koristi retrospektivna objašnjenja koja nisu proverljiva. Nasuprot tome, naučna psihologija koristi kvantitativne i kvalitativne metode za testiranje hipoteza. To obuhvata tehnike kao što su eksperimenti, ankete, opažanja i statističke analize.

Rezultati naučne psihologije su ponovljivi i mogu biti osigurani procesima recenzije od strane drugih stručnjaka. Nasuprot tome, alltagspsychološka shvatanja su često promenljiva i neuniverzalna, što ograničava njihovu prenosivost. U nezi starih lica, primena naučne psihologije je odlučujuća kako bi se zadovoljile individualne potrebe stanovnika, unapredilo njihovo mentalno zdravlje i podržalo blagostanje na temeljan način.

2.4 Relevancija psiholoških osnova za praksu nege.

Psihološke osnove su esencijalne za efikasnu praksu nege. One omogućavaju duboko razumevanje individualnih potreba i ponašanja stanara. Negovatelji moraju uzeti u obzir ne samo fizičke, već i psihičke aspekte kako bi obezbedili celovitu negu.

Osnovano psihološko znanje osposobljava negovatelje da bolje prepoznaju emocionalna stanja stanara i adekvatno reaguju. Ovo je ključno za izgradnju poverljivog odnosa i doprinosi poboljšanju kvaliteta života. Psihološka znanja pomažu u identifikovanju stres faktora i psihičkih opterećenja koja mogu uticati na zdravlje i dobrobit stanara.

Primena psiholoških principa omogućava negovateljima da razviju individualne planove nege koji su prilagođeni specifičnim potrebama stanara. Oni uče kako da se nose sa izazovnim ponašanjima i započnu odgovarajuće intervencije kako bi smirili situacije sukoba.

Pored toga, psihološko znanje pomaže negovateljima prilikom procene kognitivnih i emocionalnih promena u starosti. Oni mogu pravovremeno prepoznati znakove demencije ili depresije i preduzeti odgovarajuće mere. Ovo podstiče proaktivnu negu i doprinosi poboljšanju psihičkog zdravlja stanara.

Relevancija psiholoških osnova takođe se ogleda u samorefleksiji negovatelja. Bolje razumevanje sopstvenih emocionalnih reakcija ne poboljšava samo radnu klimu, već i efikasnost u nezi. Psihološko znanje podstiče otpornost i upravljanje stresom, što doprinosi prevenciji sagorevanja na poslu.

Psihološke osnove su u celini neophodne za visokokvalitetnu negu starih lica. One obezbeđuju alate za celovitu negu stanara, podstiču njihovu dobrobit i jačaju profesionalnu praksu negovatelja.

3 Razvojna psihologija u starosti

3.1 Razvojna psihologija i njen značaj u nezi starih lica

Razvojna psihologija proučava promene i stabilnosti u ljudskom ponašanju tokom celog životnog veka. Analizuje kako se osobe razvijaju u različitim fazama života i koji faktori utiču na taj proces. U kontekstu nege starijih znači suočavanje sa specifičnim psihološkim izazovima i potencijalima starijih ljudi.

Starije osobe doživljavaju ne samo fizički, već i psihološki razvoj. Promene u percepciji, kogniciji i emocionalnoj obradi povezane sa starenjem igraju ključnu ulogu u svakodnevnom zbrinjavanju. Razumevanje razvojnih psiholoških procesa omogućava negovateljima da bolje prepoznaju individualne potrebe i izazove i ciljano reaguju na emocije i reakcije stanara.

Razvojna psihologija nudi alate za razumevanje kako starije osobe obrađuju životne događaje i koje razvojne mogućnosti postoje. Ona osvetljava značaj socijalne interakcije i održavanje identiteta i autonomije. Znanje o ovim procesima podržava negovatelje u stvaranju podsticajnih okruženja koja nude razvojne mogućnosti i poboljšavaju kvalitet života u nezi. Ova znanja naglašavaju važnost shvatanja nege kao dinamičnog procesa koji ne označava samo gubitak, već i rast i sposobnost prilagođavanja u starosti.

3.2 Psihološki razvoj u starijem dobu

Stariji odrasli se suočavaju sa specifičnim psihološkim razvojnim procesima, koji su oblikovani kroz fizičke, kognitivne i emocionalne promene. Tokom starenja, potreba za pronalaženjem smisla, socijalnom integracijom i emocionalnim balansom ostaje centralna. Ovi aspekti u velikoj meri utiču na psihičko blagostanje.

Važan deo psihološkog razvoja u starijem dobu je prilagođavanje fizičkom opadanju. Ovo prilagođavanje zahteva suočavanje sa promenjenim sposobnostima i zdravstvenim ograničenjima. Uspešno prevazilaženje ovih izazova podstiče otpornost i može dovesti do razvoja novih interesa ili prilagođavanja životnih navika.

Kognitivno, stariji ljudi se često suočavaju sa izazovima kao što su slabljenje pamćenja i usporeni misaoni procesi. Ipak, sposobnost primene znanja, bazirana na širokom individualnom iskustvu, se čuva ili čak poboljšava. Takvo "mudrosno znanje", karakterisano pragmatičnom životnom kompetencijom i sposobnošću za donošenje prosudbi, može se dalje razvijati u starosti.

Emocionalni razvoj se obično manifestuje kroz promenjenu perspektivu na život i individualne životne ciljeve. Mnogi stariji ljudi razvijaju zrelu emocionalnu stabilnost. Više cene pozitivne socijalne odnose i emocionalna iskustva, što delimično može biti objašnjeno tzv. "teorijom socioemocionalne selektivnosti": Svesno fokusiranje na visokokvalitetne socijalne interakcije radi maksimizacije emocionalnog zadovoljstva.

Još jedan relevantan aspekt je refleksija o prošlosti i priprema za budućnost, posebno za konačnost života. Ovo suočavanje često podstiče dublje samospoznaje i potragu za smislom. Pruža se mogućnost da se životni pregledi procene pozitivnije, što može podržati osećaj ličnog ispunjenja.

Nega starijih osoba treba da prepozna i podrži ove psihološke razvojne procese. Pružanje podrške i sigurnih socijalnih konteksta omogućava stanovnicima da se pozitivno razvijaju i da svoj život dožive kao smislen, uprkos fizičkim i kognitivnim ograničenjima.

3.3 Promene u percepciji, kogniciji i pamćenju u starosti

U starosti se menjaju različiti senzorski i kognitivni procesi, koji mogu uticati na kvalitet života starijih osoba. Percepcija je pogođena gubicima senzora uzrokovanim starenjem, kao što su smanjenje vida i sluha. Ove promene mogu dovesti do poteškoća u komunikaciji i socijalnoj interakciji i ograničiti samostalnost u svakodnevnom životu.

Na kognitivnom nivou se često primećuje usporavanje obrade informacija. Starijim odraslim osobama obično treba više vremena da obrade nove informacije i reaguju na složene zadatke. Ovo usporavanje, međutim, ne znači nužno gubitak inteligencije, već zahteva prilagođavanje u unosu i obradi informacija.

Pamćenje pokazuje diferencirani razvoj u starosti. Dok kratkotrajna i radna memorija mogu biti pogođene starenjem, dugotrajna memorija ostaje često stabilna. Posebno semantička memorija – znanje o činjenicama i pojmovima – ostaje dobro očuvana ili se čak može povećati. Nasuprot tome, epizodička memorija, koja se odnosi na sećanja na specifične događaje, i prospektivna memorija, koja podseća na planirane aktivnosti, osetljivije su na pogoršanja uzrokovana starenjem.

Ove kognitivne promene nisu uvek isto što i patološki procesi kao što je demencija. One se pre odnose na normalan proces starenja, koji se odlikuje međuljudskom varijabilnošću. Zato je važno prepoznati specifične razlike i sposobnosti svake starije osobe i promovisati njihove individualne resurse.

U praksi nege treba preduzeti mere koje podržavaju starije osobe u suočavanju sa ovim promenama. To uključuje prilagođavanje komunikacije, npr. korišćenjem jednostavnog i jasnog jezika, kao i primenu vizuelnih pomagala. Svakodnevni zadaci treba da budu strukturisani i podeljeni u razumljive korake da bi se podržalo održavanje kognitivnih funkcija. Pored toga, stvaranje podsticajne okoline koja promoviše socijalnu interakciju i mentalnu aktivnost smatra se korisnim.

Razumevanje ovih procesa omogućava negovateljima da ciljano podrže starije ljude i razviju pozitivne, na resurse usmerene pristupe u brizi. Ovo ne doprinosi samo poboljšanju kvaliteta života, već i jača emocionalno i socijalno učešće stanovnika.

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.