

Azizova F.L., Urazalieva I.R.,
Abdullayeva D.G., Kosimov O.A.,
Tulyaganova D.S.

**NOGIRONLIGI BO'LGAN
SHAXSLARNI PARVARISHLOVCHI
SHAXSLAR UCHUN**

O'quv qo'llanma



ISBN 978-9910-02-555-6



9 789910 025556 >

Toshkent - 2025

Azizova F.L., Urazalieva I.R., Abdullayeva D.G., Kosimov O.A., Tulyaganova D.S. // Nogironligi bo'lgan shaxslarni parvarishlovchi shaxslar uchun O'quv qo'llanma // «TIBBIYOT NASHRIYOTI MATBAA UYI» MCHJ, Toshkent – 2025 102 bet

Mualliflar:

- Azizova F.L.** - Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti, “Bolalar, o'smirlar va ovqatlanish gigiyenasi” kafedrası t.f.d., professor.
- Urazalieva I.R.** - Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti, Jamoat sog'lig'ini saqlash maktabi dotsenti (PhD).
- Abdullayeva D.G.** - Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti, “Bolalar, o'smirlar va ovqatlanish gigiyenasi” kafedrası t.f.d., dotsenti
- Kosimov O.A.** - Sog'liqni saqlash vazirligi, Nogironligi bo'lgan shaxslarga tibbiy xizmatlar ko'rsatilishi jarayonini muvofiqlashtirish bo'limi bosh mutaxassisi, t.f.n.
- Tulyaganova D.S.** - Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti, “Bolalar, o'smirlar va ovqatlanish gigiyenasi” kafedrası doktoranti.

Taqrizchilar:

- Xudaykulova G.K.** - Toshkent tibbiyot akademiyasi, Jamoat salomatligi va menejment kafedrası mudiri, t.f.d., professor.
- Vysogortseva O.N.** - Toshkent shaxridagi “Ko'p funksiyali tibbiyot markazi” fizioterapiya va tibbiy reabilitatsiya bo'limi boshlig'i, tibbiyot fanlari nomzodi, dotsent.

Ushbu qo'llanmada nogironligi bo'lgan shaxslarning parvarishi bo'yicha keng qamrovli ma'lumotlar, tibbiy buyumlar, reabilitatsiya yordamchi vositalarini qo'llash bo'yicha yo'riqnomalar keltirib o'tilgan. Ma'lumotlar nogiron shaxslar hayot sifatini yaxshilash, xavfsiz va samarali parvarishni ta'minlashda foydalaniladi.

ISBN: 978-9910-02-555-6

© AZIZOVA F.L., URAZALIEVA I.R., ABDULLAYEVA D.G.,
KOSIMOV O.A., TULYAGANOVA D.S.
© «TIBBIYOT NASHRIYOTI MATBAA UYI» MCHJ, 2025

MUNDARIJA

KIRISH	4
I-BOB: NOGIRONLIK VA TIBBIY YORDAMCHI VOSITALAR	5
1.1. Nogironlikga olib keluvchi omillar	5
1.2. Nogironligi bo'lgan shaxslarni parvarish qilish uchun mo'ljallangan tibbiy buyumlar turlari	14
1.3. To'g'ri saqlash va texnik xizmat ko'rsatish va xavfsizlik	30
1.4. Yordamchi tibbiy buyumlar bo'yicha xavfsizlik va gigiena qoidalari	37
II-BOB: SHAXSGA YO'NALTIRILGAN PARVARISH	42
2.1. Bosim (yotoq) yaralarini oldini olish va terini parvarish qilish	42
2.2. Parvarishda kommunikatsiya	44
2.3. Ruhiy salomatlikni saqlash	47
2.4. Parvarishlovchining charchashining oldini olish	50
III-BOB: YORDAMCHI QURILMALARDAN TO'G'RI FOYDALANISH	56
3.1. Nogironlar aravachalari: tanlash va xavfsiz foydalanish	56
3.2. Yuruvchilar uchun yordamchi vositalar	61
3.3. Protez va ortez vositalari	65
3.4. Nogiron bolalarda reabilitatsiya samaradorligi kuzatish	68
IV-BOB: FAVQULODDA VAZIYATLARGA TAYYORGARLIK	72
4.1. Favqulodda vaziyatlarda shoshilinch yordam	72
4.2. Tez tibbiy yordam talab etuvchi holatlar	73
V-BOB: NOGIRON BOLALARNI OVQATLANTIRISH	78
5.1. Nogiron bolalar uchun terapevtik ovqatlantirishni tushunish	78
5.2. Nogironligi bo'lgan shaxslar uchun ovqatlar, parhezlar	79
5.3. Oziqlantirishdagi qiyinchiliklar va yechimlar	96
IBORA VA TERMINLAR (GLOSSARIY)	98
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:	99

14. Mauk, K. L. (2017). "The Specialty Practice of Rehabilitation Nursing: Core Values, Competencies, and Responsibilities." *Rehabilitation Nursing Journal*, 42(1), 24-33.

15. Zhang, Y., Lu, Q., & Fan, X. (2022). "Effect of Rehabilitation Nursing Programs on Quality of Life in Patients with Spinal Cord Injury." *Journal of Clinical Nursing*, 31(5), 562-571.

16. Baumann, L., & Oppewal, S. (2016). "Innovations in Rehabilitation Nursing: Use of Technology to Improve Outcomes." *Journal of Rehabilitation Nursing*, 41(3), 165-170.

17. Peterson, M. J., & Calderon, E. (2020). "Pediatric Rehabilitation Nursing: Addressing the Needs of Children with Disabilities." *Rehabilitation Nursing Journal*, 45(4), 182-190.

18. Jones, D. T., & Smith, R. L. (2018). "Cognitive Rehabilitation in Rehabilitation Nursing: Approaches for Supporting Brain Injury Recovery." *Journal of NeuroRehabilitation and Nursing*, 33(2), 98-105.

19. <https://lex.uz/uz/docs/4096197>

20. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/assistive-technology>

O'QUV ADABIYOTINING NASHR RUXSATNOMASI

O'zbekiston Respublikasi Sog'liqlikni saqlash vazirligi
Toshkent tibbiyot akademiyasi rektorining 2025-yil
7-may dagi 1070-sonli buyrug'iga asosan

F.L.Azizova, I.R.Urazaliyeva
D.G.Abdullayeva, O.A.Kosimov D.S.Tulyaganova

910000-Sog'liqlikni saqlash

ta'lim yo'nalishi

ning

talabalari uchun tavsiya etilgan

Nosirovligi bo'lgan shaxslarni parvarishlovchi shaxslar uchun qo'llanma

O'zбекистон Respublikasi Vazirlar Mahkamasi
tomondan litsenziya berilgan nashriyotlarda nashr
etishga ruxsat berildi.

Rektor Sh.A.Boymuradov

Ro'yxatga olish raqami

2025-111



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI

NASHR RUXSATNOMASI



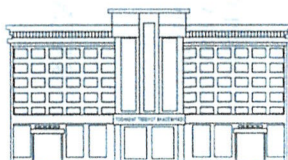
AZIZOVA F.L., URAZALIEVA I.R., ABDULLAYEVA D.G.,
KOSIMOV O.A., TULYAGANOVA D.S.

NOGIRONLIGI BO'LGAN SHAXSLARNI PARVARISHLOVCHI SHAXSLAR UCHUN

O'quv qo'llanma

*Бош муҳаррир О. Қозлова
Бадий муҳаррир Ж. Хамдамов
Компютерда саҳифаловчи А. Abdurashidov*

NASH.lits. AA № 8798
«TIBBIYOT NASHRIYOTI MATBAA UYI» MЧЖ
Toshkent shahri, Olmazor tumani, Shifokorlar, 21



TIBBIYOT NASHRIYOTI MATBAA UYI

Объем – 2.50 а.л. Тираж – 45 Формат 60x84. 1/16. Заказ № 4738 -2025.
Отпечатано «TIBBIYOT NASHRIYOTI MATBAA UYI» MЧЖ
100109. Ул. Шифокорлар 21, тел: (998 71)214-90-64, e-mail: rio-tma@mail.ru
№ СВИДЕТЕЛЬСТВА: 7716

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SOG‘LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
TOSHKENT DAVLAT TIBBIYOT UNIVERSITETI**

**AZIZOVA F.L., URAZALIEVA I.R., ABDULLAYEVA D.G.,
KOSIMOV O.A., TULYAGANOVA D.S.**

**NOGIRONLIGI BO‘LGAN SHAXSLARNI
PARVARISHLOVCHI SHAXSLAR UCHUN**

O‘quv qo‘llanma

Toshkent – 2025

Azizova F.L., Urazalieva I.R., Abdullayeva D.G., Kosimov O.A., Tulyaganova D.S. //
Nogironligi bo'lgan shaxslarni parvarishlovchi shaxslar uchun O'quv qo'llanma
//“TIBBIYOT NASHRIYOTI MATBAA UYI”MCHJ, Toshkent –2025 102 bet

Mualliflar:

- Azizova F.L.** -Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti, “Bolalar, o'smirlar va ovqatlanish gigiyenasi” kafedrası t.f.d., professor.
- Urazalieva I.R.** - Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti, Jamoat sog'lig'ini saqlash maktabi dotsenti (PhD).
- Abdullayeva D.G.** - Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti, “Bolalar, o'smirlar va ovqatlanish gigiyenasi” kafedrası t.f.d., dotsenti
- Kosimov O.A.** - Sog'liqni saqlash vazirligi, Nogironligi bo'lgan shaxslarga tibbiy xizmatlar ko'rsatilishi jarayonini muvofiqlashtirish bo'limi bosh mutaxassisi, t.f.n.
- Tulyaganova D.S.** - Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti, “Bolalar, o'smirlar va ovqatlanish gigiyenasi” kafedrası doktoranti.

Taqrizchilar:

- Xudaykulova G.K.** - Toshkent tibbiyot akademiyasi, Jamoat salomatligi va menejment kafedrası mudiri, t.f.d., professor.
- Vysogortseva O.N.** - Toshkent shaxridagi “Ko'p funksiyali tibbiyot markazi” fizioterapiya va tibbiy reabilitatsiya bo'limi boshlig'i, tibbiyot fanlari nomzodi, dotsent.

Ushbu qo'llanmada nogironligi bo'lgan shaxslarning parvarishi bo'yicha keng qamrovli ma'lumotlar, tibbiy buyumlar, reabilitatsiya yordamchi vositalarini qo'llash bo'yicha yo'riqnomalar keltirib o'tilgan. Ma'lumotlar nogiron shaxslar hayot sifatini yaxshilash, xavfsiz va samarali parvarishni ta'minlashda foydalaniladi.

ISBN: 978-9910-02-555-6

**© AZIZOVA F.L., URAZALIEVA I.R., ABDULLAYEVA D.G.,
KOSIMOV O.A., TULYAGANOVA D.S
© «TIBBIYOT NASHRIYOTI MATBAA UYI»MCHJ, 2024**

MUNDARIJA

KIRISH	4
I-BOB: NOGIRONLIK VA TIBBIY YORDAMCHI VOSITALAR	5
1.1.Nogironlikga olib keluvchi omillar	5
1.2.Nogironligi bo'lgan shaxslarni parvarish qilish uchun mo'ljallangan tibbiy buyumlar turlari.....	14
1.3.To'g'ri saqlash va texnik xizmat ko'rsatish va xavfsizlik.....	30
1.4 Yordamchi tibbiy buyumlar bo'yicha xavfsizlik va gigiena qoidalarini	37
II-BOB: SHAXSGA YO'NALTIRILGAN PARVARISH.....	42
2.1 Bosim (yotoq) yaralarini oldini olish va terini parvarish qilish.....	42
2.2 Parvarishda kommunikatsiya.....	44
2.3. Ruhiy salomatlikni saqlash	47
2.4 Parvarishlovchining charchashining oldini olish	50
III-BOB: YORDAMCHI QURILMALARDAN TO'G'RI FOYDALANISH	56
3.1 Nogironlar aravachalari: tanlash va xavfsiz foydalanish	56
3.2 Yuruvchilar uchun yordamchi vositalar	61
3.3 Protez va ortezi vositalari.....	65
3.4 Nogiron bolalarda rehabilitatsiya samaradorligi kuzatish.....	68
IV-BOB: FAVQULODDA VAZIYATLARGA TAYYORGARLIK.....	72
4.1 Favqulodda vaziyatlarda shoshilinch yordam	72
4.2 Tez tibbiy yordam talab etuvchi holatlar	73
V-BOB: NOGIRON BOLALARNI OVQATLANTIRISH	78
5.1 Nogiron bolalar uchun terapevtik ovqatlantirishni tushunish	78
5.2 Nogironligi bo'lgan shaxslar uchun ovqatlar, parhezlar	79
5.3 Oziqlantirishdagi qiyinchiliklar va yechimlar	96
IBORA VA TERMINLAR (GLOSSARIY).....	98
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:	99

KIRISH

Birlashgan millatlar tashkiloti ekspertlarining prognozlariga ko'ra, 2025 yilga kelib dunyoda 65 yoshdan oshgan 800 milliondan ortiq odam bo'ladi, Evropada esa 2030-yilga kelib kamida 30 % aholini 60 yoshdan oshgan shaxslar tashkil qiladi. Keksa odamlarning kasallanish darajasi - mehnatga layoqatlilik davrdagi insonlarga nisbatan 2-6 baravar yuqoriligini inobatga olsak ularning tibbiy-ijtimoiy yordamga talabi ham shunchalik yuqori bo'ladi.

O'zbekiston Respublikasi nogironligi bor shaxslarga sifatli tibbiy – ijtimoiy yordamni takomillashtirish borasida bir qancha xuquqiy normativlar joriy etilib tadbiriq etilib borilmoqda, jumladan reabilitatsiya xizmati sifati va samaradorligini oshirishda 01.06.2023 yildagi O'zbekiston

Respublikasi Prezidentining PF-82-sonli Farmoni, **“Aholiga sifatli ijtimoiy xizmat va yordam ko'rsatish hamda uning samarali nazorat tizimini yo'lga qo'yish bo'yicha kompleks chora-tadbirlar to'g'risida” gi, 25.01.2024 yildagi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 46-sonli qarori** “Alohida ta'lim ehtiyojlari bo'lgan bolalarning ta'lim olishlarini tashkil etish va ularni reabilitatsiya qilish tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida” gi bir qator farmon va qarorlar ushbu tizimni xalqaro talablarga javob berishini ta'minlashda asos bo'lib xizmat qiladi.

Ushbu qo'llanmani yozishdan maqsad –nogironligi bo'lgan shaxslarga tibbiy vositalardan to'g'ri foydalanish va ularga yordam ko'rsatish usullari bo'yicha aniq, amaliy yo'l-yo'riqlarni taqdim etish, ularning xavfsizligi, qadri-qimmati va mustaqilligini ta'minlash, shuningdek, g'amxo'rlik qiluvchilarni zaruriy bilimlar bilan qo'llab-quvvatlash.

I-BOB: NOGIRONLIK VA TIBBIY YORDAMCHI VOSITALAR

1.1.Nogironlikga olib keluvchi omillar

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotiga ko'ra dunyoda taxminan 1,3 milliard kishi – 16% hozirda sezilarli nogironlikni boshdan kechirmoqda. Bu raqam qisman aholining qarishi va yuqumli bo'lmagan kasalliklar tarqalishining ko'payishi tufayli ortib bormoqda.

Nogironligi bo'lgan odamlar uchun reabilitatsiya muhim ahamiyatga ega, chunki bu ularning o'zini o'zi qadrlash, ijtimoiy ishtirok etish va ularning hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi.

Nogironlik — kasallik, shikastlanish, baxtsiz hodisalar tufayli butunlay yoki ma'lum muddat mehnat qobiliyatini yo'qotishdir. Jismoniy yoki aqliy nuqsonlari borligi sababli ijtimoiy yordam va himoyaga muhtoj shaxs nogiron shaxs hisoblanadi.

O'zbekistonda Nogironlik Tibbiy mehnat ekspertiza komissiyasi (TMEK) tomonidan belgilanadi. Nogironlik mehnat qobiliyatini yo'qotish darajasiga qarab 3 guruhga bo'linib, vaqtincha (612 oy) yoki muddatsiz qilib tayinlanadi. 1guruh Nogironligiga mehnat qobiliyatini butunlay yo'qotgan va boshqaning doimiy parvarishi, yordami, nazoratiga muhtoj bo'lgan shaxslar; 2guruh Nogironiga mehnat qobiliyatini butunlay yo'qotgan, lekin boshqalarning doimiy parvarishiga muhtoj bo'lmagan, shuningdek, mehnat turidan qat'i nazar, unda uzoq muddat ishlay olmaydigan shaxslar; 3guruh Nogironligiga mehnat qobiliyati sezilarli darajada pasaygan shaxslar kiradi. Nogironlar davlat nafaqasi bilan ta'minlanadi, zarur bo'lganda davolanadi, ularga protezlar beriladi, ishga, maxsus maktablarga joylashtirish uchun sharoit yaratiladi. Quyida nogironlik sabablari va nogironlik turlari keltirilgan.

Nogironlik sabablari. (Nogironlik ko'pincha genetik, ekologik yoki tasodifiy sabablarga tasniflangan turli omillar ta'sirida yuzaga keladi)	Nogironlik turlari. (Nogironlik odatda ta'sirlangan funktsiyalarga qarab bo'linadi)
1. Tug'ma sharoitlar: tug'ilishdan beri mavjud bo'lgan nogironlik, ko'pincha irsiy omillar, zararli moddalarning prenatal ta'siri yoki homiladorlik davridagi asoratlar tufayli kelib chiqadi: Miya falaji Daun sindromi Spina Bifida	1. Jismoniy nuqsonlar: oyoqqo'l yoki tananing harakatchanligi yoki faoliyatidagi buzilishlar. Umumiy misollarga quyidagilar kiradi: Paraplegiya yoki kvadriplegiya Amputatsiya Mushak distrofiyasi
2. Surunkali salomatlik holatlari: Vaqt o'tishi bilan rivojlanib borayotgan kasalliklar nogironlikka olib kelishi mumkin, masalan: Qandli diabet (amputatsiya, ko'rishning yo'qolishi yoki neyropatiyaga olib kelishi mumkin) Yurak kasalligi (jismoniy cheklovlar olib keladi) Ruhiiy salomatlik buzilishlari og'ir depressiya yoki shizofreniya	2. Sezgi nuqsonlari: ko'rish yoki eshitish kabi bir yoki bir nechta sezgilarga ta'sir qiladi. Bunga misollar kiradi: Ko'rlik yoki ko'rish qobiliyatining pastligi Karlik yoki eshitish qobiliyatining buzilishi
3. Jarohat yoki travma: Nogironlik baxtsiz hodisalar natijasida yuzaga kelishi mumkin, masalan: Orqa miya shikastlanishi falajlikka olib keladi Miya jarohatlari kognitiv yoki motor nogironligiga olib keladi Ish joyidagi shikastlanishlar takroriy stress yoki o'tkir travma bilan bog'liq	3. Intellektual nuqsonlar: Kognitiv faoliyat va moslashuvchan xatti-harakatlardagi sezilarli cheklovlar, o'rganish va ijtimoiy ko'nikmalarga ta'sir qiladi. Bunga misollar kiradi: Autizm spektrining buzilishi Daun sindromi Mo'rt X Sindromi
4. Qarish: Jismoniy yoki aqliy qobiliyatlarning tabiiy pasayishi quyidagi kabi nogironliklarga olib kelishi mumkin: Osteoporoz Artrit Demans	4. Ruhiiy salomatlikdagi nuqsonlar: Bularga kundalik faoliyatni buzadigan psixiatrik kasalliklar kiradi, masalan: Bipolyar buzilish Shizofreniya Og'ir depressiya
5. Yuqumli kasalliklar: Ayrim kasalliklar uzoq muddatli nogironlikka olib kelishi mumkin, jumladan: Poliomielit	5. Nevrologik nuqsonlar: Miya, orqa miya yoki nervlarga ta'sir qiluvchi, funktsiyani yo'qotishga olib keladigan buzilishlar. Bunga misollar kiradi: Epilepsiya

OIV/OITS (agar davolanmasa, u jiddiy nevrologik va jismoniy buzilishlarga olib kelishi mumkin) COVID19 (infektsiyadan keyingi holatlar nogironlikka olib kelishi mumkin, masalan, uzoq muddatli COVID19)	Ko'p skleroz Parkinson kasalligi
6. Atrofmuhit omillari: yomon yashash sharoitlari, tibbiy yordam olish imkoniyatining yo'qligi yoki zaharli moddalarga ta'sir qilish nogironlik xavfini oshirishi mumkin. Bunga misollar kiradi: Qo'rg'oshin bilan zaharlanish To'yib ovqatlanmaslik	6. O'rganishdagi nuqsonlar: Axborotni qayta ishlash va samarali o'rganish qobiliyatiga ta'sir qiluvchi buzilishlar. Bunga misollar kiradi: Disleksiya Diskalkuliya

Nogiron kattalar uchun uyda parvarish qilish nogironlarga o'z uylarida mustaqillik va hayot sifatini saqlashda yordam berish uchun mo'ljallangan turli xil xizmatlar va resurslarni o'z ichiga oladi. Ushbu xizmatlar kundalik ishlarda va shaxsiy yordamda asosiy yordamdan tortib, ko'proq ixtisoslashgan tibbiy va terapevtik yordamga qadar bo'lishi mumkin.

Bemorning yashash muhitida to'g'ridan-to'g'ri moslashtirilgan yordam ko'rsatish orqali uyda qo'llab-quvvatlash jismoniy, aqliy yoki rivojlanish muammolari bo'lganlar uchun yaxshiroq va qulay hayotni osonlashtirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Uyda parvarish qilishga o'tish nogironlarning hayotiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin, bu esa hayotning yuqori sifatiga hissa qo'shadigan ko'plab imtiyozlarni beradi.

1. Shaxsiylashtirilgan parvarish

Nogironlikni uyda parvarish shaxsiy parvarish rejalarini shaxsning ehtiyojlari va afzalliklariga moslashtirishga imkon beradi. Ushbu shaxsiylashtirish har bir inson kundalik mashg'ulotlarda, ixtisoslashtirilgan tibbiy yordamda yoki hissiy qo'llab-quvvatlashda yordam beradi.

2. Qulaylik va tanishlik

Tanish muhitda qolish nogironlarga katta foyda keltirishi, psixologik qulaylik va barqarorlikni ta'minlashi mumkin. Nogiron kattalar uchun uyda parvarish qilish ko'pincha kasalxonalar yoki parvarishlash muassasalari kabi notanish joylarga o'tish bilan bog'liq bo'lgan stress va noqulaylikni oldini oladi va odamlarga shaxsiy buyumlari va yaqinlariga yaqin bo'lishga imkon beradi.

3. Mustaqillik

Uyda nogironlikni parvarish qilishning asosiy maqsadlaridan biri bu kundalik faoliyatni mustaqil ravishda bajarish uchun zarur bo'lgan yordamni taqdim etish orqali shaxsning avtonomiyasini oshirishdir. Bu nogironlarning psixologik farovonligi uchun juda muhim bo'lgan nazorat va o'ziga ishonish hissini uyg'otadi.

4. Dori-darmonlarni boshqarishga yordam beradi

Dori-darmonlarni to'g'ri boshqarish nogironlikni uyda parvarish qilishning muhim tarkibiy qismi bo'lib, dori-darmonlarni to'g'ri va jadval asosida qabul qilishni ta'minlaydi. Ushbu nazorat asoratlarni oldini olishga va sog'liqning umumiy natijalarini yaxshilashga yordam beradi, bu ayniqsa bir nechta dori-darmonlarni talab qiladigan murakkab sog'liq ehtiyojlari bo'lgan shaxslar uchun juda muhimdir

5. Do'stlik

Ijtimoiy o'zaro ta'sir hissiy farovonlik uchun juda muhimdir va nogironga g'amxo'rlik qilayotgan uyda parvarish qiluvchilar ko'pincha do'stlikni ta'minlaydilar. Bu nogironlar boshdan kechirishi mumkin bo'lgan yolg'izlik va izolyatsiya tuyg'ularini yengillashtirishga yordam beradi, ularning ruhiy salomatligi va hissiy chidamliligini oshiradi.

6. Jismoniy va ijtimoiy faollikni yaxshilash

Qarovchilar nafaqat harakatchanlikni saqlash yoki yaxshilashga yordam beradigan jismoniy mashqlar bilan yordam berishadi, balki ijtimoiy tadbirlarda ishtirok etishni rag'batlantiradilar. Ushbu ishtirok yanada faol va qiziqarli

turmush tarzini targ'ib qiladi, bu esa jismoniy salomatlik va ijtimoiy qoniqishni yaxshilashga olib keladi.

7. Kengaytirilgan hayot sifati

Nogironlarni uyda parvarish qilish xizmatlari tomonidan ko'rsatiladigan har tomonlama yordam nogironlarning umumiy hayot sifatini oshiradi. Ushbu xizmatlar ularning kundalik ehtiyojlarini qondirishni, sog'lig'ini nazorat qilishni va ijtimoiy aloqalarni osonlashtirishni ta'minlaydi.

Nogiron kattalar uchun uyda samarali parvarish qilish insonning kundalik hayoti va sog'liqni saqlash ehtiyojlarining turli jihatlarini qamrab oladigan yaxlit yondashuvni talab qiladi. Shaxsning o'ziga xos ehtiyojlarini qondirish bilan birga jismoniy xavfsizlik va hissiy farovonlikni ta'minlaydigan muhitni yaratish juda muhimdir.

1. Uyda nogironga g'amxo'rlik qilishda xavfsiz va qulay uy muhitini yaratish juda muhimdir. Bunga nogironlar aravachasiga kirish uchun rampalar o'rnatish, hammomlarni panjara va dush o'rindiqlari bilan o'zgartirish va eshiklar harakatlanish vositalarini joylashtirish uchun etarlicha keng bo'lishini ta'minlash kiradi.

Bundan tashqari, qoqilish xavfini olib tashlash, yoritishni yaxshilash va moslashuvchan vositalar va texnologiyalardan, shu jumladan moslashuvchan kiyimlardan foydalanish nogironlarning uylarida xavfsizligi va mustaqilligini sezilarli darajada oshirishi mumkin.

2. Kundalik parvarish qilishning izchil tartiblarini o'rnatish nogironlarga normal hissiy va hayotini nazorat qilishga yordam beradi. Nogiron kattalar uchun uyda parvarish qilishning ushbu tartiblari muntazam ovqatlanish vaqtlari, rejalashtirilgan dori-darmonlarni qabul qilish, jismoniy faollik yoki terapiya vaqti va kuniga ikki marta kiyinish va yechinish jarayonini o'z ichiga olgan shaxsiy gigiena parvarishlarini o'z ichiga olishi kerak.

3. Tegishli kiyim tanlash-nogiron kattalar uchun uyda parvarish qilishning yana bir muhim jihati. Oson kiyinish va yechinish uchun mo'ljallangan moslashuvchan kiyim shaxsning minimal yordam bilan o'z kiyimini boshqarish qobiliyatini sezilarli darajada oshirishi mumkin. Elastik belbog'lar, magnit tugmalar kabi xususiyatlar kundalik qulaylik va mustaqillikda sezilarli farq qilishi mumkin. Boshqalar uchun moslashuvchan kiyim parvarish qiluvchidan kiyinish yordamini olishni osonlashtiradi, xavfsizroq, tezroq qiladi.

4. Uyda nogironga g'amxo'rlik qilishda sog'liqni saqlash mutaxassislari bilan muntazam muloqot va muvofiqlashtirish juda muhimdir. Bunga muntazam tekshiruvlar, terapiya mashg'ulotlari va tibbiy ehtiyojlarni doimiy baholash kiradi. Sog'liqni saqlash provayderlari parvarish rejalarini tuzatish bo'yicha ko'rsatma berishlari mumkin, chunki shaxsning sog'lig'i o'zgaradi va ko'rsatilayotgan parvarish to'g'ri va samarali bo'lishini ta'minlaydi.

5. Qarovchilar uchun ushbu aniq talablarni tushunish va imkon qadar eng yaxshi nogironlik bo'yicha uyda parvarish qilish uchun parvarishni mos ravishda moslashtirish muhimdir. Bu kognitiv pasayish bilan kurashish uchun shaxsiylashtirilgan aqliy rag'batlantirish tadbirlarini, harakatchanlikni saqlash uchun maxsus jismoniy mashqlarni yoki diabet yoki yurak kasalliklari kabi sog'liq sharoitlariga mos keladigan maxsus parhez ehtiyojlarini o'z ichiga olishi mumkin.

6. Nogironlarning hissiy va ruhiy salomatligiga g'amxo'rlik qilish jismoniy sog'liqqa murojaat qilish kabi muhimdir. Bunga do'stlikni ta'minlash, mazmunli faoliyat bilan shug'ullanish va ijtimoiy aloqalarni saqlash kiradi. Ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash, shuningdek, nogironlik muammolarini yengish va izolyatsiya yoki depressiya hissiyotlarini oldini olish uchun professional maslahat yoki terapiyani o'z ichiga olishi mumkin.

Nogironlarni uyda parvarish qilish turlari

Nogironlarning turli xil ehtiyojlarini qondirish uchun uyda parvarish qilishning turli xil variantlari mavjud, ularning har biri o'ziga xos yordam turlarini taqdim etish uchun mo'ljallangan:

1. Shaxsiy parvarish vositalari cho'milish, ovqatlanish va kiyinish kabi kundalik ishlarga yordam beradi. Ular shaxsiy gigienani ta'minlash va nogironlarning qadr-qimmatini saqlashda muhim rol o'ynaydi. Bunday holda, nogironlik bo'yicha uyda parvarish qilish bemorga kerak bo'lganda kunduzi yoki kechasi ko'rsatiladi. Ba'zi odamlar kunning boshida yoki oxirida yordamga muhtoj bo'lishi mumkin, boshqalari esa kun va tun davomida yordamga muhtoj bo'lishi mumkin.

2. Mutaxassislar surunkali kasalliklarni boshqarish, tibbiy muolajalarni o'tkazish va hayotiy belgilarni kuzatish kabi sog'liqni saqlash bilan bog'liq ixtisoslashgan xizmatlarni taqdim etadilar. Ushbu turdagi yordam dori-darmonlarni tarqatish va simptomlarni izchil kuzatishni o'z ichiga oladi, bu esa odamlarga kunlik shifokor tashrifidan ko'ra davolanish uchun ancha qulay usulni taqdim etadi.

3. Hamroh parvarishi birinchi navbatda hissiy qo'llab-quvvatlash va do'stlikka qaratilgan. Ushbu xizmat ruhiy salomatlikni saqlash, o'zaro aloqalarni ta'minlash va nogironlarning izolyatsiya qilinmasligini ta'minlash uchun juda muhimdir. Nogironlikni uyda parvarish qilish haqida o'ylashda hissiy yordam juda muhimdir. Ba'zilar uchun izolyatsiya va yolg'izlik hissi odatiy bo'lishi mumkin, natijada ruhiy tushkunlik va tashvish kabi boshqa salbiy ruhiy holatlar yuzaga keladi.

Turli xil sherik xizmatlari mavjud, shu jumladan nogironlarni turli xil ijtimoiy qo'llab-quvvatlash bilan bog'laydigan turli xil xizmatlar. Ba'zi odamlar yoshi kattaroq tengdoshni afzal ko'rishlari mumkin, boshqalari esa yoshroq

odamga intilishadi. Hatto sizni nogiron boshqa odam bilan bog'laydigan xizmatlar ham mavjud.

Nogiron yaqin kishiga uyda parvarish qilishni boshlash ehtiyotkorlik bilan rejalashtirish va bir nechta muhim omillarni hisobga olishni o'z ichiga oladi. Ushbu jarayon ko'rsatilayotgan parvarish shaxsning o'ziga xos ehtiyojlariga moslashtirilishini va vaqt o'tishi bilan samarali va barqaror bo'lishini ta'minlash uchun juda muhimdir.

1. Ehtiyojlarni baholash

Uyda nogironga g'amxo'rlik qilish uchun uyda parvarish qilishni boshlashdan oldin, shaxsning jismoniy, hissiy va tibbiy ehtiyojlarini to'liq baholash juda muhimdir. Harakatchanlik darajasi, nogironlik turi, kognitiv funktsiya va e'tiborni talab qiladigan boshqa sog'liq sharoitlari kabi omillarni ko'rib chiqing. Ushbu baholash, shuningdek, kelajakdagi ehtiyojlarni vaziyatning rivojlanishiga asoslanib, parvarish rejasi shaxsning ehtiyojlari rivojlanib borishi bilan moslashishini ta'minlashi kerak.

2. Mavjud variantlarni o'rganish

Nogiron kattalar uchun uyda parvarish qilishning turli xil variantlarini o'rganish va tushunish juda muhimdir. Bunga mahalliy hukumat dasturlarini, notijorat tashkilotlarini va nogironlarga xizmat ko'rsatadigan xususiy agentliklarni baholash kiradi. Ushbu variantlarni taqqoslash sifat, xizmatlar ko'lami va narxiga qarab eng mos xizmatlarni aniqlashga yordam beradi. Sharhlarni tekshirish va ushbu xizmatlardan foydalangan boshqa oilalardan tavsiyalar olish ham foydalidir.

3. Tibbiy sug'urta

Tibbiy sug'urta qoplamasi yana bir muhim qadamdir. Ba'zi sug'urta rejalari shaxsiy parvarish xizmatlari, terapiya mashg'ulotlari va tibbiy asbob-uskunalarni qamrab olishi mumkin, boshqalari esa yo'q. Sug'urta maslahatchisi

bilan maslahatlashish aniqlikni ta'minlaydi va olingan imtiyozlarni optimallashtirishga yordam beradi.

4. Tibbiy talablar va parvarish rejasi

Sog'liqni saqlash mutaxassislari bilan kelishilgan holda kompleks parvarish rejasini ishlab chiqish juda muhimdir. Ushbu reja barcha tibbiy va kundalik hayot ehtiyojlarini, shu jumladan dori-darmonlarni boshqarish, ovqat tayyorlash, fizioterapiya va muntazam tibbiy ko'riklarni batafsil bayon qilishi kerak.

Xizmat rejasi insonning sog'lig'i holatidagi har qanday keskin o'zgarishlarni qondirish uchun moslashuvchan bo'lishi kerak va kerak bo'lganda muntazam ravishda ko'rib chiqilishi va sozlanishi kerak.

5. Uyda parvarish qilish tadbirlari

Uyda nogironga g'amxo'rlik qilish xavfsiz va qulay bo'lishini ta'minlash uchun yashash muhitini samarali o'zgartirishni talab qiladi. Bu hammom, nogironlar aravachasi, mebelni tartibga tushirish va boshqa ishlarni parvarishlovchi yoki o'zi boshqara olishini o'rganib olishi kerak.

6. Huquqiy va moliyaviy rejalashtirish

Uzoq muddatli nogironlik parvarishining huquqiy va moliyaviy jihatlarini hisobga olish ham juda muhimdir. Bu ishonchnomalarni belgilash, tirik vasiyatnomani yaratish va uzoq muddatli parvarish bilan bog'liq moliyaviy xarajatlarni rejalashtirishni o'z ichiga olishi mumkin.

Ushbu mulohazalarni sinchkovlik bilan hal qilish orqali oilalar uyda parvarish qilishni o'rganish nafaqat nogiron yaqinlarining bevosita ehtiyojlarini qondirishini, balki kelajakdagi o'zgarishlarga moslashishini, doimiy qo'llab-quvvatlash va hayot sifatini ta'minlashi mumkin.

1.2.Nogironligi bo'lgan shaxslarni parvarish qilish uchun mo'ljallangan tibbiy buyumlar turlari

Dunyo bo'ylab 2,5 milliarddan ortiq odam kamida bitta yordamchi mahsulotga muhtoj. Yordamchi mahsulotlar: nogironlar aravachalari, ko'zoynaklar, protez oyoq-qo'llar, yurish tayoqlari va eshitish asboblari kabi jismoniy qurilmalardan tortib, nutqni aniqlash va vaqtni boshqarish yoki sarlavhalar yaratish dasturlari kabi raqamli yechimlarga qadar keng turdagi mahsulotlarni o'z ichiga oladi. Yordamchi texnologiyalardan foydalanadigan ko'pchilik odamlar bir nechta mahsulot turlaridan foydalanadilar, bu esa keng qamrovli xizmatlarni muhimligini bildiradi.

Dunyo aholisining qarishi va yuqumli bo'lmagan kasalliklarning ko'payishi bilan 2050 yilga kelib 3,5 milliard odam yordamchi texnologiyalarga muhtoj bo'ladi. Ko'pgina mamlakatlarda yordamchi texnologiyalarga muhtoj odamlarning aksariyati ulardan foydalanish imkoniga ega emas. Yordamchi texnologiya barcha yordamchi mahsulotlar va tegishli tizimlar va xizmatlarga nisbatan qo'llaniladigan umumiy atamadir.

Yordamchi mahsulotlar insonning kognitiv, aloqa, eshitish, ko'rish, harakatchanlik va o'z-o'zini parvarish qilish funktsiyalarini saqlab qolish yoki yaxshilashga yordam beradi, bu sog'liq, farovonlik, inklyuziya va jamiyatda ishtirok etishga ijobiy ta'sir qiladi.

Kimlar yordamchi texnologiyalardan foydalanishi mumkin?

Aksariyat odamlar hayotining qaysidir davrida, ayniqsa yoshi ulg'ayganlarida, yordamchi texnologiyaga muhtoj bo'ladi. Ba'zi odamlar vaqtinchalik, masalan, baxtsiz hodisa yoki kasallikdan keyin yordamchi texnologiyaga muhtoj bo'lishi mumkin, boshqalari esa uzoq vaqt davomida yoki butun hayoti davomida kerak bo'lishi mumkin.

Yordamchi texnologiyalar eng zarur kishilar bular:

keksalar;

nogiron bolalar va kattalar;

diabet yoki demensiya kabi uzoq muddatli sog'lig'ida muammosi bo'lgan kishilar yoki insultga chalingan odamlar.

Yordamchi texnologiyalarning afzalliklari

Yordamchi texnologiyalar odamlarga hayotning barcha sohalarida, jumladan, ta'lim, ish, jismoniy mashqlar, bo'sh vaqt va o'ziga g'amxo'rlik qilish, ovqat pishirish va o'qish kabi boshqa kundalik faoliyatda yordam berishi mumkin. Yordamchi texnologiyalar odamlar va ularning oilalari salomatligi va farovonligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi, shuningdek, kengroq ijobiy ijtimoiy-iqtisodiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Masalan: kichik yoshdagi bolalarni eshitish vositalari bilan barvaqt ta'minlash til va muloqot ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi, bu esa ularning ta'lim olishi, kelajakda bandligi va jamiyat hayotidagi ishtiroki uchun salbiy oqibatlarni kamaytiradi;

Tegishli nogironlar aravachalari bilan ta'minlash harakatchanlikni osonlashtiradi, shu bilan ta'lim va ish imkoniyatlarini kengaytiradi va bosim yaralari va kontrakturalar kabi ikkilamchi asoratlar bilan bog'liq muammolarni kamaytiradi;

Qandli diabet bilan og'rigan bemorlar uchun terapevtik poyafzallardan foydalanish oyoqlarning yarasi bilan kasallanishni kamaytiradi, pastki oyoq-qo'llarning amputatsiyasining oldini olish vositasidir va shu bilan bemorlar va sog'liqni saqlash tizimi uchun salbiy oqibatlarni kamaytiradi;

Keksalarni o'z vaqtida yordamchi texnologiyalar bilan ta'minlash ularning mustaqilligi va xavfsizligini oshirish imkonini beradi.

Yordamchi vositalarning asosiy maqsadi jismoniy to'siqlarni kamaytirish, hayot sifatini yaxshilash va ijtimoiy, ta'lim va kasbiy faoliyatda ishtirok etishni rag'batlantirishdir.

Ushbu qurilmalarning nogironligi bo'lgan shaxslarga quyidagilar orqali yordam beradi:

- Yo'qotilgan funktsiyalarni tiklash (masalan, falajlik uchun harakatchanlik yordami).

- Ikkinchi darajali asoratlarning oldini olish (masalan, yotoq yaralari uchun bosimni kamaytiradigan yostiqlar).

- Xavfsizlik va avtonomiyani kuchaytirish (masalan, tutqichlar, moslashuvchan kiyim).

- G'amxo'rlik qiluvchilarni qo'llab-quvvatlash samarali va munosib yordam ko'rsatishda muhim ahamiyatga ega.

Harakat va jismoniy nuqsonlar: Amiotrofik lateral skleroz, Miya shikastlanishi (orttirilgan yoki travmatik), Karpal tunnel sindromi, Miya falaj, Epilepsiya, Fibromiyalgiya, Ko'p skleroz, Mushak distrofiyasi, Osteoartrit, Romatoid artrit, Spina bifida, Orqa miya shikastlanishi, Kognitiv va hissiy buzilishlar.

Moslashuvchan tibbiy asbob-uskunalar va qurilmalar quyidagi kognitiv va hissiy buzilishlari bo'lgan odamlarga ham foyda keltiradi:

Diqqat yetishmasligi

Diqqat yetishmasligi / giperaktivlik buzilishi

Autizm

Bipolyar buzilish

Depressiya

Ovqatlanishning buzilishi

Eshitish qobiliyatining buzilishi (to'liq yoki qisman karlik)

Shikastlanishdan keyingi stress buzilishi

Shizofreniya

Nutqning buzilishi

Ko'rish qobiliyatining buzilishi (ko'r yoki past ko'rish)

Yordamchi texnologiyalar turlari:

1. 🦿 *Harakat va mustaqillikka yordam beruvchi*, misol uchun: nogironlar aravachasi (qo'lda harakatlanuvchi/elektr toki bilan harakatlanuvchi), qo'l yoki oyoq protezlari, ekzoskeletlar.

2. 🗣️ *Aloqa vositalari* – misol uchun: nutqni yaratuvchi qurilmalar, ko'rish tizimlari vositalari, eshitish apparatlari.

3. 💻 *Raqamli va kognitiv* - o'rganish va bilishga yordam beruvchi vositalar, misol uchun: ekranni o'qish dasturlari, ovozni matnga o'tkazish dasturi (ko'zi ojizlar uchun), xotira kuchaytirgichlari va boshqalar.

4. 🏠 *Kundalik hayotga yordam beradigan vositalar* – texnika idishlar, aqlli uy qurilmalari, avtomatik eshik ochgichlari va boshqalar.

5. 👁️ *Sensorli yordamchilar* – ko'rish va eshitishni yaxshilashga misol qilib, Brayl displeylari, koxlear implantlar, lupalar va boshqalar.

6. 💉 *Tibbiy va rehabilitatsiya vositalari* – nebulizerlar, yotoq yaralarga qarshi matraslar, robotli protezlar va boshqalar.

Nega yordamchi texnologiyalar muhim?

- ☒ Mustaqillikni oshirish – qarovchilarga qaramlikni kamaytirish
- ☒ Muloqotni yaxshilash - odamlarga ehtiyoj va fikrlarni ifoda etish
- ☒ Harakatchanlikni yaxshilash - uylar va jamoat joylarida harakatlanish

- ☒ Ta'lim va bandlikni qo'llab-quvvatlash – o'qish/ish uchun teng imkoniyatlar yaratish

- ☒ Hayot sifatini oshirish - inklyuzivlikni va ijtimoiy o'zaro munosabatlarni rag'batlantirish

Tibbiy va yordamchi qurilmalarning umumiy ko'rinishi turlari.

Nogironlar uchun ortopedik mahsulotlar - korsetlar, umurtqa pog'onasi, tutib turuvchi shinalar: Bu qurilmalar umurtqa pog'onasi yoki oyoq-qo'llarni

qo'llab-quvvatlash, holatni tuzatishga va jarohatni bitishi va tiklanishiga yordam beradi. Ishlatilishi: tibbiy ko'rsatmalarga muvofiq korset, umurtqa pog'onasi yoki tuzatuvchi shinalar kabi ortopedik mahsulotlarni kiyishga yordam bering. Agar kerak bo'lsa, bo'yinni qo'llab-quvvatlash uchun ortopedik yoqalar to'g'ri joylashtirilganligiga ishonch hosil qiling. O'rnatish qulay, ammo qon oqimi yoki nafas olishni cheklamasligini tasdiqlang.



Turli xil ortopedik korsetlar

Ko'tarish uchun moslashgan tizimlar - shiftga o'rnatilgan ko'tarish tizimlar harakatda muammolari bo'lgan shaxslarni joylar almashtirishda masalan, yotoqdan nogironlar aravachasiga o'tkazishda yordam beradi. To'shak/nogironlar aravachasi/hammom o'rtasida o'tkazish uchun foydalaniladi. Kamarlarni mahkam bog'lang, ishlab chiqaruvchi protokoli bo'yicha bemorni sekin harakatlantiring.



Shiftga biriktirilgan ko'tarish tizimlari



Video: Nogironlik aravasidan yotoqqa yotish yo‘riqnomasi

Polga (yerga) biriktirilgan ko‘tarish tizimlari: odamlarni ko‘tarish va bir joydan boshqa joyga ko‘chirishda yordam berish uchun pol yoki yerga o‘rnatilgan portativ qurilmalar hisoblanib, turli xil sozlamalarda moslashuvchanlikni ta'minlaydi. Foydalanish uchun ishlab chiqaruvchining yo‘riqnomasi bilan yaxshilab tanishib chiqing. O‘tkazishdan oldin va keyin barcha qulflar va xavfsizlik kamarlarini tekshiring.



Polga (yerga) biriktirilgan ko‘tarish tizimlari

Hammom va hojatxona uchun yordamchi vositalar: turgichlar: harakatlanish imkoniyati cheklangan odamlarning xavfsizligini oshirish uchun qo'llab-quvvatlash va sirpanishning oldini olish uchun hammomlarga o'rnatiladigan vositalar hisoblanadi. O‘rnatilgan tutqichlar mustahkam o‘rnatilgan foydalanuvchiga qulay joylashtirilgan bo‘lishi kerak. Hammom va

hojatxonadagi tutqichlar va o'rindiqlardan foydalangan holda shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilish doimiy tozalov ishlarini olib borish muhim.



Hammom va hojatxona uchun tutgich va yordamchi vositalar



Video: hojatxonadagi holat pozitsiyasi



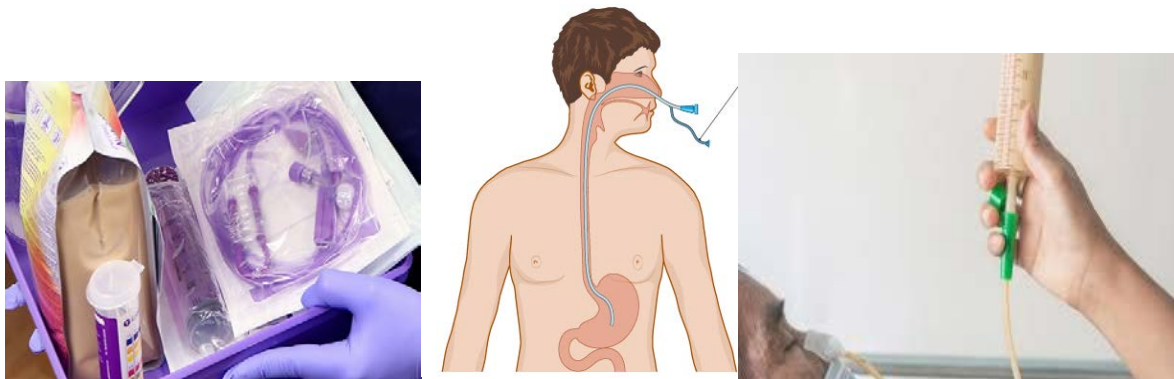
Video: tuvak tutish texnikasi

Sirpanishga qarshi gilamchalar: ho'l joylarda sirpanib ketmaslik uchun hammom xonalariga joylashtiriladi, bu ho'l joylarda xavfsizlik uchun juda muhimdir. Bunday vositalar asosan suv shimmaydigan materialdan ishlab chiqarilgan gilamchalar hisoblanib, sirpanish ehtimoli bo'lgan joylarga solinadi.



Sirpanishga qarshi gilamchalar

Oziqlantirish vositalari: oziq moddalarni xavfsiz va samarali yetkazib berishni ta'minlab, naycha bilan oziqlantirishga muhtoj bo'lgan shaxslarga yordam berish uchun ishlatiladigan vositalar hisoblanadi. Tibbiy asboblardan bilan ishlashdan oldin qo'llarni tozalang va qo'lqop kiying. Ko'rsatilgandek tibbiy tomchilar yoki oziqlantiruvchi massani (tavsiya etilgan haroratda) yuboring. Oziqlantiruvchi trubka ulangan joyni doimiy tozalash yoki yopish uchun steril dokadan foydalaning. Agar naycha bilan oziqlantirish kerak bo'lsa: oziqlantirish trubkasi va ulanish nuqtalarini (chiqib ketmagagan yoki ifloslanmaganligini) tekshiring. Jarayon davomida oqim va qulaylikni kuzatib boring. Har doim shifokor tomonidan individual bemorlar uchun, ayniqsa oziqlantirish usullari va doridarmonlarga nisbatan berilgan maxsus ko'rsatmalarga amal qiling.



Oziqlantirish vositalari



Video: trubkadan oziqlantirish texnikasi

Choyshab va terini parvarish qilish qulay va ishqalanishni kamaytirish uchun mo'ljallangan maxsus ko'rpa-to'shaklar yotoq yaralarining oldini olishga yordam beradi. Ishlatish uchun xona toza, yaxshi ventilyatsiya qilingan va yetarli yorug'lik bilan jihozlanganligiga ishonch hosil qiling. Motorli yotoqni bemor uchun qulay balandlikda joylashtiring. Yotoq yaraga qarshi to'shak va yostiqni (statik yoki kompressorli dinamik) to'shakka alamshiring. Agar dinamik matrasdan foydalansangiz, kompressorni ulang va sinab ko'ring. To'shak ustiga yotoq yaraga qarshi ko'rpa va choyshablarni (kattalar yoki bolalar uchun mos) yoyib chiqing.



Yotoq yaralariga qarshi to‘shak (matras) turlari

Yotoq yaralariga qarshi kremlar terining yaxlitligini ta'minlash orqali bosim yaralarini oldini olish va davolashga yordam beradi. Bunday kremlar davolovchi shifokor tavsiyasi bilan qo'llaniladi. Qo'llashda me'yoridan oshirib yubormaslik to'g'ri salanishiga e'tibor bering.



Kattalar va bolalar uchun tagliklari: siydik yoki najas tuta olmaslik holatlarida foydalanishga mo'ljallangan bo'lib, qulaylikni ta'minlash, namlikni yaxshi shimuvchi vositalar (matolar) ishlatiladi. Bunda tabiiy toza yumshoq botmaydigan mato yoki tayyor tagliklar ishlatilishi mumkin. Tayyor kattalar tagliklari dorixonalarda sotilib 1martalik ishlatish uchun mo'ljallangan. Ko'p marotaba foydalaniladigan tagliklar ichki qismi yumshoq suv shimadigan mato, ustki qismi esa suv o'tkazmaydigan qoplama bilan qoplangan bo'ladi. Foydalanishda gigiyena qoidalariga riyoya qilgan holda har hojatdan so'ng tozalab yuvish quritish, quruq (kerak bo'lsa dazmollab) holda yana ishlatiladi.



Gigiyenik tagliklar



Video: Gigiyenik tagliklarni ishlatish texnikasi

Nafas olish vositalari : Ingalyatorlar va nebulizerlar: Dori-darmonlarni to'g'ridan-to'g'ri o'pkaga yetkazib beradigan qurilmalar, odatda nafas olish a'zolari kasalliklari uchun ishlatiladi. Inhalerlar nafas olish yo'llari kasalliklarida terapevtik va profilaktik maqsadlarda ishlatiladigan dorilarni nafas olish uchun maxsus asboblardir. Ingalyatorning 4 turi mavjud:

- 1.Bug' ingalyatorli
- 2.Kompressor ingalyatori
- 3.Ultrasonik
- 4.Mesh-nebulayzer



1.Bug' ingalyatorli 2.Kompressor ingalyatori 3.Ultrasonik

Birinchi tur eng oddiy ingalyatorlarga tegishli, qolgan uch turi nebulayzer. Kompressor nebulayzeri burun va yo'tal uchun ishlatiladi. Kompressor Nebulayzerli boshqa yo'tal ingalyatoriga nisbatan sezilarli ustunlikka ega. U bilan siz ko'plab dori-darmonlardan foydalanishingiz va uyda nafas olishingiz mumkin. Hozirgi vaqtda dorixonalarda ingalyator, nebulayzerlarni arzon narxlarda topishingiz mumkin. Bolalar uchun eng qulay nebulayzerlar ultratovushli, chunki ular ixcham va shovqinsiz bo'lib, bolalar uchun nafas olish imkonini beradi. Bunday Ingalyatorlarning afzalligi, burun uchun maxsus nozul mavjud. Nebulayzer, bu kompressor nebulayzeridir. Uyda ishlatilishi mumkin bo'lgan yanada ixcham modellar mavjud (Ulaizer Home). Bunday nebulizerlar uchun dorixonalarda narxi odatda oddiy narxlarga qaraganda biroz yuqori. Davolovchi shifokor tavsiyasi bilan ishlatilinadi.





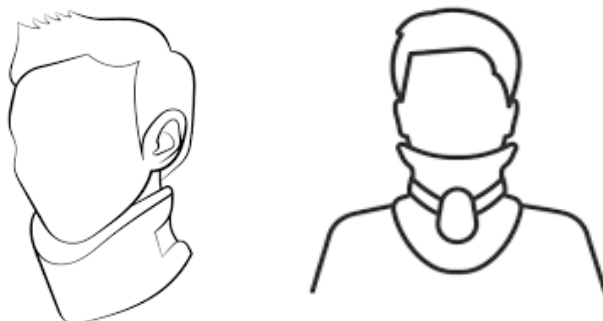
Video: ingalatordan foydalanish texnikasi

Birinchi yordam vositalari: bintlar, yaralarni yopish va himoya qilish, davolashni tezlashtirish va infektsiyani oldini olish uchun ishlatiladigan boshqa zaruriy vositalar hisoblanadi. Qon ketish yoki jarohatlar bo'lsa, ko'rsatmalarga muvofiq birinchi yordam bintlaridan foydalaniladi.



Video: 1-tibbiy yordam

Ortopedik bo'yin tutgichlar: bosh yoki bo'yin jaroxatlari bo'yin umurtqasini harakatsizlantirish va himoya qilish uchun tiklanish vaqtida ishlatiladigan bo'yinni tutib turuvchi vositalar hisoblandi.



Ortopedik bo'yin tutgichlar

Termal terapiya mahsulotlari: ichi bo'sh rezina buyumlar (grelkalar, muz qopchalari) issiq suv idishlari (isitgichlar) va muz paketlari (sovutgichlar) kabi ichi bo'sh kauchuk mahsulotlar bemorni parvarish qilishda qo'shimcha yordamchi vositalar hisoblanadi, chunki ular turli alomatlar, holatlar shishish yoki og'riqni kamaytirish uchun sochiq yoki matoga o'rab foydalaniladi.



Grelka va muz qopchalari

Bosimni kamaytiruvchi(yotoq yaraga qarshi) yostiqlar: bosimni qayta taqsimlash va yotoq yaralarini oldini olish uchun mo'ljallangan, statik shakllarda yoki kompressorli dinamik tizimlarda mavjud. Yotoq bemorning yotoq yara paydo bo'lishi mumkin bo'lgan joylar:

1. Boshning orqa tomoni
2. Yelkalar
3. Tirsaklar
4. Pastki orqa / Sakrum (umurtqa pog'onasi)
5. Dumbalar

Yotoq yaraning oldini olish uchun yostiqlardan foydalanishga umumiy tavsiyalar:

yostiq joyini bemorni tepaga qarab yotganda, har 2 soatda, o'tirganda har 15–30 daqiqada o'zgartiring. Yumshoq, havo o'tkazuvchi mato yostiq jildlaridan foydalaning. Terining toza, quruq va nam emasligiga ishonch hosil qiling.

Tovon to'piqlarni to'shakdan ko'tarish uchun oyoq ostiga yostiq qo'ying. Qo'ltiq ostidagi kichik yostiq tirsaklarni ko'taradi

Yon tarafi bilan yotgan holatda: terining ishqalanishini oldini olish uchun tizzalar orasiga yostiq qo'ying. Yelkadagi bosimni kamaytirish uchun yuqori qo'l ostidagi yostiq qo'ying. Holatni saqlab qolish va umurtqa pog'onasidagi bosimni kamaytirish uchun bir yoki ikkita orqa tomonga yostiq quyish, to'piqlarning bir-biriga ishqalanishini oldini olish uchun yostiqni qo'yish kerak.

O'tirgan holatda: dumbalarga bosim tushishini kamaytirish uchun o'rindiqla gel yoki ko'pikli yumshoq yostiqdan foydalaning.



Bosimni kamaytiruvchi (yotoq yaraga qarshi) yostiqlar

Jismoniy terapiya vositalari

Gimnastika to'plari: Muvozanat va kuchni yaxshilash uchun mashq qilish va reabilitatsiya qilish uchun ishlatiladigan katta shishiriladigan to'plar.

Qo'l mashqlari tasmalari (kengaytirgichlar): mushaklarning kuchi va moslashuvchanligini oshirish uchun qarshilik ko'rsatish mashqlarida ishlatiladigan elastik tasmalar.



Jismoniy terapiya vositalari

Balandligi sozlanuvchi motorli karavotlar: harakatlanish imkoniyati cheklangan bemorlarga qulaylik yaratish uchun balandligi va holati sozlanishi mumkin bo'lgan yotoqlar hisoblanadi.



Motorli karavot

Eslatma: Yordamchi vositalarni shaxsning o'ziga xos ehtiyojlariga qarab tanlash;

➤ Yordamchi vositalardan foydalanuvchi qariyalar yoki parvarishlovchi shaxsga har bir vosita/qurilma qanday ishlashini tushunganliga shonch hosil qilish;

➤ Qurilmaning ishdan chiqishini oldini olish va foydalanish imkoniyatini kengaytirish uchun muntazam texnik xizmat ko'rsatish va tekshirib boorish;

➤ Qurilmalarni toza va foydalanish mumkin bo'lgan joyda saqlash;

➤ Kuzatish va sozlash –foydalanuvchining holati o'zgarganda moslashtirish kerak;

1.3.To'g'ri saqlash va texnik xizmat ko'rsatish va xavfsizlik

Nogironlar uchun mustaqillik va hayot sifatini oshirishda nogironlar aravachalari, eshitish apparatlari, protezlar, oziqlantirish naychalari va harakatlanish moslamalari kabi yordamchi va tibbiy asboblarning muhim roli o'ynaydi. Biroq, ularning uzoq umr ko'rishi, funkcionalligi va xavfsizligi ko'p jihatdanto'g'ri saqlash, muntazam parvarishlash va xavfsizlik protokollariga rioya qilishga bog'liq. Ushbu ko'rsatmalarga rioya qilmaslik qurilmadagi nosozliklar, shikastlanishlar, infeksiyalar yoki hatto hayot uchun xavfli vaziyatlarga olib kelishi mumkin. Ushbu bo'limda ushbu muhim vositalardan saqlash, saqlash va xavfsiz foydalanish bo'yicha eng yaxshi amaliyotlar bo'yicha to'liq qo'llanma berilgan.

1. Yordamchi va tibbiy asboblarni to'g'ri saqlash

Ko'pgina qurilmalar (masalan, eshitish asboblari, elektron aloqa moslamalari) namlik, haddan tashqari issiqlik yoki sovuqqasezgir.

Salqin va quruq joyda, quyosh nuri tushmaydigan joyda saqlang (masalan, namlikni yutish uchun silikagel paketli shkaf).

Namlik darajasi yuqori bo'lgan hammom yoki oshxonalardan saqlanang.

Chang va qoldiqlar mexanik qismlarni (masalan, nogironlar aravachasi tormozlari, protez bo'g'inlari) yopishi mumkin.

Foydalanilmayotganda himoya qopqoqlari dan foydalaning.

Zararni oldini olish uchun xavfsiz joylashtirish

Qurilmalarni barqaror, xavfsiz joylarda saqlang (masalan, nogironlar aravachasi rampalari zang paydo bo'lishi mumkin bo'lgan joyda ochiq havoda qoldirilmasligi kerak).

Noto'g'ri joylashmaslik uchun kichik moslamalarni (masalan, ortik qo'shimchalar, kateterlarni) etiketli idishlarda saqlang.

Tez-tez ishlatib turiladigan moslamalar (masalan, sayr qiluvchilar, tayoqchalar) yiqilishning oldini olish uchun oson yetib boradigan joylarda saqlanishi kerak.

Shoshilinch tibbiy yordam vositalari (masalan, oziqlantiruvchi naychalar, kislorod idishlari) belgilangan, tez kirish mumkin bo'lgan joydasaqlanishi kerak.



2. Yordamchi va tibbiy asboblarga texnik xizmat ko'rsatish

Mikrob to'planishining oldini olish uchun har kuni ramkalarni dezinfektsiyalovchi salfetka bilan artib oling.

Shinalarning eskirganligini tekshiring va kerak bo'lganda puflang.

Oylik harakatlanuvchi qismlarni (masalan, ilmoqlar, g'ildirak podshipniklari) moylash.

Quloq qoliplarini har hafta spirtli salfetkalar bilan tozalang.

Batareyalarni muntazam ravishda almashtiring va ehtiyot qismlarni quruq joyda saqlang.

Protez va orteز

Astarlarni har kuni yumshoq sovun va suv bilan yuving.

Har hafta yoriqlar yoki bo'shashgan vintlarni tekshiring.

Oziqlantirish Naychalari Va Kateterlari

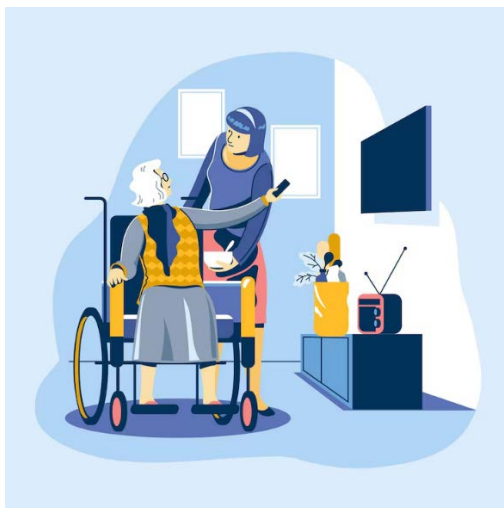
Har foydalanishdan keyin naychalarni steril suv bilan yuving.

Tibbiy ko'rsatmalarga muvofiq bir martalik qismlarni (masalan, shpritslar, quvurlar) almashtiring.

Nogironlar aravachalari va quvvat skuterlari dvigatel, batareya va strukturaviy yaxlitlik uchun ikki yillik professional tekshiruvlardan o'tishi kerak.

Protezlash to'g'ri moslashishni ta'minlash uchun mutaxassis tomonidan yillik tuzatishlar talab qilinadi.

Kislorod konsentratorlari va ventilyatorlari har 36 oyda filtrni almashtirish va kalibrlash kerak.



3. Foydalanuvchilar va tarbiyachilar uchun xavfsizlik choralari

Yurish uchlari va qamish tutqichlari sirpanmasligiga ishonch hosil qiling.

Harakatchanlik qurilmalar xususda olish mumkin bo'sh gilam yoki maydalanib yo'llar oldini olish.

Infektsiyani Nazorat Qilish

Kateterlar, oziqlantiruvchi naychalar yoki yaralarni parvarish qilish vositalarini ishlatishdan oldin qo'lingizni yuving.

Bintlarni almashtirishda yoki invaziv asboblardan bilan ishlashda steril qo'lqopdan foydalaning.

Elektr nogironlar aravachalari, shifoxona yotoqlari simlarini eskirish uchun tekshiring.

Elektr chiziqlarini bir nechta tibbiy asboblardan bilan ortiqcha yuklashdan saqlaning.

Favqulodda Vaziyatlarga Tayyorgarlik

Uzilishlar holatida motorli qurilmalar uchun zaxira quvvat manbai (masalan, portativ batareya) saqlang.

Favqulodda ta'mirlash vositasi ni saqlash (masalan, nogironlar aravachasining zaxira murvatlari, havo bilan to'ldirilgan shinalar uchun patch to'plamlari).

Tarbiyachilarni umumiy muammolarni bartaraf etish (masalan, oziqlantirish naychalarini ochish, eshitish moslamalarini tiklash) bo'yicha o'qiting.



4. Huquqiy Va Muvofiqlik Masalalari

Ba'zi qurilmalar (masalan, nogironlar aravachalari) kafolat qamrovini ta'minlash uchun yillik xizmat talab qiladi. Sug'urta da'volari uchun hujjatlarni saqlash jurnallari. Ishlatilgan ignalar, kateter qoplari va ifloslangan qoplar bioxavfli idishlarga tashlanishi kerak.



➤ Ortopedik mahsulotlar: korsetlar, umurtqa qafasi korsetlari, tuzatuvchi shinalar, ortopedik bo'yinbog'lar. Saqlash: Toza, quruq joyda, quyosh nuri va namlikdan uzoqroq joyda saqlang. Xizmat ko'rsatish: qo'lda yumshoq sovun bilan yuvish; kuchli kimyoviy moddalarni ishlatmang. Qayta ishlatishdan oldin havoda yaxshilab quriting. Xavfsizlik: muntazam ravishda eskirish va eskirishni tekshiring. Teri tirnash xususiyati yoki bosim yaralarini oldini olish uchun to'g'ri mos kelishini ta'minlang.

➤ Ko'tarish (lift) tizimlari. Shiftga o'rnatiladigan va polga o'rnatiladigan yuk ko'tarish tizimlari (liftlar) belgilangan joylarda o'rnatiladi. Mutaxassislar tomonidan muntazam tekshiruv olib boriladi. Harakatlanuvchi qismlarni ishlab chiqaruvchi tomonidan ko'rsatilgandek moylash tavsiya etiladi. Xavfsizlik choralari: Og'irlik chegaralari oshib ketmasligiga ishonch hosil qilish. Foydalanuvchilar va g'amxo'rlik qiluvchilarni to'g'ri foydalanishga o'rgatish. Bo'shashgan mix yoki noto'g'ri simlarni tekshirib turish kerak.

➤ Hammom va hojatxona uchun yordamchi vositalarga: hammom tutqichlar, hojatxona o'rindiqlari, sirpanishga qarshi gilamchalar kiradi. Ularni saqlash: doimiy ravishda tozalab turish va quruq holda saqlash lozim. Mog'or yoki bakteriyalar rivojlanishining oldini olish uchun muntazam ravishda dezinfektsiyalash vositasi bilan tozalash. Tegishli ko'rsatmalar bilan xavfsiz o'rnating. Zang yoki bo'shashgan qismlarni tekshiring. Sirpanishga qarshi gilamchalar burmalarsiz yoki jingalak qirralarsiz tekis yotishi kerak.



➤ Oziqlantirish vositalariga: trubkalar, tibbiy tomchilar, doka prokladkalari kiradi. Steril qadoqlarda yoki usti yopiq idishlarda saqlang. Salqin, quruq joyda saqlang. Xizmat ko'rsatish: bir marta ishlatiladigan buyumlardan faqat bir marta foydalaning; qayta ishlatiladigan asboblardan foydalanishdan keyin sterilizatsiya qilinishi kerak. Ishlatishdan oldin har doim qo'lingizni yuving. Yaroqlilik muddatini tekshiring. Ifloslangan bo'lsa, islatmang.

➤ To'shak bilan bog'liq mahsulotlari: motorli karavotlar (balandligi sozlanishi), to'shakka qarshi matraslar va yostiqlar. Elektrli yotoqlarni yerga ulangan rozetkaga ulangan holda saqlang. O'rin ko'rpalar botmaydigan to'shaklar tekis turishi va suv o'tkazmaydigan qoplamalar bilan himoyalangan bo'lishi kerak. Mato qoplamalarini muntazam tozalang. Yotoqlarni isitgichlar

yoki namlik yaqiniga qo'ymang. Elektr simlarini tekshiring. Masofaviy funktsionallikni sinab ko'ring.

➤ Teri parvarishi va gigiena: yotoq yaraga qarshi kremlar, kattalar/bolalar tagliklari, namlikni yutishga mos choyshablar. Yotoq yaraga qarshi kremlarni salqin va quruq joyda saqlang. Choyshab yostiqlar toza paketlarda bo'lishi kerak. Xizmat: mahsulotning amal qilish muddatini tekshiring. Agar shikastlangan bo'lsa, ochiq qadoqni almashtiring. Kremlarni ko'rsatmalarga muvofiq qo'llang. Teri muammolarini oldini olish uchun tagliklarni tez-tez almashtiring.

➤ Nafas olish vositalari: ingalaterlar, Nebulizerlar. Xona haroratida saqlang. Muzlash yoki haddan tashqari issiqlikdan saqlang. Har foydalanishdan keyin nebulizer qismlarini tozalang. Filtrlarni ko'rsatmalarga muvofiq almashtiring. Faqat buyurilgan dori vositalaridan foydalaning. Og'iz bo'shlig'ini vositalarini dezinfektsiyalash lozim.

➤ Birinchi yordam va bintlash. Birinchi yordam bandajlari, cho'ziladigan bandajlar (turniketlar), doka matolari. Birinchi yordam qutisida saqlang. Quruq va tartibli saqlang. Muddati o'tgan yoki shikastlangan narsalarni ishlatmang. Standart birinchi yordam protokollariga rioya qiling. Doka yoki turniketni qayta ishlatishdan saqlaning.

➤ Termaloterapiya buyumlari: ichi bo'sh kauchuk mahsulotlar (isitgichlar, muz xaltalari). Foydalanishdan keyin suvni to'kib tashlang. Salqin, quruq joyda o'tkir narsalardan uzoqroq joyda saqlang. Xizmat ko'rsatish: ishlatishdan oldin yoriqlar yoki suv oqishlari yo'qligini tekshiring. Teriga qo'llashdan oldin mato bilan o'rang.

➤ Mashq qilish uchun jihozlar: mashqlar to'plari, qo'l mashqlari bintlari (kengaytirgichlar). Salqin, quruq joyda, o'tkir narsalardan va to'g'ridan-to'g'ri quyosh nurlaridan uzoqda saqlang. Nam mato bilan arting. Elastiklik darajasini

tekshiring. Xavfsizlik: haddan tashqari cho'zilgan bintlardan saqlaning. Yassi, sirpanmaydigan yuzalarda foydalaning.

1.4 Yordamchi tibbiy buyumlar bo'yicha xavfsizlik va gigiena qoidalari

Nogironlarga g'amxo'rlik qilish infeksiyalarni oldini olish, qulaylikni ta'minlash, shaxsning farovonligini saqlash uchun xavfsizlik va gigiena standartlariga qat'iy rioya qilishni talab qiladi. Quyida ularni ko'rib chiqamiz:

1. Qarovchining shaxsiy gigienasi:

Har qanday o'zaro ta'sirdan oldin va keyin har doim qo'lingizni sovun va suv bilan yaxshilab yuving yoki spirtli qo'l dezinfektsiyalash vositasidan foydalaning.

Toza, mos kiyim kiying va zarar yetkazishi mumkin bo'lgan aksessuarlardan saqlaning (masalan, o'tkir halqalar yoki uzun mixlar).

Tana suyuqliklari bilan ishlashda, yaralarni tozalashda yoki ifloslangan materiallar bilan ishlashda tibbiy qo'lqoplardan foydalaning.

O'zaro ifloslanishni oldini olish uchun shaxsiy gigienaga rioya qiling.



2. Nogiron shaxs uchun gigiena:

Iliq suv va yumshoq tozalagichlardan foydalanib, muntazam ravishda cho'milishga yordam bering.

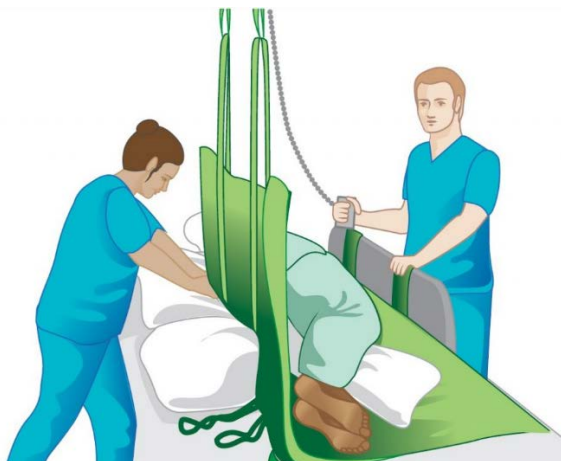
Kundalik tish gigienasi, tirnoqlarni kesish va sochlarni parvarish qilishni unutmang.

Namlik va zamburug' infeksiyasini oldini olish uchun terining burmalarini tozalang. Toza, yumshoq sochiqlardan foydalaning va choyshablar tez-tez o'zgartirilishini ta'minlang.

3. Ekologik tozalik:

Yashash joyini toza, quruq va zaruriy jihozlangan holda saqlang. Tez-tez tekis yuzalarga dezinfektsiya vositalari bilan kundalik tozalang. Chiqindilarni gigienik tarzda chiqarib tashlang. Baxtsiz hodisalarning oldini olish va harakatlanishni osonlashtirish uchun tartibsizliklardan saqlaning.

Shiftga qoqilgan ko'tarish moslamalarini bir joydan boshqa joyga ko'chirishda foydalanganda 2 nafar yordamchi bajarganda maqsadga muvofiq. Bunda bemorni xavfsiz ko'chieish mumkin bo'ladi. Bemorni yuvinishi uchun yotoqda joyini o'zgartirish, ko'tarish va aylantirish uchun xodimlar uchun joyini o'zgartirish ishlatiladi. Ko'targichga biriktirilgan oyoq ko'targichlari harakatni boshlash va oyoq kuchini yuqoriga va pastga sekin harakatlar bilan oshirish uchun ishlatiladi.



Bemorlarni yotoqdan ko'chirishda bemorning xavfsizligi ko'pincha asosiy tashvish hisoblanadi. Lekin unutmangki, o'z orqangiz (bel umurtqasiga nisbatan) hisobiga ko'tarmang. Agar bemor ko'p yordam bera olmasa yoki hamkorlik qilmasa, sizga ikki kishi yoki butun tanani ko'taruvchi vosita kerak bo'ladi.



Harakatlanish paytida to'g'ri qo'llab-quvvatlash va parvarish qilish tarbiyachining ham, shaxsning ham shikastlanish xavfini kamaytiradi.

1. Xavfsiz uzatish texnikasi: zarur bo'lganda ko'tarish tizimlaridan (polga yoki shipga o'rnatilgan lift) yoki uzatish taxtalaridan foydalaning. Ergonomik xavfsiz ko'tarilish texnikasi bo'yicha harakatlanishni ta'minlang. 1joydan boshqa joyga almashishni boshlashdan oldin xavfsiz nogironlar aravachalari, ko'rpa to'shaklar va boshqa harakatlanish vositalarini tormozlarini bosing.

2. Yordamchi qurilmalardan foydalanish:

Biron yordamchi vositadan foydalanishdan oldin qurilmalarni tekshiring, orqa miya bo'yinbog' yoki tuzatuvchi shinalar kabi ortopedik mahsulotlarning to'g'ri o'rnatilishini ta'minlang. Jismoniy shaxslarga (agar qodir bo'lsa) qurilmalardan qanday qilib xavfsiz foydalanishni o'rgating.

3. Kuzatish va oldini olish:

Hammom, hojatxona va yotoqqa yaqin joylarda ushlagichlarni o'rnatish. Nam joylarda toymasligi uchun maxsus gilamchalardan foydalaning. Ayniqsa, tungi vaqtda yetarli yoritishni ta'minlang. Yo'llarni to'sib qo'yadigan to'siqlar yoki mebellardan saqlaning.

4. Yong'in va favqulodda vaziyatlarga tayyorgarlik:

Turli noxushlik baxtsiz hodisalardan himoyalaniish uchun tutun detektorlarini o'rnatish va ularning ishlashini nazorat qilib borish tavsiya

etiladi. Favqulodda yordam to'plamini saqlang (birinchi yordam, dorilar, chiroq). Shaxs va tarbiyachilar bilan evakuatsiya rejasini ishlab chiqish va amalda qo'llash.



Nogironlik bilan doimiy yotoqda bo'lgan bemorlar ayniqsa, harakatsiz yoki surunkali sog'lig'ida muammosi bor bo'lgan shaxslar uchun infeksiyalar xavfini yuqori hisoblandi. Infeksiya yuqishining oldini olish uchun quyida bir qancha choralar sanab o'tiladi:

1. Infektsiyani nazorat qilish:

Standart ehtiyot choralariga rioya qiling (qo'l gigienasi, tibbiy qo'lgopdan foydalanish, xavfsiz in'ektsiya amaliyoti). Har foydalanishdan keyin oziqlantirish moslamalari, inhalerlar (ingalyator) va nebulizerlarni tozalang sanitarizatsiya qiling. Qayta foydalanish mumkin bo'lgan buyumlar (masalan, mashqlar to'playdi, ko'rpa-to'shaklar) muntazam ravishda dezinfektsiyalab turish.

2. To'g'ri ichak va siydik pufagini parvarish qilish:

Absorbent mahsulotlardan (tagliklar, prokladkalar) to'g'ri foydalaning va ifloslangandan so'ng ularni zudlik bilan almashtiring. Har bir almashtirishdan keyin terini yumshoq salfetaklar bilan tozalang va agar kerak bo'lsa, kremlarini qo'llang. Siydik yo'li infeksiyalari yoki terining tirnash xususiyati belgilarini kuzatib boring. Biron o'zgarish (teri rangi yoki butunligi o'zgarishlarida) shifokorga murojaat qiling.



3. Shaxsga nisbatan tinch, aniq va hurmat bilan gapiring. Shaxsni iloji boricha salomatlikka undash sog‘lom turmush tarsi to'g'risida to‘g‘ri qaror qabul qilishiga yo‘naltiring. Kamsitilish, depressiya yoki zo'ravonlik belgilaridan ehtiyot bo'ling.



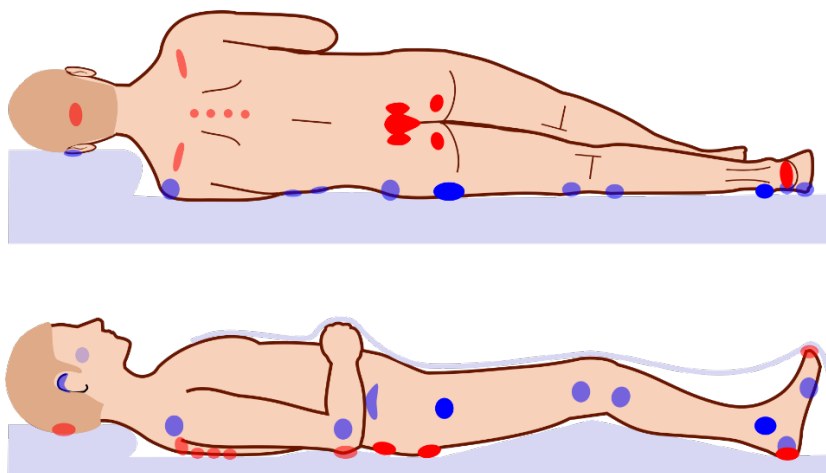
Gigiena qoidalari, xavfsizlik tekshiruvlari, tibbiy yordam yozuvlarini zaruriy hujjatlarni saqlab qo‘ying. Ushbu keng qamrovli xavfsizlik va gigiena qoidalariga rioya qilgan holda, tarbiyachilar nogironlarga hurmatli, samarali va xavfsiz yordam ko'rsatishi, ularning hayot sifati va sog'lig'i natijalarini oshirishi mumkin.

II-BOB: SHAXSGA YO'NALTIRILGAN PARVARISH

2.1 Bosim (yotoq) yaralarini oldini olish va terini parvarish qilish

Yotoq yaralari har qanday yoshdagi odamlarda paydo bo'lishi mumkin, agar ular tananing holatini mustaqil ravishda o'zgartira olmasalar. Yotoq yaralarini davolash va oldini olish kasal odamga g'amxo'rlik qilish bo'yicha yotoq yara o'zi nimaligini bilish kerak.

Yotoq yara – ko'pincha darmonsiz, og'ir xastalik oqibatida uzoq vaqt ko'rpato'shak qilib yotib qolgan bemorlarda tananing suyak bo'rtib chiqqan joylari (dumg'aza, tirsak, tovon, kallaning ensa qismi)da paydo bo'ladigan yara. Asosan bo'rtib chiqqan suyaklar teri osti yog' qatlamining yupqaligi va terining doimo bosilib, mahalliy qon aylanishining buzilishi sabab bo'ladi. Bunda yumshoq to'qimalar iriydi. Yotgan bemorlarda yotoq yaralarining asosiy sababi tananing qo'llab-quvvatlovchi joylari va yotoq yuzasi o'rtasida bosimning notekis taqsimlanishi. Tananing bunday joylaridagi bosim terini oziqlantiradigan kichik tomirlardagi bosimdan yuqori, taxminan 10-15 mm.simob.ustuni. Agar qon teriga 2 soatdan ko'proq vaqt davomida kirmasa, u holda to'qimalarning ozuqlanishi buziladi (ishemiya) , so'ngra ularning o'liklanishi (nekroz) paydo bo'ladi. Natijada yotoq yarasi rivojlanadi.



Birinchidan, terida rangpar dog' paydo bo'ladi, bu dog' qizaradi va shishadi, ba'zida epidermis ajratilgan joylarda pufakchalar paydo bo'lishi bilan

birga keladi. Keyin nekroz yara yuzasining ta'sirlanishiga va uning keyingi infektsiyasiga, suyakgacha bo'lgan asosiy to'qimalarga zarar yetkazilishiga olib keladi. Agar noqulay sharoitlar saqlanib qolsa, yotoq yaralari maydoni tez o'sishni boshlaydi, ba'zida tananing qo'llab-quvvatlovchi yuzasi bilan aloqa qiladigan deyarli barcha joylarini egallaydi.



Yotoq yaralarning paydo bo'lishiga qoq suyak bo'lib oriqlab ketish, yurak faoliyati susayib, qon aylanishining buzilishi, markaziy nerv sistemasining kasalliklari (orqa miyaning travmatik shikastlanishi), shuningdek qandli diabet sabab bo'ladi. Markaziy nerv tizimi kasalliklarida paydo bo'ladigan yotoq yaralar juda tez, xastalik boshlangandan keyin bir necha soat ichida avj oladi, qandli diabetga uchragan bemorlardagi yotoq yaralar esa juda uzoq davom etadi va ularni davolash qiyin bo'ladi. Yotoq yaraning yuzaga kelishiga ko'pincha bemorlarni yaxshi parvarish qilmaslik: notekis, qattiq o'rin, uning o'рни tez-tez to'g'rilanib turilmasligi, almashtirilmasligi va shu sababli choyshabda mayda ushoqlar, burmalar bo'lishi, choyshab va ko'ylakdagi choklar, bemor ich kiyimini kam almashtirish, siydik va axlat tegib bulg'angan badan terisini vaqti-vaqtida yuvib turmaslik sabab bo'ladi.

Oldini olish. Bemorni to'g'ri parvarish qilish va holatini muntazam ravishda o'zgartirib turish (agar bunga monelik bo'lmasa, miyasiga qon

quyilmagan va miokard infarkti bo'lmagan bo'lsa); uni choyshab tekis qilib yozilgan maxsus to'shakka yotqizish va hokazo. Yotoq yara hosil bo'lishi ehtimoli bo'lgan joylarga, masalan, dumg'aza va quymich tagiga choyshab o'ralgan yoki jild kiydirilgan rezina tuvak, tovon tagiga ichiga paxta solingan doka doiralar qo'yiladi; bemor qorni bilan yotganda esa bunday doiralar tizza qopqog'i, do'nglar va yonbosh suyaklari tagiga qo'yiladi.

Badanning eng ko'p botadigan joylari kuniga 1—2 mahal kamfora spirti yoki boshqa spirtli eritmalar bilan artib turiladi. Bunda yengil massaj (uqalash) ham qilib boriladi. Asosan ultrabinafsha nurlar, antiseptik vositalar, margansovka (kaliy permanganat) va hokazo bilan davolaniladi. Yotoq yara paydo bo'lganda bemorning umumiy ahvolini hisobga olgan holda dori-darmonni vrach tayinlaydi.



2.2 Parvarishda kommunikatsiya

Nogironlarga shaxsiy yordam ko'rsatishda samarali muloqot muhim ahamiyatga ega. Turli yosh guruhlari va jinslar tushunish, qulaylik va qadrqimmatni ta'minlash uchun noyob yondashuvlarni talab qilishi mumkin.

Katta yoshli nogiron shaxslarda kognitiv, hissiy yoki nutq nuqsonlari bo'lishi mumkin, bu esa shaxsga moslashtirilgan muloqot strategiyasini talab qiladi. Aniq, sodda tildan foydalaning, qisqa jumlar bilan gapiring. Ochiq savollar bering misol uchun: "og'riq bormi?", "o'zingizni qanday his qilayapsiz?". Javob berish uchun qo'shimcha vaqt ajrating ba'zi odamlar nutqni sekinroq ishlashadi. Tushunganingizni tasdiqlang. Eshitish qobiliyatini yo'qotganlar uchun imo-ishoralar va ko'rgazmali qurollardan foydalaning (rasmlar, jadvallar). Tana tiliga e'tibor bering noqulaylik yuz ifodalari yoki holat orqali ifodalanishi mumkin. Har doim yordam berishdan oldin so'rang – "bu borada yordam berishimni xohlaysizmi?".



Nogiron bolalar sabr - toqat va ijodkorlik talab qiladigan til bilan kirishish mumkin. Misol uchun yoshga mos texnikalar. Jozibali ohanglardan foydalaning baland va jonlantirilgan ovozlar diqqatni jalb qilishi mumkin. O'yinlar va hikoyalarni qo'shish tibbiy muolajalarni tushuntirishga yordam beradi (masalan, "keling, bu shpritsni kosmik kema deb tasavvur qilaylik!"). Oddiy, aniq so'zlar "biz doridarmonlarni yuborishimiz kerak" o'rniga, "bu sizga o'zingizni yaxshi his qilishingizga yordam beradi". Vizual jadvallar bolalarga tartiblarni tushunishga yordam beradi (masalan, tishlarni yuvish, ovqatlanish rasmlari). Taklif variantlari – "qizil kosami yoki ko'k kosami?",

"Hayronman" iboralaridan foydalaning " qiziq, qoriningiz og'riyaptimi?"javoblarni talab qilish o'rniga.



Erkaklar va ayollar muloqotga ta'sir qiluvchi turli xil hissiy va ijtimoiy ehtiyojlarga ega bo'lishi mumkin. To'g'ridan-to'g'ri, yechimga yo'naltirilgan til ko'pchilik erkaklar to'g'ri ko'rsatmalarni afzal ko'rishadi. Mustaqillikni hurmat qiling ortiqcha yordam berishdan saqlaning; "buni qanday qilishni xohlaysiz?"

– Sog'liq muammolarini alohida muhokama qiling ba'zi erkaklar og'riq yoki zaiflikni tan olishdan tortinishlari mumkin.

Hissiy tekshirish – "bu vaziyatda qanday qilib yordam bera olaman?"

– Shaxsiy parvarishda maxfiylikni hurmat qiling gigienaga yordam berishdan oldin har doim ruxsat so'rang. Tana avtonomiyasi manzili tegishdan oldin protseduralarni tushuntiring (masalan, "men hozir nogironlar aravachangizni sozlayman").

Tarbiyachining jinsi muhim – ayrim shaxslar shaxsiy parvarish uchun bir jinsli tarbiyachilarni afzal ko'rishlari mumkin. Stereotiplardan saqlaning hamma erkaklar/ayollar bir xil muloqot qilmaydi; har doim parvarishni individualizatsiya (shaxga yo'naltirilgan) qiling.

Intellectual va rivojlanish nuqsonlari bilan og'rikan shaxslarga ma'lumotlarni turli yo'llar bilan yetkazishga harakat qiling. Yangi vaziyatlarni tushuntirish uchun ijtimoiy hikoyalardan foydalaning.



Eshitish qobiliyatining buzilishi bilan ogʻrigan shaxslarga gapirayotganda labning qimirlaganidan soʻzlarni oʻqishi uchun odamning yuziga qarab toʻliq talaffuz qilib gapirish kerak. Zarur boʻlsa, yozib koʻrsatishdan foydalaniladi.

Autizm spektrining buzilishi (ASD) bilan ogʻrigan shaxslarga ortiqcha hissiy yuklamadan saqlash yumshoq gapirish, minimal shovqin boʻlishi muhim.

Shaxsiylashtirilgan muloqot samarali parvarish qilishning kalitidir. Yosh, jins va nogironlik turi ga asoslangan usullarni moslashtirish orqali tarbiyachilar ishonchni mustahkamlashi, xavotirni kamaytirishi va hayot sifatini yaxshilashimumkin.

2.3. Ruhiy salomatlikni saqlash

Ruhiy salomatlikni saqlash imkoniyati cheklangan shaxs uchun ham, unga g'amxo'rlik qiluvchi uchun ham muhimdir. Psixologik farovonlik chidamlilikni oshiradi, parvarish qilish qobiliyatini oshiradi va kundalik hayotni boshqarishga yordam beradi. Ruhiy salomatlik jismoniy salomatlik

kabi muhimdir. Unga ustuvor ahamiyat berib, parvarish qiluvchi ham, yordam oluvchi ham muvozanatli va to'laqonli hayot kechirishi mumkin.

Nogironlar duch kelishi mumkin bo'lgan muammolar:

- Izolyatsiya hissi yoki o'zini past baholash
- Cheklangan ijtimoiy o'zaro ta'sir
- Surunkali og'riq yoki charchoq
- Ularning holati bilan bog'liq tashvish yoki depressiya
- *Qarovchilar duch kelishi mumkin bo'lgan muammolar:*
- Uzoq muddatli mas'uliyat tufayli yuzaga kelgan hissiy stress
- Yaqin kishining ahvoli tufayli qayg'u
- Aybdorlik hissi yoki doimo aloqada bo'lish zarurati

Bunday davrda qo'rquv, tashvish yoki yordamsiz his qilish tushunarli. Ammo siz qanday vaziyatda bo'lsangiz va tinch okeanida qaerda bo'lsangiz ham, sizning ruhiy salomatligingiz va farovonligingizga qarashga qodirsiz.



Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ruhiy salomatlik va farovonligingizga g'amxo'rlik qilishning 6 usulini taqdim etadi:

1. Siz ishonadigan odam bilan gaplashing

Siz ishonadigan odam bilan gaplashish – do'stingiz, oila a'zolaringiz yoki hamkasblaringiz – yordam berishi mumkin. Agar siz boshdan kechirayotgan

narsalaringizni sizga g'amxo'rlik qiladigan odam bilan ochiq baham ko'rsangiz, o'zingizni yaxshi his qilishingiz mumkin. Agar siz yuzma-yuz muloqot cheklangan hududda yashasangiz, video qo'ng'iroq, telefon qo'ng'irog'i yoki xabar almashish ilovasi orqali yaqinlaringiz bilan aloqada bo'lishingiz mumkin.

2. Jismoniy sog'lig'ingizga qarang

Jismoniy sog'lig'ingizga g'amxo'rlik qilish ruhiy salomatlik va farovonlikni yaxshilashga yordam beradi. Yugurish, yurish, yoga, raqs, velosipedda yurish yoki hatto bog'dorchilik bo'lsin, har kuni kamida 30 daqiqa faol bo'ling. Balansli va sog'lom ovqatlaning. Yetarli uyquga ishonch hosil qiling.

3. Sizga yoqadigan mashg'ulotlarni bajaring

O'zingiz yoki yaqinlaringiz uchun ovqat pishirish, uy hayvoningiz bilan o'ynash, parkda sayr qilish, kitob o'qish yoki film yoki serial tomosha qilish kabi mazmunli va yoqimli mashg'ulotlarni davom ettirishga harakat qiling. O'zingizni baxtli his qiladigan mashg'ulotlar bilan muntazam shug'ullanish sizga ruhiy salomatlikni saqlashga yordam beradi.

4. Zararli moddalardan saqlaning

O'zingizni his qilayotgan narsalarni yengish uchun giyohvand moddalar, alkogol yoki tamaki kabi zararli moddalardan foydalanmang. Garchi bular qisqa muddatda o'zingizni yaxshi his qilishingizga yordam bergandek tuyulsada, uzoq muddatda o'zingizni yomon his qilishingiz mumkin. Ushbu moddalar ham xavfli bo'lib, sizni va atrofingizdagilarni kasallik yoki jarohatlar xavfiga olib kelishi mumkin.

5. Atrofingizdagi dunyoga e'tiboringizni qaratish uchun ikki daqiqa vaqt ajrating

O'zingizni hozirgi paytda qayerda ekanligingiz bilan qayta bog'lash orqali o'zingizni doimo aylanib yuradigan fikrlardan xalos qilishga yordam

bering. Quyidagi [videoni](#) kuzatib boring yoki shunchaki uchta sekin chuqur nafas oling, oyoqlaringizni yerga tekkizganingizni his eting va o'zingizdan so'rang:

Men ko'rishim mumkin bo'lgan beshta narsa nima?

Men eshitadigan to'rtta narsa nima?

Men nimani hidlay olaman?

Mening tizzamga tegish nimani anglatadi yoki men erisha oladigan boshqa narsa?



6. Professional yordam so'rang

Agar siz duch kelayotgan stressni yengishga qodir emasligingizni his qilsangiz, mahalliy ruhiy salomatlik ishonch telefoniga qo'ng'iroq qilish yoki maslahatchi yoki shifokor bilan bog'lanish orqali professionaldan yordam so'rang. Esingizda bo'lsin, siz yolg'iz emassiz.

2.4 Parvarishlovchining charchashining oldini olish

Qarovchi-bu imkoniyati cheklangan kishiga jismoniy va hissiy yordam ko'rsatadigan kishi, ammo bu ishni bajarish uchun ularga maosh to'lanmaydi. Shuning uchun ularda tez tez charchash hissi kuzatiladi. O'ziga mehribon bo'lish va vaqti va kuchidan unumli foydalanadigan strategiyalarga ega bo'lish g'amxo'rlikning muhim qismidir. Nogiron odamga g'amxo'rlik qilish foydali,

ammo mas'uliyatli ish bo'lib, agar to'g'ri yondashilmasa parvarishning o'zida hissiy, aqliy va jismoniy charchoqqa olib kelishi mumkin.

Charchash belgilari:

- Doimiy charchoq va kuchning pasayishi
- Asabiylashish va kayfiyat o'zgarishi
- Uyqu muammolari
- Do'stlar va sevimli mashg'ulotlardan uzoqlashish
- Nochorlik yoki xafagarchilik hissi

Qarovchining charchashidan qochishga yordam beradigan 7 ta maslahat:

1. Yaxshi ovqatlaning

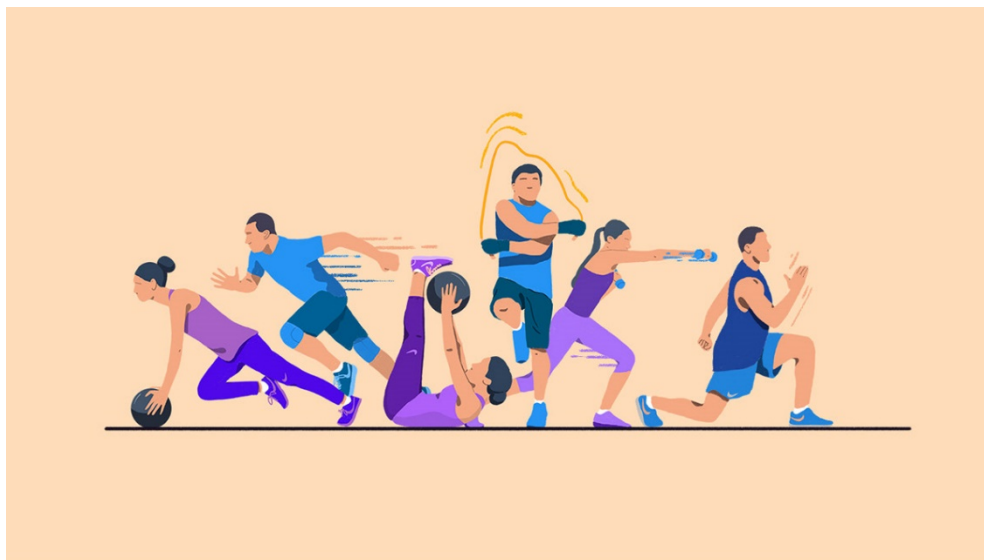
Bu oson bo'lmasligi mumkin, ammo sog'lom, muvozanatli ovqatlanish kun davomida energiya darajasini saqlashga yordam beradi. Turli xil sabzavot va mevalarni, donli ovqatlarni va go'sht, tuxum va dukkakli ekinlar kabi oqsilga boy ovqatlarni iste'mol qilishga harakat qiling.



Iloji bo'lsa, har hafta ovqatlanishni rejalashtirish uchun biroz vaqt ajrating. Qovoq sho'rvasi yoki qovurilgan yong'og kabi yangi retseptlarni sinab ko'rishingiz mumkin, ularni keyinroq iste'mol qilish uchun tayyorlash va saqlash mumkin.

2. Faol bo'ling

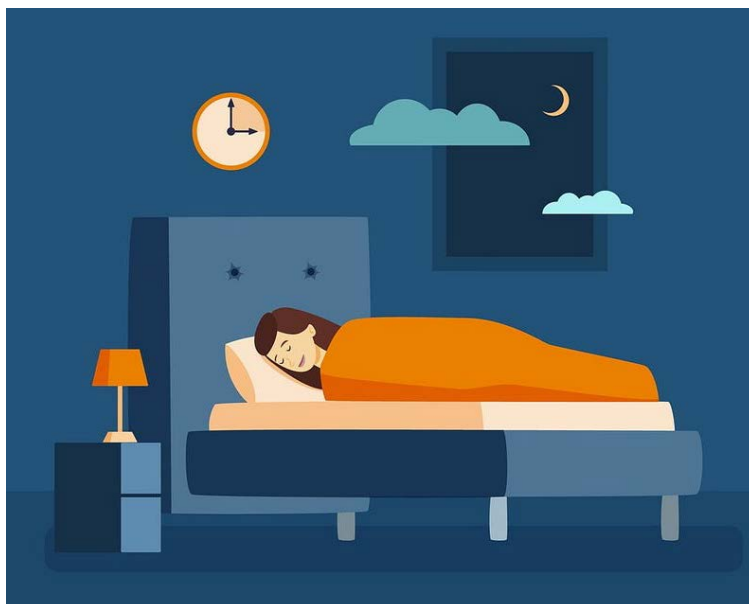
Siz charchaganingizni his qilishingiz mumkin, ammo ozgina harakat sizni yaxshi his qilishingizga yordam beradi. Yurish, suzish yoki velosipedda sayr qilish uchun boring. Faol bo'lish stressni yengishga va uyquni yaxshilashga yordam beradi va bu o'zingizni yaxshi his qilishga yordam beradi.



3. Yetarlicha dam oling

Kundalik parvarish talablarini boshqarish uchun yetarlicha uxlaganingizga ishonch hosil qiling. Har kuni bir vaqtning o'zida yotishni va uyg'onishni boshlashga harakat qiling. Agar siz uxlashingiz kerak bo'lsa, tungi uyqu jadvalingizga ta'sir qilmasligi uchun uyquga 30 daqiqada oldinroq harakat qiling.

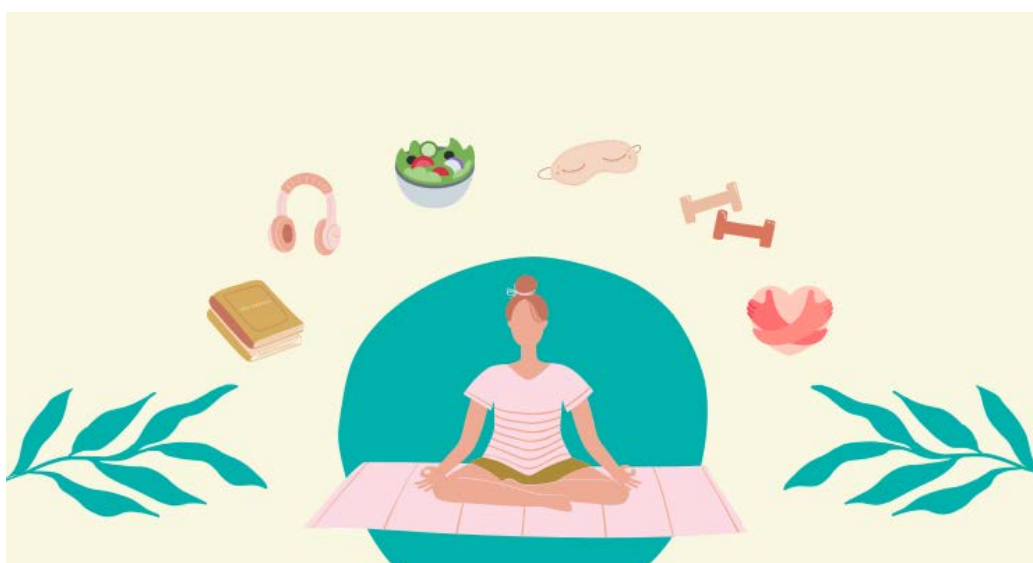
Yotishdan oldin issiq hammom va mayin musiqa bilan dam oling. Kechqurun kofeindan qochishga harakat qiling. Yotoqxonangizni salqin va sokin tuting. Yotishdan kamida bir soat oldin elektron qurilmalaringizni o'chirib qo'ying.



4. Stressni boshqarish usullarini toping

Xavotir yoki stress bilan kurashish hamma uchun har xil usuldan foydalanadi. Sizga eng mos keladigan stressni yengish yo'llarini topmaguningizcha, turli xil narsalarni sinab ko'ring. Tabiatda vaqt o'tkazish, sport zaliga borish, musiqa tinglash yoki kundalik yozish yordam berishi mumkin.

Meditatsiya ham dam olishning ajoyib usuli bo'lishi mumkin. Bu nafas olish kabi bir narsaga e'tiboringizni qaratishga yordam beradi. Siz o'tirganingizda, yotganingizda yoki yurganingizda meditatsiya qilishingiz mumkin.



5. Hissiyotingizni baham ko'ring

Parvarishlovchi kishilarda hissiyotlarga beriluvchan bo'lib qolishi mumkin. Siz o'zingizni g'azablangan, qo'rqqan, nochor, umidsiz yoki qayg'uli his qilishingiz mumkin. Bu qiyin his-tuyg'ularga e'tibor bermaslik va sizga g'amxo'rlik qilayotgan odam uchun kuchli bo'lishni xohlash odatiy holdir. Do'stingiz, oila a'zolaringiz, maslahatchilaringiz yoki jamoangiz a'zosi bilan gaplashing.



6. Yordam so'rang

Siz hamma narsani qila olmaysiz. Siz uchun nima muhimligini hal qiling va boshqa narsalar haqida qayg'urmang. Sizga kerak bo'lganda oila a'zolari, do'stlari yoki jamiyatdagi odamlardan yordam oling. Ba'zi odamlar ko'pincha chaqaloqqa qarash, uyni tozalash, uy hayvonlariga qarash, ovqat paytida yordam berish yoki kasal odam bilan qolishdan xursand bo'ladilar. Boshqalarga sizga qanday yordam kerakligini aniq aytib berishdan tortinmang.

7. Tanaffus qiling

Dam olish va zaryadlash uchun vaqt ajratish o'zingizga g'amxo'rlik qilishning asosiy qismidir. Sayrga boring, massaj oling, kino ko'ring yoki do'stingiz bilan uchrashing – har qanday mashg'ulot sizga yoqadi. Agar siz sevgan insoningizni yolg'iz qoldirishdan xavotirda bo'lsangiz, siz ishongan odamdan yordam so'rang.

Agar tashqariga chiqa olmasangiz, sevimli teleko'rsatuvingiz, iliq hammomingiz yoki yaxshi kitob bilan tanaffus qiling.



III-BOB: YORDAMCHI QURILMALARDAN TO'G'RI FOYDALANISH

3.1 Nogironlar aravachalari: tanlash va xavfsiz foydalanish

Nogironlar aravachalari nogironligi bo'lgan shaxslarning mustaqilligini oshiradigan muhim harakatlanish vositalaridir. Unin to'g'ri tanlash, o'rnatish va xavfsiz ishlatish jarohatlar, bosim yaralari va qurilma shikastlanishining oldini olish uchun muhim ahamiyatga ega.

Nogironlar aravachasiga kirish va ularning ahamiyati

Nogiron shaxslarga qarovchilar uchun tegishli nogironlar aravachasini tanlash foydalanuvchi va tarbiyachi uchun qulaylik, xavfsizlik va foydalanish qulayligini ta'minlash uchun juda muhimdir. Hozirda nogironlar aravachalari qo'lda yurgizuvchidan modellaridan tortib, ilg'or elektr quvvatli versiyalargacha bo'lgan keng turlari mavjud. Har bir tur foydalanuvchining jismoniy holati, atrof-muhit va turmush tarziga qarab turli xil ehtiyojlarni qondiradi. Nogironlar aravachasi nogironlar uchun harakatchanlik, mustaqillik va hayot sifatini oshirish muhim yordamchi vositadir. Ayrim aravachalar rehabilitatsiya muolajalarida ham yordam beradi.

Nogironlar aravachasi - bu ikki yoki undan ortiq g'ildiraklar, oyoq tayanchlari va odatda yostiqli qo'l ramalari yordamida stulning mobillashtirilgan shakli. Kasalliklar, jarohatlar, nogironlik yoki yoshga bog'liq sog'liq sharoitlari tufayli yurish qiyin yoki imkonsiz bo'lganda qo'llaniladi. Nogironlar aravachalari yura olmaydigan yoki yurishda qiynalayotganlarga harakatchanlik, postural yordam va erkinlikni ta'minlaydi, bu ularga harakat qilish, kundalik ishlarda qatnashish va o'z shartlariga ko'ra hayot kechirish imkonini beradi.

Nogironlar aravachalari foydalanuvchilarning o'ziga xos ehtiyojlarini qondirish uchun turli xil formatlarda keladi. Ular maxsus o'rindiqli moslamalarini va individual boshqaruvni o'z ichiga olishi mumkin va sport

aravachalari va plyaj nogironlar aravachalari kabi muayyan faoliyatga xos bo'lishi mumkin. Eng ko'p e'tirof etilgan farq motorli nogironlar aravachalari bo'lib, unda harakatlanish batareyalar va elektr motorlar bilan ta'minlanadi va qo'lda nogironlar aravachalari o'rtasida bo'lib, unda harakatlantiruvchi kuch nogironlar aravachasi foydalanuvchisi yoki nogironlar aravachasini qo'lda (o'ziyurar) itarib yuboradigan yo'lovchi tomonidan ta'minlanadi, xizmatchining tutqich(lar) yordamida orqa tomondan surishi yoki yonboshdan tutqichni surish orqali ta'minlanadi. Quyida bir qancha turdagi nogiron aravalar keltirib o'tilgan.

Bundan tashqari nogironligi bo'lgan bolalar uchun ham bir qancha turlari mavjud bo'lib, ular ko'p funksiyali mexanik yoki avtomatlashgan turlari ishlab chiqilgan. Quyida keltiriladigan aravacha mustahkam yog'ochdan ishlab chiqilgan aravachada 3 xil funksiya (o'tirish, tik turish (vertikal), yotgan holat (gorizontal)) mavjud bo'lib, holatlari mexanik harakat bilan o'zgartiriladi. Turli vaziyatlarga kelishidan maqsad bolaning ham jismonan ham ruhiy tomondan erkin his qilishi rehabilitatsiya jarayonlarini samaradorligini oshirish hayot sifatini yaxshilashdan iborat. Misol uchun tik turish bolada hazm jarayonlari, qon aylanish va nafas a'zolari faoliyatini yaxshilanishiga olib keladi. Bola sayr qilishda atrof muhitni kuzatishga qulaylik yaratadi.

Shuningdek, nogiron bolalar uchun zamonaviy texnologiyalar bilan jihozlangan aravachalar turlari ham bolalarda yurish sezish qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratiladi unda maxsus vositalar datchik, elektr quvvatlagichlardan foydalaniladi.



Elektr toki bilan harakatlanuvchi nogiron bolalar aravacha turlari

Nogironlar aravachasini tanlashda asosiy omillar:

- Foydalanuvchining harakatchanlik darajasi
- Jismoniy kuch va holat
- Qarovchining kuchi va mavjudligi
- Foydalanish muhiti (yopiq / ochiq)
- Byudjet va texnik masalalar

Nogironlar aravachalari turlari

1. Qo'lda boshqariluvchi nogironlar aravachalari

Standart qo'lda boshqariluvchi nogironlar aravachalari: foydalanuvchi yoki tarbiyachi tomonidan boshqariladi, yengil, saqlash oson.

Transport aravachalari: kichik orqa g'ildiraklar, tarbiyachi tomonidan itarilgan, qisqa sayohatlar uchun ideal.

Yengil / o'ta yengil nogironlar aravachalari: manevr qilish osonroq, katlanadigan, ko'pincha faol foydalanuvchilar uchun afzal ko'riladi.



2. Quvvatli (Elektr tokida) nogironlar aravachalari

Yuqori tana kuchi cheklangan foydalanuvchilar uchun mos keladi

Joystik yoki sensorli boshqaruv yordamida boshqariladi.

Yotish, turish funktsiyalari yoki sozlanishi o'rindiqlar kabi xususiyatlarni o'z ichiga olishi mumkin.



3. Yotgan va yeg'ilgan joydagi nogironlar aravachalari

Postural qo'llabquvvatlash.

Uzoq vaqt o'tirgan foydalanuvchilar uchun Ideal.

Bosim yaralari xavfini kamaytirishga yordam bering.



4. Tik turgan nogironlar aravachalari

Foydalanuvchilarga tik turgan joyga o'tishga ruxsat beruvchi.

Qon aylanishini yaxshilash va bosim jarohatlarini kamaytirish.



5. Sport va bolalar aravachalari

Bolalar yoki sportchilar uchun moslashtirilgan.

Kengaytirilgan manevr va dizayn moslashuvchanligini taklif etadi.



Xavfsiz foydalanish

Xavfsiz foydalanish bo'yicha ko'rsatmalar:

Foydalanuvchini uzatishdan oldin har doim g'ildiraklarni qulflang.

Oyoq va qo'l bolamalari to'g'ri sozlanganligiga ishonch hosil qiling.

Shinalar bosimi, tormoz funksiyasi va rama barqarorligini muntazam tekshirib turing.

Terining timash xususiyati oldini olish uchun o'rindiqni toza va quruq holda saqlang.

Tavsiya etilganda xavfsizlik kamarlaridan yoki tutgichlardan foydalaning.

Foydalanuvchini ko'tarish yoki uzatishda to'g'ri tana mexanikasidan foydalaning.

Orqaga tortmaslik uchun surish tutqichlarining balandligini sozlang.

Xavfsiz uzatish texnikasi va favqulodda vaziyatlarda javob berish bo'yicha mashq qiling. Foydalanuvchi qulayligi va holatini muntazam ravishda kuzatib boring. Tormoz bosilmagan holatda qarovsiz qoldirmang.

Foydali nogironlar aravachasi aksessuarlari:

- Yostiqlar va yaralarga qarshi yostiqlar qulaylik uchun.
- Ovqatlanish yoki o'qish uchun doskalar.
- Buyumlar uchun sumkalar.
- Yomg'irda soyabon foydalanish uchun.
- Tozalash va texnik xizmat ko'rsatish:
- Har hafta metall va plastmassa qismlarni artib turing.
- G'ildirak o'qlarini (tavsiya etilgan) muddatda moylang.
- Aravachaga zarar (quyosh, chang) yetmasligi uchun yopiq joyda saqlang yoki ustini yopib qo'ying.

3.2 Yuruvchilar uchun yordamchi vositalar

Nogironlik, qariyalar, jarrohlik yoki jarohatlardan so'ng yurishda tayanish uchun ishlatiladigan muhim harakatlanish vositalari yuruvchilar uchun yordamchi vositalar hisoblandi. Ushbu qurilmalar muvozanat va tik turishda qo'llab-quvvatlashni ta'minlaydi, bu foydalanuvchilarga mustaqil va xavfsiz yurish imkonini beradi. To'g'ri yordamchi vositani tanlash va undan to'g'ri foydalanish ye qilish lat yeyish xavfini kamaytiradi.

Yurishda yordamchi vositalarining asosiy afzalliklari:

- To'liq muvozanat va qo'llab-quvvatlash
- Oyoqlarga tushuvchi og'irlikni kamaytirish
- Yurishga harakat va ishonch
- Yiqilish va jarohatlarning oldini olish

Yurishda yordamchi vositalarining asosiy turlari:

1. Standart Yuruvchilar:

- Uchlari kauchuk bo'lgan to'rtta oyoqli
- Har bir qadam tashlaganda vositani ko'tarishni talab qiluvchi
- Ichki foydalanish va yuqori barqarorlik ehtiyojlari uchun



2. Old g'ildirakli yuruvchilar

- Old oyoqlarda ikkita g'ildirak
- Standart yuruvchilarga qaraganda surish osonroq
- Qo'l kuchi cheklanganlar uchun mos



3. To'rt g'ildirakli (Rollator) yuruvchilar

- To'rt g'ildirak va qo'l tormozlari
- Ko'pincha o'rindiqli va saqlash savatini qo'shilgan bo'ladi
- Yaxshi muvozanati buzilgan foydalanuvchilari uchun



4. Tizzani qo'yib yuruvchilar

- Bir oyog'i shikastlanganda yoki shifokor ko'rsatmasi bilan ishlatiladi
- Foydalanuvchi shikastlangan oyog'ining tizzasini yostiqli platformaga qo'yadi



5. Hemi Yuruvchilar

- Bir qo'lda foydalanish uchun mo'ljallangan
- Tananing bir tomonida zaifligi bo'lgan foydalanuvchilar uchun foydali



Yurishdagi yordamchi vositalardan to'g'ri foydalanish

Yuruvchi sirpanmasligi uchun to'g'ri oyoq kiyim kiyishi kerak

Qo'l ushlagichlari qulay yumshoq bo'lishi va qo'llarga botmasligi kerak

Kerak bo'lsa shaxsiy buyumlarni tashish uchun qo'shimchalar sumka/savat bilan jihozlang

Xavfsiz foydalanish bo'yicha ko'rsatmalar:

➤ Yurish vositasining balandligini sozlang, shunda qo'l ushlagichlari foydalanuvchining bilak burmasi bilan tekislanadi

➤ Yurgichni ushlab turganda tirsaklarni biroz egilgan holda (15-30 daraja) bo'lsin

➤ Rollator o'rindiqlarida o'tirishdan oldin tormozlarni yoqing

➤ G'ildiraklar va planerlarni muntazam tozalang

➤ Metall ramkalar va qo'l tutqichlarini yumshoq sovun va suv bilan artib oling

➤ Kauchuk uchlarini eskirish uchun tekshiring; silliq yoki yorilib ketgan bo'lsa almashtiring

➤ Harakatlanuvchi qismlarni (masalan, g'ildirak o'qlarini) vaqti-vaqti bilan moylash, tormozlarning to'g'ri ishlashini ta'minlang

3.3 Protez va ortezi vositalari

Protezlar va ortezi harakatchanlikni tiklash, funktsional imkoniyatlarni yaxshilash va hayot sifatini yaxshilash uchun nogiron yoki ba'zi bir a'zolari shikastlangan odamlar tomonidan qo'llaniladigan muhim yordamchi qurilmalardir. Protezlar tananing yetishmayotgan qismlari uchun sun'iy oyoq-qo'llar, ortopediya esa deformatsiyalarni ushlab turish, tekislash, qiyshilikni / sinishni oldini olish yoki tuzatish uchun mo'ljallangan tashqi qurilmalardir. Ushbu qurilmalarni to'g'ri parvarish qilish ularning funktsionalligi, qulayligi va uzoq umr ko'rishini ta'minlash uchun juda muhimdir. Foydalanuvchilar ham, parvarish qiluvchilar ham kundalik parvarish, gigiena va foydalanish qoidalari bilan tanishishlari kerak.

Protezlar va ortopediyalarning turlari va tarkibiy qismlari:

• Oyoq protezlar: oyoqni, tizzadan pastda, tizzadan yuqorisida yoki butun oyoqni o'rni bosish uchun kiyiladigan protez.



•Qo'l protezlari: qo'lni almashtirish uchun, tirsak ostida, tirsak ustida yoki butun qo'l uchun kiyiladigan protez.



Protez va ortezni kundalik tozalash va parvarish qilish bo'yicha tavsiyalar

- o Teshik va sirlarni har kuni toza, nam mato bilan arting
- o Astar va kamarlarni tozalash uchun yumshoq sovun va iliq suvdan foydalaning
- o Qayta yig'ishdan oldin barcha qismlarni to'liq quriting
- o Har hafta eskirish, yorilish yoki bo'shashgan komponentlar belgilarini tekshiring
- o Haddan tashqari namlik yoki issiqlik ta'siridan saqlang

Teri gigienasi bo'yicha tavsiyalar:

- Yara yoki bosim yaralarini oldini olish uchun har kuni qurilma ostidagi terini toza tuting
- Belgilangan tartibda himoya kremlari yoki tibbiy upadan foydalaning
- Tirnash xususiyati yoki qizarish belgilarini yo'qligini tekshiring va kerak bo'lsa shifokorga xabar bering



Saqlash:

Toza, quruq va salqin joyda saqlang;

Qurilmani chang, to'g'ridan-to'g'ri quyosh nuri va uy hayvonlaridan saqlang;

Sayohat paytida maxsus sumkadan foydalaning;

G'amxo'rlik qilayotgan shaxslar uchun eslatmalar:

Agar kerak bo'lsa, asboblarni kiyish / olib tashlashga yordam bering

Kamarlarni qanday qilib to'g'ri sozlashni yoki komponentlarni tekislashni bilib oling;

Foydalanuvchiga gigiena va tozalash qoidalariga rioya qilishga yordam bering;

Mutaxassis qo'llanmasisiz qurilmalarni o'zgartirmang;

To'g'ri kiyish va olib tashlash texnikasidan foydalaning;

3.4 Nogiron bolalarda reabilitatsiya samaradorligi kuzatish

Nogironligi mavjud bolalarni reabilitatsiya qilish samaradorligini baholash uchun ishlatiladigan “Reabilitatsiya samaradorligini baholash” shkalasi (o‘lchash) Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti nogironlikni baholash (WHODAS-self) jadvali hamda PEDI shkalasi asosida moslashtirilgan samaradorlikni hisoblash shkalasi hisoblanadi. Bunda reabilitatsiya tadbirlaridan oldin va keyingi yoki yillar davomida bolaning holatida qanchalik ijobiy yoki salbiy o‘zgarishlar kuzatilishini, davolash reabilitatsiya dasturining samaradorligini kuzatish, monitoring qilishga yordam beradi. Ushbu shkala 2025-yilda ishlab chiqilgan (O‘zbekiston Respublikasining Ma‘lumotlar bazasi davlat reestrda 05.03.2025 y. ro‘yxatdan o‘tkazilgan № BGU 1859). Shkala ikkita asosiy yo‘nalishni o‘z ichiga oladi: ruhiy holatni baholash va jismoniy holatni baholash. Ruhiy holatni baholashda bolaning hissiy holati, uning reaksiyalari va xatti-harakatlari bilan bog‘liq savollar taqdim etiladi. Har bir holat turli darajadagi namoyon bo‘lishini ko‘rsatadigan shkala bo‘yicha ballar (1dan 4gacha) bilan baholanadi (masalan, “juda tez-tez-4”, “tez-tez-3”, “ba‘zan-2”). Asosiy maqsad - reabilitatsiya boshlanishidan oldin va uni tugatgandan keyin bolaning hissiy va ruhiy holatidagi o‘zgarishlarni aniqlash.

Jismoniy holatni baholash: bolaning jismoniy qobiliyatlari, masalan, mustaqil kiyinish, harakat qilish va uy vazifalarini bajarish qobiliyatiga oid savollarni o‘z ichiga oladi. Maksimal mustaqillikdan doimiy yordamga muhtojligacha bo‘lgan shunga o‘xshash balli shkala qo‘llaniladi.

Samaradorlik natijalarida jismoniy o‘zgarishlarning uzoq muddat o‘zgarishsizligi bola tanasining yangi harakatlar, mashqlar va davolash usullariga moslashishi uchun vaqt kerakligini tushinish uchun juda muhim. Nogiron bolalar uchun uzoq davom etuvchi izchil, takroriy amaliyot ahamiyati katta, chunki ijobiy o‘zgarishlar har doim ham yaqqol ko‘rinmasligi mumkin.

“Reabilitatsiya samaradorligini baholash” shkalasi

Ruhiy holatlar	Juda tez-tez	Tez-tez	Ba’zan	Deyarli yo‘q
1. O‘zini yomon tutadi	1	2	3	4
2. Darxol biron narsa xohlaydi	1	2	3	4
3. Yolg‘iz uxlashni rad etadi	1	2	3	4
4. Uxlashga qiynaladi	1	2	3	4
5. Yomon tush ko‘radi	1	2	3	4
6. Havotirlanadi, qo‘rqadi	1	2	3	4
7. Sababsiz yig‘laydi	1	2	3	4
8. G‘amgin, jahldor	1	2	3	4
9. Yolg‘iz qolishni istamaydi	1	2	3	4
10. Agressiv harakat qiladi	1	2	3	4
Oldingi ruhiy holati jami: Sana: _____				

Ruhiy holatlar	Juda tez-tez	Tez-tez	Baʼzan	Deyarli yoʻq
1. Oʻzini yomon tutadi	1	2	3	4
2. Darxol biron narsa xohlaydi	1	2	3	4
3. Yolgʻiz uxlashni rad etadi	1	2	3	4
4. Uxlashga qiynaladi	1	2	3	4
5. Yomon tush koʻradi	1	2	3	4
6. Havotirlanadi, qoʻrqadi	1	2	3	4
7. Sababsiz yigʻlaydi	1	2	3	4
8. Gʻamgin, jahldor	1	2	3	4
9. Yolgʻiz qolishni istamaydi	1	2	3	4
10. Agressiv harakat qiladi	1	2	3	4
Keyingi ruhiy holati jami: Sana:_____				
Izoh				

Jismoniy holatlar	Maksimal yordam kerak	Minimal yordam bilan	Nazorat ostida	Mustaqil
1. Kiyimlarini mustaqil kiya oladi	1	2	3	4
2. O‘zi mustaqil ovqatlana oladi	1	2	3	4
3. Sochini taraydi, burnini arta oladi	1	2	3	4

4. Narsalarni qo'lida tuta oladi	1	2	3	4
5. O'yinchoqlarini o'ynaydi yeg'ishtira oladi	1	2	3	4
6. Yura olishi	1	2	3	4
7. Emmaklay olishi	1	2	3	4
8. O'tira olishi	1	2	3	4
9. Boshini tuta olishi	1	2	3	4
10. Umumiy jismoniy holatini baholang	1	2	3	4
Oldingi jismoniy holati jami: Sana:_____				

Jismoniy holatlar	Maksimal yordam kerak	Minimal yordam bilan	Nazorat ostida	Mustaqil
1. Kiyimlarini mustaqil kiya oladi	1	2	3	4
2. O‘zi mustaqil ovqatlana oladi	1	2	3	4
3. Sochini taraydi, burnini arta oladi	1	2	3	4
4. Narsalarni qo‘lida tuta oladi	1	2	3	4
5. O‘yinchoqlarini o‘ynaydi yeg‘ishtira oladi	1	2	3	4
6. Yura olishi	1	2	3	4
7. Emmaklay olishi	1	2	3	4
8. O‘tira olishi	1	2	3	4
9. Boshini tuta olishi	1	2	3	4
10. Umumiy jismoniy holatini baholang	1	2	3	4
Keyingi jismoniy holati jami: Sana:_____				
Izoh				

“Reabilitatsiya samaradorligini baholash” shkalasini hisoblash uchun quyidagicha amalga oshiriladi: birinchi marotaba so'rovnoma qilinganda ruhiy va jismoniy holatlarining ustunlardagi variantlaridan mosini tanlab belgilanadi;

Barcha qator ustunlar belgilangandan so‘ng barcha ballar “Oldingi ruhiy holati jami” va “Oldingi jismoniy holati jami” deb yozilgan qatorga jami ustunlardagi ballarning yeg‘indisini yoziladi; va sana qo‘yiladi.



Keyingi o‘lchovni 1 yil, 6 oydan yoki shifokor buyurgan reabilitatsiya muolajalar kursi tugagandan so‘ng amalga oshirish mumkin. Amalga oshirish huddi 1chi marotaba qilinganidek lekin keying ruhiy jismoniy ko‘rsatkichlar jami yeg‘indisiga yoziladi va sana qo‘yiladi.

Shunday qilib bolaning har yilgi jismoniy ruhiy holatini kuzatish imkonini beradi, qaysi muolaja yoki yordamchi vositaning foydasi samarasini sezish mumkin bo‘ladi

IV-BOB: FAVQULODDA VAZIYATLARGA TAYYORGARLIK

4.1 Favqulodda vaziyatlarda shoshilinch yordam

Favqulodda vaziyat - bu sog'liq, hayot, mulk yoki atrof-muhit uchun tezlik bilan xavf tug'diradigan va zudlik bilan choralar ko'rishni talab qiladigan shoshilinch, kutilmagan va odatda xavfli vaziyatlar tushuniladi. Favqulodda vaziyatlar va tabiiy ofatlar nogiron shaxslar va ularga g'amxo'rlik qiluvchilar uchun jiddiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Favqulodda vaziyatlarga to'g'ri tayyorgarlik ularning xavfsizligi, salomatligi va farovonligini ta'minlash uchun juda muhimdir. Qarovchilar va oila a'zolari to'g'ri tez harakat qilishni bilishlari zarur bo'lgan bilim va vositalarga ega bo'lishlari kerak.

Favqulodda vaziyatlar turlari:

Ob-Havo: kuchli tornado, momaqaldiroq, do'l

Yon'gin

Suv toshishi

Baxtsiz hodisalar

Xavfli kimyoviy / biologik / radiologik favqulodda vaziyatlar

Avia halokatlar

O'q ochish jarohatlash

Milliy favqulodda vaziyat (urush, terrorizm)

Favqulodda vaziyatlar uchun kontaktlar ro'yxatini saqlab qo'ying: Tez tibbiy yordam (sog'liqni saqlash xodimlarini chaqirish), yong'in xavfsizlik (o't o'chiruvchilar), favqulodda vaziyatlar xizmati va zaruriy yaqin qarindosh, oila a'zolarini telefon nomerlari kiradi.

Yong'in Xavfsizligi:

Yong'in sodir bo'lganda har bir xonadan ikkita yo'lni rejalashtiring. Koridorlar, zinapoyalar, eshiklar, derazalar va boshqa joylarni favqulodda vaziyat paytida binodan xavfsiz chiqib ketishingizga to'sqinlik qiladigan xavf-

xatarlarni tekshiring, yo'lingizni to'sib qo'yishi mumkin bo'lgan mebel va narsalarni mahkamlang yoki olib tashlang, agar sizning uyingiz yoki ish joyingizni tayyorlashning jihatlari mavjud bo'lsa. o'zingiz qila olmaysiz, yordam so'rang.



Favqulodda vaziyatlar zaruriy to'plam qutisini zaruriy dori-darmonlar, tibbiy buyumlar bilan saqlab qo'ying.

Shoshilinch tibbiy yordamni qanday aniqlash mumkin?

- To'xtamaydigan qon ketish.
- Nafas olish muammolari (nafas olish qiyinlishuvi, nafas qisilishi)
- Ruhiy holatning o'zgarishi (masalan, g'ayrioddiy xatti-harakatlar, chalkashlik, uyg'onishmaslik)
- Ikki daqiqa yoki undan ko'proq davom etadigan ko'krak qismida og'rig' yoki noqulaylik sezish.
- Bo'g'ilish.
- To'xtovsiz yo'talish yoki qon qusish.
- Hushidan ketish yoki ongni yo'qotish.

4.2 Tez tibbiy yordam talab etuvchi holatlar

Nogironlarni parvarish qiluvchilar va ularning oila a'zolari, ayniqsa, tez-tez yuzaga kelishi mumkin bo'lgan tibbiy muammolar uchun birinchi tibbiy yordam ko'rsatish asoslari bo'yicha o'qitilishi kerak. Tayyorlik nafaqat kerakli

narsalarning mavjudligi, balki harakat qilishga tayyorlikdir. Nogiron oilalar uchun favqulodda vaziyatda har bir soniya muhim ahamiyatga ega. G'amxo'rlik qiluvchilar birinchi yordam bo'yicha treningdan o'tishlari, harakat rejalarini mashq qilishlari va favqulodda vaziyatlarda kontaktlarning ko'rinishi va mavjudligini ta'minlashlari kerak. Shunday qilib, ular inqiroz paytlarida xavfsizlik va xotirjamlikni ta'minlaydi.

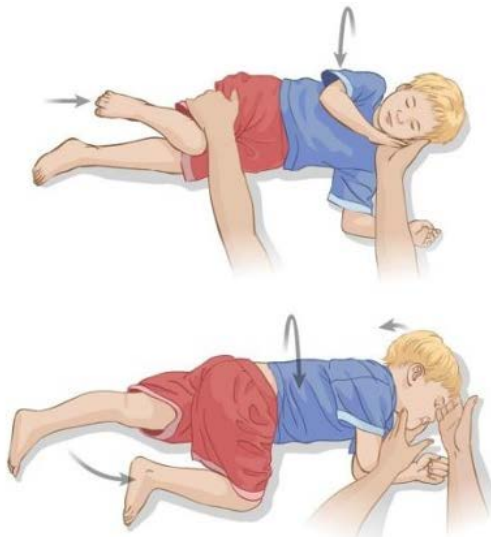
Yuqori harorat belgilari: terlash, titroq, asabiylashish, terining qizarishi, suvsizlanish, chalkashlik.

Birinchi yordam bo'yicha bosqichma-bosqich ko'rsatmalar:

1. Haroratni termometr bilan o'lchang.
2. Ortiqcha kiyimlarni yechib oling va jabrlanuvchini salqin joyda saqlang.
3. Peshonaga va tananga salqin, nam mato qo'ying.
4. Jabrlanuvchiga suyuqlik ichiring (agar u ongli bo'lsa va yutishi mumkin bo'lsa).
5. Istma tushiruvchi dorilarni qabul qilish (asetaminofen yoki ibuprofen) shifokor ko'rsatmasi bo'yicha.
6. Nafas olish va hushyorlik darajasini kuzatib boring.
7. Agar tana harorati 39°C yetsa yoki undan oshsa tibbiy yordamga murojaat qiling.



Epileptik (tutqanoq) huruji. Epilepsiya ko'pincha miya yarim palsi, autizm spektrining buzilishi va intellektual nuqsonlar bilan birga keladi. Tutqanoq xurujlari (birdan hushdan ketish, tana titrashi, ko'zning ketyishi, boshning qiyshayishi, xususan epileptikus holati, tezkor aralashuvni talab qiladi.



Professional birinchi yordam yondashuvi:

1. Xavfsizlikni ta'minlash uchun boshi qattiq yerga urilmasligi (boshning ostiga yumshoq narsa qo'ying), jarohatlanmasligi uchun himoya qiling; hech qachon harakatni cheklashga urinmang.

2. Joylashtirish: havo yo'llarining o'tkazuvchanligini saqlab qolish uchun yonboshlating.

3. Xuruj holatini kuzating: boshlanish, avj olish, kamayish va tugash vaqtlarini tahminan bilib oling.

4. Hushiga kelganda darhol ovqat yoki ichimlik bermang.

5. Tez tibbiy yordamga qachon qo'ng'iroq qilish kerak:

- 5 daqiqadan ortiq davom etadigan tutqanoq xurujida
- Nafas olishning buzilishi, siyanoz yoki shikastlanishda



Yurak xuruji - Miyokard infarkti deb ham ataladigan yurak xuruji yurak mushagingining bir qismiga kislorod olib keladigan qon oqimi to'satdan tiqilib qolganda sodir bo'ladi. Yuragingiz yetarli kislorod ololmaydi. Agar qon oqimi tezda tiklanmasa, yurak mushaklari o'lishni boshlaydi. Belgilari: ko'krak qismida kuchli og'rig'i, nafas qisilishi, qo'l/bo'yin/jag'ga tarqaladigan og'riq, sovuq ter, ko'ngil aynish, ongni (hushdan ketish) yo'qotish.



Birinchi yordam bo'yicha bosqichma-bosqich ko'rsatmalar:

- o Darhol tez yordam chaqiring.
- o Jabrlanuvchiga qulay pozitsiyani egallashga yordam bering (odatda yotish).
- o Qisib turgan qattiq kiyimlarni bo'shating.

o Qonni suyultirish uchun aspirin bering (agar allergiya bo'lmasa va uni yutib yuborish).

o Nafas olish va pulsni kuzatib boring.

o Agar jabrlanuvchining nafasi to'xtab qolsa va puls bo'lmasa, sun'iy nafas olishni boshlang. Yordam kelguncha davom eting.

V-BOB: NOGIRON BOLALARNI OVQATLANTIRISH

5.1 Nogiron bolalar uchun terapevtik ovqatlantirishni tushunish

Nogiron bolalar ko'pincha yutish qiyinligi, harakatchanligi cheklanganligi, metabolizmning o'zgarishi yoki rivojlanishning kechikishi kabi ovqatlanish holatiga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan bir qancha muammolarga duch kelishadi. Terapevtik ovqatlanish ularning umumiy sog'lig'ini qo'llab-quvvatlash, asoratlarni oldini olish va jismoniy va kognitiv rivojlanishni rag'batlantirish uchun parhez iste'molini moslashtirishni o'z ichiga oladi.

Tanani energiya bilan ta'minlash uchun biz to'g'ri ovqatlanishimiz kerak. Oziq-ovqat mahsulotlari, bola organizmi uchun, ayniqsa, uning o'sishi va rivojlanishi uchun muhimdir. Agar bola ma'lum bir vitamin yoki mineralni yetarlicha qabul qilmasa, bu uning sog'lig'iga ta'sir qilishi mumkin.

Balanslangan ovqatlanish - bu ijtimoiy himoyaga muhtoj fuqarolarni kompleks rehabilitatsiya qilishning ajralmas qismi sifatida rehabilitatsiyaning barcha bosqichlarida tananing asosiy funktsiyalarini qo'llab-quvvatlash maqsadida kerakli nutriyentlar bilan ta'minlash maqsadida ishlatiladi.

Nogiron bolalar uchun ovqatlanishni tashkil qilishda quyidagi talablar hisobga olinishi zarur:

Sanitariya-epidemiologik jihatdan xavfsiz oziq-ovqat mahsulotlari bilan ta'minlash;

Mahsulotlar assortimenti va pishirish texnologiyasi uchun gigiyena talablariga muvofiqligi;

Terapevtik va profilaktika maqsadida oziq-ovqat mahsulotlarini taomnomaga kiritish;

Vitamin yetishmasligining oldini olishni ta'minlash;

Taomnoma va ovqatlanish rejimlarining (kaloriya tarkibi va muhim oziq moddalar tarkibi) ovqatlanish talablariga muvofiqligi;

Kun davomida ovqatlanish oralig'iga e'tibor berish, ya'ni uzoq tanaffuslarning bo'lmasligi.

Gap shundaki, ovqatlanish nafaqat ochlikni qondirish, balki bolaning aqliy rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadigan ijtimoiylashuvning muhim bosqichidir. Bundan tashqari, nogiron bolalarning ota-onalari uchun ovqatlanishni tashkil qilishda to'g'ri yondashuvni topish muhim: dietani tanlash, ovqatlanish vaqtida bolaning xavfsizligi va qulayligini ta'minlash. Bularning barchasi birinchi qarashda ko'rinadigan darajada oddiy emas.

Texnologiya haqida gap ketganda, asosiy qoida xavfsizlikdir. Masalan, ovqatlanish vaqtida bolaning holatiga alohida e'tibor berilishi kerak. To'g'ri pozitsiya yoshga, holatning og'irligiga va vosita disfunktsiyasining turiga qarab belgilanadi. Agar tananing barqaror holatida bo'lmasa, unda og'riq kuchayadi va beixtiyor harakatlar faollashadi, shuning uchun bolani ovqatlantirish qiyin bo'ladi.

Idishlar ham katta ahamiyatga ega. Qoshiq, likopcha va chashka shakli va o'lchami bolaning og'iz bo'shlig'ining fiziologik xususiyatlariga mos kelishi kerak. Qoshiq old tomondan, tananing o'rta chizig'i bo'ylab, qoshiqdagi ovqatning uchdan ikki qismidan ko'p bo'lmagan miqdorda bolaga berilishi maqsadga muvofiq.

5.2 Nogironligi bo'lgan shaxslar uchun ovqatlar, parhezlar

Taomlanishning quyidagi qoidalariga rioya qilish tavsiya qilinadi. Bu qoidalar imkoniyati cheklangan shaxslar uchun salomatligini tiklash, turli a'zo va to'qimalarga yuklama berishni oldini olish uchun qaratilgan.

1. Oziq-ovqat tarkibida ko'p miqdorda oqsil, mikroelementlar, vitaminlar bo'lishi, taomnoma muvozanatlashgan bo'lishi kerak.

Barcha muhim oziq moddalarning ratsionidagi muvozanatini saqlash juda muhim.

Oqsilni yetarli darajada iste'mol qilmaslik oqibatida insonda doimiy charchoq, zaiflik hissi paydo bo'ladi. Bunda turli a'zolar va to'qimalar, shu jumladan miyaga yuklama tushishi natijasida bu holat tananing umumiy jismoniy funksiyalari kamayishi, infektsiyani yuqtirish xavfi paydo bo'lishiga olib keladi.

Kundalik menyuda go'sht, parranda go'shti yoki baliq, tuxum, sut mahsulotlari tanada oqsilga bo'lgan ehtiyojni qoplaydi. Sut va sut mahsulotlari, pishloq, tuxum ham oqsil va kaltsiy yetishmasligini oldini olishga yordam beradi.

Vitaminlarning so'rilishi imkoniyati cheklangan aholi uchun jiddiy muammo sanaladi, ayniqsa, keksa insonlar **A vitamini**ga muhtoj bo'ladi. A vitamini antioksidant xususiyatlarga ega va hujayralarni zararli omillar va qarishdan himoya qiladi. A vitamini asosiy manbai - hayvon mahsulotlaridan jigar, sut, baliq va tuxum sarig'i kabilar sanaladi. O'simlik mahsulotlaridan sariq, olov rangli meva va sabzavotlarda beta-karotin mavjud bo'lib, bu moddadan organizmda A vitamini sintez qilinadi, ular ham juda foydali sanaladi.



A vitamini ikki xil shaklda bo'ladi: retinol va karotin. Baliq moyi, tuxum, sut mahsulotlarida **retinol** bor.

Karotin esa o'simlik yog'lari tarkibida bo'ladi. Bundan tashqari, sabzi, pomidor, ko'kat va sariq rangli sabzavotlar, mevalar, rezavor mevalarda ham mavjud. Karotin yog'da yaxshi eriydi, shuning uchun bu mahsulotlarni yog', qaymoq yoki smetana bilan iste'mol qilgan ma'qul. Karotin ko'rish organlari bilan bog'liq ko'pgina kasalliklarni davolashda yordam beradi. Immunitet vitamini deb ataladi, chunki organizmning infeksiyalarga qarshi kurashish qobiliyatini oshiradi. Teri va sochni sog'lom, go'zal holatda saqlaydi. Bolaning bo'yi o'sishida yordam beradi, suyaklarni mustahkamlaydi, tish va tish milklarini sog'lomlashtiradi. Qalqonsimon bezlar faoliyatini yaxshilaydi. A vitamini yetishmaganda teri qurib, xunuklashib qoladi.

D vitaminiga alohida e'tibor berilishi kerak. Bu vitamin kaltsiyning so'rilishi uchun juda muhim sanaladi. D vitaminining asosiy manbai baliq va dengiz mahsulotlari, sut va tuxum sarig'i sanaladi.

Quyosh nuri yog'li moddalar bilan birgalikda D vitaminning teri orqali ichkariga so'rilishiga yordam beradi. Kalseferolga boy ovqat tarkibiga baliq moyi, baliq mahsulotlari, sut va sutli mahsulotlar kiradi. Suyak va tishlarni mustahkamlovchi **kalsiy** va **fosfor** moddalarining organizmga so'rilishida yordam beradi. A va S vitaminlari bilan birgalikda qabul qilinsa, shamollash kasalliklariga ham foydasi bor. A vitaminining o'zlashtirilishini ta'minlaydi. Ko'z shilliq pardasining yallig'lanishini davolashda yordam beradi. D vitamini yetishmovchiligida raxitning turli ko'rinishlari, tishlar yemirilishi va suyaklarning yumshoqlashishi oqibatida bola suyaklarining nomutanosib rivojlanishi kuzatiladi.



S vitamini barcha yoshda, ayniqsa keksalar uchun zarurdir. S vitamini immun tizimni qo‘llab-quvvatlaydi va metabolizmda faol ishtirok etadi. Ushbu vitamin manbai sifatida na‘matak damlamasi, bolgar qalampiri, sitrus mevalari, karam, brokkoli, qulupnay va pomidorni taomnomaga qo‘shish mumkin.



K vitamini qon ivishida muhim vitamin bo‘lib, tanadagi jarohatlarning tez bitishi, qon sifati va uning ivuvchanligi me‘yorda bo‘lishiga yordam beradi.

K vitamini karam, sabzi, ismaloq, qichitqi o't, na'matak, pomidor, qulupnay va ko'k choyda mavjud.



E vitamini tokoferollarning aralashuvidan tarkib topgan faol antioksidant modda. E vitamini go'zallik vitamini sanaladi, u gormonlar hosil bo'lishi, qon ivishi, asab to'qimalari va immunitetni mustahkamlash, reproduktiv tizim faoliyatining yaxshi ishlashi, tashqi salbiy ta'sirlardan himoyalaniшни ta'minlaydi. Hayvonlardan olinadigan mahsulotlar orasida tuxum E vitaminining koni hisoblanadi. Tokoferol o'simliklar tarkibida ham bor, eng boylari: bug'doy, o'simlik yog'i, soya, ismaloq, bargli ko'katlar va boshqali o'simliklardir. Agar ovqatlarda ana shular bilan birgalikda yog'laridan foydalanilsa, E vitamini organizmga yaxshi singadi. Tokoferol organizmda qisqa muddat saqlanadi, shuning uchun ushbu mahsulotlardan tayyorlangan ovqatlarni har kuni iste'mol qilish kerak. Organizmning kislorod bilan ta'minlanishini yaxshilaydi. A vitamini bilan birgalikda o'pkani notoza havodan asraydi. Kuygan va kesilgan joylarning o'rnini tezroq va chandiqsiz bitishini ta'minlaydi. Organizm hujayralarining chidamliligini oshiradi. Uning

taxchilligi qon xo'jayralarining buzilishi, kamqonlik, mushak tolalarining bo'shashishiga olib keladi.

U asosan kungaboqar va zaytun yog'i, go'sht, qovoq, jo'xori, sariyog', yong'oqlar, sut mahsulotlari va jigarda bor.



B 1 vitamini organizmda uglevodlar almashinuvi, asab tizimi va miya uchun energiya ishlab chiqarish, jismoniy faollikni oshirishga yordam beradi. U don mahsulotlari, dukkaklilar va kartoshkada ko'p miqdorda bo'ladi.



B 2 vitamini hujayralarga energiya ishlab chiqarish, ko‘z va teri salomatligi uchun zarur bo‘lib, ushbu vitamin sut va sut mahsulotlari, jigar, bodom, tuxum, go‘sht, qo‘ziqorin, grechka va tvorogda mavjud.



B 6 vitamini oqsillar so‘rilishi, asab tizimining yaxshi ishlashi va qon tomirlari sog‘lom bo‘lishi uchun kerak. U banan, ko‘katlar, salat bargi, yong‘oqlar, karam, bug‘doy kepagi va yangi undirilgan maysalari, losos balig‘i hamda go‘sht tarkibida bo‘ladi.



B 12 vitamini asab tizimi va ichaklar salomatligi, mustahkam xotira hamda immunitet va qizil-qon hujayralari ishlab chiqarish uchun zarur. U salat bargi, turli baliq mahsulotlari, sut, pishloq, tuxum sarig'ida ko'p uchraydi. B12 vitamini bolalar va keksa odamlarning salomatligi uchun ham juda muhimdir. Oshqozonda xlorid kislota sekretsiasining buzilishi tufayli u kamroq so'riladi. Ovqat tarkibida B12 vitamini yetishmasligi shaxsiyatning psixologik o'zgarishlari va biriktiruvchi to'qimalarning funksiyasi buzilishiga olib kelishi mumkin.



B 7 vitamini, H vitamin - Biotin organizmda uglevod va yog'lar sintezi, metabolik jarayonlarning faollashishida ishtirok etadi. U asosan tuxum sarig'i, jigar, sut mahsulotlari, soya, dukkaklilar, yong'oqda bor.



B 9 vitamini - Folat kislotasi nerv hujayralar uchun foydali, anemiyaning oldini oladi.

Folat yetishmovchiligi hujayralar va qizil qon hujayralarining umumiy sonini kamaytirishi mumkin. Folat tanqisligi belgilari charchoq, og'izda yaralar, soch, teri va tirnoqlarning rangi o'zgarishini o'z ichiga oladi.

U turli ko'katlar, no'xat, mol go'shti va jigari, tuxumda ko'p miqdorda bo'ladi.



F vitamini - to‘yinmagan yog‘ kislotalardan iborat bo‘lib, bu iste‘molda ishlatiladigan o‘simlik yog‘lari tarkibidagi kislotalardir. Ko‘pgina kerakli yog‘li kislotalar quyidagi o‘simlik yog‘lari tarkibida bo‘ladi: zig‘ir, soya, kungaboqar, yong‘oq, yeryong‘oq, pista, bodom. Ammo ularning saqlash sharoitlariga e‘tibor berish zarur, issiqda tarkibidagi F vitamini parchalanib ketadi. F vitamini teri va sochlar sog‘lomligini asraydi. Ichki sekretsia bezlarining faolligiga samarali ta‘sir qiladi, kalsiyning so‘rilishini yaxshilaydi. Ortiqcha vazndan xalos etishda ham uning yordami katta. F vitamini yetishmasligining boshlang‘ich belgilari: terida sariq yog‘li tangachalar paydo bo‘ladi, sochlar qurib qoladi va mo‘rtlashadi. Agar uning taqchilligi oshib ketsa, har xil toshmalar toshadi, ich ketishiga moyillik boshlanadi. Inson sog‘lom, go‘zal va umuman, har tomonlama barkamol bo‘lib ulg‘ayishi uchun uning taomnomasi vitaminli ozuqalarga boy bo‘lishi zarur.



Kalsiy suyak to‘qimalarining asosiy elementi. Ushbu mineral suyaklar va tishlar uchun qurilish materialidir. Kalsiy tanamizda o‘z-o‘zidan ishlab

chiqarilmaydi, shuning uchun uni kalsiy saqlovchi mahsulotlardan to'liq olish muhimdir. Kalsiy nafaqat suyaklarga, balki boshqa organlar va tizimlarga ham kerak. Kamchilik yuzaga kelganda, tana suyaklardan kalsiyni tortib olishni boshlaydi, bu esa ularning mo'rt bo'lishiga olib keladi.

Bundan tashqari, kalsiy mushaklarning ishlashi, asab tizimi va normal qon bosimini saqlashda ishtirok etadi. Kalsiyning eng yaxshi manbalari sut mahsulotlari, qattiq pishloq, kunjut, brokkoli va bodomdir.



Magniy elementi kaltsiyning so'rilishida ishtirok etadi. Magniy, shuningdek, suyaklarning bir xil o'sishi, ularning moslashuvchanligi va zichligi uchun javobgar. Magniy yetishmovchiligi osteoporoz, artroz, artrit va tayanch-harakat tizimining boshqa kasalliklari bilan og'rigan insonlarda kuzatiladi.

Magniy asab tizimining faoliyatini tartibga soladi, stressni engishga yordam beradi va uyqu sifatini yaxshilaydi. Bundan tashqari, yurak sog'lig'ini saqlash va qon bosimini normallashtirishga yordam beradi. Magniy

yetishmasligi asabiylashish, kramplar va surunkali charchoqqa olib kelishi mumkin.

Magniy yetishmovchiligi ishtahani yo‘qotish, ko‘ngil aynishi va qusish, charchoq va zaiflikka olib kelishi mumkin. Keyinchalik og‘ir holatlarda u uyqusizlik, mushaklarning kramplari, anormal yurak ritmi, shaxsiyatning kichik o‘zgarishi yoki kaliy yoki kaltsiyning past darajalariga olib kelishi mumkin.

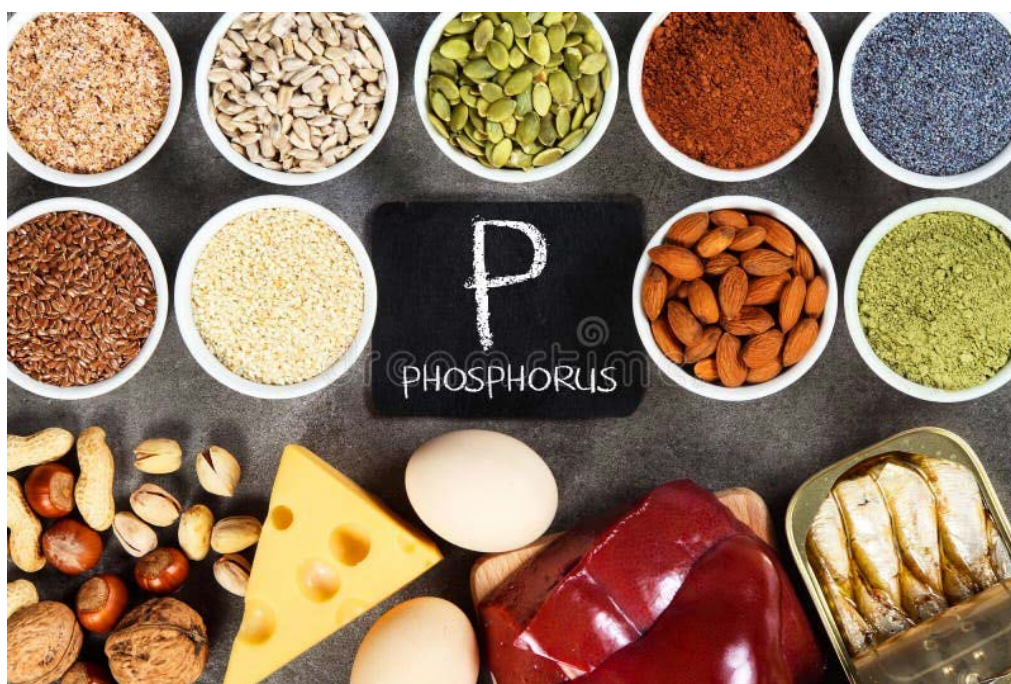
Magniyga ehtiyojni yong‘oq, ismaloq, banan, butun don mahsulotlari va qora shokolad bilan to‘ldirish mumkin.



Kaliy qon bosimi va yurak tezligini nazorat qilishda ishtirok etadi, tanadagi suv muvozanatini tartibga soladi, yurak mushaklari faoliyatini qo‘llab-quvvatlaydi va qon bosimini nazorat qilishga yordam beradi. Kaliy mushaklar va nervlarning normal ishlashiga yordam beradi. Agar yetishmovchilik bo‘lsa, shish, mushaklar kuchsizligi va yurak urishida muammo kuzatilishi mumkin. Kaliy banan, kartoshka, dukkakli mahsulotlar, quritilgan mevalar va yong‘oqlarda mavjud.



Fosfor tuzlari gidroksiapatitning bir qismi bo‘lib, suyakning mineral tarkibiy qismini tashkil etadi, barcha suyak massasining yarmini tashkil qiladi. Bundan tashqari, fosfor energiya almashinuvi, suyak to‘qimalarining shakllanishi va mushaklarning ishlashida bevosita ishtirok etadi. Kognitiv funktsiyani va tish salomatligini saqlash uchun muhimdir. Asosiy manbalar - baliq, sut mahsulotlari, yong‘oqlar va dukkakli mahsulotlar.

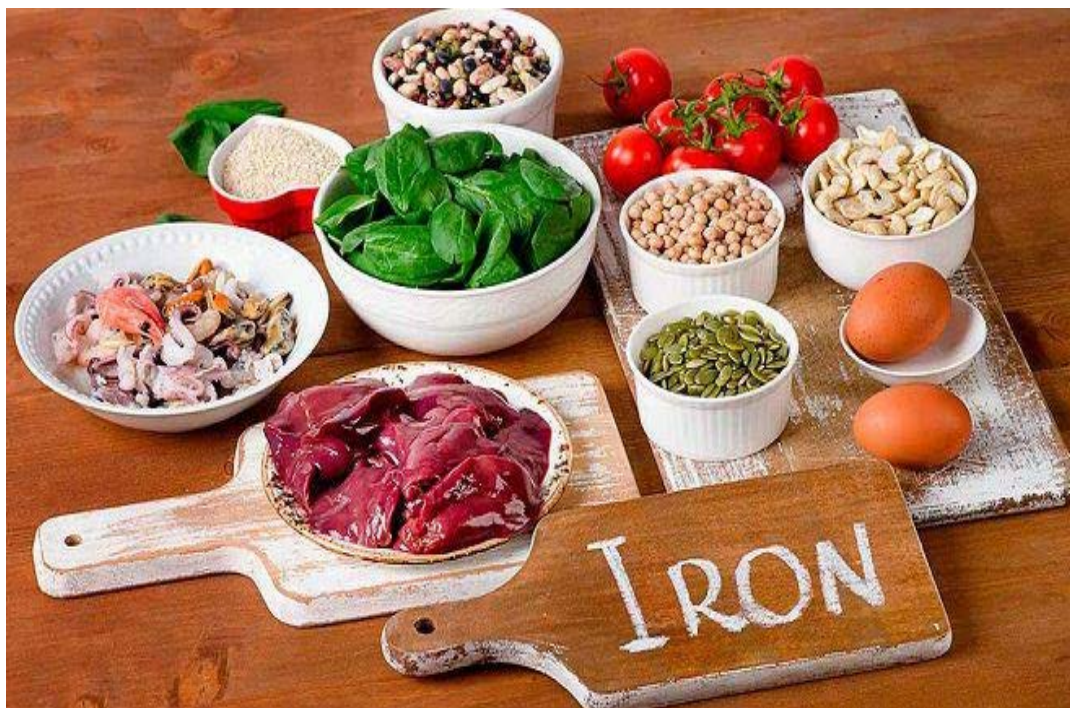


Ruh tanadagi kollagen to‘planishi va mushak-skelet tizimining ko‘plab kasalliklarini rivojlanishining oldini olish uchun zarur. Ruh immunitet

tizimining ishlashi uchun javobgar, jarohatni davolashni tezlashtiradi, soch va tirnoqlarni mustahkamlaydi. Shuningdek, u kognitiv funktsiyalarni saqlashga yordam beradi va qarish jarayonini sekinlashtiradi. Ruh yetishmovchiligi tez-tez infeksiyalarga chalinish, terining yomon bitishi va to'qimalarning yangilanishi sekinlashishiga olib kelishi mumkin. Ushbu mineral dengiz mahsulotlari, yong'oqlar, urug'lar, go'sht va dukkakli mahsulotlarda mavjud.



Temir - anemiyaning oldini olish, qondagi kislorodni tashish va energiya darajasini saqlab turish uchun zarurdir. Uning yetishmasligi keksa odamlarda tez-tez uchraydi va zaiflik, bosh aylanishi va anemiyaga olib keladi. Eng yaxshi manbalar - qizil go'sht, jigar, ismaloq, anor va grechka.



Selen qarishga qarshi mineral bo'lib, qalqonsimon bezni qo'llab-quvvatlaydi. Selen kuchli antioksidant xususiyatlarga ega, hujayralarni yomon ta'sirlardan himoya qiladi. Qalqonsimon bezning normal ishlashi uchun ham muhimdir va organizmdagi yallig'lanish jarayonlarining rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. Ushbu mineral dengiz mahsulotlari, yong'oqlar, qo'ziqorin va tuxumda mavjud.



Yod metabolizmni tartibga soluvchi qalqonsimon bez gormonlari ishlab chiqarish uchun javobgardir. Uning yetishmasligi surunkali charchoq, immunitet pasayishi, shishlar, tushkunlik, xotira muammolari va bola sog‘lig‘ining yomonlashishiga olib kelishi mumkin. Ushbu mineral dengiz o‘tlari, baliq, yodlangan tuz va sut mahsulotlarida mavjud.



2. Oziq-ovqat tarkibida inson yoshi uchun mos ravishda quvvat (kaloriya) miqdori bo‘lishi kerak.

Ovqat energiya qiymatining bolaning energiya sarfiga muvofiqligi juda muhim. Inson yoshi qanchalik katta bo‘lsa, u kamroq kaloriya iste‘mol qiladi, bunda kun davomida beriladigan jismoniy yuklamalar ham e‘tiborga olinishi zarur. Agar inson Yoshi va jinsiga monand quvvat sarfi e‘tiborga olinmasa, noto‘g‘ri ovqatlanish tufayli ko‘pincha ortiqcha vaznga muammosi paydo bo‘ladi.

Ayollar uchun o‘rtacha sutkasiga 1800 kkal, erkaklar uchun 2200 kkal meyor deb hisoblanadi. Qarilikda noto‘g‘ri ovqatlanish, harakatning chegaralanishi, jismoniy faollikni kamayishi, yo‘g‘ ortiqcha iste‘moli va uning to‘planishi oqibatida “yomon” xolesterin miqdori oshishi, natijada yurak-qon

tomir tizimida jiddiy muammolar kelib chiqishi mumkin, bu holat ortiqcha vazn muammosiga, umurtqa pog'onasi qiyshayishi va pay, bo'g'imlarda shish hamda stressga olib keladi.

3. Organizmda oziq-ovqat bilan yetarli miqdorda suyuqlik bo'lishi kerak.

Inson tanasida suyuqlik miqdori meyorda bo'lishi juda muhim, zero buyraklar orqali keraksiz moddalar va tuzlarning chiqarilishi suv balansi bilan uzviy bo'g'liq. Suv kam iste'moli metabolik mahsulotlar, yo'g'on ichakdagi shilimshiq miqdori kamayishiga, qabziyatga olib keladi. Tanada suyuqlikning yetishmasligi tufayli siydik-tanosil tizimida muammolar paydo bo'ladi. Ushbu muammolarning oldini olish uchun taomnomaga suv, sharbatlar, choy, sho'rvalar kiritilishi maqsadga muvofiq.

4. Ovqatlanish tartibini saqlash zarur.

Har qanday yoshdagi ovqatlanishning asosiy qoidalaridan biri rejimga rioya qilishdir. Bolalar va o'smirlar yoshiga qarab 4-6 mahal, keksa insonlar uchun kuniga 5 marta ovqatlanish tavsiya etiladi: nonushta, ikkinchi nonushta, tushlik, tolma choy va kechki ovqat. Ma'lum soatlarda ovqatlanish yaxshi – bunda ovqat to'liqroq hazm qilinadi.

5. Tuzni iste'mol qilishni cheklash.

Tuzni ortiqcha iste'mol qilish gipertenziya sabablaridan biridir, yurak-qon tomir tizimi kasalliklari, buyrak kasalliklari tuz iste'moli bilan bog'liq. Shuning uchun taomnomada ortiqcha tuz iste'molini kamaytirish tanaga ko'proq foyda keltiradi.

6. Ovqat pishirishning avaylovchi usullaridan foydalanish.

Oziq-ovqat mahsulotlarini to'g'ri texnologik rejimda va pazandalik usullari yordamida qayta ishlash zarur.

Pishirishning eng engil rejimlariga qaynatish, bug‘da pishirish, dimlash kiradi. Bu usullar yordamida tayyorlangan taomlar engil hazm bo‘lishi, me‘da-ichak tizimiga ortiqcha yuklama bermasligi bilan foydali hisoblanadi.

7. Ovqatni chiroyli taqdim qilish.

Oziq-ovqat mahsulotlari va idishlarning maksimal xilma-xilligi, bola uchun sabzavotlardan qiziq figuralar yordamida salat bezash, dasturxon, idishlarni rangini to‘g‘ri tanlash, taomlar uchun yorqin ranglar yordamida stol tuzash, chiroyli atmosferada bolani ovqatlantirishni ta‘minlash ham muhim sanaladi.

5.3 Oziqlantirishdagi qiyinchiliklar va yechimlar

Nogiron bolalar quyidagi ovqatlanish muammolariga duch kelishlari va ularni engil uchun shaxsiy strategiyalarni talab qilishlari mumkin:

1. Og'iz-Motor disfunktsiyasi (chaynash yoki yutish qiyinligi)

Yechim: yumshoq teksturali dietalardan foydalaning (pyure yoki yumshoq ovqatlar). Og‘iz mushaklarini kuchaytirish va xavfsiz yutish usullarini o‘rgatish strategiyalari uchun nutq yoki ovqatlanish terapevtiga murojaat qiling.

2. Gastrointestinal Muammolar (Ich Qotishi ,Reflyuks, Diareya)

Yechim:klechatka tolaga boy ovqatlar bilan ko‘proq suyklik va kichik tez-tez ovqatlanish. Dori-darmonlar va dietadagi o'zgarishlar haqida pediatri bilan maslahatlashing.

3. Oziq-ovqat allergiyalari yoki sezuvchanligi

Yechim: tibbiy tekshiruv orqali qo'zg'atuvchi ovqatlarni aniqlang. O'rnini bosuvchi ingredientlar va allergiya uchun xavfsiz retseptlardan foydalaning (masalan, glyutensiz, laktozasiz).

4. Ishthaning pastligi yoki etarli darajada iste'mol qilinmasligi

Yechim: yuqori kaloriyalı va ozuqaviy moddalarga boy ovqatlar taklif qiling. Ovqatni tinch muhitda xizmat qiling va shifokor rahbarligi ostida ishtahani qo'zg'atuvchi ovqatlarni ko'rib chiqing.

5. Naychani oziqlantirishga bog'liqlik

Yechim: oziqlantirish naychalaridan foydalanish bo'yicha to'g'ri tayyorgarlikni ta'minlang. Tayyorlash va qabul qilish paytida gigienani saqlang. Naychani joyidan chiqishi, infeksiyasi yoki intoleransini muntazam kuzatib boring.

6. Xulq-Atvor Muammolarini Oziqlantirish

Yechim: muntazam tartiblarni o'rnatib, asta-sekin yangi ovqatlarni kiritib, kuch bilan oziqlantirishdan saqlanib va agar kerak bo'lsa, xulq-atvor terapiyasini qidiring.

7. Ozuqa moddalarining yetishmasligi

Yechim: muvozanatli ovqatlanishni ta'minlang, agar kerak bo'lsa, bolalar qo'shimchalaridan foydalanib va vitamin va minerallar darajasini kuzatib uchun muntazam tibbiy tekshiruvlarni rejalashtiring.

Ushbu yechimlar nogiron bolalarning sog'lom, faol hayot kechirishi uchun yetarli ovqatlanishni ta'minlaydi.

Nogiron bolalarning ehtiyojlarini qondirish uchun parhez va ovqatlarni moslashtirish orqali tarbiyachilar ularning sog'lig'i, qulayligi va hayot sifatini sezilarli darajada yaxshilashlari mumkin. Ratsionni o'zgartirish yoki yangi ovqatlanish usullarini joriy qilishdan oldin har doim sog'liqni saqlash mutaxassisi bilan maslahatlashing.

IBORA VA TERMINLAR (GLOSSARIY)

Anafilaksiya organizmga antigenga nisbatan sezuvchanlikning ortishi bilan ifodalanadigan kuchli allergik reaksiya.

Artrit – bo‘g‘im yallig‘lanishi.

Allergiya – organizmning yot moddaga (oqsil, doridarmon, yoki kimyoviy modda va h.k.) noadekvat reaksiyasi.

Gidroterapiya – suv bilan davolash.

Dezinfeksiya – mikroblarga qarshi kurashish, zararsizlantiruvchi chora.

Deformatsiya – tabiiy shaklning yo‘qolishi, shakl (formasi)ning o‘zgarishi

Dispepsiya – hazm qilishning buzilish

Osteomiyelit – suyak iligining yallig‘lanishi.

Osteoxondroz – suyak va tog‘ay to‘qimasining parchalanishi bilan kechuvchi kasallik.

Osteoporoz – suyaklarning mo‘rt va sinuvchan bo‘lib qolishi.

Emboliya –qon quyqasi tiqilib qolishi.

Simptom – kasallik belgisi, alomati.

Sindrom – patologik simptomlar (belgilar yig‘indisi).

Terapiya – xastalikni davolash.

Terapevt – kattalar shifokori.

Kinematika – “harakatlanish” tana harakatini o‘rganuvchi fan

Komponent tashkil etuvchi, tarkibiy qism.

Reabilitatsiya bu nogironlikni kamaytirish va atrofmuhit bilan o‘zaro bog‘langan sog‘lig‘i bilan muammosi bo‘lgan odamlarda ishlashni optimallashtirish uchun mo‘ljallangan choratadbirlar to‘plami.

Gipoglikemiya qonda qand miqdorining 40 mg% dan kamayib ketishi ko‘pgina noxushliklarga: hushdan ketish, tirishish, hatto o‘limga olib kelishi mumkin bo‘lgan holat.

Ijtimoiy reintegratsiya bu insonlarni jamiyatning ijtimoiy tuzilishiga qo‘shilish jarayoni.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YHATI:

1. JSST-yordamchi texnologiya ko'rsatmalari:
<https://www.who.int/assistive-technology>
2. CDC-infektsiyani nazorat qilish:
<https://www.cdc.gov/infectioncontrol>
3. Amerika nutqti eshitish assotsiatsiyasi (ASHA): <https://www.asha.org>
4. CDC nogironlar uchun aloqa bo'yicha maslahatlar:
<https://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/>
5. JSSTning nogironlar aravachasi bo'yicha ko'rsatmalari
<https://www.who.int/disabilities/technology/wheelchairguidelines/en/>
6. CDC Nogironlar aravachasi xavfsizligi bo'yicha maslahatlar
<https://www.cdc.gov/homeandrecreationalafety/falls/wheelchair.html>
7. Food Drug Administration - tibbiy Asboblarni xavfsizligi:
<https://www.fda.gov/medical-devices>
8. Global estimates of the need for rehabilitation based on the Global Burden of Disease study 2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019 Alarcos Cieza, Kate Causey, DOI:[10.1016/S01406736\(20\)323400](https://doi.org/10.1016/S01406736(20)323400)
9. Mavlyanova Z.F., Ravshanova M.Z. Reabilitatsiya asoslari. O'quv qo'llanma. Samarqand 2022. 132b.
10. Bahadirova F.SH. "Reabilitatsiya, massaj va mehnat bilan davolash" O'quv qo'llanma. Toshkent 2016. 83b.
11. Díaz, J. A., Martín, A., & Martínez, M. (2021). "Impact of Specialized Rehabilitation Nursing Interventions on Functional Outcomes After Stroke." *Journal of Rehabilitation Research & Development*, 58(2), 115-125.
12. Moore, K. L., & Mauk, K. L. (2020). "Advancing the Role of Rehabilitation Nursing in Transitional Care: New Perspectives and Opportunities." *Rehabilitation Nursing*, 45(3), 147-154.
13. Murphy, J. L., & DeBiase, S. (2019). "Nursing Interventions for Promoting Patient Independence in Rehabilitation Settings." *International Journal of Rehabilitation Nursing*, 42(4), 201-210.

14. Mauk, K. L. (2017). "The Specialty Practice of Rehabilitation Nursing: Core Values, Competencies, and Responsibilities." *Rehabilitation Nursing Journal*, 42(1), 24-33.
15. Zhang, Y., Lu, Q., & Fan, X. (2022). "Effect of Rehabilitation Nursing Programs on Quality of Life in Patients with Spinal Cord Injury." *Journal of Clinical Nursing*, 31(5), 562-571.
16. Baumann, L., & Oppewal, S. (2016). "Innovations in Rehabilitation Nursing: Use of Technology to Improve Outcomes." *Journal of Rehabilitation Nursing*, 41(3), 165-170.
17. Peterson, M. J., & Calderon, E. (2020). "Pediatric Rehabilitation Nursing: Addressing the Needs of Children with Disabilities." *Rehabilitation Nursing Journal*, 45(4), 182-190.
18. Jones, D. T., & Smith, R. L. (2018). "Cognitive Rehabilitation in Rehabilitation Nursing: Approaches for Supporting Brain Injury Recovery." *Journal of NeuroRehabilitation and Nursing*, 33(2), 98-105.
19. <https://lex.uz/uz/docs/4096197>
20. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/assistive-technology>

**AZIZOVA F.L., URAZALIEVA I.R., ABDULLAYEVA D.G.,
KOSIMOV O.A., TULYAGANOVA D.S.**

NOGIRONLIGI BO‘LGAN SHAXSLARNI PARVARISHLOVCHI SHAXSLAR UCHUN

O‘quv qo‘llanma

*Бош мухаррир О. Козлова
Бадий мухаррир Ж. Хамдамов
Компютерда саҳифаловчи А. Abdurashidov*

NASH.lits. AA № 8798
«TIBBIYOT NASHRIYOTI MATBAA UYI» МЧЖ
Toshkent shahri, Olmazor tumani, Shifokorlar, 21



TIBBIYOT NASHRIYOTI MATBAA UYI

Объем – 2.50 а.л. Тираж – 45 Формат 60x84. 1/16. Заказ № 4738 -2025.
Отпечатано «TIBBIYOTNASHRIYOTIMATBAAUYI» МЧЖ
100109. Ул. Шифокорлар 21, тел: (998 71)214-90-64, e-mail: rio-tma@mail.ru
№ СВИДЕТЕЛЬСТВА: 7716