

# Hamshiralik parvarishi

bo‘yicha ko‘nikmalarни

baholash testi

## O‘rganish matni

— Hamshiralik parvarishi/  
Yapon tilida hamshiralik  
parvarishi —

O‘zbekcha versiyasi

Yaponianing litsenziyaga ega  
parvarishlovchi xodimlar assotsiatsiyasi  
2024-yil, mart



---

## はじめに

本書は、厚生労働省の補助事業（介護の日本語学習支援等事業）を活用して、介護分野の特定技能1号の評価試験に対応する初めての学習用テキストとして策定したものです。

2019年4月に施行された在留資格「特定技能」の制度は、深刻化する人手不足に対応するため、生産性向上や国内人材の確保のための取組を行ってもなお人材を確保することが困難な状況にある産業上の分野において、一定の専門性・技能を有する外国人材を受け入れる制度です。

介護分野において特定技能の在留資格で入国するためには、国際交流基金が実施する日本語基礎テスト等の日本語試験のほか、厚生労働省が実施する介護技能評価試験と介護日本語評価試験を受験し、合格することが基本となります。

今後、試験の実施国は拡大されていく予定ですので、介護分野で特定技能により入国される方は、さらに増えていくことが見込まれます。そこで本書は、介護技能評価試験と介護日本語評価試験に対応できるようにしつつ、介護現場で働く上で、最初に習得しておいていただきたい内容を中心に作成いたしました。

本書は、介護技能評価試験と介護日本語評価試験の受験対策として活用されることに加え、特定技能の在留資格で入国して介護現場で働く皆様が、引き続き本書を手元に置き、ご活用いただけるような構成にしています。

本書が、「日本の介護」を知る契機となり、その魅力を存分に感じていただくものになること、さらに、介護分野の特定技能により入国して介護現場でご活躍いただく際の一助となることを切に願っております。

公益社団法人 日本介護福祉士会  
特定技能評価試験対応テキスト検討会

---

## Bu kitobdan qanday foydalanish kerak

“Hamshiralik parvarishi bo‘yicha ko‘nikmalarni baholash testini o‘rganish matni — Yapon tilida hamshiralik parvarishi bo‘yicha ko‘nikmalar/hamshiralik parvarishi” — bu hamshiralik parvarishi bo‘yicha ko‘nikmalarni baholash testiga tayyorgarlik ko‘rish va yapon tilini baholash bo‘yicha testga tayyorgarlik ko‘rish uchun o‘rganish lozim bo‘lgan matndir.

- Bu kitob hamshiralik yo‘nalishi bo‘yicha standartlarga mos keladigan ixtisoslashtirilgan ko‘nikmalarga mos kelish uchun “Hamshiralik parvarishi bo‘yicha ko‘nikmalar” va “Yapon tilida hamshiralik parvarishi” bo‘limlaridan iborat.
- Hamshiralik parvarishi bo‘yicha ko‘nikmalarni baholash testi yapon tilida olinishi munosabati bilan, “Yapon tilida hamshiralik parvarishi” bo‘limida faqat yapon tilidan foydalilanildi.

“Hamshiralik parvarishi bo‘yicha ko‘nikmalar” bo‘limi test savollariga muvofiq ravishda 4 qismga bo‘lingan.

1-QISM Hamshiralik parvarishi asoslari

2-QISM Aql va tana fiziologiyasi

3-QISM Muloqot ko‘nikmalari

4-QISM Kundalik parvarishni amalga oshirish bo‘yicha ko‘nikmalar

● Kitobda muqaddam bemorlar parvarishi bilan shug‘ullanmagan bo‘lsangiz ham, vaziyatni ko‘z oldingizga keltirishingizda yordam beradigan ko‘rgazmali rasmlar mavjud.

● Alovida ahamiyatga ega bo‘lgan ma’lumotlar belgi bilan belgilab qo‘yilgan.

● Murakkab atamalar uchun tushuntirishlar keltirilgan.



Osonroq ko‘chirish  
uchun butun tanangizni  
ishga soling.

Atamalar izohi

### Tayanish uchun asos

Tayanish uchun asos deganda tanani to‘g‘ri ushslash maqsadida odamning har bir tayanch nuqtasini oyog‘i ostidagi sirt bilan bog‘lash natijasida hosil bo‘lgan maydon tushuniladi. Agar inson oyoqlarini ochgan xolda tursa, bu uning oyoqlarini tashqi tomondan o‘rab turgan joy hisoblanadi.

“Yapon tilida hamshiralik parvarishi” yapon tilini tabiiy ravishda savollarga javob berish orqali yaxshiroq tushunishingizda yordam beradi.

Yapon tilida hamshiralik parvarishi bo‘yicha ko‘nikmalarni baholash testini o‘rganish matni bemorlarni parvarishlash muassasalarida yapon tili bilim darajangiz yetarli ekanini tasdiqlash uchun ishlab chiqilgan. Parvarishlash muassasasida yapon tilida faoliyat olib borish uchun zarur bo‘lgan bilimga ega bo‘lish maqsadida yapon tilida hamshiralik parvarishini o‘rganish, shuningdek, yapon tilini bilish darajasini aniqlash uchun Japan Foundation Test for Basic Japanese yoki Japanese-Language Proficiency Test materiallarini o‘zlashtirish yanada samaraliroqdir.

- Mazkur bo‘limda parvarishlash muassasalarida tez-tez ishlatiladigan “So‘zlar” (lug‘at), “Murojaat etish va muloqot” (savollar), hamda “Jumlalar” (savollar) boblari keltirilgan.
- “Murojaat etish va muloqot” hamda “Jumlalar” boblaridagi savollar parvarishlash muassasalarida tez-tez ishlatiladigan jumlalardan foydalanib tuzildi.

## MUNDARIJA

はじめに .....	1
Bu kitobdan qanday foydalanish kerak .....	2

## Hamshiralik parvarishi bo'yicha ko'nikmalar

QISM 1

### Hamshiralik parvarishi asoslari

- BOB 1** Hamshiralik parvarishida inson qadr-qimmati va mustaqilligi ..... 10
- BOB 2** Parvarishlovchi xodimlarning roli va kasbiy odobi ..... 16
- BOB 3** Hamshiralik parvarishida xavfsizlikni ta'minlash va xavf-xatarni boshqarish ..... 24

QISM 2

### Aql va tana fiziologiyasi

- BOB 1** Aql va tana mexanizmi haqida tushuncha ..... 42
- BOB 2** Hamshiralik parvarishiga muhtoj odamlar haqida tushuncha ..... 68
  - Qarish haqida umumiy tushuncha
  - Kasallik, nogironlik, faoliyat buzilishi haqida asosiy tushunchalar
  - Aqliy zaiflik (demensiya) haqida asosiy tushunchalar

QISM 3

## Muloqot ko‘nikmalari

- BOB 1** Muloqot asoslari ..... 98
- BOB 2** Mijozlar bilan muloqot ..... 102
- BOB 3** Jamoa a’zolari bilan muloqot ..... 114

QISM 4

## Kundalik parvarishni amalga oshirish uchun Ko‘nikmalar

- BOB 1** Sayr qilish, ko’tarish, ko’chirish bilan bog’liq holatlarda hamshiralik parvarishi ..... 120
- BOB 2** Ovqatlanish paytida hamshiralik parvarishi ..... 144
- BOB 3** Hojat paytida hamshiralik parvarishi ..... 152
- BOB 4** O’ziga qarashda hamshiralik parvarishi ..... 170
- BOB 5** Yuvinish, pokiza saqlanishda hamshiralik parvarishi ..... 186
- BOB 6** Uy ishlarini bajarishda hamshiralik parvarishi ..... 198

## Yapon tilida hamshiralik parvarishi

### So‘zlar va iboralarni yodlang!

- Inson tanasi ..... 204
- Holat ..... 206
- Kasalliklar/Belgilar ..... 207

### Sayr qilish, ko‘tarish, ko‘chirish bilan bog‘liq holatlarda hamshiralik parvarishi

- So‘zlar ..... 208
- Savollar (Murojaat etish va Muloqot qilish) ..... 209

### Ovqatlanish paytida hamshiralik parvarishi

- So‘zlar ..... 213
- Savollar (Murojaat etish va Muloqot qilish) ..... 215

### Hojat paytida hamshiralik parvarishi

- So‘zlar ..... 219
- Savollar (Murojaat etish va Muloqot qilish) ..... 220

### O‘ziga qarashda hamshiralik parvarishi

- So‘zlar ..... 224
- Savollar (Murojaat etish va Muloqot qilish) ..... 225

## **Yuvintirish, pokiza saqlashda hamshiralik parvarishi**

- So‘zlar ..... 230  
Savollar (Murojaat etish va Muloqot qilish) ..... 231

## **Uy ishlarini bajarishda hamshiralik parvarishi**

- So‘zlar ..... 238  
Savollar (Murojaat etish va Muloqot qilish) ..... 239

## **Jumlalar**

- So‘zlar ..... 245  
Savollar (Jumlalar) ..... 247

## **Javoblar**

- Savollarga javoblar: “Murojaat etish va muloqot qilish”  
“Jumlalar” ..... 271  
Javoblar varaqasi ..... 272

Yapon tilini o‘rganishda “Nihongo o Manabou”  
veb-sahifasi taqdimoti



# Hamshiralik parvarishi asoslari

- BOB 1** Hamshiralik parvarishida inson qadr-qimmati va mustaqilligi
- BOB 2** Parvarishlovchi xodimlarning roli va kasbiy odobi
- BOB 3** Hamshiralik parvarishida xavfsizlikni ta'minlash va xavf-xatarni boshqarish

# 1

# Hamshiralik parvarishida inson qadr-qimmati va mustaqilligi

## 1 Inson qadr-qimmatini ta'minlashga qaratilgan hamshiralik parvarishi

### 1) Inson qadr-qimmati va inson huquqlarini hurmat qilish

- Hamshiralik kasbi – bu yoshi va/yoki nogironligi tufayli kundalik hayotda qiyinchilikka duch keladigan odamlarga odatiy turmush tarzini davom ettirishda ularga yordam beruvchi mutaxassislik kasbidir.
- Yordamni amalga oshirishda inson qadr-qimmati asosiy tushuncha hisoblanadi.
- Inson qadr-qimmati har bir inson shaxs sifatida hurmat qilinishini anglatadi.
- Inson hamshiralik parvarishiga muhtoj bo‘lishiga qaramasdan hurmat qilinadi va uning inson huquqlari himoya ostidadir.

### 2) Insonlarbop kundalik hayot tarzi

- Kundalik hayot tarzi har bir insonda fikrlash doirasi (dunyoqarashi) va odatlariga qarab farq qiladi. Hatto hamshiralik parvarishiga muhtoj bo‘lsa ham, inson o‘zining kundalik hayotiga o‘zi yetakchilik qiladi.
- Insonning qay tarzda yashashni xohlashini inobatga olgan holda, uning hayoti va fikrlash tarzini hurmat qilish, shuningdek odatiy kundalik hayotida ko‘maklashish – hamshiralik parvarishining asosi hisoblanadi.

## ● Turfa xil hayot tarzlari



### 3) TSD (Turmush sifati darajasi)

- TSD inson kundalik hayoti va turmush sifati darajasini ifodalaydi. TSD – baxt, hayotdan qoniqib, o‘z maqsadiga ega bo‘lib yashash kabi ma’naviy boylikni o‘z ichiga olgan tushunchadir.



#### **4) Normallashtirish (me'yorga keltirish)**

- Normallashtirish – bu nogironlarning, hayotda ziyon ko'rmagan holda va o'z inson huquqlari hurmat qilingan holda xuddi sog'lom odamlar singari, normal yashashini nazarda tutadigan tushunchadir.
- Bu shuningdek, jamiyat yoki aholi orasida nimalargadir toqat qilib emas, balki o'zlarining normal hayot tarzini saqlagan holda odatiy turmush tarzini davom ettirishiga ham taalluqli.

## **2 Mustaqil bo'lishni qo'llab-quvvatlash**

#### **1) O'z-o'ziga mustaqil bo'lishiga yordam berish**

- O'z-o'ziga mustaqil bo'lishgayordamberish–insonningo 'zigama' qulbo 'lganturmushtartzini tanlab, bu haqda qaror qabul qilganidan so'ng, uni qo'llab-quvvatlash deya talqin qilinadi. Nafaqat harakatlanish, kiyinish va boshqa jismoniy harakatlarga taalluqli qo'llab-quvvatlash, balki uning imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda yordam ko'rsatish ham tushuniladi.
- Inson qadriyatlari konsepsiyasiga va uning o'ziga xos jihatlariga hurmat bajo keltirgan holda, insonga o'zining irodasi va imkoniyatiga tayangan holda qiladigan ishlari sonini ko'paytirishi uchun yordam ko'rsatiladi.



## 2) Mustaqil tanlov va o‘z taqdirini o‘zi belgilash

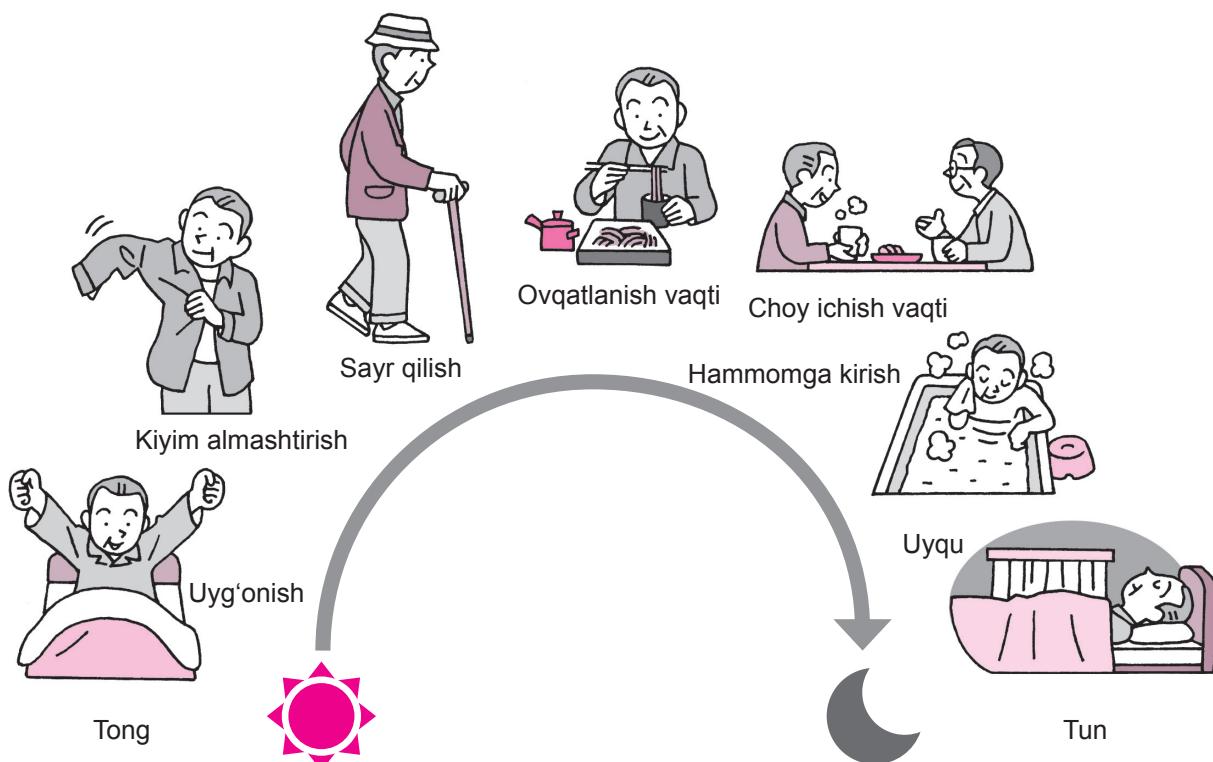
- Inson o‘zining kundalik turmushida o‘zi yetakchi hisoblanadi. U o‘z qadriyatlari va shu paytgacha amal qilgan turmush tarziga muvofiq nimani qanday qilishni o‘zi hal qiladi.
- Mustaqil bo‘lishning ikki turi mavjud: jismoniy va ma’naviy. U hamshiralik parvarishiga muhtoj bo‘lgan taqdirda ham, odatdagidek hayot kechirishi uchun mustaqil ravishda kundalik turmush tarzi va uslubini tanlaydi va bu borada bir qarorga keladi.



### 3 Kundalik hayot haqida tushuncha

#### 1) Kundalik hayotda faoliyatning qanday turlari mavjud?

- Kundalik hayotdagi faoliyat turlari mamlakat, madaniyat va urf-odatlarga qarab farq qiladi. Insonlarning irodasi, qadriyatlari hamda ularning nimalarga nisbatan qat'iy talabchan ekanligiga qarab turli xil turmush tarzlari mavjud.
- Odamlar tongda uyg'onib, kiyimlarini almashtirib, yuz-qo'lini yuvib, nonushta qilib, hammomga kirib, dush qabul qilib, ko'ngilochar tadbirdorda qatnashib, hayot ritmiga muvofiq uyquga ketishadi.



- Insonning salomatligi, uy-joyi, uy yumushlarini bajarish qobiliyati, oilasi, mahalliy hudud va jamiyat uning hayoti bilan chambarchas bog'liqdir.

#### 2) Kundalik hayot tarzida parvarishlovchi xodimlar tomonidan yordam beriladi

- Parvarishlovchi xodim parvarishlanuvchi insonning turmush tarzini to'liq anglab yetgan holda uning odatiy turmushdagi faoliyatida yordam beradilar.
- Inson parvarishga muhtoj bo'lgan paytda fikrlash hamda harakatlanishida, odatda, sustlashib qoladi. Parvarishlovchi xodim parvarishlanuvchi insonning irodasini rag'batlantirish ustida ish olib boradi.



## 2

# Parvarishlovchi xodimlarning roli va kasbiy odobi

1

## Parvarishlovchi xodimlarning kasbiy odobi

### 1) Maxfiylikka riox qilish

- Mijozning badani yuvinish va hojatga chiqish paytida yalang'och holda bo'ladi. Parvarishlovchi xodim mijozni xijolatga qo'ymaslik uchun uning shaxsiy hayotini inobatga olishi muhimdir.

### 2) Maxfiylikni saqlash

- Parvarishlovchi xodim mijozga tegishli yordam ko'rsata olishi uchun u haqida ma'lumot olishi zarur. Shu bilan birga, mijozning shaxsiy ma'lumotlarini (yoshi, manzili, kasallik tarixi va h.k.) uning ruxsatisiz boshqalarga oshkor qilmasligi kerak.
- Parvarishlovchi xodim mijozning ruxsatisiz u haqidagi ma'lumotlarni internet tarmog'i, ijtimoiy tarmoqlar va boshqalarda tarqatmasligi lozim.



### 3) Jismoniy cheklashni taqiqlash

- Jismoniy cheklash deganda mijozning jismoniy harakatlanishini cheklash tushuniladi.

#### ◎ Jismoniy cheklashning nojo‘ya ta’sirlari

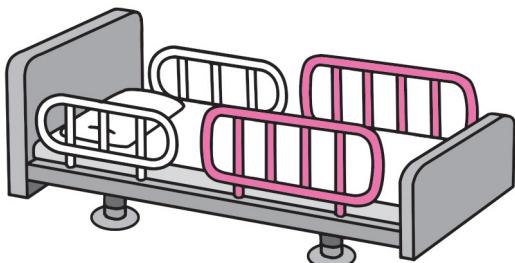
Jismoniy cheklash jismoniy imkoniyatlar pasayishi va mijozda aqliy zaiflik belgilarining kuchayishi kabi nojo‘ya ta’sirlarga olib keladi.

#### ● Jismoniy cheklovni o‘z ichiga oluvchi davolash muolajalariga misollar

- (1) Tana, qo‘l va oyoqlarni bog‘lab, harakatni cheklash.



- (2) Mijoz yotoqdan mustaqil turib ketmasligi uchun to’shak atrofiga xavfsizlik tirkamalarini qo‘yish.



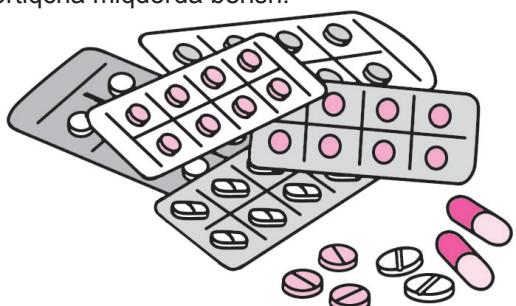
- (3) Mijozni ichkarida ushlab turish maqsadida eshikni qulflab qo‘yish.



- (4) Mijoz tik holda tura olmasligi uchun unga harakatni cheklovchi belbog‘ taqib qo‘yish.



- (5) Psixotrop dori vositalarini me’yordan ortiqcha miqdorda berish.



## 4) Tajovuz

- Tajovuz deganda mijoz huquqlarining buzilishi tushuniladi.

### ● Tajovuzning beshta turi

#### (1) Jismoniy tajovuz

Mijoz tanasiga nisbatan zo'ravonlik.



#### (2) Ruhiy tajovuz

Mijoz ruhiyatiga jarohat yetkazadigan tarzda gapirish va o'zini tutish.



#### (3) Hamshiralik parvarishini qilishdan bo'yin tov lash va h.k. (Beparvolik)

Hamshiralik parvarishiga muhtoj odamni qarovsiz qoldirish.



#### (4) Moddiy tajovuz

Mijozdan noqonuniy tarzda moddiy manfaat olish.



#### (5) Jinsiy tajovuz

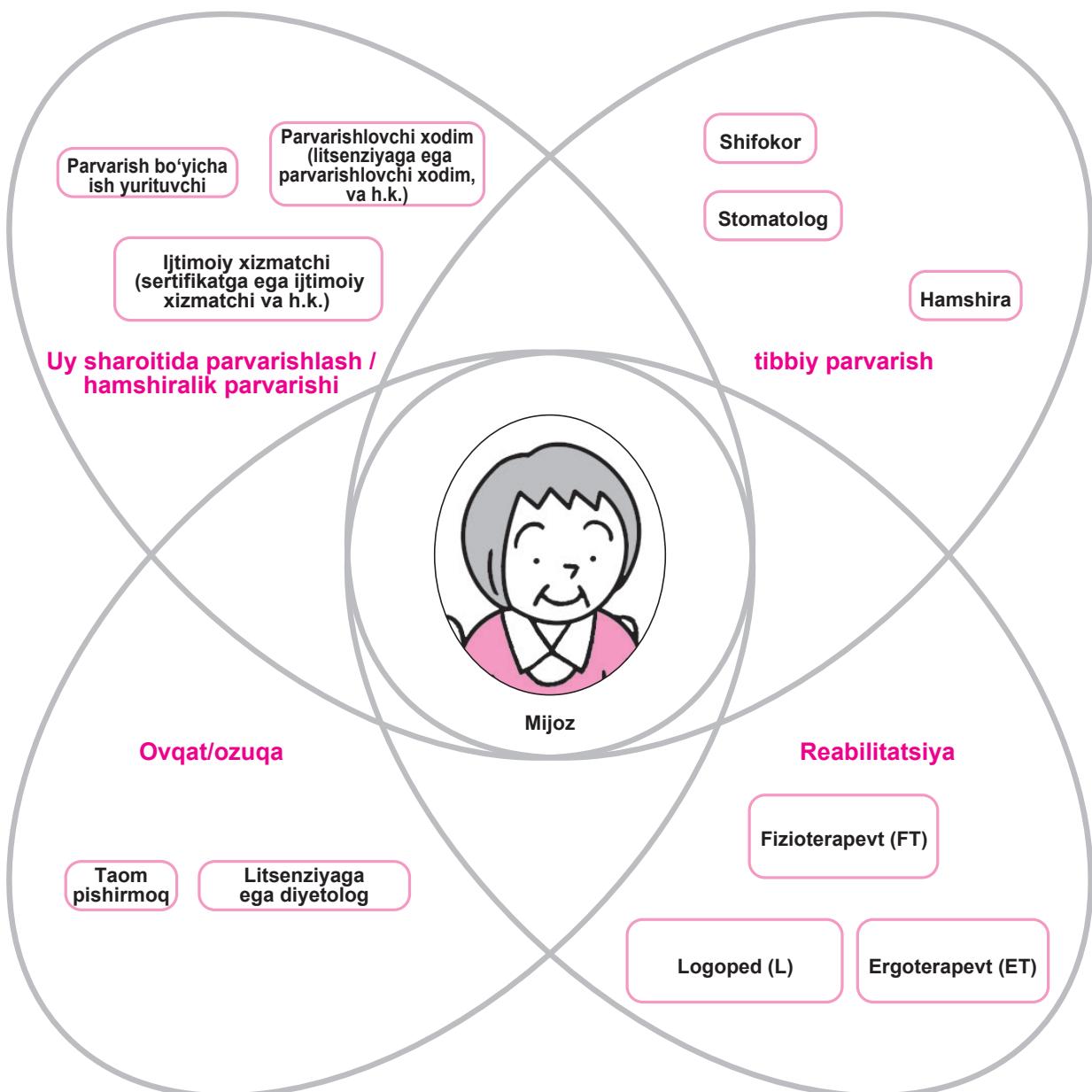
Mijozga nisbatan nomaqbul xatti-harakatlar qilish.



## 2 Kasbdoshlar bilan hamkorlik

### 1) Jamoaviy yondashuv

- Parvarishlovchi xodimlardan tashqari, boshqa turli soha vakillari o‘z tajribasiga tayangan holda mijozga qarovchi jamoa bo‘lib ishlaydi.



## 2) Boshqa kasb turlarining roli va vazifalari

### (Tibbiy faoliyat bilan shug‘ullanuvchi mutaxassislar)

Tibbiy faoliyat tibbiy bilim va ko‘nikmalar asosida olib boriladi. Umuman olganda, parvarishlovchi xodimlar tibbiy faoliyat bilan shug‘ullanmaydilar. Shifokor va hamshiralar tibbiy faoliyatni amalga oshiradilar.

#### ● Shifokor



Shifokor tashxis qo'yadi va kasalliklarni davolaydi.

#### ● Hamshira



Hamshira shifokor ko'rsatmalariga amal qiladi, bemorlar salomatligini tiklashda va ularga tibbiy parvarishni amalga oshirishda shifokorga yordamlashadi.

### (Reabilitolog mutaxassislar)

Reabilitolog mutaxassislarga funksional tiklash bo‘yicha mashg‘ulotlar va h.k. o‘tkazadigan fizioterapevtlar, ergoterapevtlar va logopedlar kiradi.

#### ● Fizioterapevt (FT)



Fizioterapevt jismoniy imkoniyatlardan kelib chiqqan holda piyoda yurish kabi mashg‘ulotlar o‘tkazadi.

#### ● Ergoterapevt (ET)



Ergoterapevt kundalik turmushda bajarilishi lozim bo‘lgan mashg‘ulotlar o‘tkazadi.

#### ● Logoped (L)



Logoped talaffuz va ovqat yutishda qiynaladigan mijozlar uchun mashg‘ulotlar o‘tkazadi.

## (Diyetolog mutaxassislar)

Kasalligi tufayli ovqatlanish tarzi, kaloriyalar va hokazolarga alohida e'tibor qaratilishi lozim bo'lgan mijozlar mavjud. Litsenziyaga ega diyetolog – bu oziq-ovqatlar va ovqatlanish ratsionini tuzuvchi mutaxassisidir.

### ● Litsenziyaga ega diyetolog



Litsenziyaga ega diyetolog ozuqaviy jihatdan muvozanatli parhezlar tuzadi.

## (Ijtimoiy farovonlik bo'yicham maslahat beruvchi va o'zgartirishlar kirituvchi mutaxassislar)

Parvarish bo'yicha ish yurituvchilar va ijtimoiy xizmatchilar – bu mijozlarga ko'mak ko'rsatish bo'yicha chora-tadbirlar rejasini ishlab chiquvchi, maslahat beruvchi hamda mijozlar ijtimoiy va boshqa xizmatlardan foydalanganda xizmatlarga tegishli o'zgartirishlar kirituvchi mutaxassislardir.

### ● Parvarish bo'yicha ish yurituvchi

### ● Ijtimoiy xizmatchi (sertifikatga ega ijtimoiy xizmatchi va h.k.)



Parvarish bo'yicha ish yurituvchi/ijtimoiy xizmatchi mijozlarga maslahat berish, ularning oilasi bilan aloqada bo'lib turish va o'zgartirishlar kiritish bilan shug'ullanadi.

### 3

## Parvarishlash xizmatlari

### 1) Parvarishlash xizmatlari haqida umumiylumot

Parvarishlash xizmatlarining bir nechta turlari mavjud.

#### (1) Patronaj yordamida parvarish qilish

- Parvarishlash xodimlari va boshqalar parvarishni amalga oshirishi uchun mijozlarning uylariga tashrif buyuradilar.
- Patronaj parvarishi (uyga tashrif orqali yordam ko'rsatish) va boshqa parvarish turlari ham mavjud.

#### (2) Parvarishlash muassasalariga tashrif buyuradiganlar uchun parvarishlash xizmati

- Xizmat parvarishlash muassasalarida kunduzgi ish vaqtি oralig'ida ko'rsatiladi.
- Kunduzgi parvarish (kunduzgi xizmat) va boshqa xizmatlar ham mavjud.

#### (3) Parvarishlash muassasalarida yashayotganlar uchun ko'rsatiladigan parvarishlash xizmati

- Xizmat parvarishlash muassasalarida yashayotganlar uchun ko'rsatiladi
- Davlat qaramog'iga olingan, muruvvat uylarida yashovchi, uzoq muddatli parvarishga muhtoj (qariyalarni intensiv davolash uylari) va h.k. mavjud.

(1) Patronaj yordamida parvarish qilish



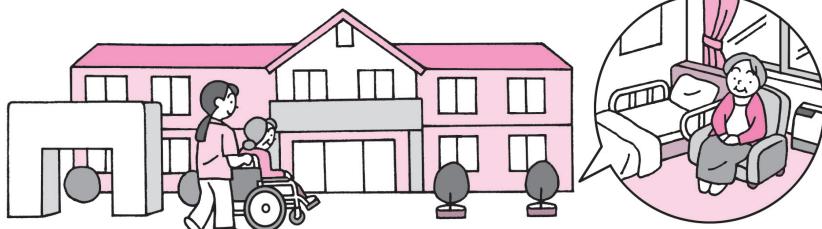
Uyda yordam ko'rsatish  
xizmatlari va h.k.

(2) Parvarishlash muassasalariga tashrif  
buyuradiganlar uchun parvarishlash xizmati



Mijoz xonadoni  
Kunduzgi xizmat va h.k.

(3) Parvarishlash muassasalarida yashayotganlar uchun  
ko'rsatiladigan parvarishlash xizmati



Qariyalarni intensiv davolash uylari va h.k.

## 2) Parvarish jarayoni

- Parvarishlovchi xizmatchilar parvarishni parvarishlanuvchining mustaqil bo‘lishini qo‘llab quvvatlashga qaratilgan rejaga muvofiq amalga oshiradi.
- Parvarishlash jarayonida parvarish rejasini har bir mijoz uchun alohida ishlab chiqiladi.

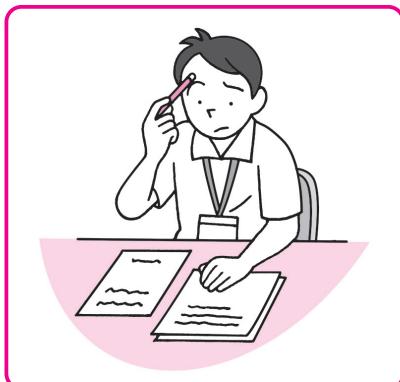
### ● Parvarishlash jarayoni tartibi

#### (1) Tahlil



Mijoz haqida ma'lumot yig'ing va kundalik hayotidagi muammolarni tahlil qiling.

#### (2) Parvarish rejasini ishlab chiqish



Mijoz uchun taklif etilayotgan parvarishlash rejasining tarkibiy qismlarini tuzing.

#### (4) Baholash



Parvarishlash rejasini tarkibiy qismlari mijoz uchun mos kelishkelmasligini baholang.

#### (3) Parvarish rejasini amalga oshirish



Parvarishlash rejasiga muvofiq mijozni parvarish qiling.

# 3

# Hamshiralik parvarishida xavfsizlikni ta'minlash va xavf-xatarni boshqarish

## 1 Parvarish paytida xavfsizlikni ta'minlash

### 1) Kuzatuvning ahamiyati

#### ◎ Kuzatuv deganda nima tushuniladi?

Kuzatuv deganda mijozni sinchkovlik bilan ko'zdan kechirib, uning holatini baholash tushuniladi.

Odatdagidan farqli ko'rinmoqda.....  
Qanaqasiga?



#### ◎ Kuzatuvning ahamiyati

Parvarishlovchi xodim kuzatgan narsalar mijoz turmush tarzining yaxshilanishi uchun xizmat qiladi.

Kuzatilgan narsalar yozib boriladi va butun jamoaga ulashiladi.

#### ◎ Kuzatuv usuli

- (1) Mijoz bilan yaqin muloqot orqali olinadigan ma'lumotlar mavjud.
- (2) Tekshirish, o'lchash va h.k. yordamida olinadigan ma'lumotlar mavjud.

Menimcha badaningiz issiq.  
Haroratingizni o'lchab ko'ray-chi.



Uning tanasi issiq...

## 2) Parvarishlash xodimlari salomatligini nazorat qilish

### ◎ Parvarishlovchi xodimlarning o‘z salomatligini o‘zlari nazorat qilishining ahamiyati

Parvarishlovchi xodim o‘z salomatligini saqlashi lozim. Parvarishlovchi xodim o‘zi sog‘lom bo‘lmay turib, mijozni parvarish qila olishi mumkin emas.



### ◎ Salomatlikni saqlash uchun (Bel og‘rig‘ining oldini olish)

Parvarishlovchi xodim bel og‘rig‘iga duchor bo‘lishi hech gap emas. Shu sababli ehtiyyot bo‘ling. Bel og‘rig‘ining oldini olish uchun mustahkam bilimga ega bo‘lish va bu bilimlarni to‘g‘ri qo‘llashni bilish kerak.

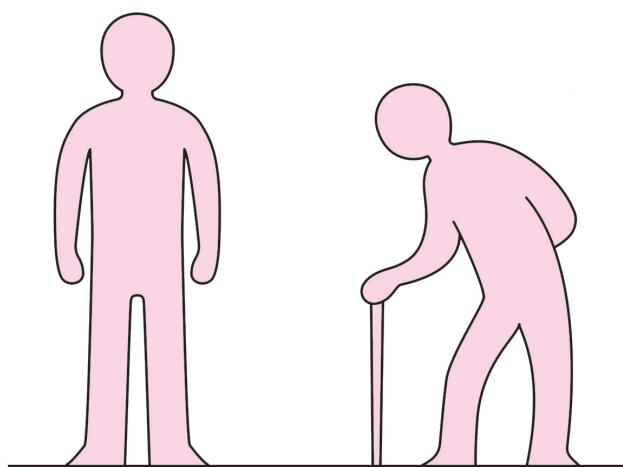
#### ● Qad-qomat holati va bel og‘rig‘i

<p>Tananing tayanch mexanizmlarini ishga solgan holda bel og‘rig‘ining oldini olish mumkin.</p>	<p>Buyumlarni bu kabi ko‘tarish, odatda, belning pastki qismida yuklama tushishiga olib keladi.</p>

### 3) Tananing tayanch mexanizmlari tamoyillarini ishga soling

- Piyoda yurish, ko‘tarish va ko‘chirishda mijozga yordam bergen paytda uning xavfsizligini ta’minlash va parvarishlovchi xodimga nisbatan yuklamani kamaytirish lozim.
- Tana mexanikasi deganda suyaklar va mushaklarimiz o‘rtasidagi bog‘liqlik asosida tananing harakatlanishi tushuniladi. Tananing mexanikasi tamoyillarini ishga solib, kam miqdorda kuch sarflagan holda hamshiralik parvarishini amalga oshirishingiz mumkin.

(1) Tayanch yuza kengroq bo‘lishini ta’minlang va tortishish kuchi markazini pastga tushiring.



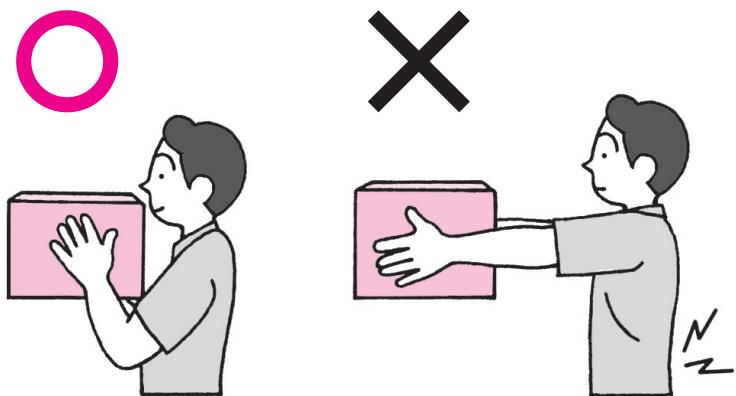
Hassadan foydalangan holda tayanch asosni kengaytirish va barqarorlikni oshirish mumkin.

#### Atamalar izohi

### Tayanish uchun asos

Tayanish uchun asos deganda tanani to‘g‘ri ushslash maqsadida odamning har bir tayanch nuqtasini oyog‘i ostidagi sirt bilan bog‘lash natijasida hosil bo‘lgan maydon tushuniladi. Agar kishi oyoqlarini ochgan holda tursa, tayanch asos uning oyoqlarini tashqi tomoni atrofidagi joy hisoblanadi.

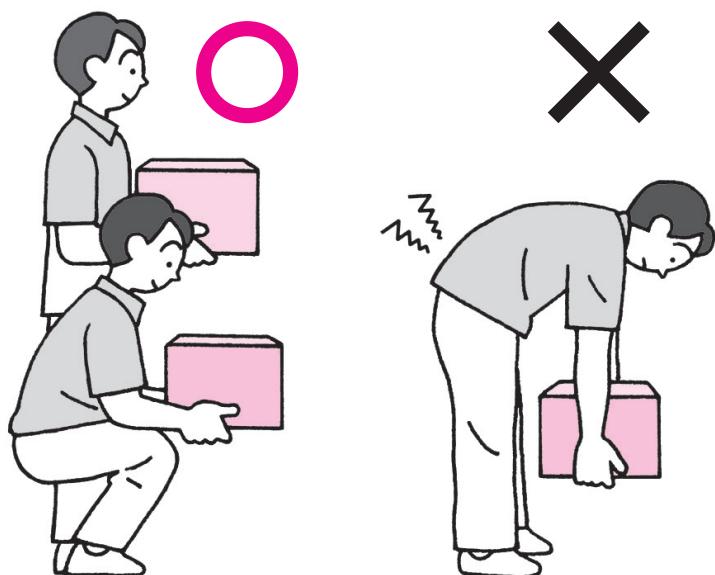
(2) Parvarishlovchi xodim va mijozning og'irlilik markazlarini bir-biriga yaqinlashtiring.



Mijozga yaqin turgan holatda bo'lsangiz, parvarishni kamroq kuch sarflagan holda amalga oshirishingiz mumkin.



(3) Son kabi yirikroq mushaklarni ishga soling.



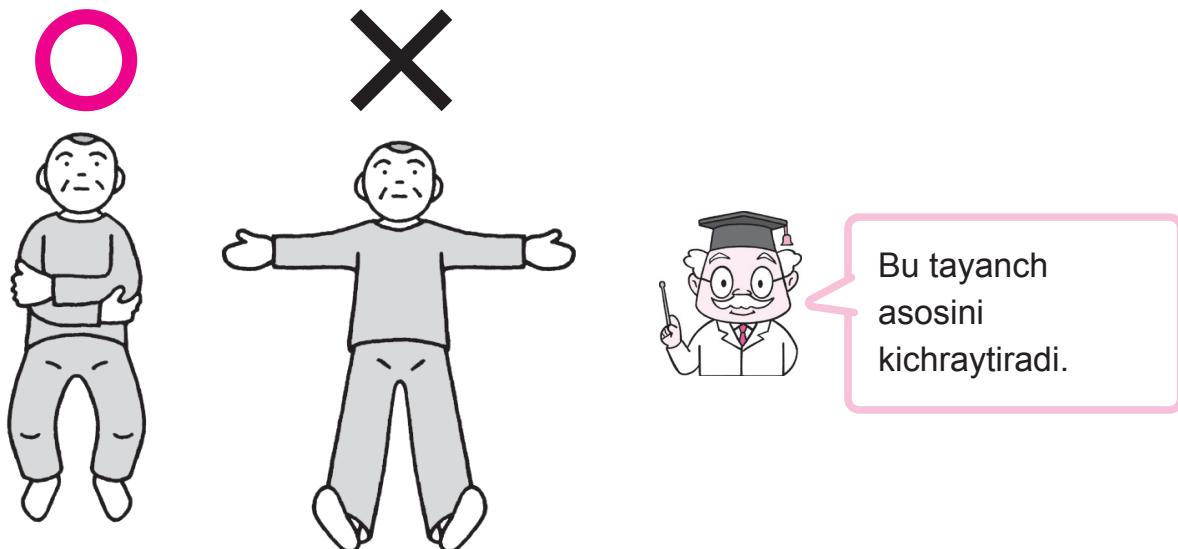
Son va boldir kabi yirik mushaklar ishga solinmoqda.

Xodim qutini tizza bo'g'imlarini yozgan holda tik turib, faqat belning pastki mushaklari yordamida ko'tarmoqda.

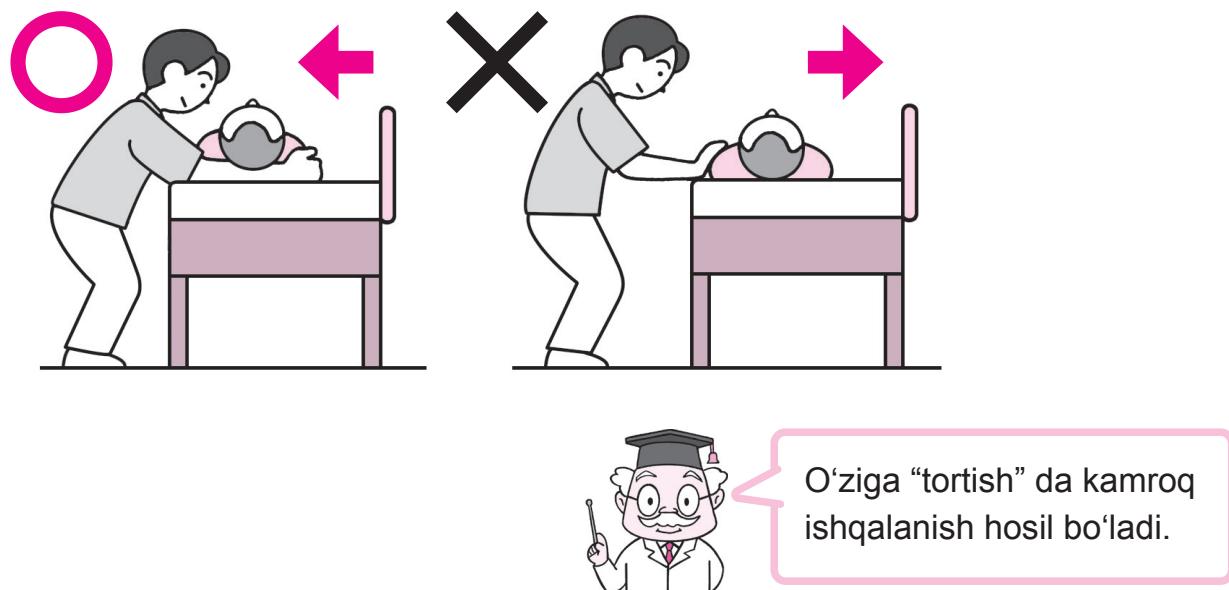
Parvarishni yirikroq mushaklarni ishga solish orqali yengilroq amalga oshirishingiz mumkin.



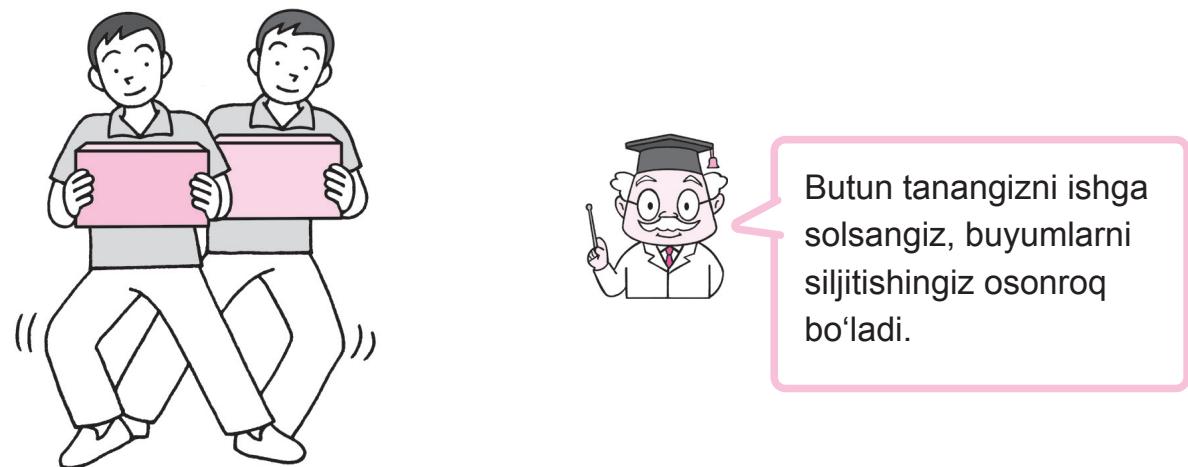
(4) Mijozning qo'l va oyoqlarini, rasmda ko'rsatilganidek, tanasining markaziga yaqinlashtiring.



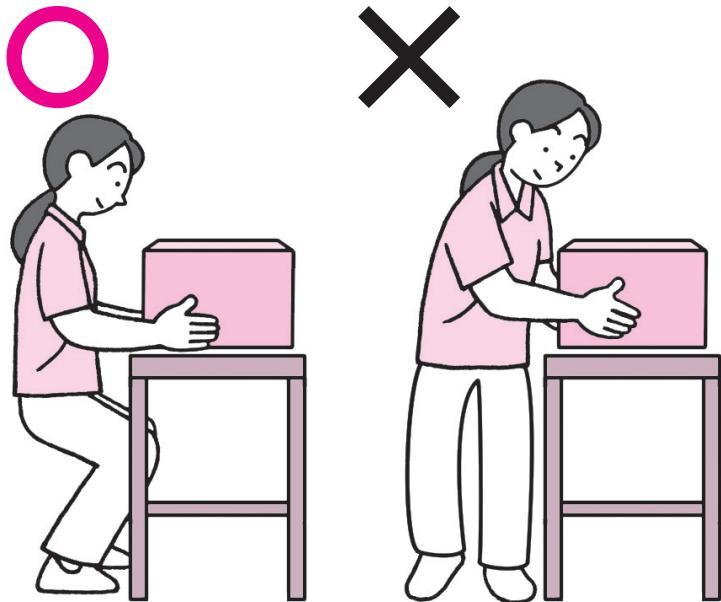
(5) Mijozni "itarmang", aksincha o'zingizga "torting".



(6) Tortishish markazingizni imkon qadar gorizontal ravishda siljiting.



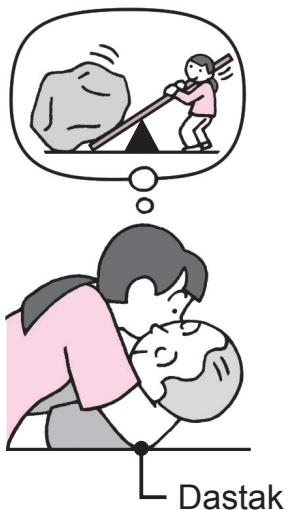
(7) Tanangizni burmang. Oyoq barmoqlarini buyumni itarayotgan tomonga qarata yo'naltiring.



Tanangizni bursangiz, belingizga katta yuklama tushadi.



(8) Dastak tamoyilini ishga soling.

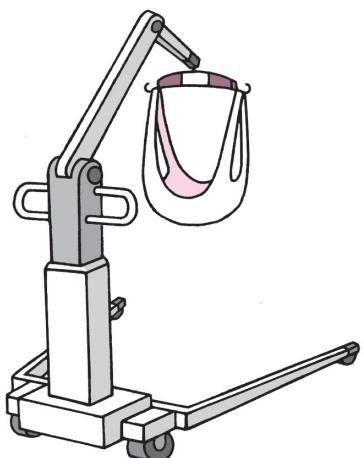


Dastak hosil qiling va kichik miqdordagi kuchni katta kuchga aylantiring.



## ◎ Bel og'rig'inining oldini olish bo'yicha tavsiyalar

- Mijoz imkoniyatlaridan foydalaning: Mijozning jismoniy holati qoniqarli ekaniga ishonch hosil qiling va uning imkoniyatlaridan foydalaning.
- Yordamchi moslamalardan foydalaning: Ko'taruvchi moslama, sirpantiruvchi taxta va h.k. dan foydalaning.
- Tana mexanikasini ishga soling.
- Turmush tarzini qayta ko'rib chiqing: Yetarli miqdorda mashg'ulotlar bajarish, to'g'ri ovqatlanish va hordiq chiqarish muhimdir.



Ko'tarish



Sirpantiruvchi taxta

## ◎ Ruhiy salomatlikni boshqarish

Parvarish xodimlarining parvarishlash ishlarini amalga oshirishlari uchun ularning ruhiy salomatligini saqlash lozim. Siz xavotirlanishingiz va tashvishlanishingiz mumkin, biroq barchasini ichingizga yutishingiz kerak emas.

Aqlan va jismonan sog'lom bo'lish uchun odatiy hayot kechirishingiz zarur.

### ● Ruhiy salomatlikni qanday saqlash lozim



Ovqatlanish va uyqu uchun  
qulay vaqtini belgilang.



Stressdan xalos bo'lishning  
o'zingizga qulay bo'lgan  
yo'lini toping.



Kattalar va hamkasblaringiz  
bilan muloqot qiling/  
maslahatlashing.

## 4) Yuqumli kasalliklar va ularni nazorat qilish choralar

### ◎ Yuqumli kasalliklar haqida umumiyl tushuncha

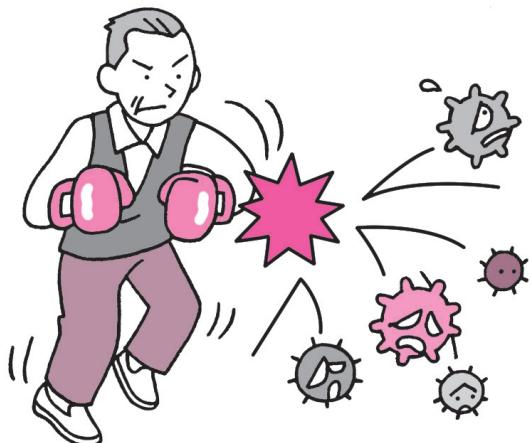
Yuqumli kasalliklar patogen mikroorganizmlarning inson organizmiga kirib, turli kasallik belgilari namoyon bo'lishiga olib keladigan kasalliklardir.

Mijozlar kasalliklarga nisbatan pastroq chidamlilikka ega. Bundan tashqari, odamlar birga yashaganida kasallik yuqish ehtimoli yuqori bo'ladi.

Shuning uchun har bir parvarishlovchi xodim yuqumli kasalliklar haqida bilimga ega bo'lishi lozim.



Kasalliklarga chidamliligi past bo'lgan odamlarda yuqumli kasalliklarga chalinish ehtimoli yuqori bo'ladi.



Sog'lom odam yuqumli kasalliklarga chidamliroq bo'ladi.

### ◎ Patogen mikroblarning turlari

Patogen mikroblar – viruslar, bakteriyalar, zamburug'lar, parazitlar va boshqalardir.

### ◎ Kuzatuvning ahamiyati

Yuqumli kasalliklar yuqishini nazorat qilish maqsadida mijozlarni kuzatish muhim ahamiyat kasb etadi. Kuzatuv mobaynida isitma, qayt qilish, ich ketishi, qorin og'rig'i, toshma toshishi yoki yuzning oqarishi kabi belgilar kuzatilsa, bu haqda shifokorlarga xabar berish lozim.

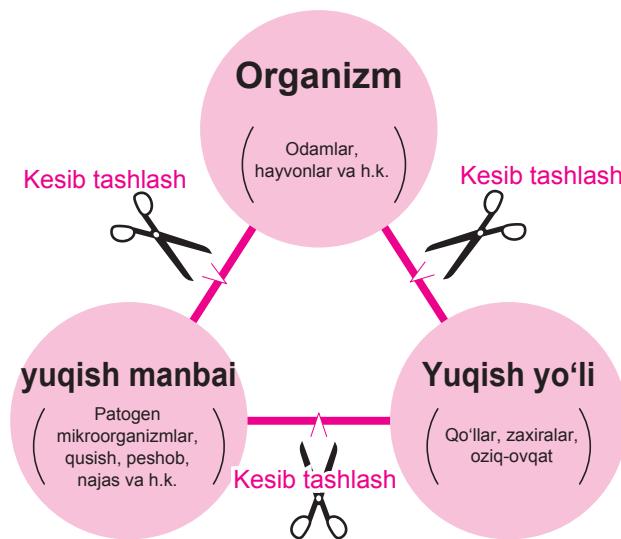
## ◎ Yuqumli kasalliklarning uch omili/nazorat choralarini tamoyillari

Yuqumli kasalliklarning uch omili – bu infeksiya manbai, yuqish yo‘li va infeksiya yuqqan tana. Uchala omil birlashganda yuqumli kasallik tarqaladi.

Infeksiyani nazorat qilish tamoyili – zanjirni uzishdan iborat.

Zanjirni quyidagi usullar yordamida uzish mumkin: (1) Infeksiya manbasini bartaraf etish orqali; (2) Yuqish yo‘llarini to‘sish orqali; va (3) insonning kasallikka bo‘lgan chidamliligini oshirish orqali.

## ● Yuqumli kasalliklarning uch omili/bartaraf etish tamoyillari



Infeksiyani nazorat qilishning uchta asosiy qoidasi mavjud.

- (1) Infeksiyani olib kirmaslik.
- (2) Infeksiyani olib chiqmaslik.
- (3) Infeksiyani tarqatmaslik.

## ● Infeksiya yuqish yo‘llarining turlari

<p>Tomchi orqali yuqadigan infeksiya</p> <p>Gripp va h.k.</p>	<p>Havo-tomchi yo‘li bilan yuqadigan infeksiya</p> <p>Sil, qizamiq va h.k.</p>	<p>Aloqa orqali yuqadigan infeksiya</p> <p>Norovirus, ichak tayoqchasi O-157 va h.k.</p>
---	--	--

## ● Infeksiya manbalari turlari



Qon



Tanadan ajraluvchi  
suyuqliklar (so'lak, burun  
balg'ami va h.k.)



qayt qilingan massalar,  
peshob, najas va h.k.

## ● Standart ehtiyyot choralar

Asosiy g'oya shundan iboratki, har bir bemorga tegishli “qon, tana suyuqliklari, ajralmalar, qayt qilingan mahsulotlar, peshob, najas, yaralar, teri, shilliq pardalar va h.k. larga yuqumli kasallik manbasi sifatida qaralishi lozim”.

Hech qachon qon, tana suyuqliklari, qayt qilingan mahsulotlar, peshob, najas va hokazolarni himoyalananmagan qo'lllar bilan ushlamang. Hamshiralik parvarishini amalgalash va qo'llarini qayt qilingan mahsulotlarni qopishishni unutmang.

## ● Ishlatiladigan vositalarga misollar

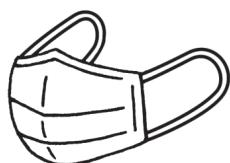
Qo'lqoplar



Fartuk

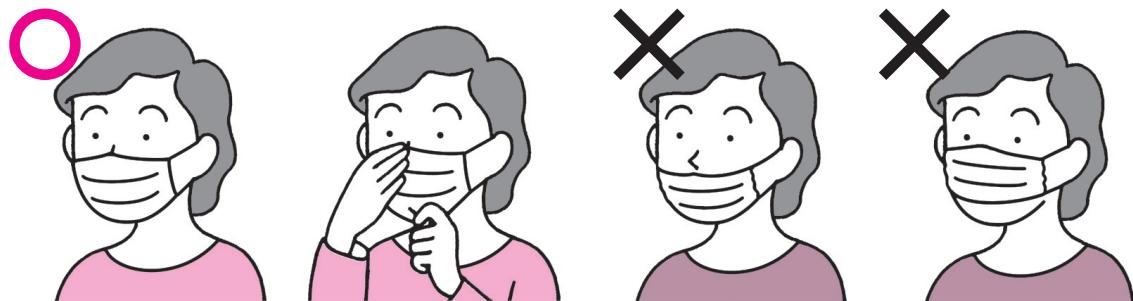


Niqob



Qo'lqop kiyishingizdan qat'i nazar, qo'llaringizni yuvishingiz lozim.

## ● Niqobni to‘g‘ri taqish usuli



Burundan tortib iyagingizgacha yuzingizni berkiting.

### ◎ Bir martalik qo‘lqoplarni qanday almashtirish lozim

- Ifoslangan qismini ichkariga ag‘dargan holda tashlang.
- Maxsus ajratilgan joyga tashlang.
- Har bir amaldan so‘ng ularni almashtiring.

### ◎ Qo‘llarni qanday yuvish kerak va nimalarni yodda saqlab qolish kerak

Qo‘llaringizni oqayotgan suv, suyuqsovun va spirtli antiseptik vosita yordamida yuvishingiz lozim.

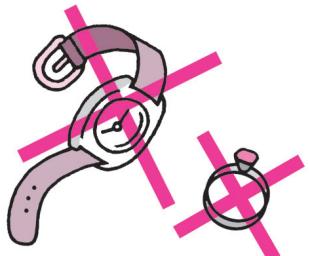
## ● Tez ifoslanuvchi qismlar



- Qo‘l yuvilishida eng ko‘p toza bo‘lmaydigan sohalar
- Qo‘l yuvilishida ko‘pincha toza bo‘lmaydigan sohalar

Tez ifoslanuvchi qismlar – bu barmoq uchlari, barmoq oralari, qo‘llarning ustki qismi, bosh barmoqlar tagi va bilakkardir.

● Qo'llarni oqayotgan suvda suyuq sovun bilan yuvish



(1) Uzuk va qo'l soatingizni yeching.



(2) Oqayotgan suvda qo'llaringizni chaying.



(3) Kaftingizga kerakli miqdorda suyuq sovun tomizing.



(4) Quyuq ko'pik hosil bo'lishi uchun qo'llaringizni bir-biriga ishqlang va yaxshilab yuvинг.



(5) Kaftingiz bilan boshqa qo'lingiz ustki qismini ishqlab yuvинг (ikkala qo'lni ham).



(6) Ikkala qo'lingizdagi barmoqlar orasini ishqlab yuvish uchun qo'llaringizni ustma-ust qo'ying.



(7) Qo'lingizning bosh barmog'ini boshqa qo'lingiz bilan o'rab oling va ishqlab yuvинг (ikkala qo'lni ham).



(8) Barmoq uchlarini birlashtirgan holda ikkinchi qo'lingiz kaftiga ishqlab yuvинг (ikkala qo'lni ham).



(9) Ikkala bilagingizni ham yaxshilab ishqlab yuvинг.



(10) Oqayotgan suvda yaxshilab chaying.



(11) Qo'lni yaxshilab quritish uchun namlikni qog'oz salfetka yordamida artib tashlang.

## ● Spirli antiseptik bilan qo'lni artish



(1) Qo'llaringiz ko'zga tashlanarli darajada kir bo'lsa, avval yuqorida tavsiya qilingan tartibga rioya qilgan holda qo'lni suyuq sovun bilan yuving.



(2) Barmoqlaringizni biroz buking va kerakli miqdorda purkaluvchi antiseptik eritmadan seping va qo'llaringizga ishqalang.



(3) Bir qo'lingizning kaftini boshqa qo'lingiz kaftiga ishqalang.



(4) Barmoqlaringiz uchi va barmoqlarning ustki qismini boshqa qo'lingiz bilan ishqalang (ikkala qo'lni ham).



(5) Kaftingiz bilan boshqa qo'lingiz ustki qismini ishqalab yuving (ikkala qo'lni ham).



(6) Ikkala qo'lingizdagи barmoqlar orasini ishqalab yuvish uchun qo'llaringizni ustma-ust qo'ying.



(7) Qo'lingizning bosh barmog'ini boshqa qo'lingiz bilan o'rab oling va ishqalab yuving (ikkala qo'lni ham).



(8) Ikkala bilagingizgacha yaxshilab ishqalab yuving.



(9) Quriguncha ishqalang.

## 5) Baxtsiz hodisalarning oldini olish va xavfsizlik choralar

Mijozlarda keksalik va nogironlik tufayli baxtsiz hodisalarga moyillik mavjud bo‘ladi.

### [Yiqilib tushish va qoqilib ketishning oldini olish]

Mijoz kundalik hayotidagi piyoda yurish/ko‘tarish/ko‘chirish harakatlarini ko‘p bajaradi va bu vaqtda yo‘q joydan baxtsiz hodisa ro‘y berishi mumkin.

- **Bemor holatini sinchkovlik bilan ko‘zdan kechiring.**



Ba’zan mijoz o‘zi odatda bajara oladigan narsalarni bajara olmay qoladi.

- **Mijoz kiyimlari va poyabzali to‘g’ri kiyilganiga ishonch hosil qiling.**



Shippaklar osongina yechilib ketishi va ularni kiygan inson sirpanib ketishi mumkin. Agar shim juda uzun bo‘lsa, uni kiygan inson pojchalarga o‘ralib qolishi mumkin.

- **Yordamchi moslamalarni ishlatish oldidan tekshiring.**



Ishdan chiqqan moslamalardan foydalanish baxtsiz hodisaga sabab bo‘lishi mumkin.

## ● Atrof-muhit xavfsiz ekaniga ishonch hosil qiling.



Nam polda sirpanib ketish oson.



Simga o'ralashib, yiqilib ketish oson.

## ◎ Xavf-xatarni boshqarish

Xavf-xatarni boshqarish deganda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan xatarni bashorat qilish, tashkilot sifatida qatnashish va baxtsiz hodisalarning oldini olish yo'lida faoliyat olib borish tushuniladi. Xatarni bashorat qilish hamda oldi olinishi mumkin bo'lgan barcha narsaning oldini olish haqida o'ylash muhim ahamiyat kasb etadi.

Qaydlarni tegishlicha yuritib borish xatarlarni aniqlashda yordam beradi. Baxtsiz hodisalarning oldini olish uchun qaydlarni yuritib borish muhim.

## ● Xavf-xatarni boshqarishga oid muayyan misollar



(1) Mijoz yotoq joyidan nogironlar aravachasiga o'tirayotganida, yiqilib ketishiga sal qoldi.



(2) Nega bunday bo'lgani haqida fikr yuriting.  
⇒ Aravachaning tormozi faollashtirilmagan edi.  
⇒ Hodisani yozib qo'ying.



(3) Oldini olish choralar  
⇒ Keyingi safardan boshlab doimo aravachaning tormozi faollashtirilganiga ishonch hosil qiling.  
⇒ Ushbu ma'lumotni boshqalar bilan ham ulashing.

### ◎ Tabiiy ofatlarga tayyorgarlik ko'rish choralari

Tabiiy ofat deganda yer qimirlashi, to'fon, yong'in va h.k. tufayli ko'rilgan zararga aytiladi. Muassasalar va aholi muntazam ravishda tabiiy ofat hamda favqulodda vaziyatlarda hamkorlikda ish olib boriladi. Hatto kutilmagan ofat paytida ham vahimaga tushmaslik uchun ofatga tayyor turishlik muhim ahamiyat kasb etadi.

#### ● Kerakli anjomlarni hozirlang.



#### ● Favqulodda vaziyat mashg'ulotlarini o'tkazing.





## Aql va tana fiziologiyasi

**BOB 1** Aql va tana mexanizmi haqida tushuncha

**BOB 2** Hamshiralik parvarishiga muhtoj odamlar haqida tushuncha

- Qarish haqida umumiyl tushuncha
- Kasallik, nogironlik, faoliyat buzilishi haqida asosiy tushunchalar
- Aqliy zaiflik (demensiya) haqida asosiy tushunchalar

## 1

# Aql va tana mexanizmi haqida tushuncha

1

## Ong mexanizmi haqida tushuncha

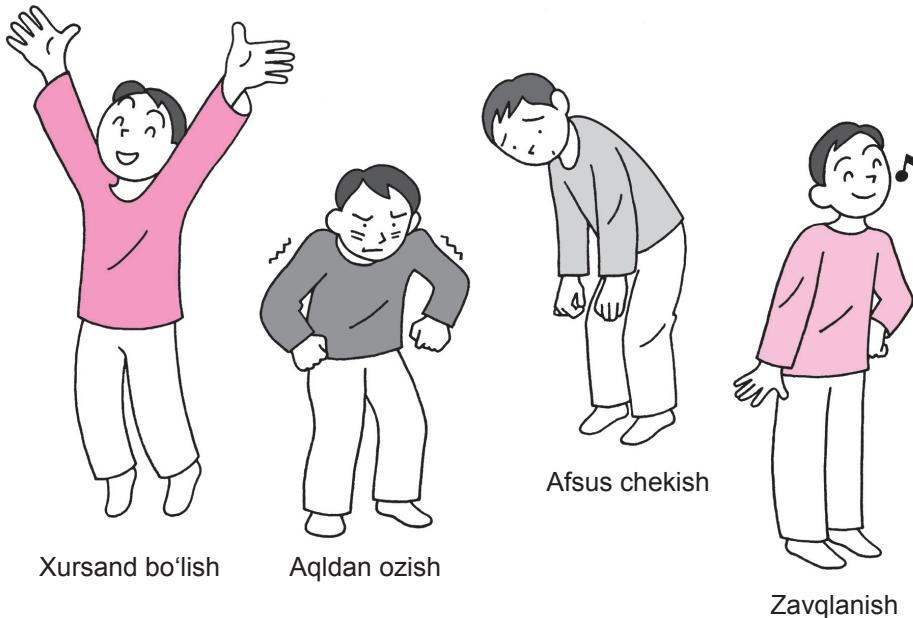
### 1) Ong haqida tushuncha

Har bir shaxs o‘zining hissiyotlari va g‘oyalariga ega. Hissiyotlar, g‘oyalar va ularni ifodalash yo‘llari har bir insonda turlicha bo‘ladi.

Farq insonning fe’l-atvori, o‘tkazgan hayoti va olgan ta’limi bilan bog‘liqdir. Hissiyot, g‘oyalar yosh o‘tishi bilan o‘zgarib boradi va his-tuyg‘ular hamda iroda ko‘rinishida ifodalanadi.

Parvarishlash xodimi boshqalarning hissiyotlarini tushuna bilishi kerak.

### His-hayajon

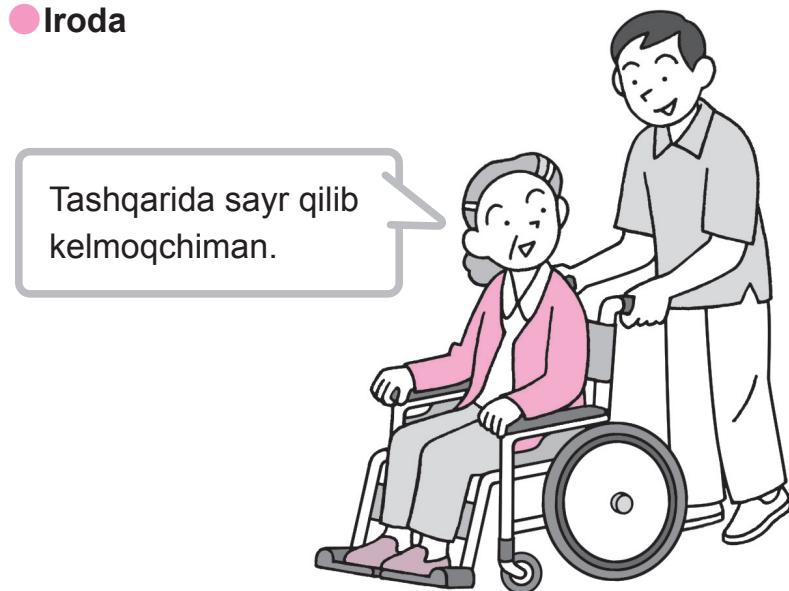


Ong holatidagi o‘zgarishlar yuz ifodasi va kayfiyatda ko‘rinadi.

## (Iroda)

Iroda deganda biror ishni ijobiy amalga oshirish haqida paydo bo‘ladigan ruhiy holatga aytildi. Parvarishlovchi xodimlar mijozlarni iroda bilan yashashlarida yordam beradi.

### ● Iroda



## (Stress)

Stress deganda tana va asab taranglashuvi tushuniladi. Shovqin, noqulay harorat va boshqa jismoniy omillar, toliqish, uyquning kamligi, ochlik va organizmga tegishli boshqa omillar, bezovtalik, qo‘rqish, hayajon, insonlar orasidagi munosabatlар va boshqa ruhiy/ijtimoiy omillar stressga sabab bo‘lishi mumkin.

### ● Stress sabablari



## (Xotira)

Xotira deganda narsalarni esdan chiqarmagan holda yodda saqlash qobiliyati tushuniladi.

### ● Eslab qolish jarayoni



### ● Xotira turlari

Qisqa muddatli xotira Vaqtinchalik xotira		
Uzoq muddatli xotira Uzoq muddat saqlanadigan xotira	Epizodik xotira	Boshdan o'tgan kechinmalar va esda qolarli voqealarni o'z ichiga olgan xotira
	Semantik xotira	Bilimlar xotirasi
	Boshlang'ich xotira	Ongsiz ravishda esga tushadigan xotira
	Protsedur-muolajaviy xotira	Tananing esida qolgan xotira

## (Ehtiyojlar)

Ehtiyoj — insonning biror narsaga ega bo‘lishni xohlagan ong holatidir.

Ruhshunos A.X. Maslou inson ehtiyojlarining besh pog‘onali piramidasini (Maslouning besh pog‘onali ehtiyojlar piramidasi) targ‘ib qilgan.

### ● Maslouning besh pog‘onali ehtiyojlar piramidasi



## 2 Tana mexanizmi haqida tushuncha

### 1) Tiriklik mexanizmi/gomeostaz (tana harorati, nafas olish, yurak urishi, qon bosimi va h.k.)

#### ◎ gomeostaz

Gomeostaz – bu hatto atrof-muhitda o‘zgarish bo‘lishiga qaramasdan tananing bir xil muvozanatni ushlab turishga harakat qiladigan tanadagi biologik tizimdir.

Bunga misol qilib atrof-muhit havo harorati ko‘tarilishi hisobiga tana harorati oshganda terlash orqali tanadagi issiqlikni chiqarib tashlash uchun terlash orqali tanani normal haroratga qaytarish vazifasini bajaradigan funksiyani keltirish mumkin.

#### ● Gomeostazning vazifalari



#### (Tiriklik belgilari)

Tiriklikning muhim belgilari deyilganda tana harorati, nafas olish, puls, qon bosimi kabi tiriklik belgilari tushuniladi. Bu ko‘rsatkichlar salomatlik holati va boshqa barcha noodatiy o‘zgarishlarni aks ettiradi.

##### (1) Tana harorati

- Tana harorati kundalik ritmga ega. U kunduzgi soatlarda yuqoriyoq va kechki payt uxmlayotganingizda pastroq bo‘ladi.
- Insonlar o‘rtasida katta tafovut mavjudligi tufayli, tana harorati ham hammada har xil bo‘ladi.

● Tananing harorat o'chanadigan qismlari va eslab qolish zarur bo'lgan nuqtalar

Qo'lting



Termometr uchini  
qo'lting ostiga  
qo'ying.

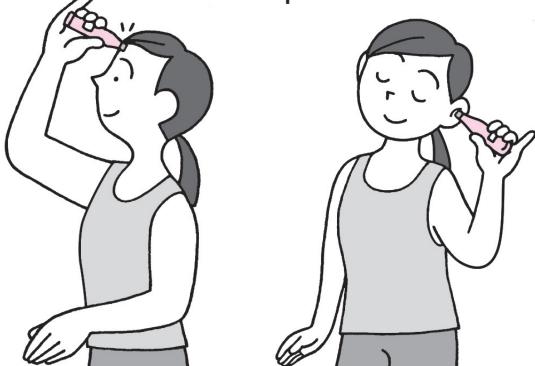


Harorat o'chanashda  
qo'lingizni  
tanangizga mahkam  
yopishtirgan holda  
ushlab turing.

Agar odam sholdan aziyat  
chekayotgan bo'lsa,  
haroratni shol bo'lmagan  
tomonida o'chang.



Boshqalar



Haroratni peshona yoki qulog ichida  
o'chanadigan termometrlar mavjud.

## (2) Nafas olish

- Nafas olish deganda tanaga kislorod qabul qilib, karbonat angidrid chiqarish tushuniladi.
- Nafas olish muntazam va ongsiz ravishda amalga oshiriladi.
- Nafas olish tezligi odamning yoshi, ayni damdagi faoliyati, aqliy holati, jismoniy holati hamda betob yoki yo‘qligi kabi turli omillarga bog‘liq.
- Odamda nafas olishda qiynalish va/yoki balg‘am bor-yo‘qligi hamda g‘alati ovozlar eshitayotgani yoki yo‘qligini tekshiring.
- Agar odamda nafas yetishmovchiligi kuzatilayotgan bo‘lsa, uning lablari va tirnoqlari ko‘kimir siyohrangga kiradi. Bu holat sianoz deb ataladi.

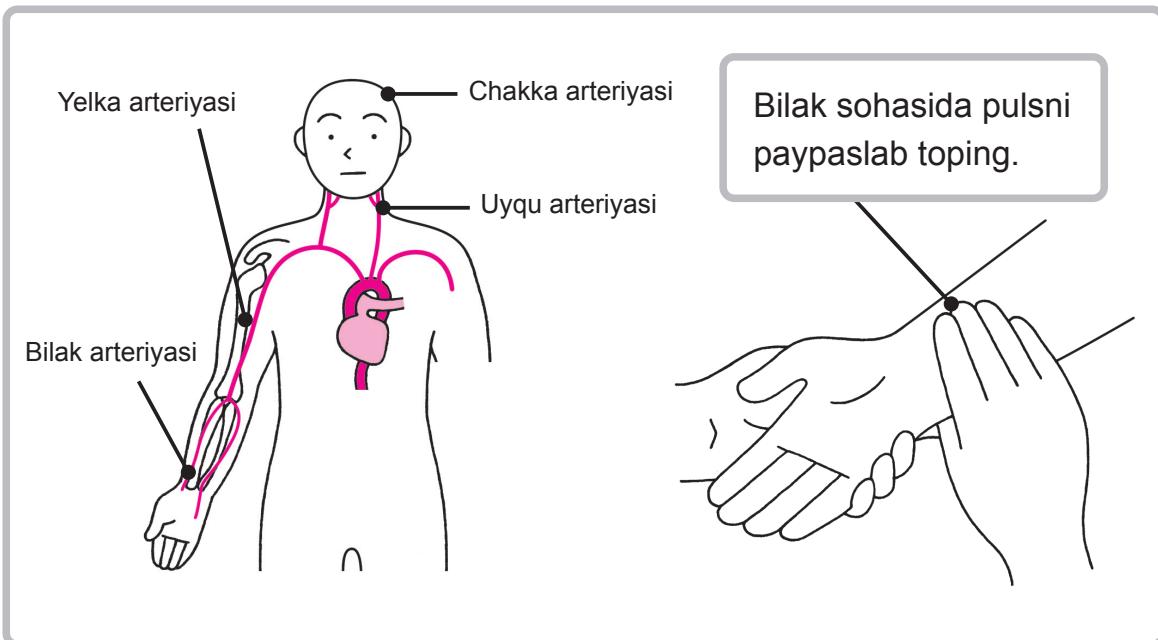
### ● Nafas olish ritmining to‘lqin shakli



### (3) Puls

- Puls – qonning yurak urishi hisobiga qon tomirlar bo‘ylab harakatlanishidir.
- Umuman, yosh qancha kichik bo‘lsa, puls shuncha yuqori bo‘ladi. Yosh ulg‘aygan sari puls pasayib boraveradi.
- Puls odamning yoshi, ayni damdagagi faoliyati, ruhiy holati, jismoniy holati hamda kasallik bor yoki yo‘qligi kabi turli omillarga bog‘liq.
- Puls soni va ritmi, shuningdek u kuchli yoki kuchsiz ekanini tekshiring.

#### ● Pulsni tekshirish nuqtalari.



Pulsni nafaqat chakka sohasi, bo‘yin, tirsak sohalarida, balki bilakning ichki tomoni, chanoq va to‘piq sohasida ham aniqlashingiz mumkin.

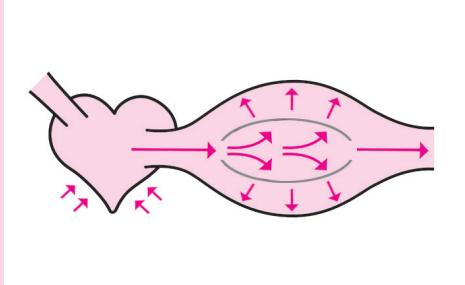
#### (4) Qon bosimi

- Qon bosimi – yurakdan chiqqan qonning qon tomirlar (arteriyalar) devoriga ko‘rsatadigan bosimidir.
- Qon bosimi kun davomida o‘zgarib turadi.
- Qon bosimi odamning yoshi, ayni damdagi faoliyati, ruhiy holati, jismoniy holati hamda kasallik bor yoki yo‘qligi kabi turli omillarga bog‘liq.
- Uzoq muddatli gipertenziya serebrovaskulyar va/yoki yurak kasalliklari paydo bo‘lishi ehtimolini oshiradi.

#### ● Yurak va qon bosimi holatlarining o‘zaro , bog‘liqligi

##### Yurak sistoliyasi

Qon bosimi: yuqori

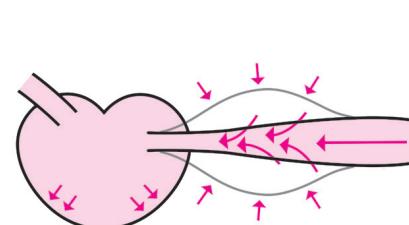


##### Sistolik qon bosimi (qon bosimining eng yuqori ko‘rsatkichi)

Yurak qisqargan (sistola) paytdagi qon bosimi

##### Yurak diastolası

Qon bosimi: past



##### Diastolik qon bosimi (qon bosimining eng pastki ko‘rsatkichi)

Yurak bo‘shashgan (diastola) paytdagi qon bosimi

● Qon bosimi quyidagi hollarda ko'tariladi:



hayajonlanganda



yetarlicha uxlanmaganda



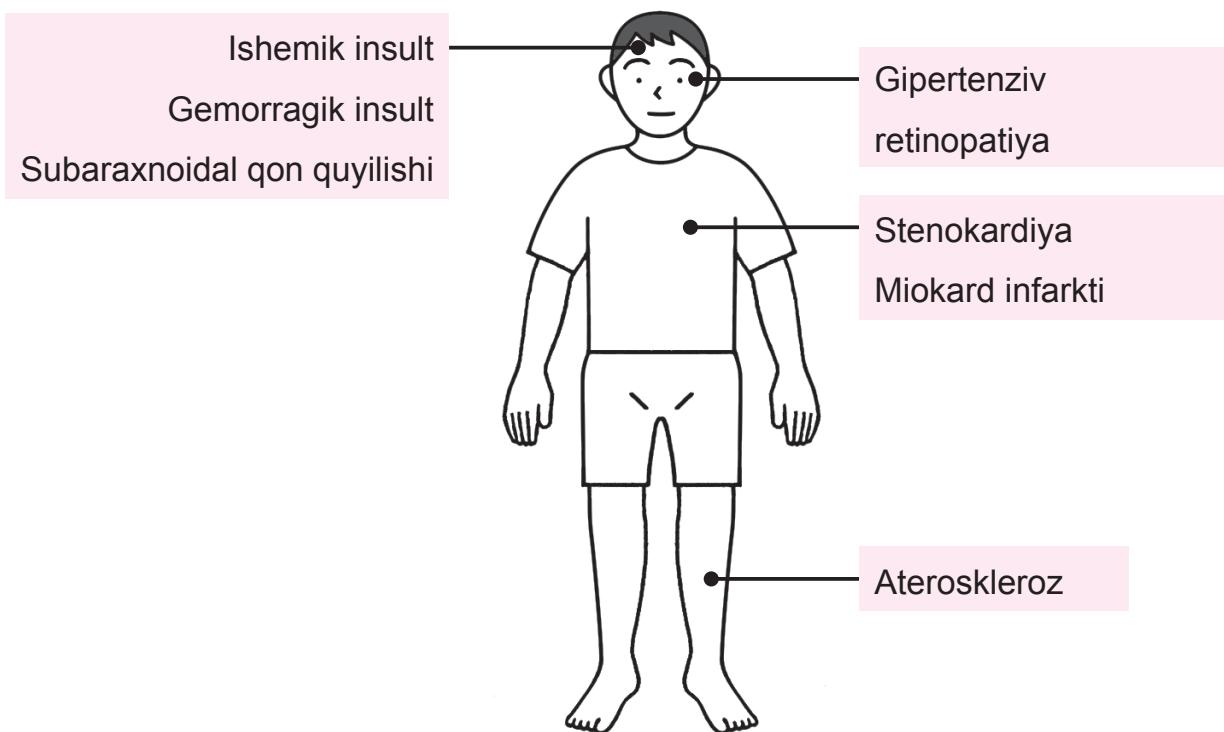
hojat kelgan payt kuchanganda



asabiylashganda

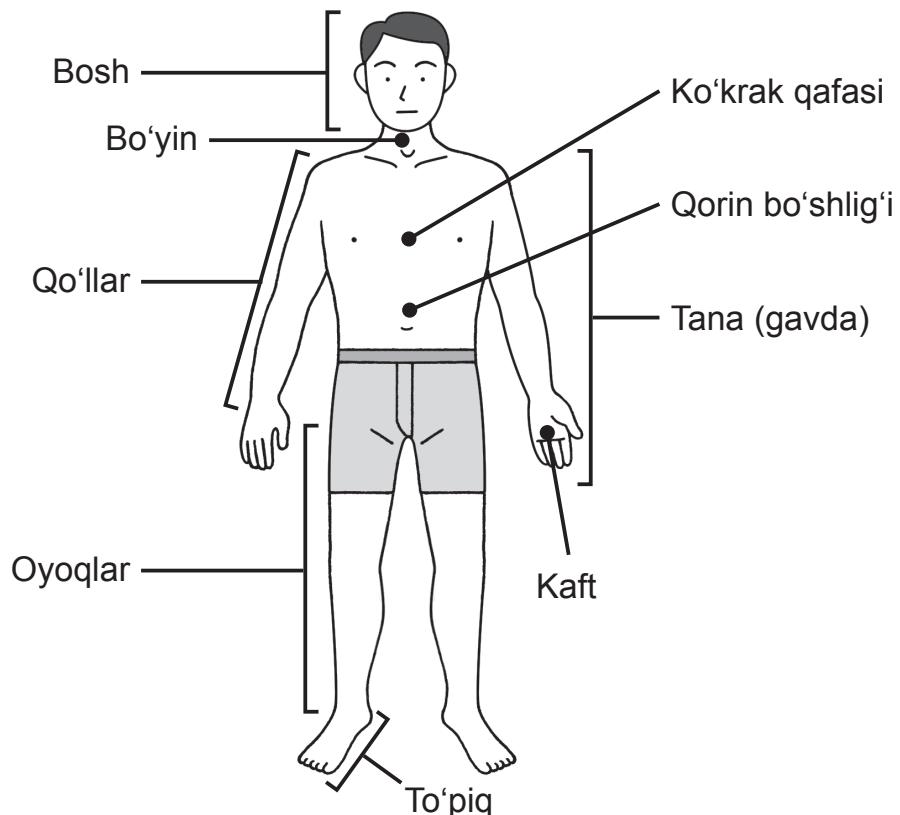
harorati keskin  
o'zgarganidakeskin jismoniy harakat  
qilgandaqistab hojatga borish (najas yoki  
peshob chiqarish) ehtiyoji tug'ilganida

● Gipertenziya hisobiga paydo bo'ladigan kasalliklar



## 2) Odam tanasining tuzilishi

- Odam tanasini bosh, bo‘yin, tana, qo‘llar va oyoqlar kabi qismlarga bo‘lish mumkin.



## [Asab tizimi]

Asab tizimini markaziy va periferik kabi asosiy qismlarga bo‘lish mumkin.

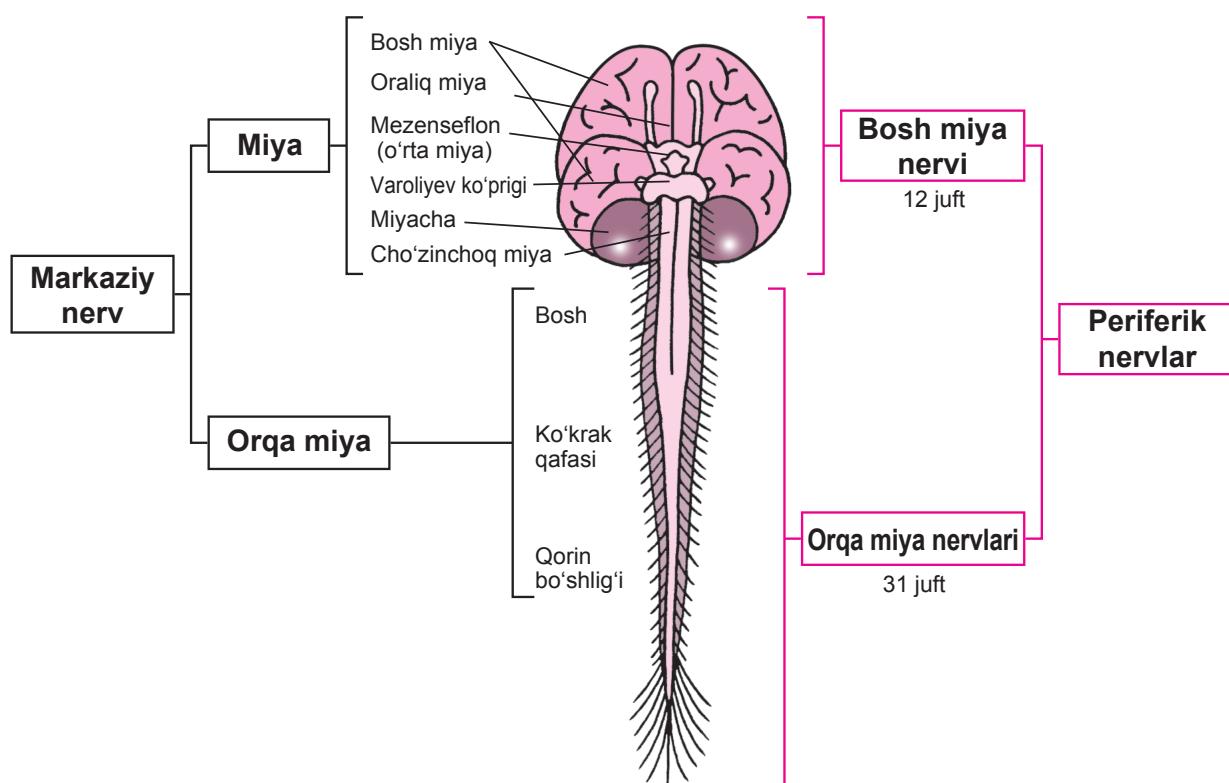
### ◎ Markaziy asab tizimi (bosh miya/orqa miya)

- Bosh miya tananing qolgan qismlaridan ma’lumot yig‘ib, uni tahlil qilib, qaror qabul qiladi hamda qolgan a’zolarga buyruq beradi.
- Orqa miya bosh miyaga ulangan bo‘lib, olingan ma’lumot asosida mustaqil tarzda qaror qabul qiladi, bosh miyadan boshqa tana a’zolariga va aksincha yo‘nalishda ma’lumot yetkazish bilan bog‘liq vazifasi asosida buyruqlar beradi.

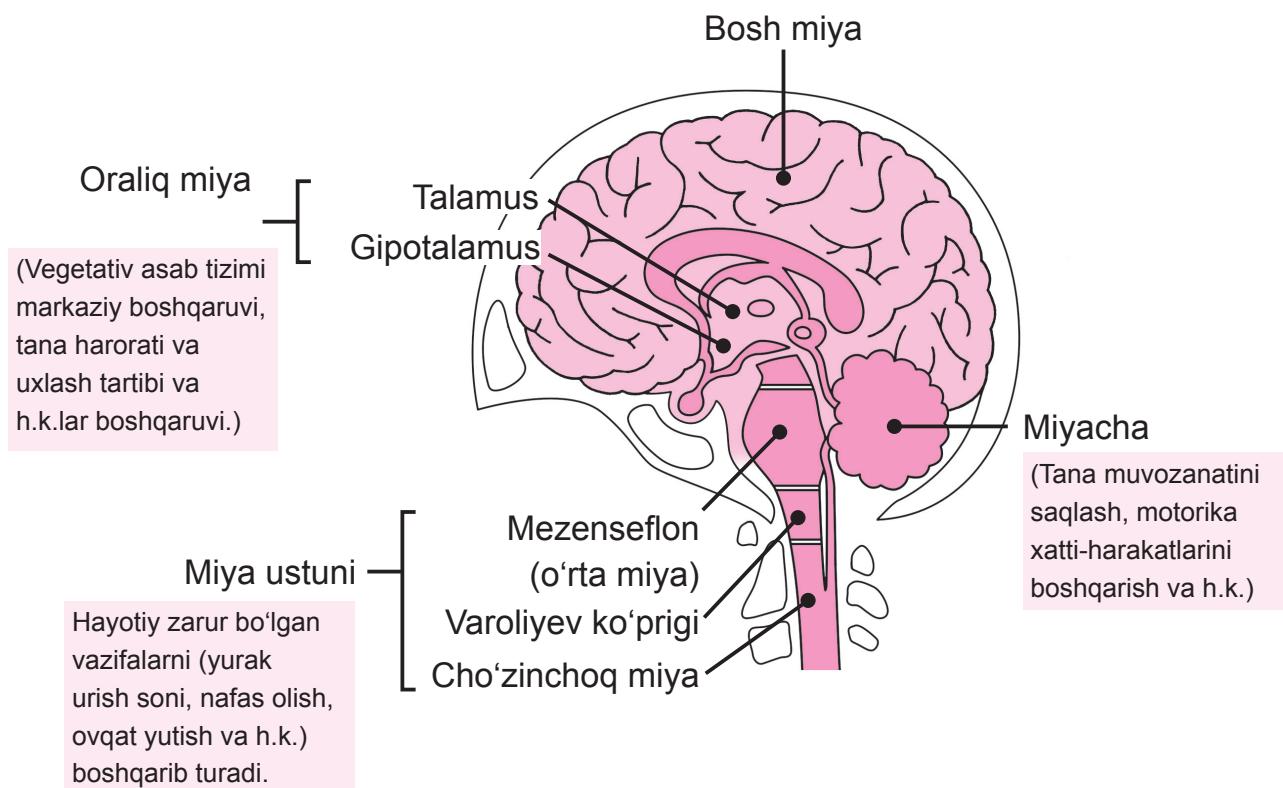
### ◎ Periferik asab tizimi (bosh miya/orqa miya nervlari)

- Periferik nervlar bosh miya va tana a’zolari o‘rtasida ma’lumot almashinishini ta’minlaydi.

### ● Nervlarning taqsimlanishi



## ● Bosh miya qismlari va ularning vazifalari



## ◎ Vegetativ nervlar

- Vegetativ nervlar ongsiz ravishda ichki a'zolar vazifasini tartibga soladi. U simpatik va parasimpatik asab tizimlaridan iborat.
- Simpatik nervlar odam faol yoki bezovta, jahldor, stress holatida bo'lganida ishlaydi.
- Parasimpatik nervlar odam uyqu yoki dam olish paytidagi kabi tinch holatda bo'lganida ishlaydi.

## ● Vegetativ (simpatik va parasimpatik) nervlar faoliyati

<b>Simpatik nervlar (Harakat)</b>		<b>Parasimpatik nervlar (Hordiq)</b>
Puls ko'tariladi	Yurak	Puls pasayadi
Qisqaradi	Periferik qon tomirlar	Kengayadi
Ko'tariladi	Qon bosimi	Tushadi
Kengayadi	Ko'z qorachig'i	Qisqaradi
Harakatni kamaytiradi	Oshqozon-ichak trakti	Harakatlanishga undaydi
Bronxlar kengayishi	Nafas yo'li	Bronxlar qisqarishi
Ortadi	Terlash	Kamayadi

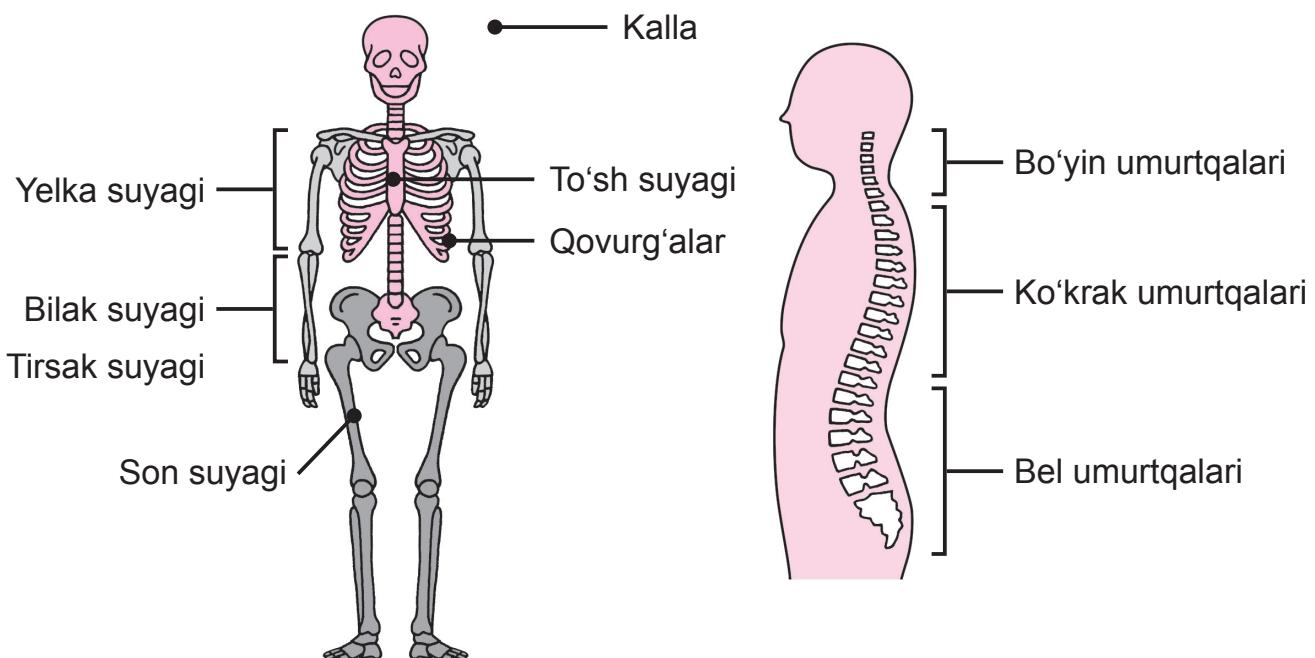


Vegetativ nervlar ichki a'zolar vazifalarini boshqaradi va h.k.  
Vegetativ nervlar to'g'ri ishlaganda yurak va tanangizning  
boshqa a'zolari turlicha aziyat chekadi.

## [Skelet tizimi]

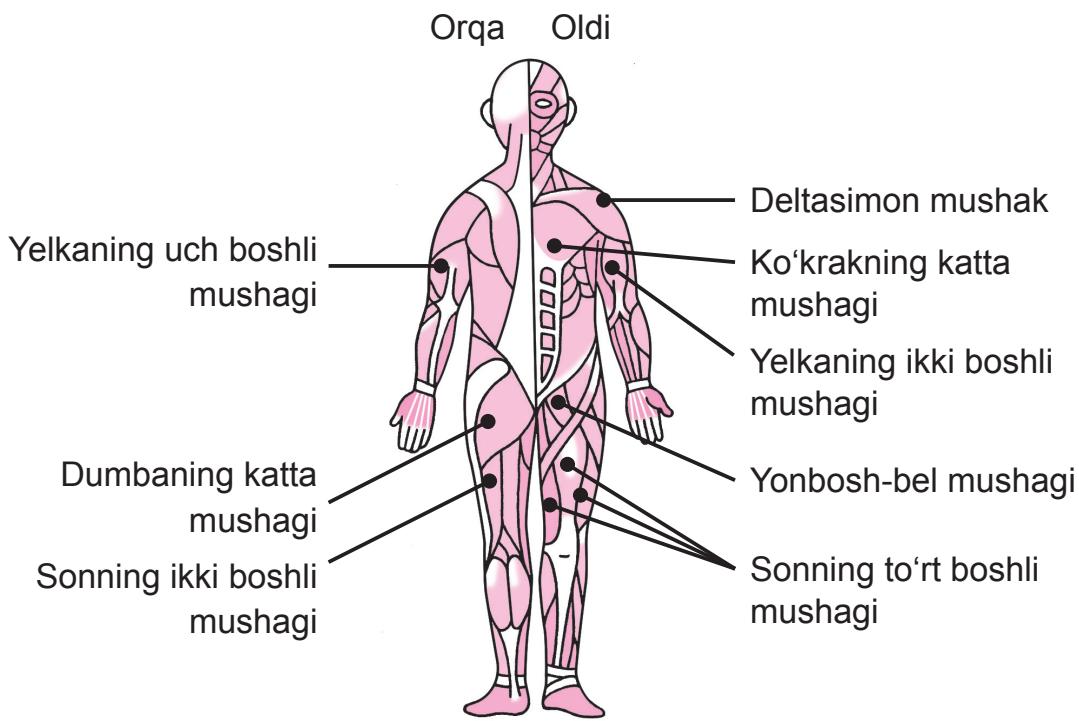
- Odam skeleti katta va kichik suyaklar kombinatsiyasidan iborat.
- Suyaklarning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: (1) Tanani ko‘tarib turish; (2) Tayanch-harakatlanish tizimi rolini bajarish; (3) Ichki a’zolarni himoya qilish; (4) O‘zida kalsiy saqlash; va (5) Gematopoetik (qon hosil bo‘lishida ishtirok etish) funksiya.
- Fiziologik jihatdan odam umurtqasi S-simon shaklda egilgan.

### ● Odam skeleti chizmasi



## [Mushak tizimi]

- Mushak tizimi qad-qomatni ushlab turish, harakatlanish va ichki a'zolar shakllanishida ahamiyat kasb etadi.



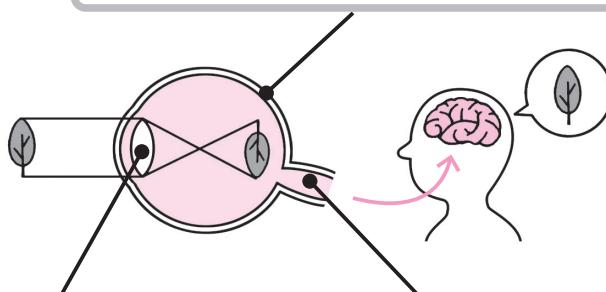
## [Sezish a'zolari tizimi]

- Biz ko'rganimizda (ko'rish hissi), eshitganimizda (eshitish hissi), hid sezganimizda (hid bilish hissi), ta'm bilganimizda (ta'm bilish hissi) va paypaslaganimizda (paypaslash hissi) bizning sezish a'zolamiz turli signallarni qabul qiladi va ma'lumotlarni sezgi asab tolalari orqali miyaga yetkazadi.

### Ko'rish mexanizmi

#### (2) To'r parda

To'r parda – ko'z tubiga yopishib turadigan yupqa qatlamlili to'qimadir. U tasvirni aks ettiradi.



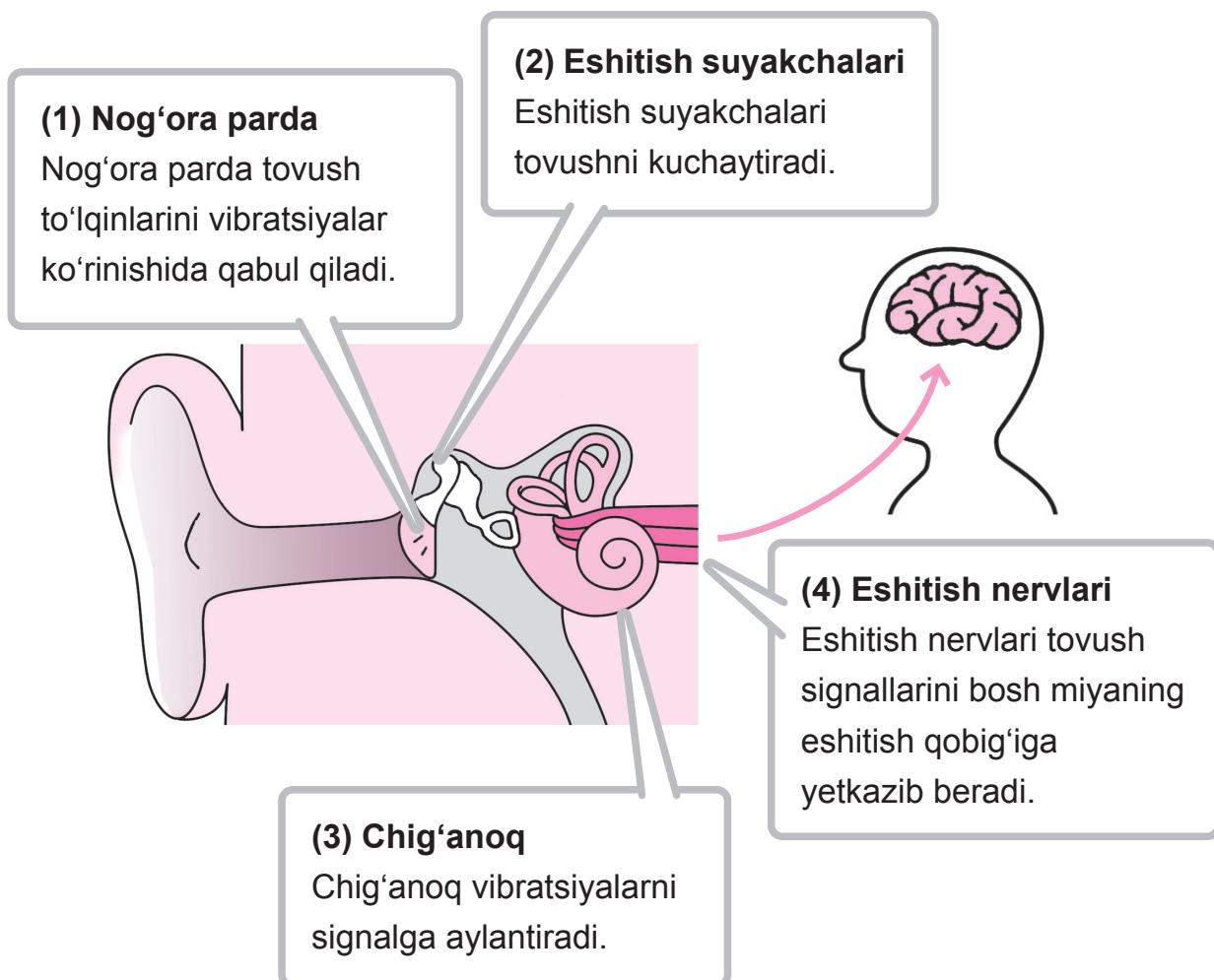
#### (1) Ko'z gavhari

Ko'z gavhari shaffof bo'lib, regbi koptogiga o'xshaydi. U obyektga diqqat markazini (fokus) jamlashda yordam beradi.

#### (3) Ko'rish nervlari

Ko'rish nervlari signallarni to'r pardadan miyaga uzatadi.

## ● Eshitish mexanizmi

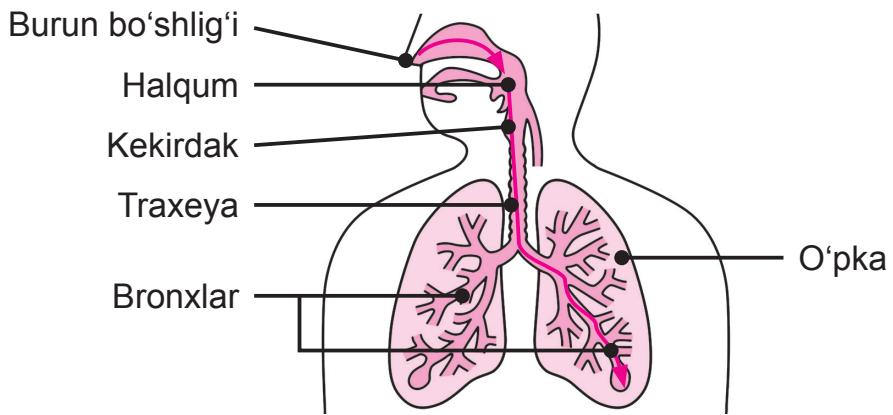


## [Nafas olish tizimi]

Olingan havo nafas olish yo'llari orqali o'tadi. O'pkalarga kislorod qabul qilinib, nafas yo'llari orqali karbonat angidrid tashqariga chiqadi.

Nafas yo'li – bu burundan boshlab o'pkagacha bo'lgan havo yo'lidi.

### ● Nafas olish a'zolari



## ◎ Yo‘tal va balg‘am

- Bakteriya, uy changi va boshqa zarralar nafas olish yo‘llariga tushganda odam organizmi ularni yo‘tal va balg‘am yordamida chiqarib tashlashga urinadi.



Davomli yo‘tal va balg‘am rangining o‘zgarishi  
– kasallik belgisi hisoblanadi.

## [Yurak-qon tomir tizimi]

- Yurak-qon tomir tizimi butun tana bo‘ylab qon va limfa tomirlari orqali aylanadigan kislorod, oziq moddalar, chiqindi mahsulotlarini tashiydi.

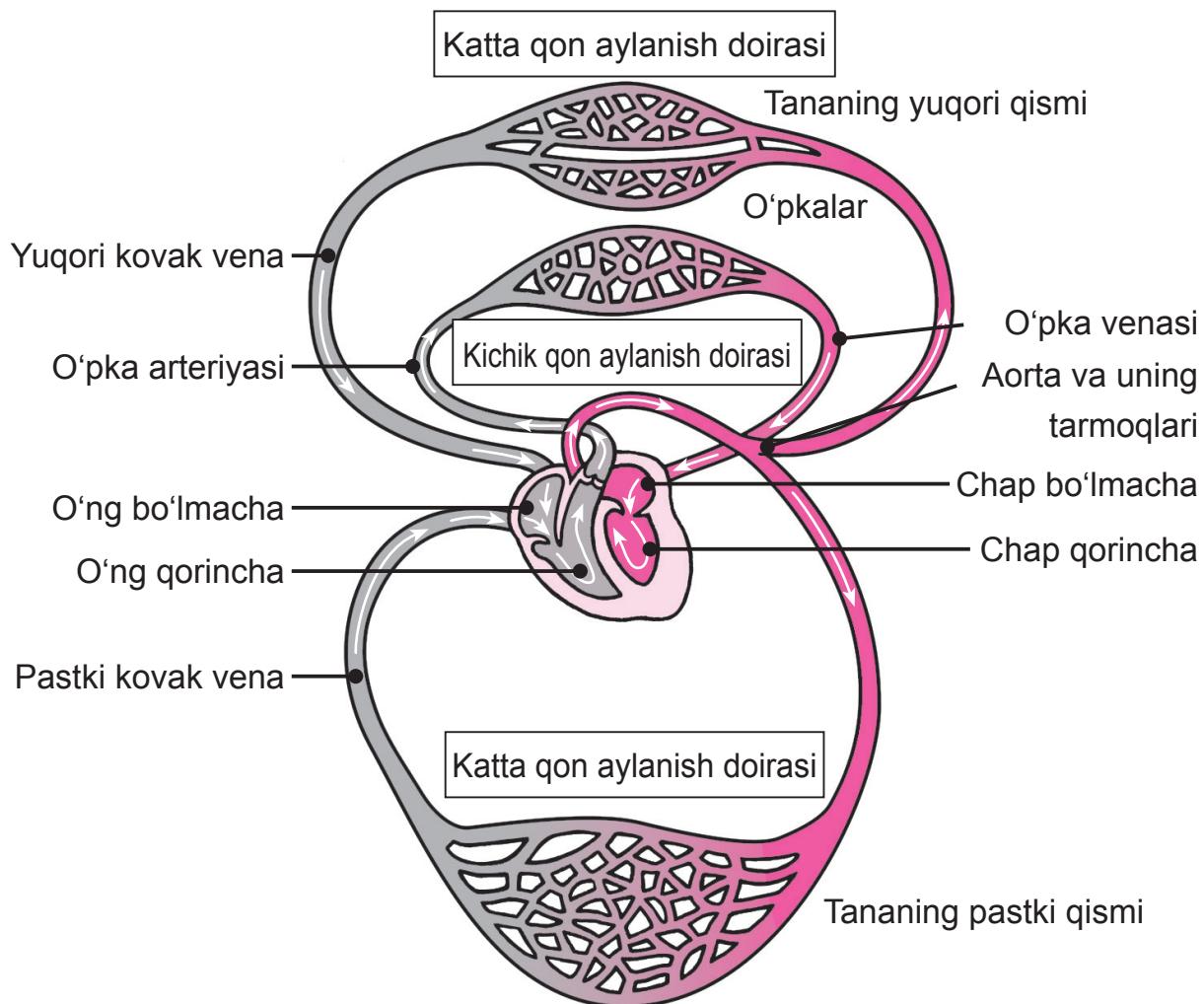
## ◎ Yurak

- Odam yuragi to‘rt kameradan iborat.
- U doim qisqarib-bo‘shashadi va qonni nasos singari davomli ravishda haydab turadi.

## ◎ Qon tomirlari va qon

- Arteriyalar – tarkibida ko‘p miqdorda kislorod bo‘lgan qonni yurakdan butun tana bo‘ylab tashuvchi qon tomirlaridir.
- Venalar tarkibida ko‘p miqdorda karbonat angidrid va chiqindi mahsulotlari bo‘lgan qonni tananing barcha qismlaridan yig‘ib, yurak va o‘pkaga olib keladi.
- Kapillyarlar arteriyalar va venalar oralig‘idagi qon tomiri tarmoqlaridir.

## ● Kichik va katta qon aylanish tizimi



Kichik qon aylanish tizimida kislorodsiz qon kislorodliga aylanadi.

### ◎ Katta qon aylanish doirasi va kichik qon aylanish doirasi

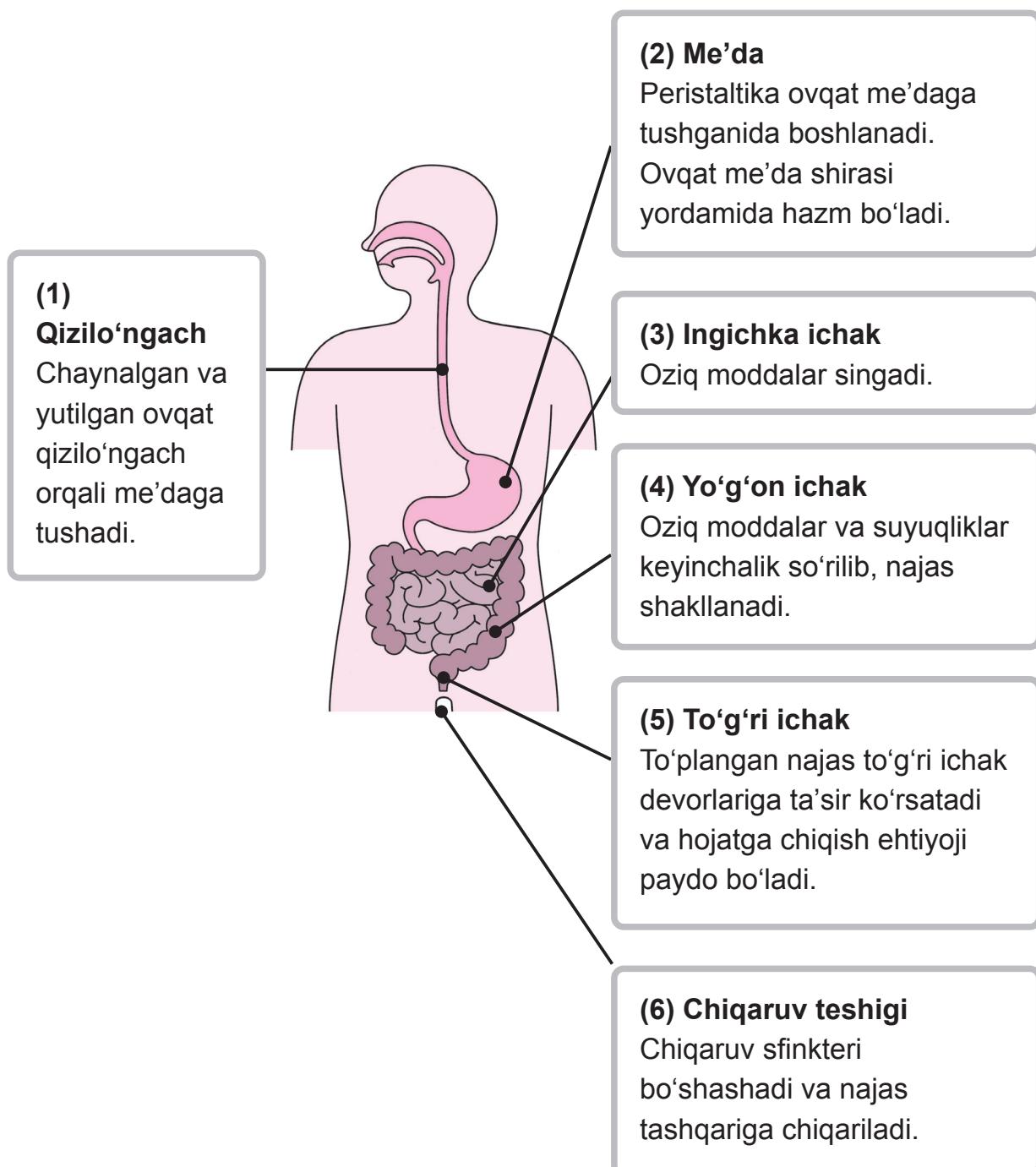
Arterial qon arteriyalar bo'ylab, venoz qon venalar bo'ylab oqib, butun tana bo'ylab aylanadi va bu katta qon aylanish doirasi deb nomlanadi.

Qonning yurakdan o'pkalarga va yana yurakka qaytishi kichik qon aylanish doirasi deyiladi. Yurakning chap qorinchasidagi venoz qon o'pka arteriyasi orqali o'pkadagi gaz almashinuvida ishtirok etib, arterial qon o'pka venalari orqali yurakning chap bo'l machasiga qaytadi.

## [Ovqat hazm qilish tizimi]

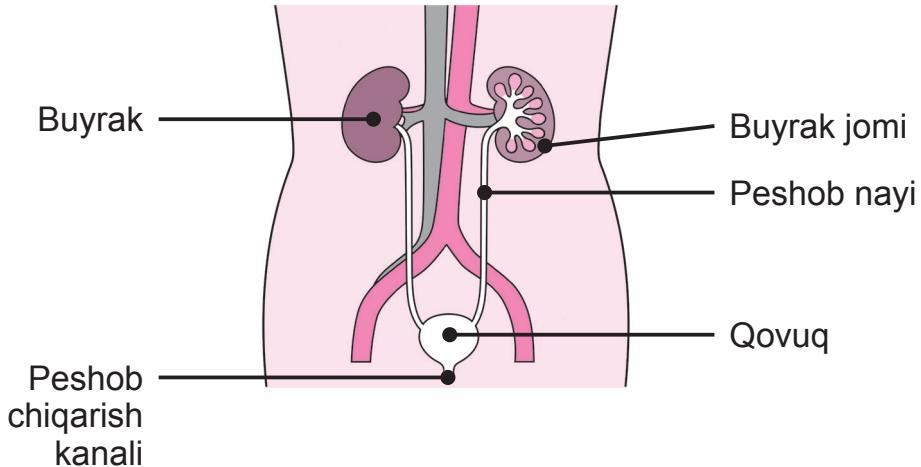
- Odamning ovqat hazm qilish tizimi og‘iz bo‘shlig‘idan tortib chiqaruv teshigigacha bo‘lgan me’da-ichak trakti (qizilo‘ngach, me’da, ingichka ichak, yo‘g‘on ichak) hamda ovqat hazm qilish uchun fermentlar ishlab chiqaradigan a’zolardan tashkil topgan.
- Tizimda ovqat hazm bo‘ladi va so‘riladi, kerakli oziq moddalar singib, chiqindi mahsulotlar najas ko‘rinishida tashqariga chiqariladi.

### ● Ovqat oqimi va a’zolarning vazifalari



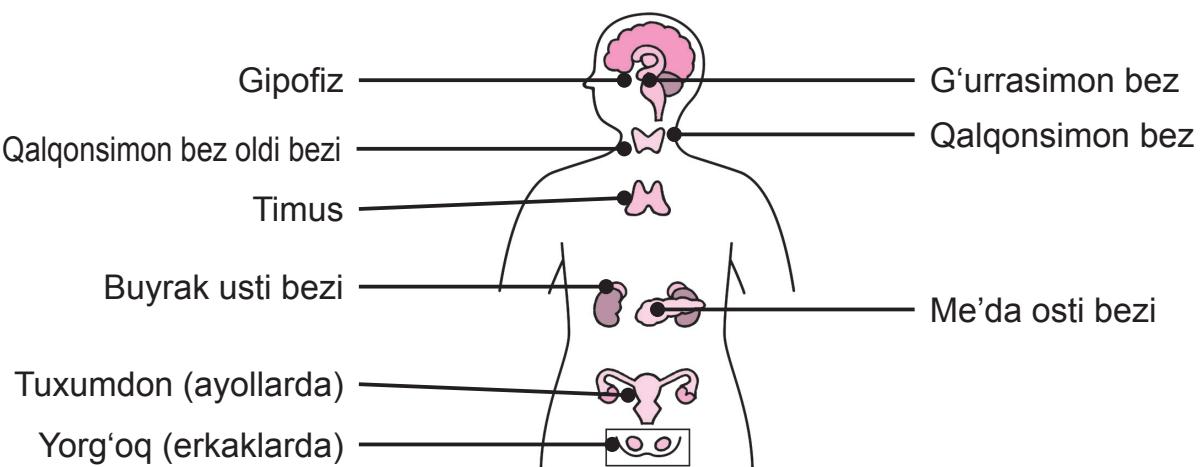
### [Peshob ajratish tizimi]

- Peshob ajratish tizimi organizmdagi suyuqlikni chiqarib tashlashga javobgar hisoblanadi.
- Peshob buyrakda hosil bo‘lib, peshob nayi orqali qovuqda to‘planadi. U vaqtincha qovuqda saqlanadi va peshob chiqarish kanali orqali tashqariga chiqariladi.



### [Endokrin tizim]

- Endokrin tizim bezlar tizimi bo‘lib, organizmning turli vazifalarini boshqaradigan gormonlarni ajratadi.



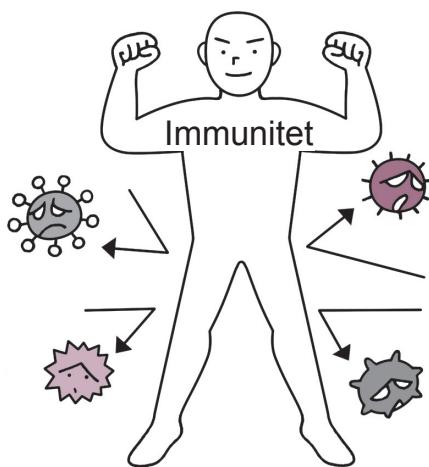
## [Immunitet tizimi]

- Immunitet organizmning tashqi muhitdagi mikroblar, viruslar va boshqa yuqumli kasallik qo‘zg‘atuvchilariga qarshi turish va tanani ulardan himoya qilish reaksiyasi hisoblanadi.
- Yashash tarzi va ruhiy holat immunitetni ko‘tarishi yoki pasaytirishi mumkin.

## ● Immunitetni ko‘tarishda turmush tarzi va ruh holatining ahamiyati

**Immunitetni  
ko‘tarishda quyidagi  
harakatlar yordam  
beradi:**

- Mo‘tadil mashqlar
- Ko‘proq kulish
- Tanani iliq holda saqlash
- Muvozanatli ovqatlanish



**Immunitet pasayishiga  
olib keluvchi omillar:**

- Qarish
- Yetarlicha uxlamaslik
- Toliqish
- Og‘ir jismoniy mashqlar
- Ruhiy stress

### 3) Hordiq va uyqu bilan bog'liq organizm mexanizmlari

#### 1. Hordiq va uyquga bo'lgan ehtiyoj

- Hordiq deganda faol bo'lish to'xtatilib, ruh va tanaga dam berish tushuniladi.
- To'g'ri hordiq chiqarish toliqishdan tiklanishda yordam beradi va baxtli hayot manbai sifatida xizmat qiladi.
- Uyqu miyaning muntazam dam olishiga yordam beradi. Bu ruh va tanangiz sog' bo'lishida muhimdir.

#### ● Sifatli uyquning foydali jihatlari



#### 2. Uyqu mexanizmi

- Har bir odamda 24 soatli siklni boshqarib, ritmni saqlaydigan ichki tana soati mavjud.
- Ichki tana soati tongda quyosh chiqishi bilan qayta ishga tushadi va odatiy ritmni saqlaydi.

### 3. Uyqu sikli

- Tungi uyqu sekin (chuqur) va tez (yuzaki) uyqu fazalarining takrorlanishidan hosil bo‘ladi.
- Chuqur uyquda miya dam olish holatida bo‘ladi. Yuzaki uyquda miya uyg‘oq holatga yaqin bo‘ladi. Aytilishicha, yuzaki uyqu vaqtida odam tush ko‘radi.

#### ● Chuqur uyqu



- Miya uxlamoqda.
- Tush ko‘rmaysiz.

#### ● Yuzaki uyqu



- Miya uxlagani yo‘q.
- Tushlar ko‘rasiz.

### 4. Keksalarda uyquning o‘ziga xos xususiyatlari

- Uyqu vaqtqi qisqarib boradi.
- Ularda chuqur uyqu davomiyligi qisqaradi va peshob chiqarish uchun hojatga chiqish ehtiyoji paydo bo‘lsa yoki biroz shovqin eshitilsa ham uyg‘onib ketishlari mumkin.

QISM 2

Aql va tana fizиologiyasi

BOB 1 Aql va tana mexanizmi haqida tushuncha

## 2

# Hamshiralik parvarishiga muhtoj odamlar haqida tushuncha

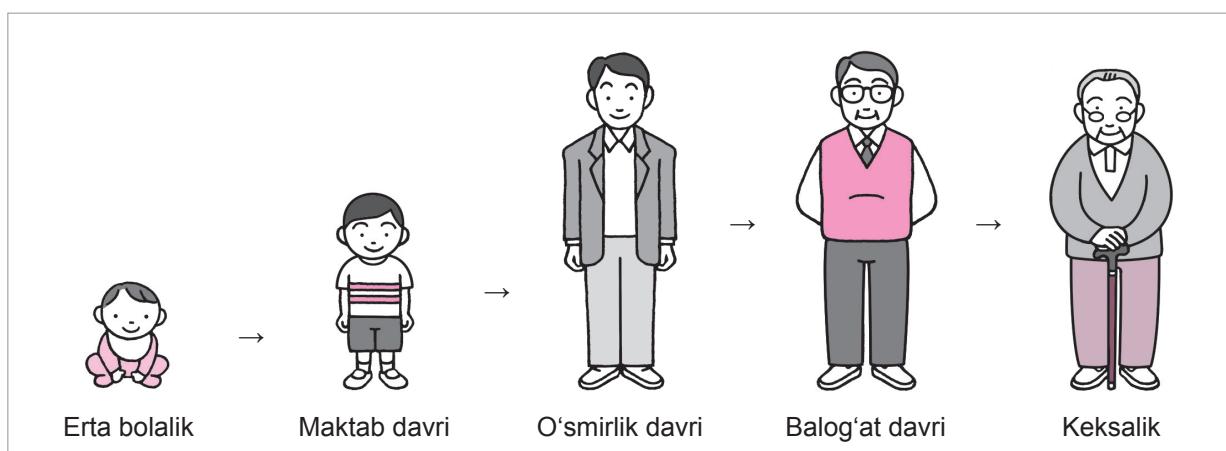
1

## Qarish haqida umumiy tushuncha

### 1) Qarish bilan bog'liq jismoniy va ruhiy o'zgarishlar haqida tushuncha

#### 1. Qarish nima?

Yosh o'tib borgani sari jismoniy va aqliy qobiliyatlar pasayib boradi. Bu qarish degani. Qarish barchada kuzatiladi.



#### (Qarish xususiyatlari)

- Alovida farqlar mavjud.
- Keksalar kasalliklarga ko‘proq moyil bo‘ladi.
- Hayot tarzi ta’sirini ko‘rish mumkin.

## 2. Qarish hisobiga ruhiy o'zgarishlar

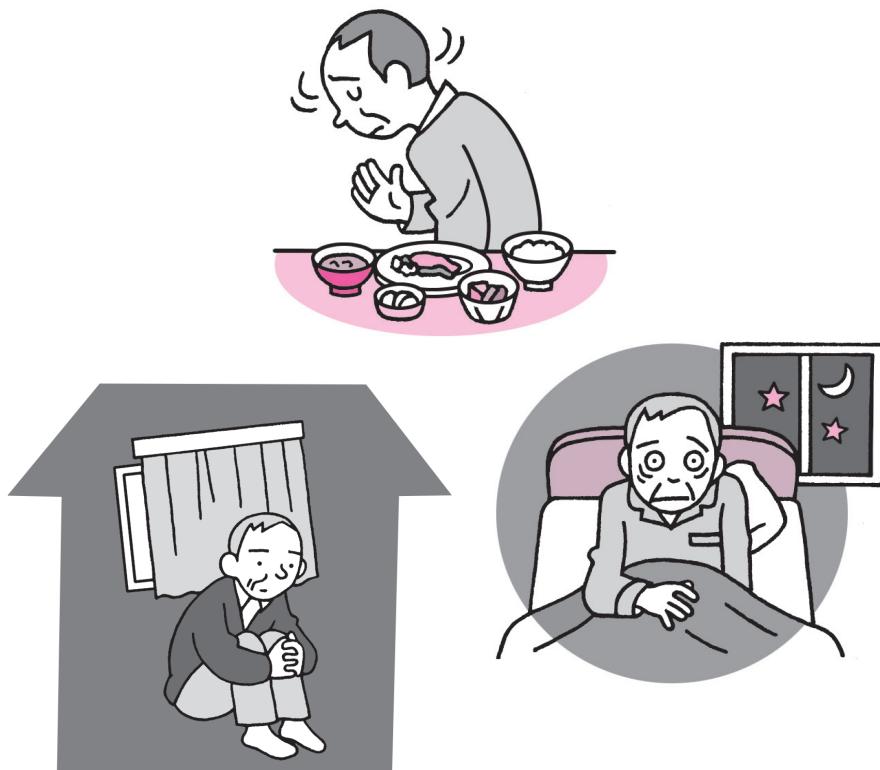
Ruhiy o'zgarishlarga keksalarning o'tmishi, vaqt, biografiyasi va yashash muhiti ta'sir qiladi, bu har bir odamda bu o'zgarishlar har xil bo'lishining sababidir. Shuning uchun parvarish qilayotganingizda har bir inson o'zgacha ekanini tushunish lozim.

### (Ruhiy o'zgarishlar)

- **Xavotir va umidsizlik**

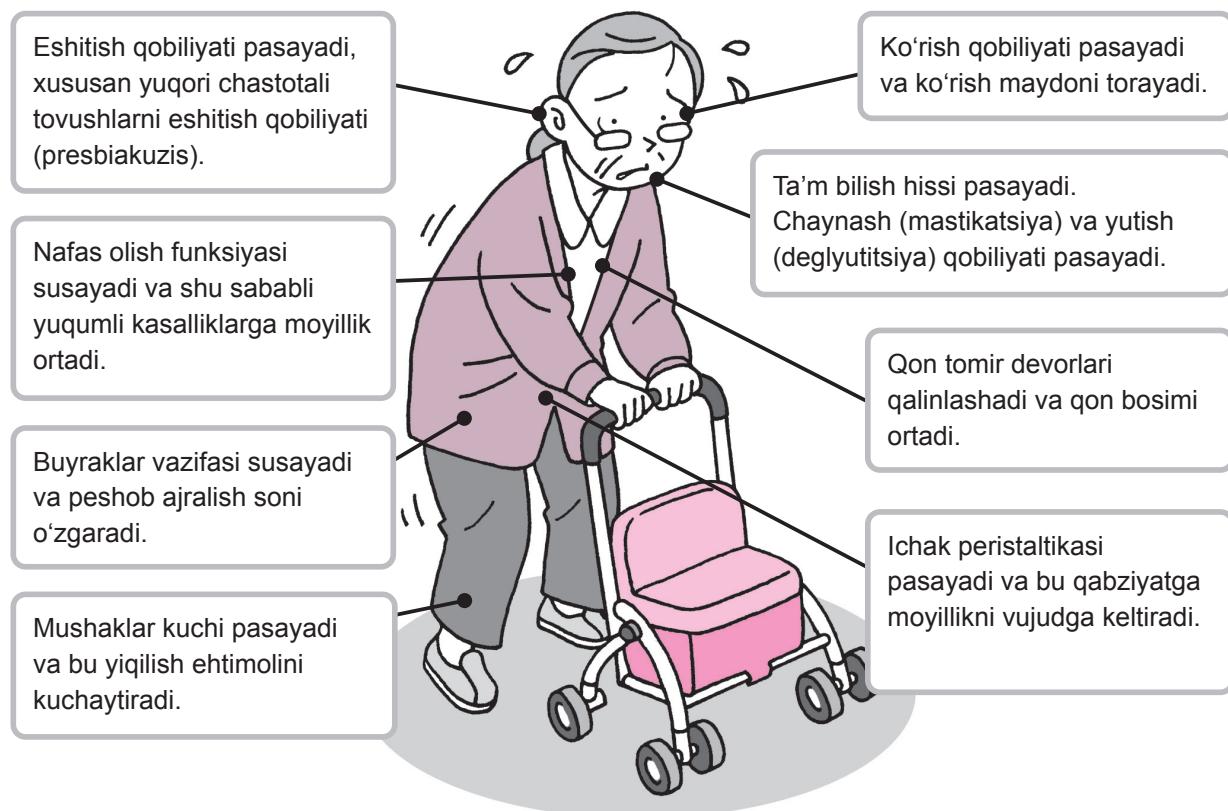
Xavotir va umidsizlik boshqalar qatori inson ilgari qila oladigan ishlarini endi qila olmasligi tufayli yuzaga keladi.

- **Yo'qotish va nochorlik hissiboshqalar qatori turmush o'rtoq'i, qarindoshi**  
yoki do'stining vafot etishi va hayotdagi o'rnining o'zgarishi hisobiga paydo bo'ladi.  
Ruhiy o'zgarishlar keksa odamlarni tushkunlikka tushishga moyilligini orttiradi.



### 3. Qarish tufayli jismoniy o'zgarishlar

Qarish tufayli tashqi ko'rinishda va tana ichkarisida o'zgarishlar ro'y beradi.



Keksa odam asoratlanish ehtimoli yuqori bo'lgan, davolanishiga ko'p vaqt ketadigan bir qator surunkali xastaliklardan aziyat chekadi.

## 2) Keksalarda ko'proq uchraydigan kasallik belgilari va kasalliklarning xususiyatlari

Keksalarda ko'proq uchraydigan kasallik belgilari suvsizlanish, isitma, qabziyat, shish, uyqusizlik, ehtiyojsizlik va yotoq yaralarni o'z ichiga oladi.

### ◎ Keksalarda kasalliklarning xususiyatlari

- Har bir odam bir qator kasalliklardan aziyat chekadi.
- Kasallik belgilari va h.k. borasida shaxsiy tafovutlar keng
- Keksa yoshdagи odamlarda surunkali tus oluvchi kasalliklarga chalinishga moyillik mavjuddir.
- Belgilari unchalik sezilmaydi (atipik belgilar).

### 3) Keksalarda ko'proq uchraydigan kasallik belgilari

#### Suvsizlanish

**Suvsizlanish deganda organizmda suyuqlik miqdori me'yoridan kam bo'lgan holat tushuniladi.**

Organizmda suyuqlik bir xil me'yorda ushlab turiladi, lekin suyuqlik qabul qilish va uni chiqarish o'rtaida muvozanat buzilganda suvsizlanish paydo bo'ladi.

**Sabablar:** Ich ketishi, quşish, isitma, terlash, suyuqliknı kam miqdorda qabul qilish va h.k.

**Belgilari:** Lab, og'iz bo'shlig'i, teri qurishi; peshob soni va peshob miqdorining kamayishi; qon bosimining past bo'lishi; yurak urishlar sonining yuqoriligi; tana haroratining yuqori bo'lishi va h.k.

#### Yodda tutish kerak bo'lgan hamshiralik parvarishi

- Mijoz namlik darajasini ushlab turing.
- Xona haroratini nazorat qiling.
- Mijozga yuvinishdan oldin va keyin, shuningdek, mashqlar paytida suyuqlik ichishi kerakligi ayting.
- Kuchli suvsizlanish o'limga olib kelishi mumkin. Mijozga tibbiy muassasaga tashrif buyurishini ayting.



#### ◎ Suyuqlik balansi

Qabul qilinadigan ovqat va ichimliklarni iste'mol qilish orqali suyuqliknı qabul qilish va uni chiqarish o'rtaida muvozanatning ushlab turilishi sog'lom hayotni ta'minlashga zamin yaratadi.

## Isitma

**Isitma bo‘lganda, tana haroratingiz me’yоридан баланд бо‘лади.**

Miyaning gipotalamusi tana haroratini boshqaradi.

**Sabablar:** Yuqumli kasalliklar, yallig‘lanish, suvsizlanish va h.k.

**Belgilari:** Isitmaning yuqori bo‘lishi, yuzning qizarib ketishi, quvvatsizlik, ishtahasizlik va h.k.

Yodda tutish kerak bo‘lgan hamshiralik parvarishi

- Mijoz namlik darajasini ushlab turing.
- Tana haroratini o‘lchang.
- Ba’zan keksalarda isitma belgilari sezilmaydi.
- Kasallikning boshqa belgilari bor-yo‘qligini tekshiring.



## Qabziyat

**Qabziyat – bu najasning yo‘g‘on ichakda uzoq muddat qolib ketish holatidir.**

Odatda, qabul qilingan ovqat 24-72 soat oralig‘ida najas ko‘rinishida chiqib ketadi.

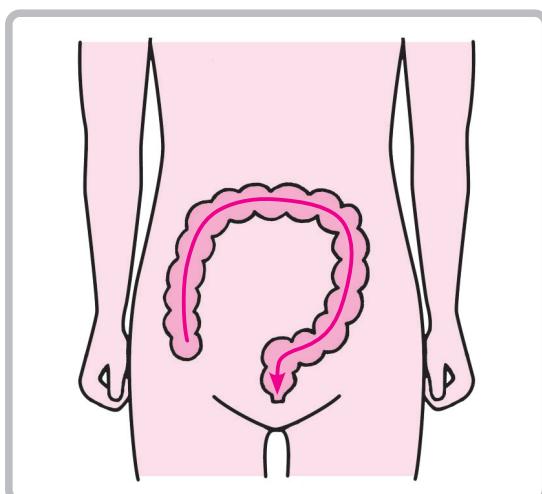
**Sabablari:** Ichaklar faoliyatining susayishi, mushaklar kuchining yo‘qolishi, hojatga chiqish ehtiyojining kamayishi va h.k.

**Belgilari:** Ishtahasizlik, qorin og‘rig‘i, ko‘ngil aynishi va h.k.

Yodda tutish kerak bo‘lgan hamshiralik parvarishi

- Mijozdan kletchatkaga boy sabzavotlar iste’mol qilishini va o‘rtacha miqdorda jismoniy mashqlar bajarishini iltimos qiling.
- Mijozga har safar ovqatlanib bo‘lganidan keyin hojatga chiqishni odat qilishi kerakligini ayting.
- Qorinni yo‘g‘on ichak yo‘nalishi bo‘ylab uqalang.

### ● Qorinni yo‘g‘on ichak yo‘nalishi bo‘ylab uqalang.



## Shish

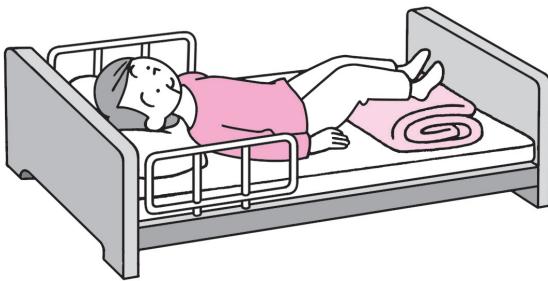
**Shish bu – ichki a'zolar vazifasining pasayishi va mushak quvvatining yo'qolishi hisobiga organizmda ortiqcha suyuqlik to'planishidir.**

**Sabablari:** Oyoqlardagi mushaklar quvvatining pasayishi, yurak va buyraklar faoliyatining pasayishi, keksalarda ozuqa yetishmovchiligi, uzoq muddat o'tirgan holatda bo'lish va h.k.

**Belgilari:** Vazn ortishi va h.k.

Yodda tutish kerak bo'lgan hamshiralik parvarishi

- Shish sohasi va darajasini ko'zdan kechiring.
- Sholdan aziyat chekayotgan odamda shish odatda zararlangan tomonida bo'ladi.
- Mijozga o'rtacha miqdorda mashqlar bajarishi va oyog'ini ko'tarishini iltimos qiling.
- Mijozda shish paydo bo'lishiga olib keluvchi kasallik bo'lsa, unga tibbiy yordam ko'rsatilishi lozim.



## Qichima (qichishish)

**Qichima – terida qichish holati paydo bo'lishidir.**

**Sabablari:** Qarish sababli teri qurishi, tana harorati va namligidagi o'zgarishlar, kiyim turlari va h.k.

**Belgilari:** Allergik reaksiya, toshma, qashlash izlari va h.k.

Yodda tutish kerak bo'lgan hamshiralik parvarishi

- Mijoz terisini namlang.
- Teriga shikast yetkazmaslik uchun ehtiyyot bo'ling va mijozda uyqusizlik rivojlanmasligini kuzatib boring. Infeksiya tushishi ehtimoli borligi sababli, tibbiy xodimlar bilan hamkorlikda ish tuting.

## Uyqusizlik

**Uyqusizlik** – bu odamning uyqu yetishmovchiligiga olib keluvchi yaxshi uyqudan to'laqonli qoniqmaslik, uyquga ketishda qiyinchilik kuzatilish va uyqu o'rtasida uyg'onib ketish holatidir.

**Sabablari:** Uyqu tarkibidagi o'zgarishlar va h.k.

**Belgilari:** Umidsizlik, toliqish, bezovtalik va h.k.

Yodda tutish kerak bo'lgan hamshiralik parvarishi

- Sirkad ritmni nazorat qiling.
- Mijoz uyg'onganida quyosh nuriga to'inishiga imkon yarating.
- Mijozni o'rta me'yordagi mashqlar bajarishga undang.
- Mijozga kunduzi uzoq vaqt uxlashdan tiyilishini iltimos qiling.
- Xona ichini saranjom holda saqlang.
- Mijozning kundalik turmushida muammolar paydo bo'lsa, tibbiyot xodimlari bilan hamkorlikda ish tuting.



## Xafaqonlik

**Xafaqonlik** – bu qon bosimining o'ta yuqori bo'lishi.

**Sabablari:** Yurak kasalliklari, buyrak kasalliklari, qon-tomirlarda qarish bilan bog'liq o'zgarishlar, parhez, mashqlar va boshqa turmush tarzi omillari.

**Belgilari:** Bosh og'rig'i, yurak tez urib ketishi va h.k.

Yodda tutish kerak bo'lgan hamshiralik parvarishi

- Hayot tarzini yaxshilashda yordam bering: Mijozni haddan tashqari ko'p ovqatlanmasik, ortiqcha tuz iste'mol qilmaslik va o'rta me'yorda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga undang.
- Davolash usullari parhez tutish, mashqlar bajarish va dori vositalari bilan davolanishni o'z ichiga oladi.
- Uzoq muddat kechuvchi xafaqonlik o'z navbatida miya qon-tomir va yurak kasalliklariga olib keladigan arteriosklerozga sabab bo'ladi.

## 4) Keksalarda ko'proq uchraydigan kasalliklar

Keksalarda miya qon tomir, yurak kasalliklari, zotiljam, aspiratsion pnevmoniya, qandli diabet, osteoporoz va aqliy zaiflik ko'p uchraydi.

Hamshiralik parvarishini amalga oshirish uchun shifokor ko'rsatmalari talab etiladigan mijozlar mavjud.

### Miya qon tomir kasalliklari

**Miya qon tomir kasalliklari deganda bosh miya qon tomirlari bilan bog'liq kasalliklar tushuniladi. Bu holat qon tomirlar tiqilib qolishi va yorilib ketishi hisobiga vujudga keladi hamda miyaning jarohatlangan sohasiga qarab turli buzilishlarga olib kelishi mumkin.**

**Sabablari:** Sabablari ikkita katta guruhga bo'linadi:

- 1 Miya qon tomirlarining tiqilib qolishi (Ishemik insult).
- 2 Miya qon tomirlari yorilib ketishi (Gemorragik insult va h.k.).

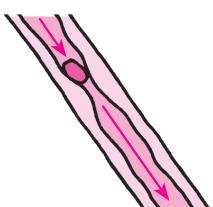
**Belgilari:** Bosh og'rig'i, bosh aylanishi, ko'ngil aynishi, quşish, ong xiralashuvi, nafas olish buzilishlari, idrok o'zgarishi va h.k.

#### Yodda tutish kerak bo'lgan hamshiralik parvarishi

- Mijozda kuzatilayotgan kasallik belgilariga muvofiq hamshiralik parvarishini amalga oshiring.
- Bu hayot tarzi bilan bog'liq bo'lgani sababli ovqat va mashqlar miqdori va tarkibiga e'tibor qarating.

#### Ishemik insult

(Miya qon tomirlari tiqilib qolishi)



#### Gemorragik insult

(Miya qon tomirlari yorilib ketishi)



## Yurak kasalliklari

**Yurak kasalliklari qon tomirlari tiqilib qolishi va boshqa sabablarga ko'ra paydo bo'ladi.**

**Sabablari:** Xafaqonlik, qandli diabet, toj arteriyalaridagi o'zgarishlar va h.k.

- Yurak qon tomirlari torayadi (Stenokardiya).
- Yurak qon tomirlari tiqilib qoladi (Miokard infarkti).
- Yurak faoliyatining pasayishi kuzatiladi (Yurak yetishmovchiligi).

**Belgilari:** Stenokardiyadakislorodyetishmovchilighisobigako 'krakqafasidakeskinog' riqpaydo bo'ladi va h.k.

Miokard infarktida, yurak mushaklari nobud bo'lishi hisobigako 'krakqafasidakuchli og'riq paydo bo'ladi va h.k.

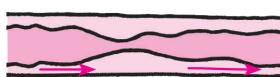
Miokard infarkti vujudga kelganda bo'g'ilish, yurak tez urishi, nafas yetishmasligi, bezovtalik, shish, vazn ortib ketishi, peshob hajmi kamayishi va h.k. kuzatiladi.

### Yodda tutish kerak bo'lgan hamshiralik parvarishi

- Shish va/yoki vazn ortib ketishida tuz va suyuqlik iste'mol qilishdan tiyilish lozim.
- Agar mijoz nafas olishda qiynalayotgan bo'lsa, yotoqda qolsin va yurakka tushayotgan yuklamani kamaytishga yordam beradigan tana holatiga (pozaga) o'tsin.

#### Stenokardiya

(Yurak qon tomirlari torayadi)



#### Miokard infarkti

(Yurak qon tomirlari tiqilib qoladi)



- Yurakka tushayotgan yuklamani kamaytishga yordam beradigan tana holati



## Zotiljam

**Zotiljam patogen mikroblarning o'pkaga tushishidir.**

**Sabablari:** Bakteriya yoki virus kabi mikroblar bilan zararlanish

**Belgilari:** Isitma, bezovtalanish, ishtahasizlik kabi umumiy belgilar

Yo'tal va balg'am ajralishi kabi nafas a'zolari kasalliklari belgilari.

Yodda tutish kerak bo'lgan hamshiralik parvarishi

- Mijozga yordam ko'rsatishga ijodiy yondashing, uning suvsizlanishini oldini oling va tanovul qilishi oson bo'lgan taomlar pishiring.
- Keksalarda kasallik belgilari ba'zan namoyon bo'lmasligi sababli, ehtiyyot bo'lish lozim.

## Aspiratsion zotiljam

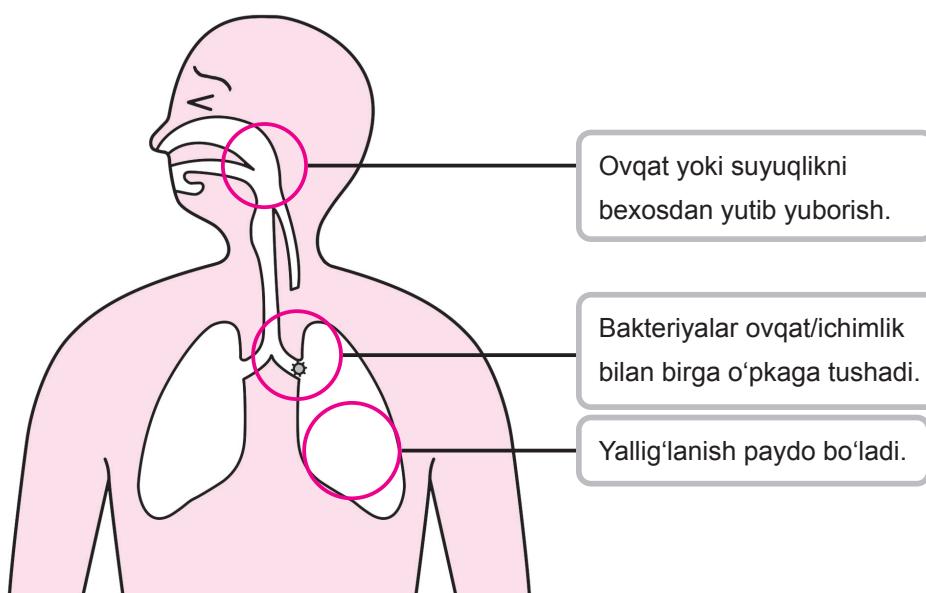
**Aspiratsion zotiljam bakteriyalarining traxeya va/yoki bronxlarga ovqat yoki so'lak bilan birga noto'g'ri tushishi hisobiga vujudga keladi.**

**Sabablari:** Ovqat va suyuqlik qizilo'ngachga emas, traxeyaga ketib qoladi.

**Belgilari:** Isitma, yo'tal, balg'am, ishtahasizlik va h.k.

Yodda tutish kerak bo'lgan hamshiralik parvarishi

- Ovqatlanish vaqtida mijoz egallagan holatga (pozaga) e'tibor qarating. Ovqatlanib bo'lgach, darrov yotib olishiga yo'l qo'y mang. Buning o'mniga o'tirgan holatida qolishini iltimos qiling.
- Mijoz og'iz bo'shilig'ini parvarishlab turing.
- Kasallik belgilari aniq namoyon bo'lsa, tibbiyot xodimlari bilan hamkorlikda ish tuting.



## Qandli diabet

**Qandli diabet – qonda qand miqdori ortib ketishi hisobiga paydo bo‘ladigan metabolik (modda almashinuvi) kasalligidir.**

**Sabablari:** Qandli diabetning ikkita turi mavjud.

- Qandli diabetning 1-turida insulin ishlab chiqarilmaydi. Bunday bemorlar odatda yosh bo‘ladi.
- Qandli diabetning 2-turida insulin ishlab chiqarish kamaygan holda bo‘ladi. Bunday bemorlar odatda yoshi katta bo‘ladi. Bu ko‘p ovqatlanish, jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanmaslik, stress va h.k.lar tufayli kelib chiqadigan turmush tarzi kasalligi hisoblanadi.

**Belgilari:** Og‘iz qurishi, ko‘p suyuqlik ichish/peshobga chiqish, vazn tashlash, bezovtalik va h.k.

### Yodda tutish kerak bo‘lgan hamshiralik parvarishi

- Davolash usullari parhez tutish, mashqlar bajarish va dori vositalari bilan davolanishni o‘z ichiga oladi.
- Parhez tutishda kaloriya miqdorini past holda saqlang.
- Ovqatdan lazzatlanishni pasaytirmaslik uchun ijodiy yondashing.
- Davomiy giperglykemiya har qanday yara bitishini sekinlashtiradi.
- Asoratlar retinopatiya, buyrak kasalliklari, asab tizimi buzilishlarini o‘z ichiga oladi. Kasallik asoratlarining oldini olishda tibbiyot xodimlari bilan hamkorlikda ish tuting.

### ● Qandli diabet asoratlari



Asab kasalligi



Buyrak kasalligi



Retinopatiya

## Osteoporoz

**Osteoporoz – suyak massasining kamayishi hisobiga suyaklar sinishi xavfi vujudga keladigan kasallikkadir.**

**Sabablari:** Uzoq vaqt yotoqqa o‘rnashib qolish, kalsiy yetishmasligi va h.k.

Ayollarda ayollar gormoni miqdori kamaygan paytda moyillik ortadi.

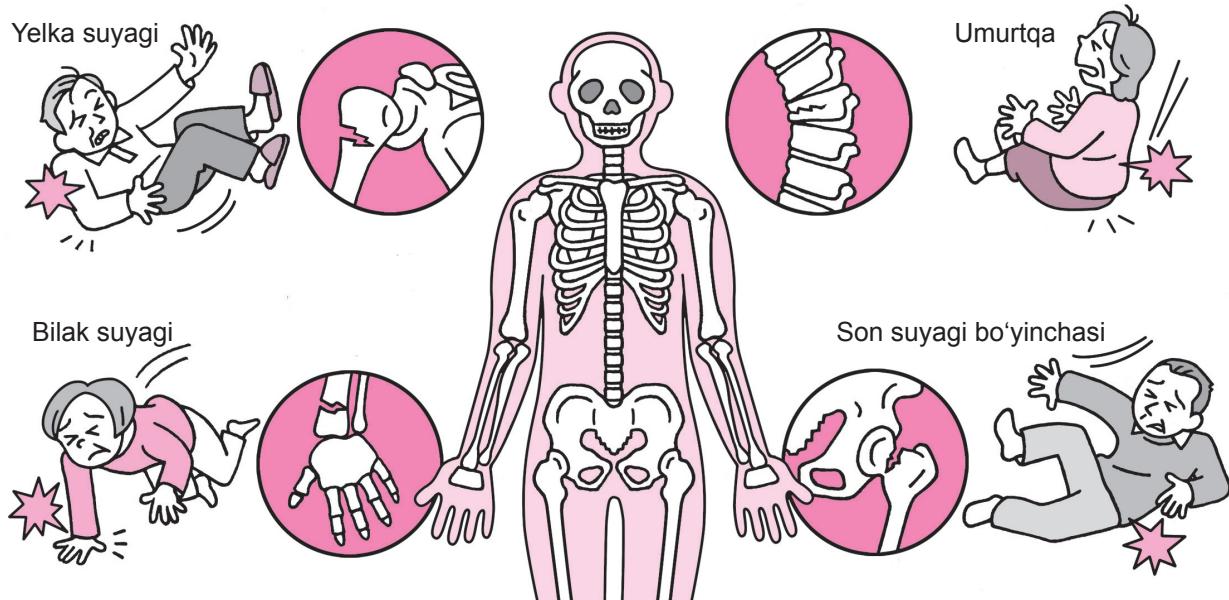
**Belgilari:** Bukchayish, bo‘y pasayishi, bel pastida og‘riq bo‘lishi va h.k.

Bu kasallikka chalingan odamda suyaklar mo‘rtlashib, yiqilganida suyaklari sinishiga moyillik paydo bo‘ladi.

Yodda tutish kerak bo‘lgan hamshiralik parvarishi

- Mijozga kalsiyga boy mahsulotlar tanovul qilishini taklif qiling.
- Unga jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishni va quyosh nuri olishini taklif qiling.
- Unga yiqilishning oldini olish uchun yashash muhitini yaxshilashni taklif qiling.

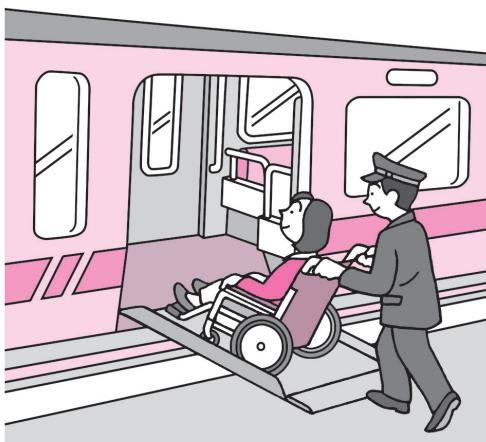
### ● Ko‘pincha keksalarda uchraydigan suyakning sinish sohalari.



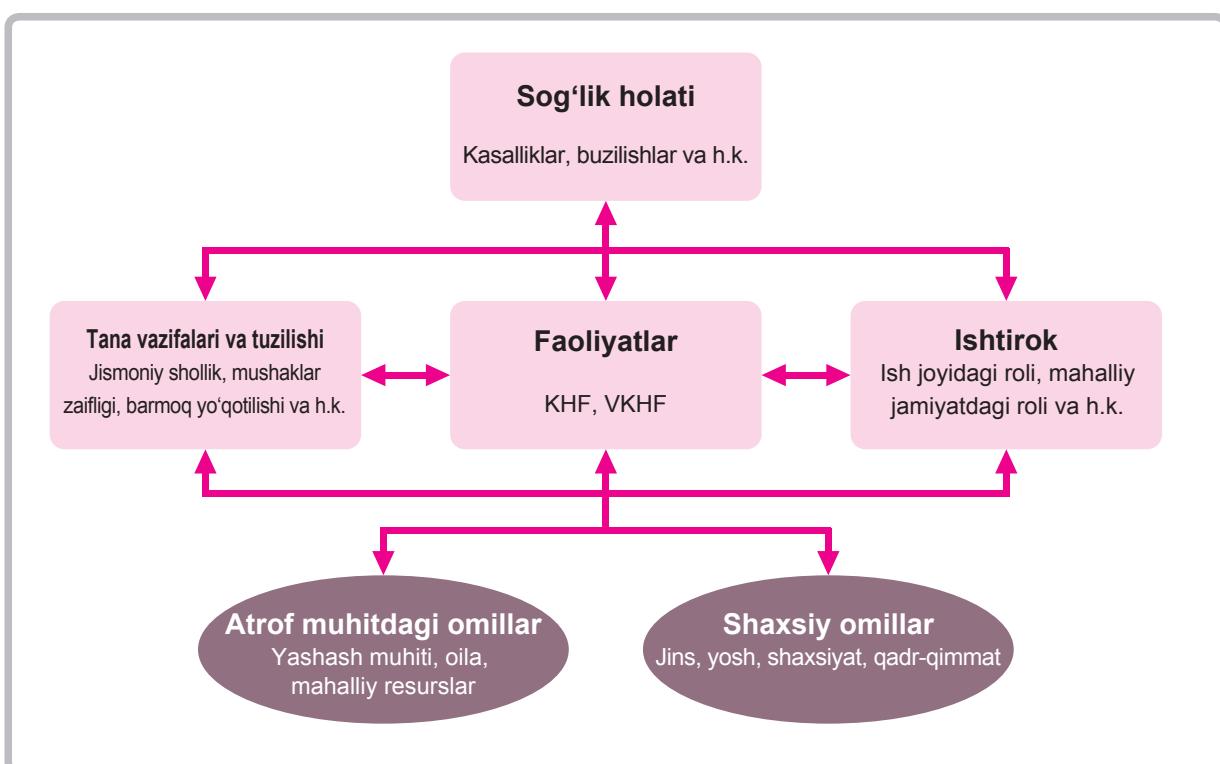
## 2 Kasallik, nogironlik, faoliyat buzilishi haqida asosiy tushunchalar

### 1) Kasallik/nogironlik/funksiya buzilishi nima?

Nogironlar huquqlari haqidagi birlashgan milliy konvensiyaga (UNCRPD) muvofiq: Nogironlar uzoq muddatli jismoniy, ruhiy, intellektual yoki sensor buzilishlari bo‘lgan, turli to‘sirlarga duch kelganida ularning boshqalar qatori ijtimoiy hayotda to‘liq va samarali ishtirok etishlarida to‘sirlarga uchraydigan odamlarni o‘z ichiga oladi. Xalqaro layoqatlilik, salomatlik va nogironlik tasnifi (ICF) nogironlikning salbiy omillariga e’tibor qaratmasdan, unga insonlar salomatligi tavsifi sifatida qaraydi.



### ● ICF: Xalqaro layoqatlilik, salomatlik va nogironlik tasnifi



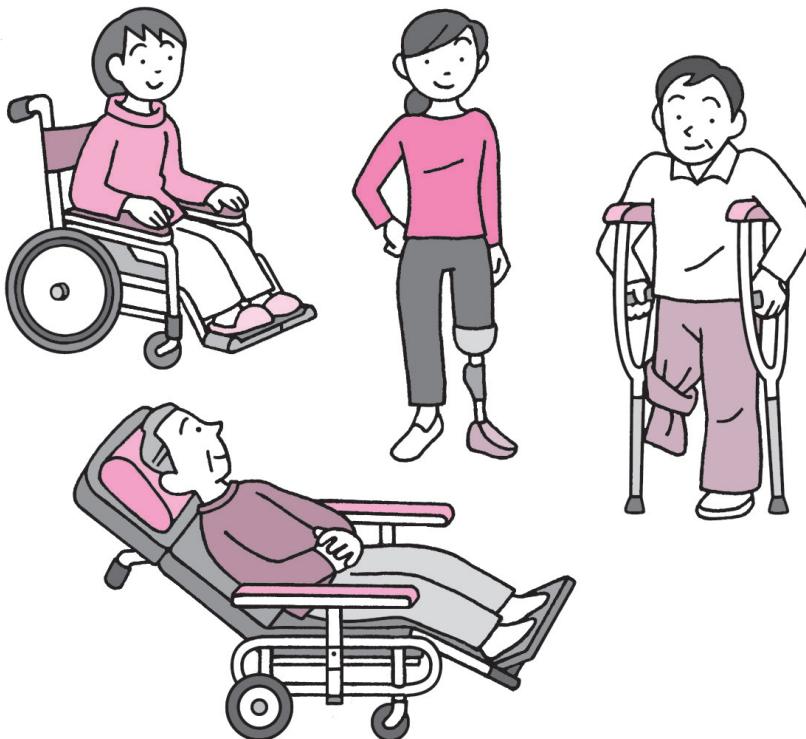
## 2) Nogironlik turlari, sabablari va tavsiflari

### [Jismoniy nogironlik]

Jismoniy nogironlik – bu insonda kasallik/baxtsiz hodisa tufayli oyoq-qo‘li/tanasining shikastlanishi va kundalik hamda ijtimoiy hayotda qiyinchiliklarga duchor bo‘lish holatidir.

Boshqa holatlar qatori, kasallik/baxtsiz hodisa oqibatida bu qo‘llar, oyoqlar, bosh miya yoki orqa miya nervlarining jarohatlanishi hamda kasalliklar va ularning oqibatlari sababli bo‘g‘imlar/umurtqa pog‘onasi deformatsiyasi/kontrakturasi tufayli vujudga keladi.

Kundalik faoliyatning murakkablik darajasi nogironlik sohasi va nogironlik darajasiga qarab har bir insonda har xil bo‘ladi. Ba’zan aqliy nogironlik motorika buzilishi bilan bir vaqtida ro‘y beradi. Mijozga mos keladigan hassa, nogironlik aravachasi, protez oyoq va boshqa yordamchi moslamalardan foydalaning.



#### Atamalar izohi

### ICF (Xalqaro layoqatlilik, salomatlik va nogironlik tasnifi)

ICF – bu inson umumiy holatini anglash bo‘yicha inson faoliyati va nogironligi tasnidir. Inson faoliyati kundalik hayot uchun zarur bo‘lgan qobiliyat, funksiya va atrof-muhitni, masalan, tana funksiyalari va tuzilmalari, amallar va ishtirokni bildiradi.

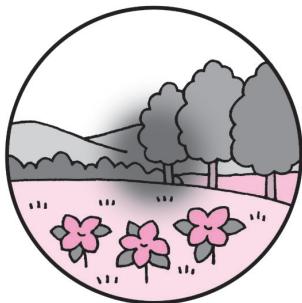
## [Ko‘rish qobiliyatining buzilishi]

Ko‘rish qobiliyatining buzilishi – bu insonda nogironlik tufayli ko‘rish qobiliyati va ko‘rish maydoni kabi narsalarni qay tarzda ko‘ra olishi bilan bog‘liq bo‘lgan kundalik va ijtimoiy hayotdagi qiyinchiliklarga duch kelishidir.

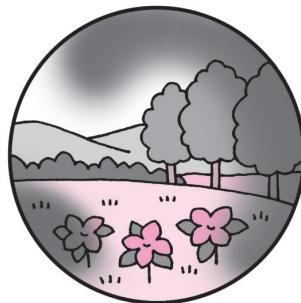
Buning sabablari – tug‘ma omillar (shu kasallik bilan tug‘ilganlar), kasalliklar, baxtsiz hodisalar va qarishdir. Qandli diabet sababli ko‘rish qobiliyatining buzilishi holatlari soni ko‘payib bormoqda.

Ko‘rish qobiliyatining buzilish darajasi butunlay ko‘r, yorug‘likni sezadigan va tor ko‘rish maydonidan aziyat chekayotgan odamlarni o‘z ichiga olgan holda hamma odamlarda farq qiladi.

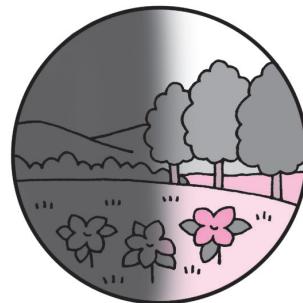
### ● Ko‘rish qobiliyati buzilishi belgilari



Markaziy skotoma/  
ko‘rish maydoni nuqsoni



Ko‘rish maydonining  
torayishi



Bir tomonlama e’tiborsizlik  
(neglekt sindromi)

## [Eshitish qobiliyatining buzilishi]

Eshitish qobiliyatining buzilishi – bu quloqlardan eshitish markazigacha bo‘lgan yo‘lning buzilishi hisobiga eshita olmaslik yoki eshitishda qiyinchiliklar vujudga kelish holatidir. Eshitish qobiliyatining buzilishi eshitish darajasi, buzilish sohasi va buzilish ilk bor paydo bo‘lgan vaqtga qarab tasniflanadi.

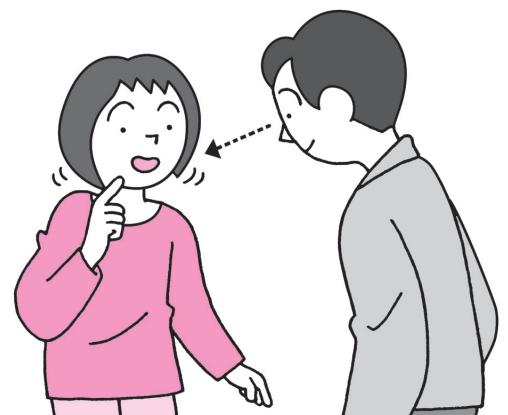
Gipakuziya – eshitish qobiliyatining qisman buzilishi. Bunda muloqot moslamalari quloq apparati, yozishmalar, imo-ishoralar tili orqali muloqot qilish va lablardan o‘qish kabi vositalarni o‘z ichiga oladi.



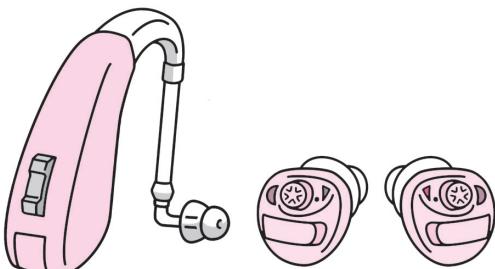
Yozuv vositalari yordamida muloqot



Imo-ishora tili



Talaffuz (lab) dan o‘qish

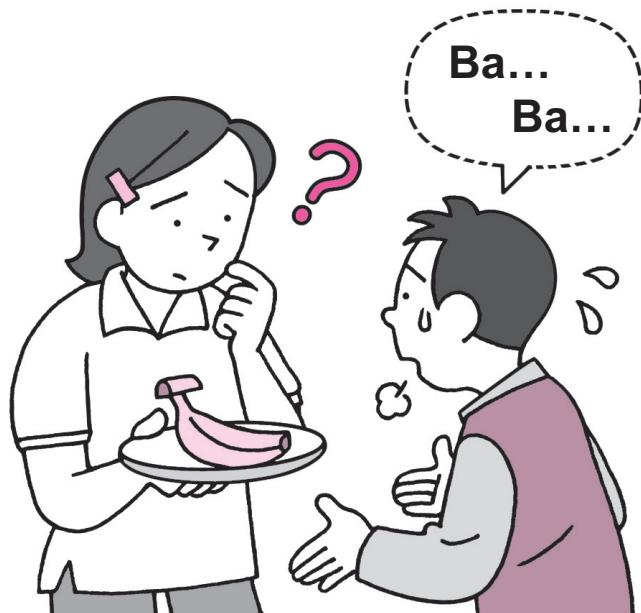


Quloq apparati

## [Nutq buzilishi]

- Nutq buzilishi – bu insonning bosh miya til markazi va/yoki nutq a'zolari faoliyatining buzilishi hisobiga muloqot qilishda qiyinchilikka uchrash holatidir.
- Bu inson bosh miyasi til markazining jarohatlanishi tufayli “eshitish”, “gapirosh”, “o'qish”, va/yoki “yozish”da qiyinlashish holatidir.
- Muloqot usullari yozish, tasvirli kartochkalarni o'z ichiga oladi va buzilish holatiga qarab farq qiladi.

### ● Soqov mijoz



Odam nimadir demoqchi, lekin so'zi talaffuzini tugallay olmayapti.

## [Yurak faoliyatining buzilishi]

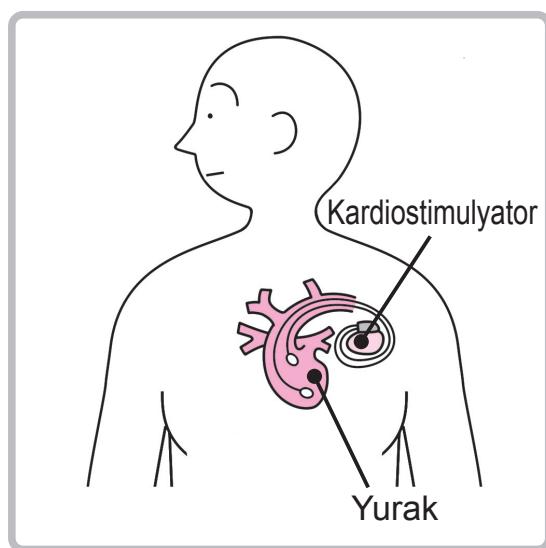
Yurak butun tana bo'ylab qonni hayday olmaydi.

Ba'zi mijozlarga yurak urishida muammolar mavjud bo'lganligi hisobiga ko'krak qafasiga kardiostimulyator o'rnatilgan bo'lishi mumkin.

**Yodda tutish kerak bo'lgan hamshiralik parvarishi**

- Kardiostimulyator o'rnatilgan ko'krak qafasiga kuchli zarba tegishi xavfi paydo bo'lganida mijoz mashg'ulotdan tiyilishiga ishonch hosil qiling.

## ● Sun'iy kardiostimulyator

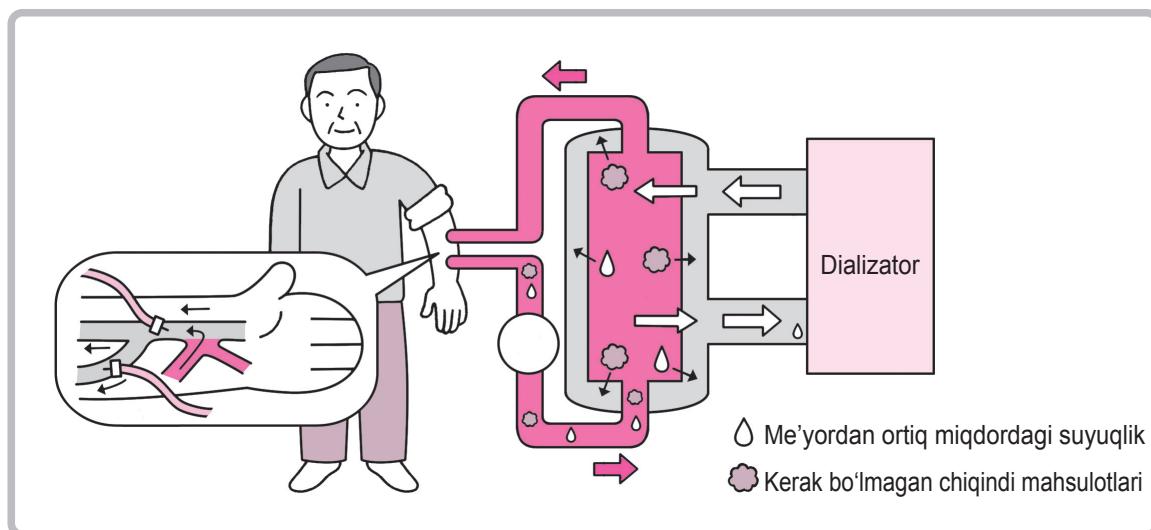


## [Buyrak faoliyatining buzilishi]

Buyrak qonni filrlab, tozalay olmaydi.

Mijoz buyrak faoliyati buzilishida qonni tozalash maqsadida sun'iy dializ muolajasini qabul qiladi.

## ● Sun'iy dializ mexanizmi



**Yodda tutish kerak bo'lgan hamshiralik parvarishi**

- Dializ muoljasasi o'tkaziladigan kuni mijoz dush qabul qilishdan tiyilishi lozim.
- Mijoz dializ shunti o'rnatilgan tomondagи qo'li bilan og'ir yuk ko'tarmasligi kerak.
- Mijoz faqat cheklangan miqdorda tuz va suyuqlik qabul qilishi kerak.

## [Nafas olish a'zolari faoliyatining buzilishi]

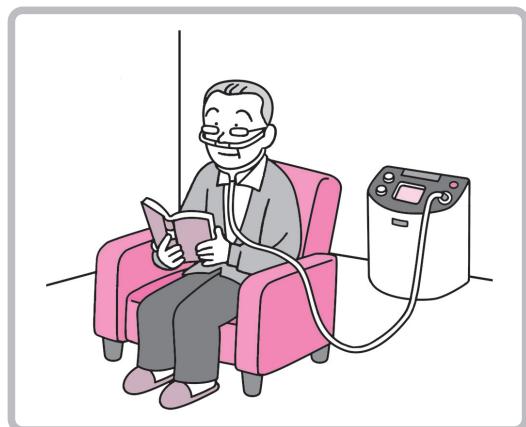
Bu nafas olishda qiyinchilik yuzaga kelish holatidir.

Yetarli miqdorda nafas ololmaydigan mijoz oksigenoterapiya (kislород bilan davolash) qabul qiladi.

### ● Mobil kislород ingalyatori



### ● Kislород konsentratori



#### Yodda tutish kerak bo'lgan hamshiralik parvarishi

- Kislород konsentratoridan foydalanganda ochiq olovdan saqlaning.
- Yuqumli kasalliklar oldini olish muhim ahamiyat kasb etadi.
- Elektr quvvati ta'minoti uzelishi holatiga tayyor bo'lish uchun qo'shimcha batareya va h.k.larni tayyorlab qo'ying.

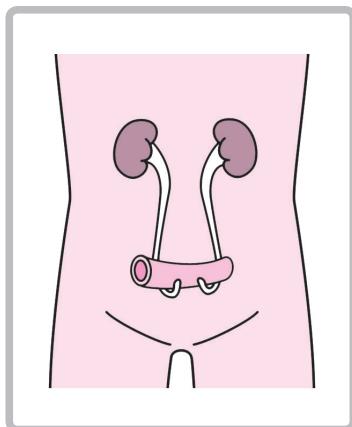
## [Qovuq/to'g'ri ichak faoliyatining buzilishi]

Bu qovuq/to'g'ri ichak kasalliklari tufayli peshob/najas chiqara olmaslik holatidir.

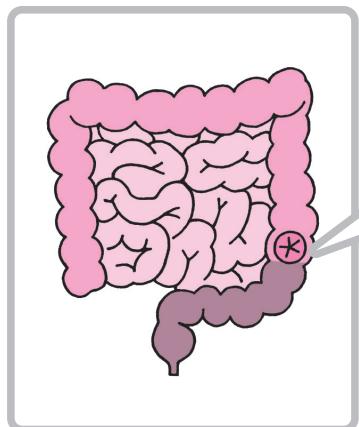
Teshikcha (stoma) najasni tanadan tashqariga chiqarish maqsadida qorinda jarrohlik yo'li bilan hosil qilinadi.

Sun'iy qovuq hamda sun'iy chiqaruv teshiklari mavjud. O'rnatish joyi kasallik turiga qarab belgilanadi.

### ● Sun'iy qovuq



### ● Sun'iy chiqaruv teshigi



Qurilmaning tashqi ko'rinishi

**Yodda tutish kerak bo‘lgan hamshiralik parvarishi**

- Parvarishlovchi xodim teshik (stoma) ustidagi qopchaga (xalta) yig‘ilgan chiqindilarni olib tashlaydi.
- Agar stoma atrofida toshma paydo bo‘lgan bo‘lsa, tibbiyot xodimlariga xabar bering.

**[Aqliy nogironlik]**

Aqliy nogiron bo‘lgan insonning aqliy rivojlanishi, umuman olganda, sekin kechadi. Agar unda kundalik hayot kechirishda qiyinchiliklar yuzaga kelayotgan bo‘lsa, unga biror maxsus yordam darkor.

**Yodda tutish kerak bo‘lgan hamshiralik parvarishi**

- Hayot bosqichiga muvofiq javob berilishi lozim.
- Mijoz holatini aniqlang va unga mos bo‘lgan parvarishni amalga oshiring.

**[Ruhiy nogironlik]**

Ruhiy nogironlik – bu inson ruhiy kasalliklar tufayli aqliy funksiyalar buzilishidan aziyat chekishi va kundalik ishlarni bajarishda hamda ijtimoiy hayotda yashashda qiyinchiliklarga duch keladigan holatdir. Agar holat jiddiy tus olguday bo‘lsa, inson qaror qabul qilish va xatti-harakatini nazorat qilish qobiliyatini sezilarli darajada yo‘qotadi. Ruhiy nogironlikka shizofreniya va kayfiyat o‘zgarishi bilan kechadigan kasalliklar kiradi.

Kasallikning ba’zi belgilari gallyutsinatsiyalar, delyutsiya hamda tushkunlikka tushish ko‘rinishida namoyon bo‘ladi.

**● Ruhiy nogironlik belgilari**

**● Delyutsiya**



Ovozli gallyutsinatsiyalar va delyutsiya paydo bo‘ladi.

**● Tushkunlik holati**



Kuchli siqilish, kamgaplik va kuchli tushkunlikka tushish holati.

**● Maniya holati**



G‘ayritabiyy quvnoqlik va ochiqlik holati.

### 3 Aqliy zaiflik (demensiya) haqida asosiy tushunchalar

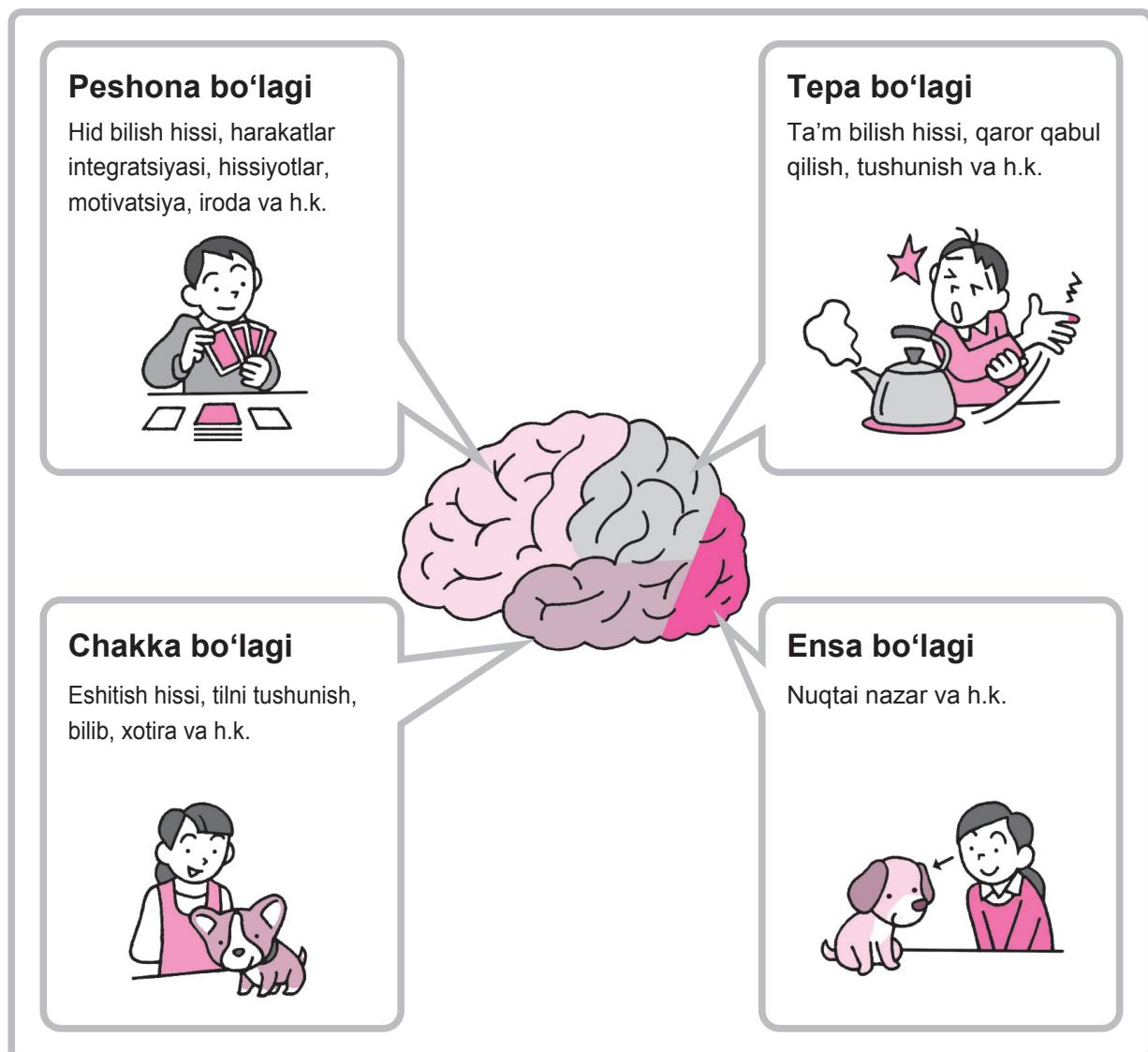
#### 1) Aqliy zaiflik haqida tushuncha

Miya inson faoliyatini boshqaradi. Aqliy zaiflikda miyaning kognitiv faoliyati ayrim sabablarga ko‘ra pasayadi va bu kundalik hamda ijtimoiy hayotda qiyinchiliklar yuzaga kelishiga olib keladi.

#### Miya vazifalari

Aqliy zaiflikni tushunish uchun miyaning asosiy vazifalari haqida bilimga ega bo‘lish lozim. Miya faoliyatini pasayishi hayotda turli muammolar keltirib chiqaradi.

#### ● Bosh miyaning to‘rtta asosiy bo‘lagi va ularning vazifalari



## Aqliy zaiflik tushunchasi

### ● Kognitiv faoliyat nima?



Xotira  
(Yodlash/eslash)



Til  
(So'zlash/tushunish)



Harakat  
(Kundalik hayotdagi faoliyat)



Qabul qilish  
(Narsalarni taniy bilish)



Reja tuzing/narsalarni to'g'ri  
joylashtiring va h.k.

## **Esi og'ish va aqliy zaiflik o'rtasidagi farq**

Es og'ishi – aqliy zaiflikning asosiy belgilaridan biridir. Esi og'ish yosh o'tgan sari paydo bo'ladi, biroq bu aqliy zaiflikdan aziyat chekuvchilarnikidan farq qiladi.

### **● Es og'ishining har xil turlari**

<b>Yosh o'tishi bilan bog'liq es og'ishi</b>	<b>Aqliy zaiflik bilan bog'liq es og'ishi</b>
Voqealarning bir qismini unutish.	Voqealarni to'laligicha unutish.
Es og'ish rivojlanmaydi.	Es og'ish rivojlanadi.
Es og'ishini anglaydi.	Es og'ishini anglamaydi.
Es og'ishi hayotda hech qanday qiyinchilik tug'dirmaydi.	Es og'ishi hayotda qiyinchilik tug'diradi.

## **2) Aqliy zaiflikdan aziyat chekuvchi odamlarda parvarish amallari**

Aqliy zaiflikdan aziyat chekuvchi odamlarni parvarish qilishda:

(1) Mijoz nuqtayi nazaridan qarang

Mijozga yo'naltirilgan hamshiralik parvarishini amalga oshirish zarur.

(2) Mijoz hayotini tushuning

Barqaror hayot kechirishiga yordam berish zarurdir.

(3) Mijoz nimalar qila olishini aniqlaganingizdan so'ng parvarish qilishga kirishing

Mijozni qo'llab-quvvatlang, qobiliyatlarini yuzaga chiqaring, motivatsiya bering.

### 3) Aqliy zaiflikka (demensiya) asosiy sababchi kasalliklar, belgilar va h.k.

Aqliy zaiflikka sabab bo‘luvchi kasalliklar quyidagilarni o‘z ichiga oladi: (1) Alsgeymer kasalligiga xos bo‘lgan demensiya, (2) Qon tomir demensiyasi, (3) Levi tanachalari mavjud bo‘lgan demensiya va (4) Frontotemporal demensiya.

#### ● Aqliy zaiflikka asosiy sababchi kasalliklar, belgilar va h.k.

Tasnif	Miya holati	Asosiy belgilari va h.k.
(1) Alsgeymer kasalligiga xos bo‘lgan aqliy zaiflik	 Miya kichrayadi. Keksalik blyashkalari paydo bo‘ladi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boshlanishi sekin bo‘ladi va sekin-astalik bilan rivojlanib boradi.</li> <li>Xotira buzilishi bilan boshlanadi.</li> <li>Ko‘pincha yaxshi kayfiyatda.</li> <li>Kasallik rivojlanishini sekinlashtiruvchi dori vositalari mavjud.</li> </ul>
(2) Qon tomir demensiyasi	 Miya qon tomir kasalliklari tufayli qon tomirlar tiqilib qoladi va hujayralarning bir qismi nobud bo‘ladi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bosqichma-bosqich rivojlanadi.</li> <li>Gemiplegiya, nutq buzilishi va h.k.</li> <li>Bemor qila oladigan va qila olmaydigan ishlar bor.</li> </ul>
(3) Levi tanachalari mavjud bo‘lgan demensiya	 Levi tanachalari paydo bo‘ladi va ensa bo‘lagi kichrayib qoladi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mavjud bo‘lмаган narsalarni ko‘rish (gallyutsinatsiya).</li> <li>Braxibaziya va h.k. (Parkinson kasalligiga o‘xshash belgi)</li> <li>Uxlash va tush ko‘rish paytida baqiradi (uyqu buzilishlari) va h.k.</li> </ul>
(4) Frontotemporal demensiya	 Peshona va chakka bo‘laklari kichrayadi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mulohaza qilishning va o‘zini ushlab turish hissining yo‘qolishi</li> <li>Shaxsiyatdagi o‘zgarishlar</li> <li>Bir qolipdagи amallar</li> <li>Quvnoqlik/tajovuzkorlik</li> </ul>

## 4) Aqliy zaiflik belgilari

Aqliy zaiflik belgilari quyidagicha tasniflanishi mumkin:

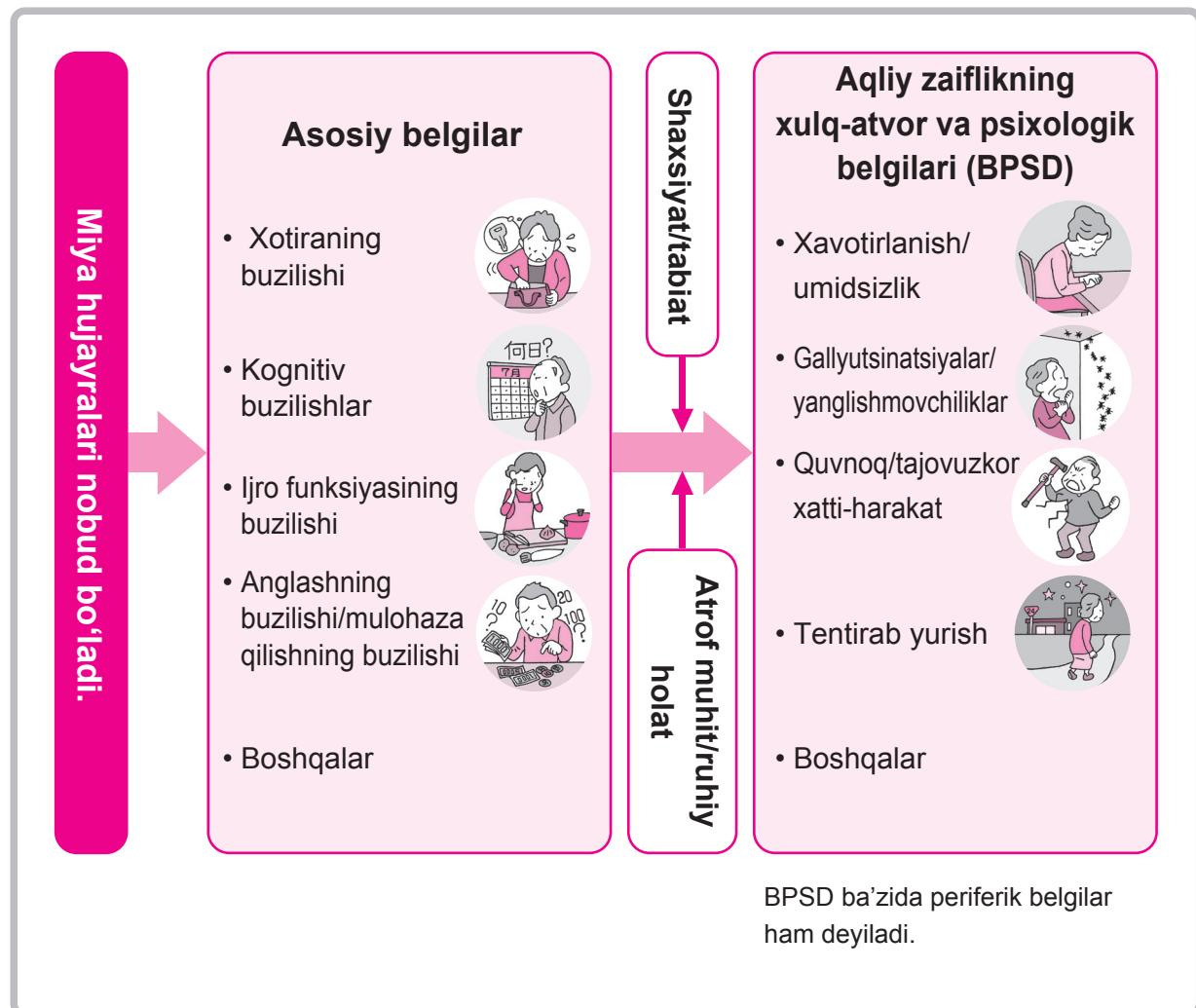
Asosiy belgilar: Miyadagi buzilish oqibatida.

Xotira buzilishi, kognitiv buzilish, ijro funksiyasi buzilishi, anglashning buzilishi/mulohaza qilishning buzilishi va h.k.

Aqliy zaiflikning xulq-atvor va psixologik belgilari (BPSD): Atrof-muhit, shaxsiyat, mijoz tabiat, insonlar o'rtasidagi munosabatlар va h.k. tufayli paydo bo'ladigan belgilar.

Xavotir/umidsizlik, gallyutsinatsiyalar/delyutsiya, quvnoqlik/tajovuzkor xulq-atvor va tentirab yurish va h.k.

### ● BPSD asosiy belgilari



## [Asosiy belgilar]

### (1) Xotiraning buzilishi

Xotira buzilishi deganda yangi faktlar va ma'lumotlarni eslab qololmaslik kasalligi tushuniladi. Bu aqliy zaiflikning asosiy belgilaridan biridir.

### (2) Kognitiv buzilishlar

Kognitiv buzilish deganda vaqt, joy va odamlarni tanimaslik kasalligi tushuniladi.

- Inson yarim kechasi uyqudan turib tashqariga chiqmoqchi bo'ladi.
- Inson o'z oila a'zolarini tanimaydi va ularga begonalardek qaraydi.

### (3) Ijro funksiyasining buzilishi

Boshqarish funksiyasi buzilishi kuzatilgan inson amallar bajarishni eslay olmaydi va turli xatti-harakatni bajara ololmay qoladi.

- Ovqat tayyorlash tartibini esidan chiqarib qo'yadi.

### (4) Anglashning buzilishi/mulohaza qilishning buzilishi

- Anglashning buzilishi/mulohaza qilishning buzilishi tufayli mulohaza qilish qobiliyatidan mahrum bo'ladi.
- Pul sanash qiyin mashg'ulotga aylanadi.

## [Aqliy zaiflikning xulq-atvor va psixologik belgilari (BPSD)]

### ◎ Xulq-atvorli belgilari

#### (1) Quvnoq/tajovuzkor xatti-harakat

Quvnoq/tajovuzkor xatti-harakat mijozning atrofdagi odamlar unga nima qilganini tushunmagani tufayli o'zini xavotirli his qilishi evaziga vujudga keladi. Fikr yuritilishicha, uning bunday tajovuzkor xatti-harakati atrofdagilarga undagi og'riq, peshobga, hojatga chiqish ehtiyoji va h.k. paydo bo'lganini bildirish uchun vujudga keladi.

#### (2) Tentirab yurish

Tentirab yurish – bu atrofda qandaydir maqsadni ko'zlab va /yoki inson bir joyda turolmaydigan qilib qo'yan qandaydir sabab tufayli tentirab yurishidir.

## ◎ Psixologik belgilari

Aqliy zaiflikka uchragan odamda xavotir va ong xiralashuvi bo‘ladi.

### (1) Gallyutsinatsiya

Gallyutsinatsiya deganda inson aslida mavjud bo‘lmagan narsani his qilishi tushuniladi.



### (2) Delyutsiya

Delyutsiya deganda aslida real bo‘lmagan narsalarga ishonishini anglatadi.



## ◎ Aqliy zaiflikka uchragan odam hamshiralik parvarishi ko'rsatilishidagi amallar

- Uning so'zlari va xatti-harakatini rad etmang. Ularni shunchaki qabul qiling.
- O'zini xavfsiz his qilishi uchun uni sinchkovlik bilan tinglang.
- Uning tushunish qobiliyatiga muvofiq tarzda tushunishi oson bo'lgan so'zlardan foydalangan holda gapiring.
- Uning tongdan uyqu paytigacha bo'lgan kundalik hayot ritmini tashkil qiling.
- Xavotirdan xalos bo'lishi uchun u bilan birgalikda fikrlang va harakat qiling.
- Xona va atrof-muhitni tez-tez yangilamaslik kerak.





## Muloqot ko‘nikmalari

- BOB 1** Muloqot asoslari
- BOB 2** Mijozlar bilan muloqot
- BOB 3** Jamoa a’zolari bilan muloqot

# 1

# Muloqot asoslari

## 1 Muloqotning ahamiyati

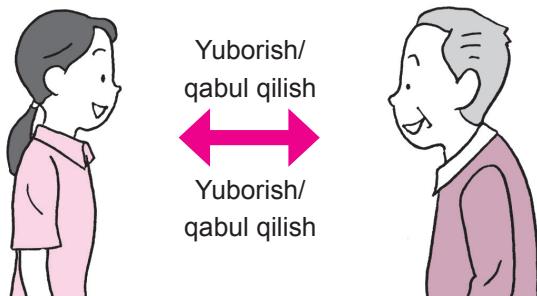
Muloqot deganda o‘zaro gaplashish, fikr, hissiyotlarni ulashish va h.k. tushuniladi.

Ikkinci tomon bilan mustahkam ishonchli munosabat o‘rnatish usuli sifatida muloqot ko‘nikmalarini o‘rganib olish lozim.

### ● Muloqot qanday kechadi

Bugun juda baxtiyor  
ko‘rinasiz.

Ha, aynan  
shunday! Aslida...



## 2 Muloqot usullari

Muloqot til ijobiy ravishda ishlataladigan og‘zaki (verbal) hamda til emas, balki imo-ishoralar va yuz ifodalari ishlataladigan noog‘zaki (noverbal) muloqot turlaridan iborat.

### 1) Verbal muloqot

Verbal muloqot nutq, imo-ishora, harf va belgilar yordamida qilingan suhbat orqali amalga oshiriladi.

#### ● Verbal muloqotga misollar



Nutq



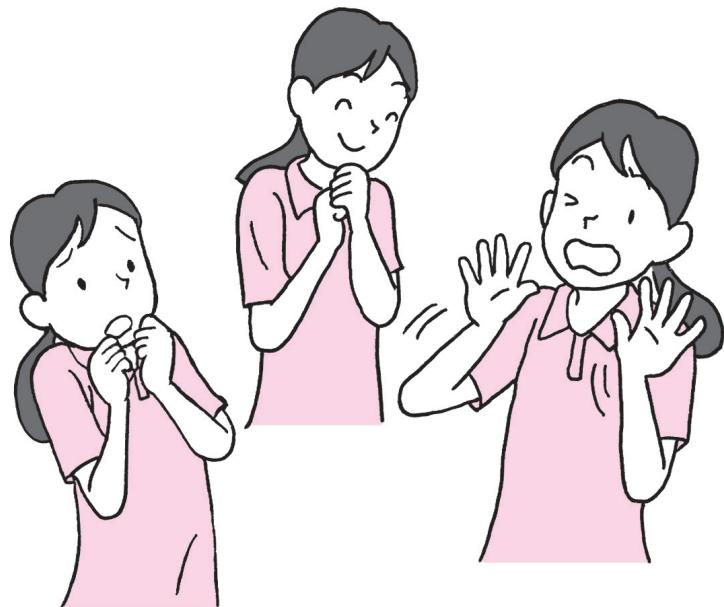
Imo-ishora tili



Harflar va belgilar

## 2) Noverbal muloqot

Noverbal muloqot qo‘l va tana imo-ishoralari va yuz ifodasi yordamida amalga oshiriladi.



### 3 Muloqot ko'nikmalari

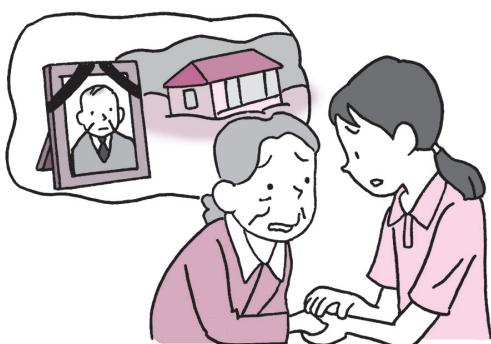
Munosabat o'rnatish uchun quyidagilarni yodda tuting.

#### ● Diqqat bilan tinglang.



- Diqqat bilan tinglash deganda suhbатdoshni sinchkovlik, aniqlik va ishtiyоq bilan tinglab, buni o'z kayfiyatida namoyon qilish tushuniladi.

#### ● Hamdard bo'ling.



- Hamdardlik deganda boshqalarning fikr va hissiyotlarni ulashish tushuniladi.
- Narsalarni ikkinchi tomon nuqtayi nazaridan tushunish va bunga urinish muhim ahamiyat kasb etadi.

#### ● Tasdiqlash



- Tasdiqlash deganda ikkinchi tomonning fikrlari va hissiyotlarini ularni inkor etmasdan yoki tan olmasdan qabul qilish tushuniladi.

## 2

## Mijozlar bilan muloqot

1

**Tinglash texnikasi (Ijobiy tinglash texnikasi)**

Parvarishlovchi xodimlar mijozlar hayotini yaxshilab borish maqsadida mijozlarning o‘zлari, oila a’zolari va boshqa mutaxassislar bilan muloqotda bo‘ladilar.

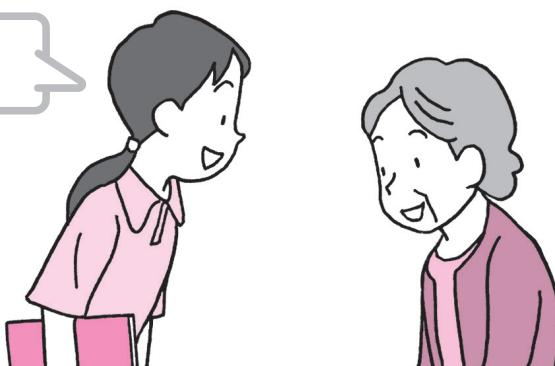
**1) Mijozning qadriyatlarini hurmat qiling.**

Har bir mijoz o‘zi yashab o‘tgan davr va muhitidan kelib chiqqan holda o‘z qadriyatlariga ega. Hamshiralik parvarishi bilan shug‘ullanuvchi xodimlar mijozlarning hissiyotlari, o‘ylari, g‘oyalari, va qadriyatlarini hurmat qilgan holda amalga oshiradi.

**2) Verbal muloqotda e’tibor qaratilishi lozim bo‘lgan jihatlar****[So‘zlarni topib gapirish]**

Parvarishlovchi xodimlar muloyimlik bilan so‘zlashni yodda saqlashi lozim.

Xayrli tong.



## [Savol berish texnikasi]

Parvarishlovchi xodimlar barcha kerakli ma'lumotlarni olish uchun mijozlarga tinmay savol berishi kerak emas. Buning o'rniiga ular mijozlar bilan o'zaro ikki tomonlama muloqot o'rnatishga intilishlari kerak.

Bular: (1) yopiq savollar va (2) ochiq savollar.

### (1) Yopiq savollar

Yopiq savol deganda ikkinchi tomon bitta so'zdan iborat, masalan "ha" yoki "yo'q", "A" yoki "B" dan iborat javob beriladigan savol tushuniladi. Ha deb yopiq savol beraversangiz, muloqot bir tomonli bo'lib qoladi.

### (2) Ochiq savollar

Ochiq savollar deganda ikkinchi tomon erkin tarzda javob bera oladigan "Siz nima deb o'ylaysiz?" va "Buni qanday qilmoqchisiz?" qabilidagi savollar tushuniladi. Iltimos, sababini aniqlash maqsadida "nega?" deya so'rashni davom ettiraversangiz, ikkinchi tomon o'zini aybdor qilinayotgani haqida o'ylashi mumkinligini inobatga oling.

### ● Savollarga misollar



## [Takrorlash]

Parvarishlovchi xodim mijoz aytgan gapni takrorlash orqali “Tinglayapman” degan ishora qilishi mumkin.

### ● Takrorlashga misollar



### 3) Noverbal muloqotda e'tibor qaratilishi lozim bo'lgan jihatlar

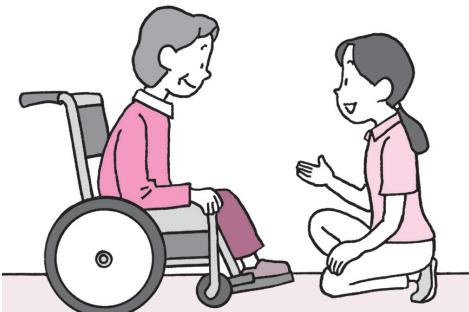
#### [Imo-ishoralar va yuz ifodasi]

Parvarishlovchi xodim mijozning imo-ishorasini va yuz ifodasini kuzatadi va kuzatuvga asosan u bilan muloqot qiladi.

#### [Ko'zga boqib muloqot qilish]

Parvarishlovchi xodim mijoz bilan ko'zga boqib muloqot qiladi. Ko'zga boqmasa, parvarishlovchi xodim mijozni tinglayotganini mijoz aniqlashi qiyin.

● **Qanday qilib nigohni suhbatdosh ko'zidan uzmasdan muloqot qilish mumkin?**



Suhbatdosh ko'zidan uzmasdan muloqot qilish



Agar parvarishlovchi xodim mijozga past nazar bilan qarasa, mijoz undan qo'rqishi mumkin.

**[Ohang]**

Mijozga ohistalik bilan orada tanaffus qilib, yumshoq ohangda gapiring.

**[Boshini egish va tasdiqlash]**

Boshni tepaga-pastga qilib tasdiqlagan holda “Gapingizga to‘liq qo‘shilaman” deyish – mijoz aytayotgan gaplarni diqqat bilan tinglayotganlik kayfiyatini uyg‘otadi.

**[Qad, qo'llar va tana imo-ishoralari]**

Parvarishlovchi xodim mijoz bilan yuzma-yuz muloqot qiladi.

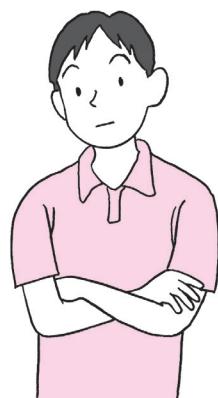
- Agar kimnidir tinglayotganingizda qo‘l yoki oyoqlaringizni chalkashtirib o‘tirsangiz yoki stulda orqaga suyanib o‘tirsangiz, bu narsa insonda yomon taassurot qoldiradi.
- Qo‘llar va tana imo-ishorasi anglatadigan ma’no mamlakat va madaniyatdan kelib chiqqan holda sezilarli darajada farq qiladi.



## ● Qadni tutish bilan bog'liq nimalarni yodda saqlash lozim



Yuzma-yuz gaplasting



Qo'llarni chalkashtirish



Oyoqlarni chalkashtirish



Kresloga suyanish

### [Masofa saqlash/teginish]

Ba'zi mamlakatlarda o'zaro suhbat yaqinroq masofadan turib, tegingen holda amalga oshirilsa, yaqinlik hissi paydo bo'ladi.

Biroq Yaponiyada ko'pchilik odamlar, hatto ular yaqin do'st bo'lsa ham ,muayyan oraliq masofa saqlanganda o'zlarini qulayroq his qilishlari aytildi.

Biror kishiga teginish orqali yetkazilmoqchi bo'lgan xabar mazmuni vaqt, jadallik va soniga qarab qabul qiluvchi tomonidan turlicha qabul qilinishi mumkin.

### ● Teginishga misollar



Qo'lini ohistalik bilan ushlang va gapiring.

## 2 Tushuntirish va tasdiqlash (Tushuntirish berilgan holda rozilik olish)

Parvarishlovchi xodim mijozga odatiy hayotini kechira olsin uchun qarorlar qabul qilishda yorlam ko'rsatadi . Bunday yordam ko'rsatishda parvarishlovchi xodim quyidagilarni yodda tutishi lozim:

- (1) Variantlar taqdim eting.
- (2) Har bir variantning ustunlik va kamchiliklarini sinchkovlik bilan tushuntiring.
- (3) Mijoz o'z xohishiga ko'ra tanlovnini amalga oshirishiga imkon yaratting.

Mijoz o'z qarorini amalga oshirishi uchun, parvarishlovchi xodim uning tanlovinini hurmat qilgan holda unga yordam ko'rsatishi lozim.

## 3 Mijozning holatiga mos ravishda muloqot qilish

Mijozlarda kasallik yoki nogironlik tufayli atrofdagilar bilan muloqot qilishi qiyin bo'lgan kezlar bo'ladi. Parvarishlovchi xodim mijozning kasalligi yoki nogironlik holatidan kelib chiqqan holda unga mos bo'lgan muloqot usulini tanlashi muhim.

### 1) Nogironlikning turli xil xususiyatlariaga mos muloqotning ahamiyati

Ba'zida muloqot qilishga kasallik va nogironlik to'sqinlik qiladi. Parvarishlovchi xodim mijozga mos muloqotni o'rmatishda mavjud bo'lgan to'siqni aniqlash ustida ishlaydi.

Oxirgi yillarda AKT dan (axborot va kommunikatsion texnologiyalar) muloqot vositasi sifatida foydalanish ommalashib bormoqda.

## 2) Ko‘rishda kamchiligi bo‘lgan odam bilan muloqot qilish

### 1. 2) Ko‘rishida buzilish mavjud bo‘lgan odam bilan muloqot qilish xususiyatlari

Ko‘rishning buzilishi – bu odamning narsalarni ko‘ra olmasligi yoki bunda qiyinchilik bo‘lishi bilan bog‘liq kasallikdir. Inson ko‘rish orqali yetarli ma’lumotlarni ololmasligi tufayli yonidagi narsalar bilan o‘zi orasidagi masofani sezmaydigan va o‘zi turgan joyni bilmaydigan paytlar bo‘ladi.

### 2. Ko‘rishning buzilishi bo‘lgan odam bilan muloqot qilishda yodda saqlanishi lozim bo‘lgan jihatlar:

#### ◎ Ko‘rishdan tashqari boshqa yo‘l orqali qabul qilinishi mumkin bo‘lgan ma’lumot uzatish usulidan foydalaning.

Narsalarning xususiyatlari va turgan joyini aniq va batafsil tushuntirib bering va h.k. Bundan tashqari, ovoz ohangingiz va qanday tarzda gapi rayotganingizga e’tiborli bo‘lishingiz lozim.

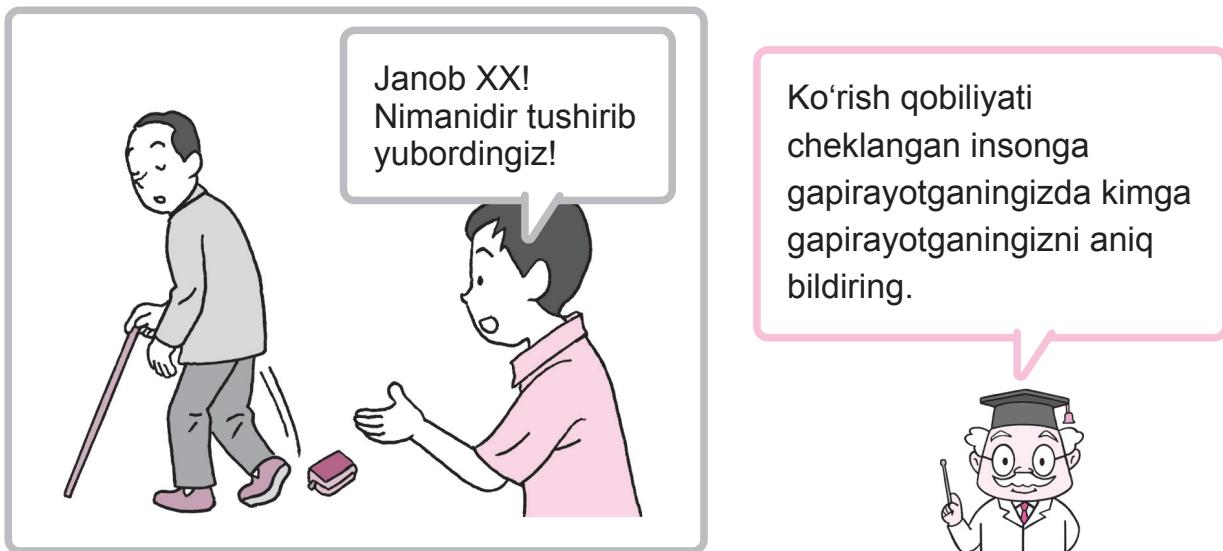
Shuningdek, ma’lumot berishda predmetlarni mijoz bevosita ushlab ko‘rishini ta’minlash orqali insonga ko‘maklashishingiz mumkin.

#### ◎ Insonga ismi bilan murojaat qiling va shundan so‘ng unga gapiring

Agar parvarishlovchi xodim mijozga birorta so‘z aytmay teginsa, u hayratlanadi. O‘zingiz birinchi bo‘lib unga so‘z oching. Mijozga gapi rayotganingizda birinchi navbatda uni ismi bilan chaqiring.

Parvarishlovchi xodim o‘zini tanishtirishi ham katta ahamiyatga ega.

#### ● Insonga ismi bilan murojaat qiling va shundan so‘ng unga gapiring



## ◎ Turgan joy va yo'nalishni aniq tushuntiring

Turgan joyni tushuntirayotganingizda aniq gapiring. Masalan, “o'ng tomoningizga” va “ovozim kelayotgan tomon yo'nalishi bo'ylab” deb aytинг. Mijoz ovqat tanovul qilayotgan bo'lsa, unga ma'lum bir taom qayerda turganini aytmoqchi bo'lsangiz, buni kunning ma'lum soatidagi soat strelkasi yo'nalishida tushuntirishingiz mumkin. Bu usul “soat holati” deb ataladi.

### 3. Ko'rish imkoniyati cheklangan insonlar bilan muloqot qilishda yordamchi usullar va moslamalarga misollar

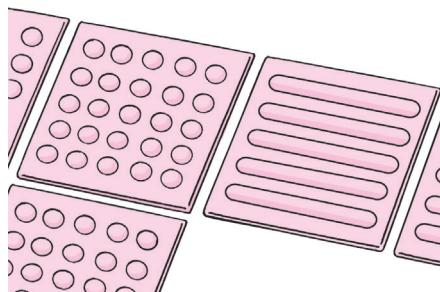
Ko'rish qobiliyati cheklangan mijoz holatiga mos keluvchi yordamchi vositalardan foydalanish u bilan muloqotni yengillashtiradi.

#### (Brayl yozuvi)

Ko'ra olmaydigan insonlar bilan muloqot qilish vositasi uchun brayl yozuvi va brayl plitkalari mavjud.



Brayl yozuvi



Brayl plitkalari

### **3) Eshitishda kamchiligi bo‘lgan odam bilan muloqot qilish**

#### **1. Eshitishda kamchiligi bo‘lgan odam bilan muloqot qilishning o‘ziga xos xususiyatlari**

Bunday inson tovushlarni yaxshi eshitmagani sababli, unda psixologik ko‘mak ko‘rsatilishi ham zarur bo‘lgan o‘zini yo‘qotib qo‘yish va yakkalanib qolish hissiyoti paydo bo‘lishiga moyilligi mavjud bo‘ladi.

#### **2. Eshitishda kamchiligi bo‘lgan odam bilan muloqot qilishda yodda saqlanishi lozim bo‘lgan jihatlar**

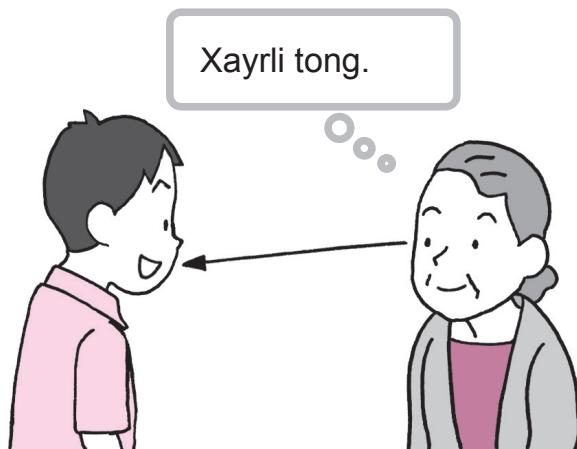
- Yuzingiz ifodasi va og‘zingiz qimirlashi ko‘rinishi uchun bir-biringizga yuzma-yuz qarab gapiring.
- Uning quloqlaridan biri kamroq shikastlangan bo‘lsa, o‘sha tomondagи quloqqa qarata gapiring.
- Sekin va aniq gapiring.
- Ortiqcha darajada baland gapirmang.
- U bilan iloji boricha sokin joyda gaplasting.

#### **3. Eshitish imkoniyati cheklangan insonlar bilan muloqot qilishda yordamchi usullar va moslamalarga misollar**

##### **(Nutq (lab) dan o‘qish)**

Nutq (lab) dan o‘qish deganda muloqot qilish uchun lab harakatlarini ko‘rish va talqin qilish tushuniladi.

##### **● Labdan o‘qish orqali muloqot**



### (Yozuv vositalari yordamida muloqot)

Inson bilan qog'oz hamda yozib-o'chiriladigan doska yordamida muloqot qiling. AKT va boshqalar ham bu kabi muloqotlarda ishlatiladi.

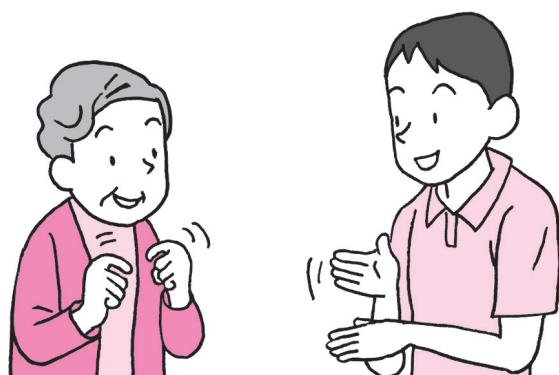
### ● Yozuv vositalari yordamida muloqot



### (Imo-ishora tili)

Imo-ishora tili deganda barmoq va qo'lning birgalikdagi imo-ishoralari hamda yuz va bo'yin harakatlari orqali ma'nolarni ifodalash tushuniladi.

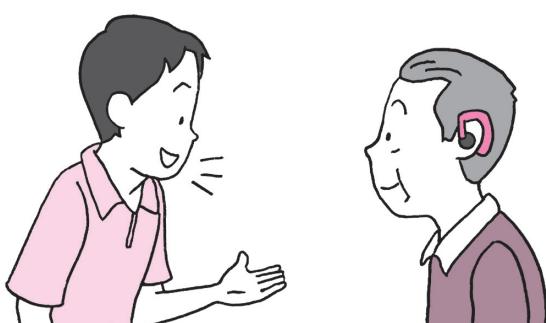
### ● Imo-ishoralar yordamida muloqot



### (Qulq apparati)

Qulq apparati – bu mikrofon orqali tovushlari jamlab, ularni kuchaytirib, qulqlarga yetkazadigan moslamadir.

### ● Qulq apparatidan foydalangan holda muloqot qilish



## **4) Afaziysi bo'lgan (soqov) odam bilan muloqot qilish**

### **1. Soqov odam bilan muloqot qilishning o'ziga xos xususiyatlari**

Afaziya (soqovlik) – “boshqalarni tinglash va tushunish”, “hujjatlarni o‘qish va tushunish”, “gapisirish” va “harf yoki belgilarni yozish” kabi inson funksiyalari bosh miyaning nutqni boshqaradigan bo‘lagi shikastlanishi oqibatida pasayadigan holatdir.

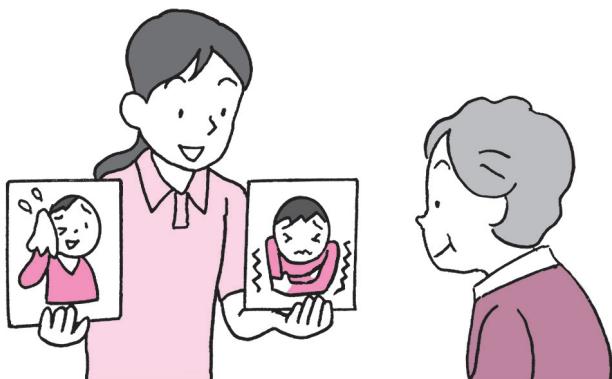
### **2. Soqov odam bilan muloqot qilishda yodda saqlanishi lozim bo'lgan jihatlar**

- Insonga sekinlik bilan, aniq, qisqa va tushunish oson bo‘lgan so‘zlardan foydalanib gapiring.
- Rasm, fotosurat va qo‘l hamda tana imo-ishoralarini kabi nutqdan boshqa muloqot usullaridan foydalaning.
- Nutqdagi sezilmas xatolarga e’tibor qaratmang.

Yopiq savollar beringki, u osongina “ha” yoki “yo‘q” deya javob bera olsin.

### **3. Soqov insonlar bilan muloqot qilishda yordamchi usullar va moslamalarga misollar**

- Nutq o‘rniga qo‘l hamda tana imo-ishoralaridan foydalanish
- Rasm va ko‘rgazmalardan foydalanish



## 5) Aqliy zaiflikdan (demensiya) aziyat chekuvchi odam bilan muloqot qilish

### 1. Aqliy zaiflikdan aziyat chekuvchi odam bilan muloqot qilishning o'ziga xos xususiyatlari

Miyaning kognitiv faoliyati yomonlashishi tufayli bir xil suhbat bir necha marotaba takrorlanaveradigan va parvarishlovchi xodim va mijoz o'rtasidagi muloqot ma'nosiz ko'rinish oladigan holatlar ham bo'lib turadi.

### 2. Aqliy zaiflikdan aziyat chekuvchi muloqot qilishda yodda saqlanishi lozim bo'lgan jihatlar

- Sekin gapiring.
- Tushunish oson bo'lgan so'zlar va qisqa jumlalar yordamida muloqot qiling.
- Uning gaplari aslida noto'g'ri bo'lsa ham, uni inkor etmang. Shunchaki qabul qiling va unga hamdard bo'ling.

#### ● Aqliy zaiflikdan aziyat chekuvchi odam bilan muloqot qilishga misollar



Aqliy zaiflikdan aziyat chekuvchi insonning xavotirlarini qabul qiling.

# 3

# Jamoa a'zolari bilan muloqot

## 1 Yozuvlar olib borish orqali ma'lumot ulashish haqida asosiy tushunchaga ega bo'lish.

### 1) Ma'lumot ulashishning maqsadi

Parvarishlash nafaqat parvarishlovchi xodim tomonidan, balki jamoadagi tibbiyot va boshqa xizmatchilar bilan hamkorlikda amalga oshiriladi. Mijozga yanada sifatliroq hamshiralik xizmati ko'rsatish maqsadida guruh a'zolari hamshiralik parvarishi tarkibi va tibbiy ma'lumotlarni ulashadi.

#### ◎ Ma'lumot ulashish usullari

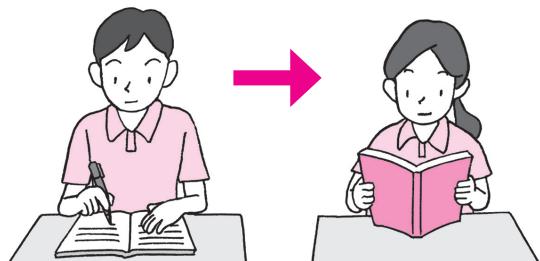
##### Yozuvlar olib borish orqali ma'lumot ulashish

Parvarish rejasi, voqealar yozuvlari, navbatchilik daftari va h.k.

##### Yig'ilish (suhbat) tashkil etish orqali ma'lumot ulashish

Mijozlar haqidagi ma'lumotlar keyingi navbatchilikka yetkaziladigan uchrashuvlar, shuningdek bemor parvarishi bilan bog'liq mavzular muhokama qilinadigan yig'ilishlar bo'ladi.

##### Yozuvlar olib borish orqali ma'lumot ulashish



##### Ma'lumotlarni keyingi navbatchilikka ulashish



## 2) Hamshiralik parvarishida yozuvlar yuritishning ahamiyati

Hamshiralik parvarishini sifatli amalga oshirish uchun parvarishlovchi xodim mijoz haqida bat afsil ma'lumotga ega bo'lishi lozim. Parvarishlovchi xodim mijoz holati, unga bo'lgan yondashuv va mijozning bunga javobini yozib boradi.

Yozuvlarni olib borish ikki nuqtayi nazardan ahmiyatga ega: Parvarishlash bo'yicha yanada yuqori sifatga ega xizmat ko'rsatish va jamoaviy parvarishni amalga oshirish.

## 3) Hamshiralik parvarishiga oid yozuvlarni olib borish asoslari

(1) Xotira sof va toza bo'lgan payt yozuvlarni olib boring.

(2) Sana va vaqt ni aniq yozing.

Qayd etilgan voqeя qachon sodir bo'lganini aniq bilish uchun sanani yozib qo'ying.

(3) Faktlarni yozib qo'ying.

Faktlar "subyektiv" va "obyektiv"

Faktlar	Tafsilotlar
Subyektiv faktlar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mijoz ko'rgan, boshidan o'tkazgan va shikoyat qilgan va boshqa narsalar.</li> <li>Mijoz e'tirozlari va h.k..</li> </ul>
Obyektiv faktlar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Parvarishlash xodimi va h.k. kuzatgan narsalar.</li> <li>Qon bosimi ko'rsatkichi, tana harorati ko'rsatkichi, tekshirish natijasida to'plangan ma'lumotlar va h.k.</li> </ul>

### Yozuvga misol

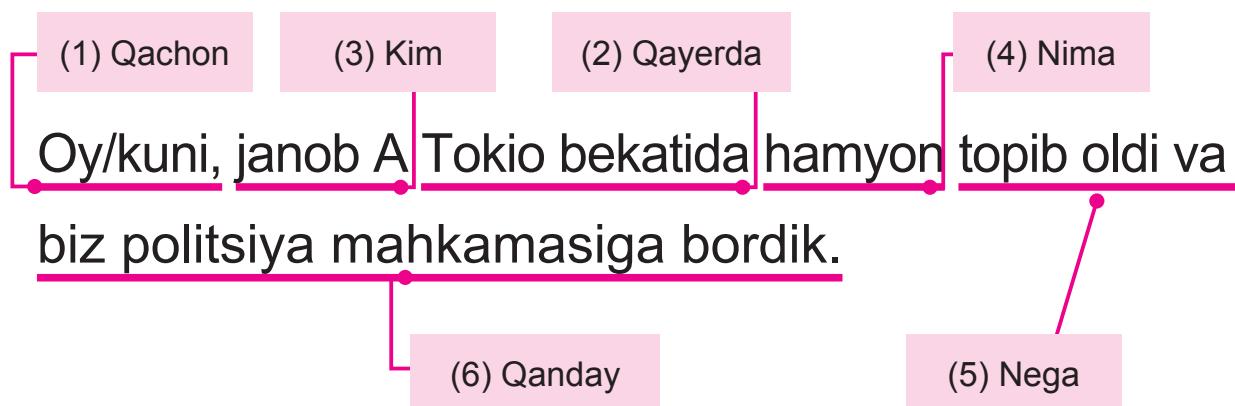
Sana	Obyektiv fakt	Subyektiv fakt
2019-yil 20-iyul	Soat 8:00 da hojatga chiqish vaqtida janob XXga ko'maklashayotganimda dumg'aza sohasida diametri 1 sm ni tashkil qiladigan qizarishni ko'rdim. Undan so'radim, u esa "hech qanday og'riq sezmayapman" deb aytdi. Bu haqda hamshiraga xabar berdim va bu yotoq yaraning erta bosqichi ekani ma'lum bo'ldi.	Tafsilotlar

(4) Ma'lumotnishundaytarzdayozingki, unio'qiganodambirmartadayoqmazmuninitushuna oladigan bo'lsin.

Oltita narsani quyidagicha yozing:

- (1) Qachon ⇒ いつ
- (2) Qayerda ⇒ どこで
- (3) Kim ⇒ だれが
- (4) Nima ⇒ 何を
- (5) Nega ⇒ なぜ
- (6) Qanday ⇒ どのように

### ● Tushunish oson bo'lgan jumlaga misol



#### 4) Shaxsiy ma'lumotlarni himoyalash va maxfiylikni ta'minlash

Parvarishlovchi xodimlar ma'lumot boshqaruviga sinchkovlik bilan e'tibor berishlari lozim. Shaxsiy ma'lumotlarni himoyalash va maxfiylikni ta'minlash mutaxassislar kasbiy odobining bir qismi sifatida, ayniqsa, qat'iy talab qilinadi.

Shaxsiy ma'lumotlarni bo'lishishdan oldin ushbu ma'lumotlarni qayta ishlash uchun mijozning o'zidan rozilik olish zarur.

##### (Shaxsiy ma'lumot turlari)

Ism-familiya, manzil, telefon raqami, shaxsning fotosurati va h.k.

Shaxsiy ma'lumotlarni sir saqlashda quyidagilarga e'tibor berishingiz lozim

- Ish joyingizdan tashqarida mijozlar va ish joyingiz haqida gapirmang.
- Internet va ijtimoiy tarmoqlarda mijozlar va ish joyingiz haqida izohlar qoldirmang.



## 2 Xabar berish/muloqot qilish/maslahatlashish

### 1) Xabar berish/muloqot qilish

Parvarishlovchi xodimlar hamshiralik parvarishini jamoa bo‘lib amalga oshiradi. Shu maqsadda ular ma’lumot bo‘lishish uchun jamoaning qolgan a’zolariga mijozlar bilan muloqot paytida nimalarni sezgani, shuningdek o‘zlarining va boshqalarning vazifalari haqida hisobot va xabar beradilar.

Hisobot va ma’lumotlarni uzatish vaqtin ularning tarkibiga qarab farq qilishi mumkin. Agar ma’lumot tarkibida kechiktirmasdan ta’sir choralar ko‘rish lozim bo‘lgan hodisa, masalan avariya ro‘y bergan bo‘lsa, zudlik bilan bu haqda xabar bering.

#### Ma’lumotni taqdim etayotgan shaxs

- Bu haqda qisqa va lo‘nda tarzda xabar bering
- Faktlar va fikrlarni alohida taqdim eting.
- Hisobotni joy va vaqtini aniq ko‘rsatgan holda taqdim eting.



#### Ma’lumotni qabul qilayotgan shaxs

- Qaydlar qilib boring
- Qulqoq tuting va faktlarni fikrlardan farqlang
- Narigi tomon aytgan gapni takrorlang

### 2) Maslahatlashish

Agar sizda muammo paydo bo‘lgan bo‘lsa yoki biror narsani tushunmasangiz, maslahat olish uchun hamkasblaringizga yoki mutaxassislarga murojaat qiling. Shubhada bo‘lsangiz, o‘zingizcha qaror chiqarmang. Maslahat olish uchun qolganlarga yuzlaning.

## Kundalik parvarishni amalga oshirish uchun Ko'nikmalar

- 1** Sayr qilish, ko'tarish, ko'chirish bilan bog'liq holatlarda hamshiralik parvarishi
- 2** Ovqatlanish paytida hamshiralik parvarishi
- 3** Hojat paytida hamshiralik parvarishi
- 4** O'ziga qarashda hamshiralik parvarishi
- 5** Yuvinish, pokiza saqlanishda hamshiralik parvarishi
- 6** Uy ishlarini bajarishda hamshiralik parvarishi

# 1

# Sayr qilish, ko‘tarish, ko‘chirish bilan bog‘liq holatlarda hamshiralik parvarishi

## 1 Sayr qilish/ko‘tarish/ko‘chishning ahamiyati

### 1) Hamshiralik parvarishida sayr qilish/ko‘tarish/ko‘chishning ahamiyati

Insonning faoliyat doirasi ko‘chish orqali kengayadi. Keng doirali faoliyatdan iborat hayot insonlarning jismoniy holati va ruhiy faoliyatini qo‘llab-quvvatlash va yaxshilashga ko‘maklashadi. Kundalik hayotda insonlar muayyan faoliyat bilan shug‘ullanuvchi joylarga borishadi, masalan, ovqatlanish uchun oshxonaga, hojatni chiqarish uchun hojatxonaga, yuvinish uchun hammomga. Shunday qilib, bir joydan ikkinchi joyga borish kundalik hayot faoliyati bilan bog‘liq.

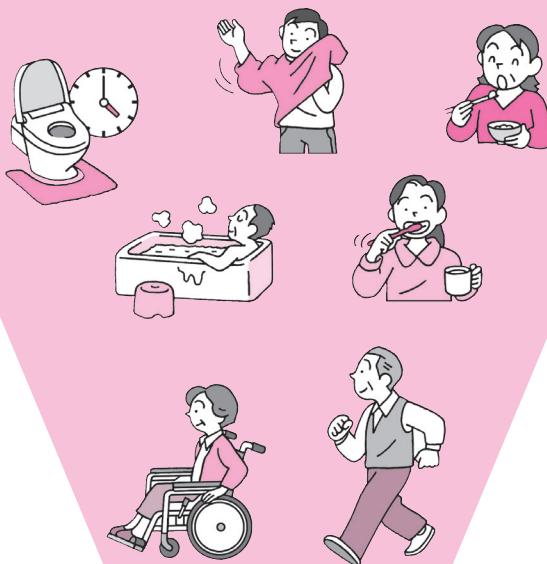


- Kundalik hayot faoliyati (KHF) va vositaviy kundalik hayot faoliyati (VKHF) o'rta sidagi bog'liqlik

## VKHF (vositaviy kunlik hayot faoliyati)



## KHF (kunlik hayot faoliyati)



### Atamalar izohi

## Kundalik hayot faoliyati (KHF) va vositaviy kundalik hayot faoliyati (VKHF)

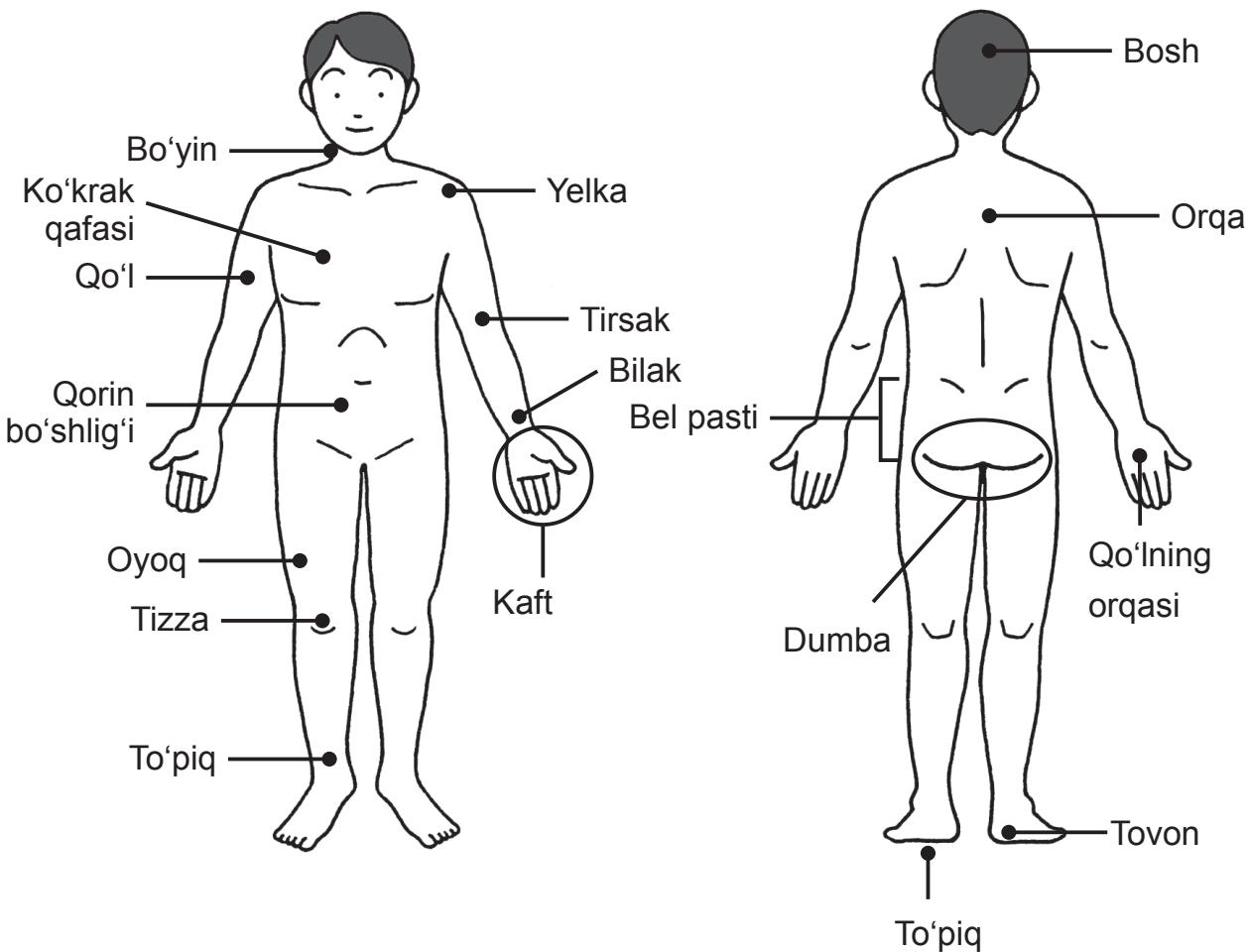
KHF bu inson mustaqil yashash uchun bajaradigan faoliyatlar ketma-ketliklaridir. KHF ga sayr qilish, ovqatlanish, kiyinish, hojatga chiqish va yuvinish kiradi. VKHF – bu insonning uyda yoki jamiyatda yashashi uchun zarur qobiliyatidir. VKHF ga moliyaviy holatni boshqarish, xardlarni amalga oshirish, kir yuvish, transport xizmatlaridan foydalanish va aloqa vositalaridan foydalanish kiradi.

## 2 Tana va ruhning sayr qilish/ko‘tarish/ ko‘chish bilan bog‘liq mexanizmi

### 1) Tananing sayr qilish/ko‘tarish/ko‘chish bilan bog‘liq qismlari

Sayr qilish/ko‘tarish/ko‘chishda turli mushaklar va bo‘g‘imlar ishtirok etadi.

#### ● Tananing sayr qilish/ko‘tarish/ko‘chish bilan bog‘liq asosiy qismlari

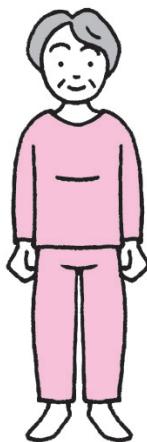


## 2) Gavda holatlari

Bu holatlар турган (тик турish), о‘трган (о‘тирish) ва ўотган (декубитус) holatlarga bo‘linadi.

### (1) Tik turish holati

- **Tik turish holati**



### (2) O‘tirish holatlari

- **Insonning yotoq chetida  
oyoqlarini osiltirgan holda  
o‘tirish holati**



- **Kursida o‘tirish holati (o‘tirish  
holati)**



- **Uzun o‘tirish holati**



- **yarim o‘tirish holati (Fauler  
holati)**



(3) Dekubitus holatlari

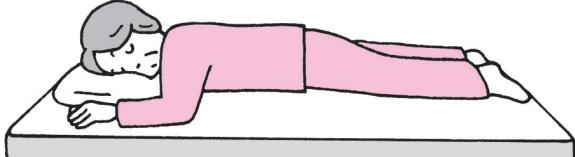
● Bel bilan yotish



● Yonboshlab yotish



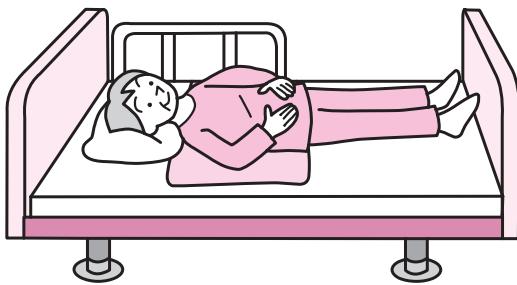
● Qorin bilan yotish



### 3) Qulay holat

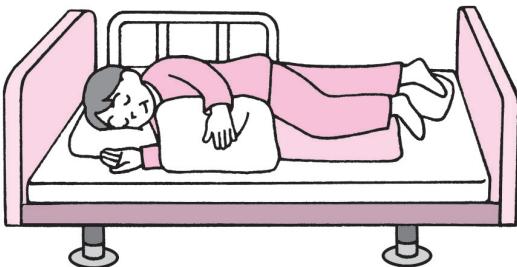
#### ● Qulay bo'lgan yotoq holati

Bu eng barqaror holat.



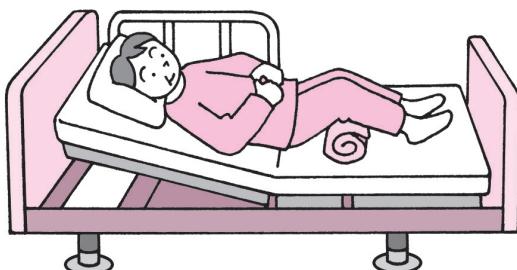
#### ● Qulay (o'ng) yonbosh holat

Ko'krak qafasi qarshisiga yostiq qo'ying. Boshqa yostiqni oyoqlar orasiga o'ng oyoq tagiga qo'ying.



#### ● Yarim o'tirish holati (Fauler holati)

Ikkala oyoqni ko'tarish uchun ko'tariluvchi yotoqni sozlang. Agar yotoq sozlanmaydigan bo'lsa, ikkala tizza tagiga yostiq joylang.



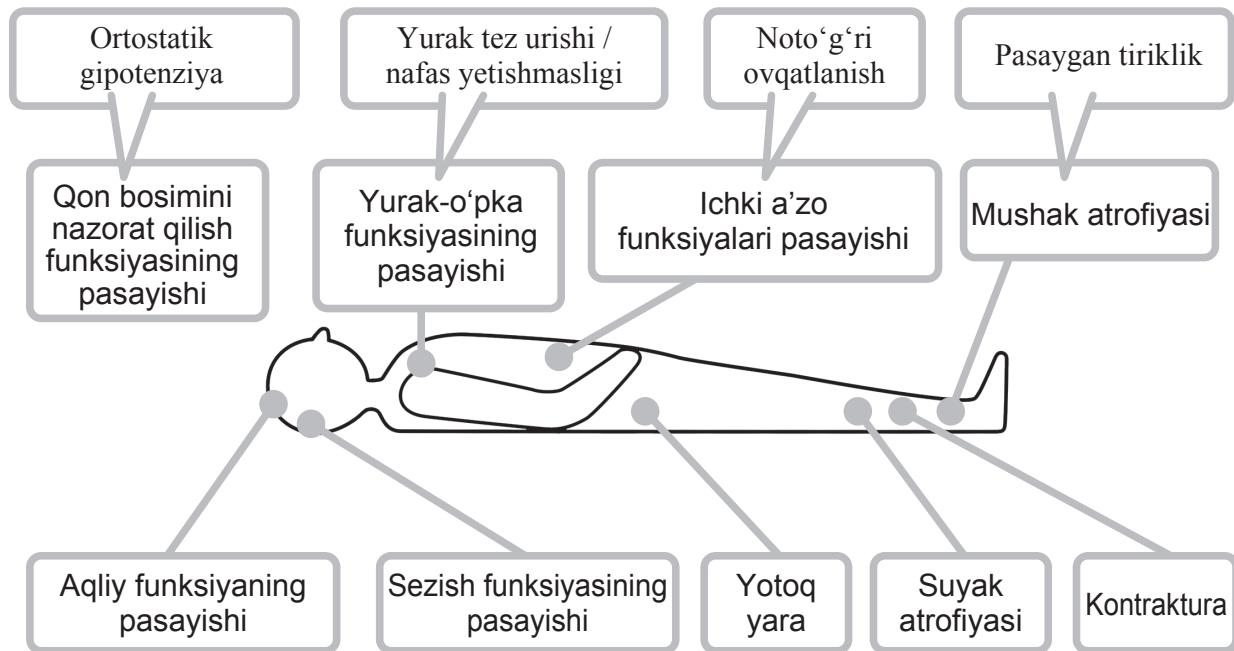
#### Atamalar izohi

#### *Senuki*

Mijoz tanasining yuqori qismini ko'targan paytda uning belini yotoqdan ko'taring. Bu muolaja senuki deb nomlanadi va u yotoq yaralari paydo bo'lishining oldini oladi.

#### 4) Harakatsizlik sindromi

Harakatsizlik sindromi – bu yotoqda uzoq vaqt mobaynida yotish va uzoq vaqt faol bo‘lmaslik hisobiga turli fiziologik va psixologik o‘zgarishlardir.



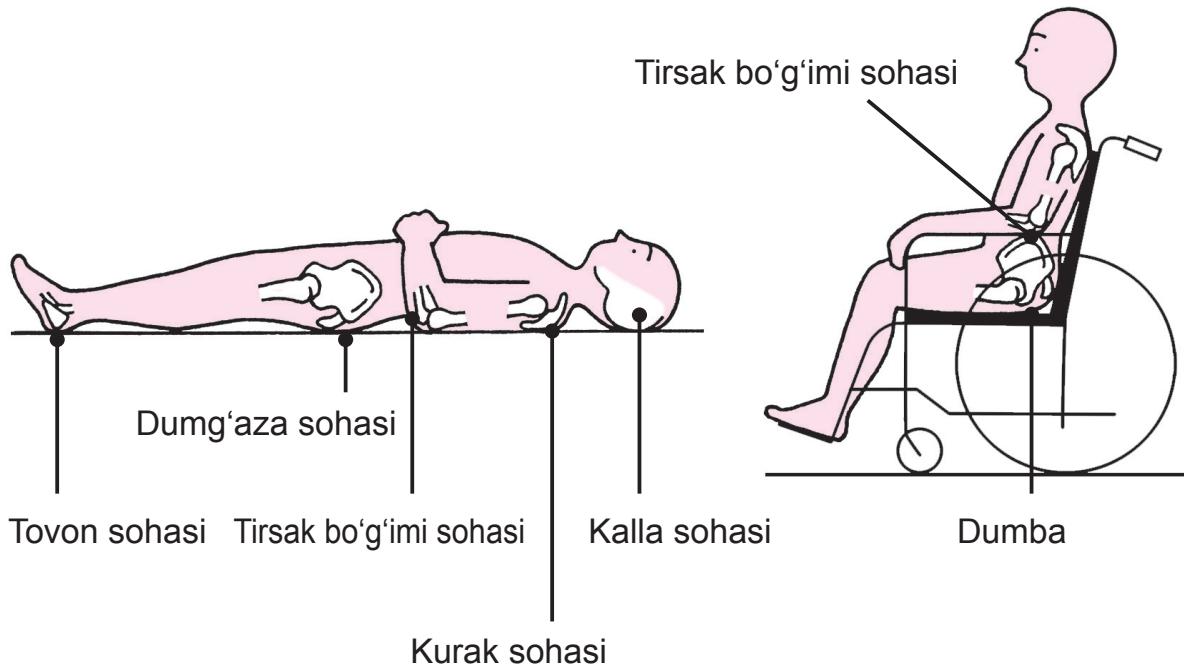
## (5) Yotoq yara

Yotoq yara – bu terining suyaklar bo'rtib chiqqan sohalarda qon aylanishining buzilishi hisobiga uzoq vaqt ezelishi oqibatida nekrozga uchrashidir (yara hosil bo'lishi). Yotoqdagi gavda holati o'zgartirilayotganida va choyshab burmalariga ishqalanish bunga sabab bo'lishi mumkin.

### ◎ Yotoq yaralarining oldini olish usullari

- (1) Imkon bo'lsa, mijozning yotoqdan turishini iltimos qiling.
- (2) Muntazam ravishda gavda holatini o'zgartiring.
- (3) Mijozni yetarli miqdorda ovqatlantiring.

### ● Yotoq yaralari hosil bo'lishiga moyilligi yuqori bo'lgan tana sohalari



## 6) Sayr qilish/ko‘tarish/ko‘chish uchun yordamchi moslamalar

Yordamchi moslamalarga nogironlik aravachasidan tashqari hassa, yurgichlar va liftlar (ko‘targich) kiradi.



**T-simon hassa:** T-simon hassa yengil va foydalanish uchun juda qulay.

**To‘rt oyoqli hassa:** Uning tayanch maydoni T-simon hassanikiga qaraganda kengroq bo‘lganligi sababli, tana og‘irligini tananing shikastlangan tomoni ko‘tarishi qiyin bo‘lgan hollarda ishlataladi.

**Yurituvchi:** Yurituvchi o‘zining tayanch maydoni hassanikiga nisbatan kattaroq bo‘lgani uchun ancha barqaror hisoblanadi.

Ko‘targich parvarish xodimlari uchun mijoz yuklamasini kamaytirishda samarali hisoblanadi.

(1) Shiftga o‘rnatiladigan ko‘targich	(2) Polga o‘rnatiladigan ko‘targich
A hoist system consisting of a pulley and a pink sling suspended from a horizontal track mounted on a ceiling. A control box is attached to the track.	A hoist system with a vertical metal frame, a pink sling, and a control unit at the bottom. It is mounted on a small cart with wheels.

### 3 Ko'chish/harakatlanish bilan bog'liq hamshiralik parvarishining amaliy qismi

#### 1) Jismoniy hamshiralik parvarishi asoslari

Bu barcha hamshiralik parvarishi faoliyati uchun umumiyyidir.

(1) Mijozning jismoniy holati qoniqarli ekaniga ishonch hosil qiling.



Hamshiralik parvarishini amalga oshirishdan avval mijozning jismoniy holatini tasdiqlaganingizga ishonch hosil qiling. Jismoniy holati yomon bo'lganida, uni majburlamang. Bu haqda tibbiyot xodimlariga xabar bering.

(2) Mijozga qilmoqchi bo'layotgan ishingizning maqsadi va tarkibini tushuntiring va bu uchun undan izn so'rang.



Hamshiralik parvarishini amalga oshirayotganingizda mijozning o'z hayotiga o'zi xo'jayin ekanligini hurmat qiling. Bundan tashqari, mijoz hamshiralik parvarishi amallarini oldindan bilsa, o'zini xavfsiz his qiladi va ko'mak olishiga ishonchi komil bo'ladi.

(3) Yotoq balandligini parvarishlash uchun qulay holga sozlab oling.



Yotoq balandligini parvarishlash xodimining beliga yuklamani kamaytirish uchun qulay holda sozlab oling.



Atamalar izohi

#### Mustaqil bo'llishni qo'llab-quvvatlash

Mijoz layoqatli bo'lmagandagina unga ko'mak bering. Bunday qilish uchun mijoz holatini sinchkovlik bilan tekshiring.

Bu matnda parvarishlovchi xodimlar faoliyati tushuntiriladi, biroq aslida esa, ular mijozlarni o'zlar qila oladigan ishlarni o'zlar amalga oshirishga xohish uyg'otishi lozim.

## 2) Yotoqda ag'darish bilan bog'liq hamshiralik parvarishi

Bu yerda misol tariqasida chap tomonlama gemiplegiyasi bor mijoz keltiriladi.

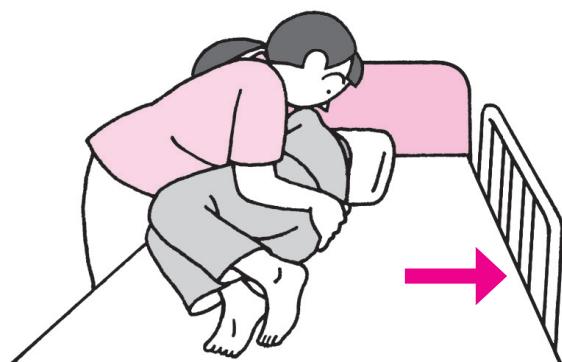
- (1) Mijozning jismoniy holati qoniqarli ekaniga ishonch hosil qiling.
- (2) Mijozga qilmoqchi bo'layotgan ishingizning maqsadi va tarkibini tushuntiring va bu uchun undan ruxsat so'rang.
- (3) Yotoq balandligini parvarishlash uchun qulay holda sozlab oling.
- (4) Mijozning tizzalarini ko'taring.
- (5) Undan jarohatlangan qismini yuqoriga qilgan holda yonboshlab olishini so'rang.



Tayanch asosini kamaytirish  
maqsadida mijozning qo'li va oyoqlarini  
tanasining markaziga yaqinlashtiring.



- (6) Mijozning belini yotoqning narigi tomoniga qarab suring.



Bu yonbosh holatni  
yanada barqaror qiladi.



- (7) Mijozning oyoqlarini qulay holatga keltiring.



Kengroq tayanch asosi  
tana holatining barqaror  
qilishga yordam beradi.

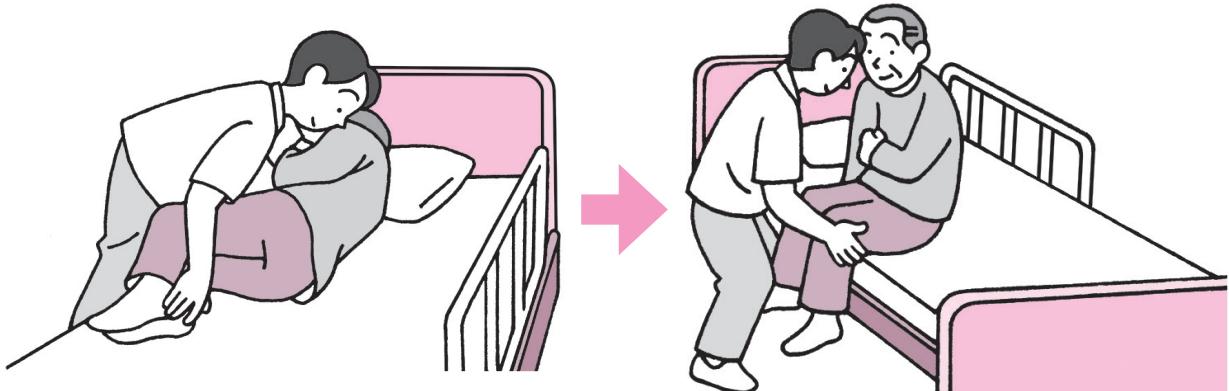


### 3) Turish (o'ng yonbosh holatdan yotoq chetiga o'tirish va oyoqlarini yerga osiltirish holatiga o'tish) bilan bog'liq hamshiralik parvarishi

- (1) Mijozning jismoniy holati qoniqarli ekaniga ishonch hosil qiling.
- (2) Mijozga qilmoqchi bo'layotgan ishingizning maqsadi va tarkibini tushuntiring va bu uchun undan ruxsat so'rang.
- (3) Yotoq balandligini mijozning oyoqlari yotoq chetida o'tirganida xonadagi polga tegib turadigan qilib sozlang.
- (4) Mijozgajaro hatlangan qismini yuqoriga qilgan holda yonboshlab olishidako'maklashing.
- (5) Mijozning oyoqlarini yotoq chekkasiga suring.



- (6) Mijozning oyoqlarini yotoqdan polga tushiring va o'ng tirsagi bilan tanasini yotoqdan itarishini iltimos qiling. Unga tanasining yuqori qismini ko'tarishga ko'maklashing.



- (7) Mijozning o‘zini his qilishi va jismoniy holati qoniqarli ekaniga ishonch hosil qiling.
- (8) Uning ikkala oyog‘i ham polda ekaniga ishonch hosil qiling.



Bu o‘tirish holatini barqarorlashtiradi.

#### **4) Turish bilan bog‘liq hamshiralik parvarishi (yotoq chetida oyoqlarini pastga osiltirgan holda o‘tirishidan tortib tik turishigacha)**

- (1) Mijozning jismoniy holati qoniqarli ekaniga ishonch hosil qiling.
- (2) Mijozga qilmoqchi bo‘layotgan ishingizning maqsadi va tarkibini tushuntiring va bu uchun undan ruxsat so‘rang.
- (3) Undan yotoqning chetrog‘iga surilgan holda o‘tirishini iltimos qiling.



- (4) Parvarishlovchi xodim mijozning shikastlangan tomonida turgan holda sog‘lom tomonidagi to‘piqni yotoqqa yaqinlashtiradi.



Bu mijoz turayotganda tana og‘irligini sog‘lom tomonidagi oyoqqa o‘tkazish uchun qilinadi.

- (5) Parvarishlovchi xodim shikastlangan tomonidagi tizzasi bukilmasligini nazorat qiladi. Mijozdan tanasini yuqori qismini yetarli darajada bukkan holda tik turishini iltimos qiling.



Bu mijozning  
shikastlangan tomoni  
bilan yiqilishining  
oldini oladi.

- (6) Mijozning o'zini his qilishi va jismoniy holati qoniqarli ekaniga ishonch hosil qiling.

#### Atamalar izohi

### Tizza bukilishi

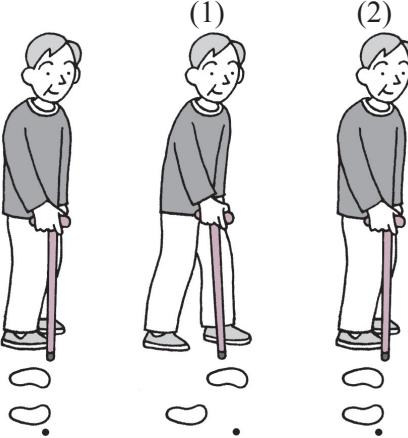
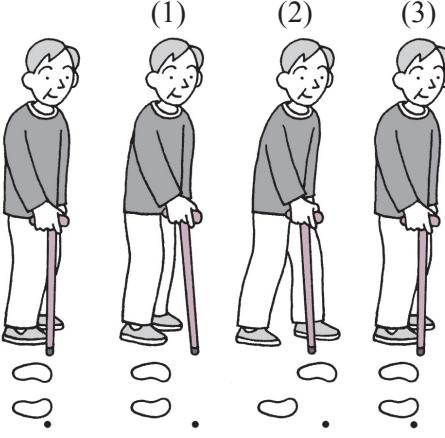
Tizza bukilishi deganda yiqilishga olib kelishi mumkin bo'lgan turayotgan yoki yurayotgan holatda tizzalarining bexosdan bukilib ketishi tushuniladi.

## 5) Gemiplegiyadan aziyat chekayotgan mijozni parvarish qilish

### (Hassaga tayanib yurish)

Hassaga tayanib yurishning ikki xil usuli mavjud: ikki nuqtali yurish va uch nuqtali yurish.

#### ● Ikki nuqtali yurish va uch nuqtali yurish o'rtaqidagi farq.

Yurish	Ikki nuqtali yurish	Uch nuqtali yurish
Oldinga qadam tashlash tartibi	<p>(1) Hassa va shikastlangan tomon →  (2) Sog'lom tomon</p> 	<p>(1) Hassa → (2) Shikastlangan tomon → (3) Sog'lom tomon</p> 
Barqarorlik	Past	Baland



Inson shikastlangan tomonidagi oyog'i bilan birinchi qadamni tashlashi zarurligining sababi kuchliroq tayanch bilan ta'minlaydigan sog'lom tomoni tanaga mustahkamroq tayanch bo'la oladi.

### Hassaga tayanib yurish bilan bog'liq hamshiralik parvarishi

Parvarishlovchi xodim mijozning shikastlangan tomonida uning bel qismiga qaragan holda turadi va tanasining yuqori qismi va/yoki belining pastki qismini ko'taradi.



### (Zinadan ko'tarilish)

Xavfsizlikni ta'minlash maqsadida parvarishlovchi xodim mijozdan bir qadam pastda (ortda) turadi. Mijoz quyidagi tartibda zinadan ko'tariladi: (1) Hassa → (2) Sog'lom tomondagi oyog'i → (3) Shikastlangan tomondagi oyog'i.



Zinapoyada tutqich bo'lib, mijoz uni ushlab olsa, bu uni barqaror turishida yordam beradi.

### (Zina bo'ylab tushish)

Xavfsizlikni ta'minlash maqsadida parvarishlovchi xodim mijozdan bir qadam yuqorida (oldinda) turadi. Mijoz quyidagi tartibda zinadan tushadi: (1) Hassa → (2) Shikastlangan tomondagi oyog'i → (3) Sog'lom tomondagi oyog'i.



Zinapoyada tutqich bo'lib, mijoz uni ushlab olsa, bu uni barqaror turishida yordam beradi.

## 6) Ko‘rishda kamchiligi bo‘lgan mijoz bilan yurishda qilishda hamshiralik parvarishi

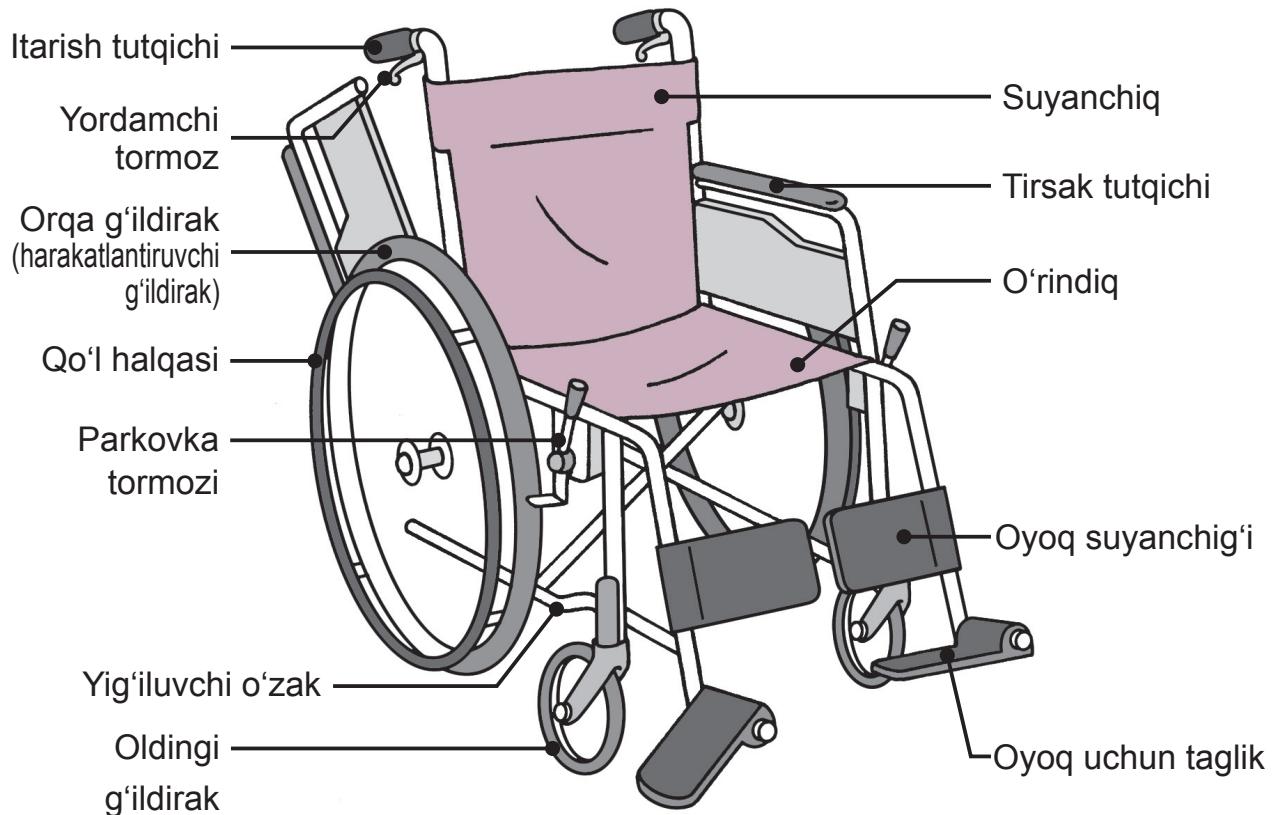
Yurish tezligi mijozning yurish tempiga moslashgan bo‘lishi lozim. Vaziyat zinalar, past-balandliklar, burchaklar hisobiga o‘zgarganida bu haqda mijozga oldindan xabar bering va u bilan gaplasting.

● Mijozni yo‘naltirishda qabul qilinadigan asosiy holat



## 7) Nogironlik aravachasidan foydalanishda hamshiralik parvarishi

● Nogironlik aravasining tuzilishi va qismlari nomlanishi



## (Nogironlik aravachasidan foydalanish bilan bog'liq yodda saqlanishi lozim bo'lgan narsalar)

- Nogironlik aravachasini ishlatishdan avval, g'ildiraklardagi havo bosimi va tormoz holatini tekshiring. G'ildiraklarda havo bosimi past bo'lsa, tormozlar to'g'ri ishlamasligi xavfi mavjud bo'ladi.
- Nogironlik aravachasi to'xtab turganida tormozni faollashtirishni unutmang. Hatto hech kim o'tirmagan bo'lsa ham tormozni doim faollashtirishni unutmang, chunki u harakatga kelsa, ayanchli oqibatlar yuz berishi mumkin.

## 8) Nogironlik aravachasidan yotoqqa o'tkazish

- (1) Mijozning jismoniy holati qoniqarli ekaniga ishonch hosil qiling.
- (2) Mijozga qilmoqchi bo'layotgan ishingizning maqsadi va tarkibini tushuntiring va bu uchun undan ruxsat so'rang.
- (3) Yotoq balandligini mijozning oyoqlari yotoq chetida o'tirganida xonadagi polga tegib turadigan qilib sozlang.
- (4) Nogironlik aravachasini mijozning sog'lom tomoniga qo'ying va tormozini faollashtiring.
- (5) Mijozdan tutqichni sog'lom tomonidagi qo'li bilan ushlab turishini iltimos qiling. Parvarishlovchi xodim shikastlangan tomonidagi tizzasi bukilmasligiga ishonch hosil qilishi lozim.



Shikastlangan tomonidagi tizzasini ko'tarish.



Shol odamni ko'chirishdagi asosiy qoida avval sog'lom tomonini ko'chirishdir.

(6) Mijoz boshini egib, sekin-asta o‘rnidan turgan holda nogironlik aravachasi tomonga burilishini iltimos qiling.



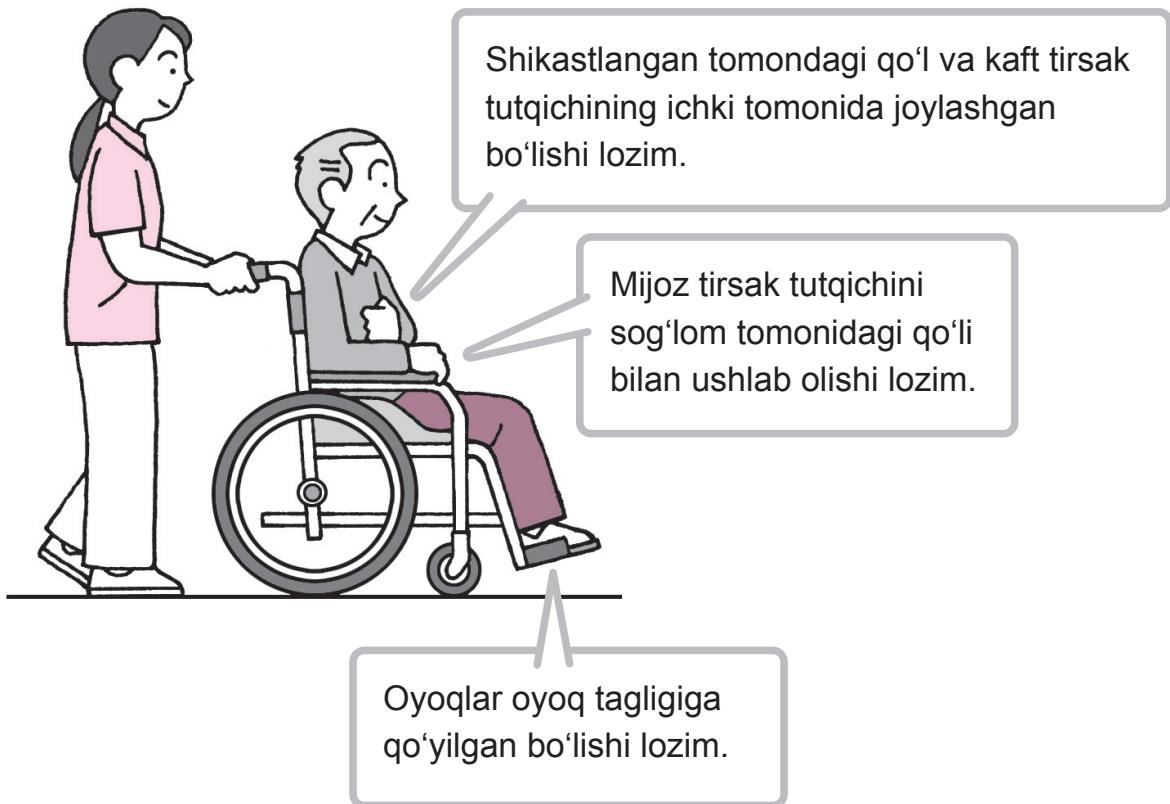
(7) Mijozga nogironlik aravachasida orqaga suyanishni so‘rang. Oyoqlarini oyoq uchun taglikka qo‘yishini iltimos qiling.



(8) Mijozning o‘zini yaxshi qilayotgani va jismoniy holati qoniqarli ekaniga ishonch hosil qiling.

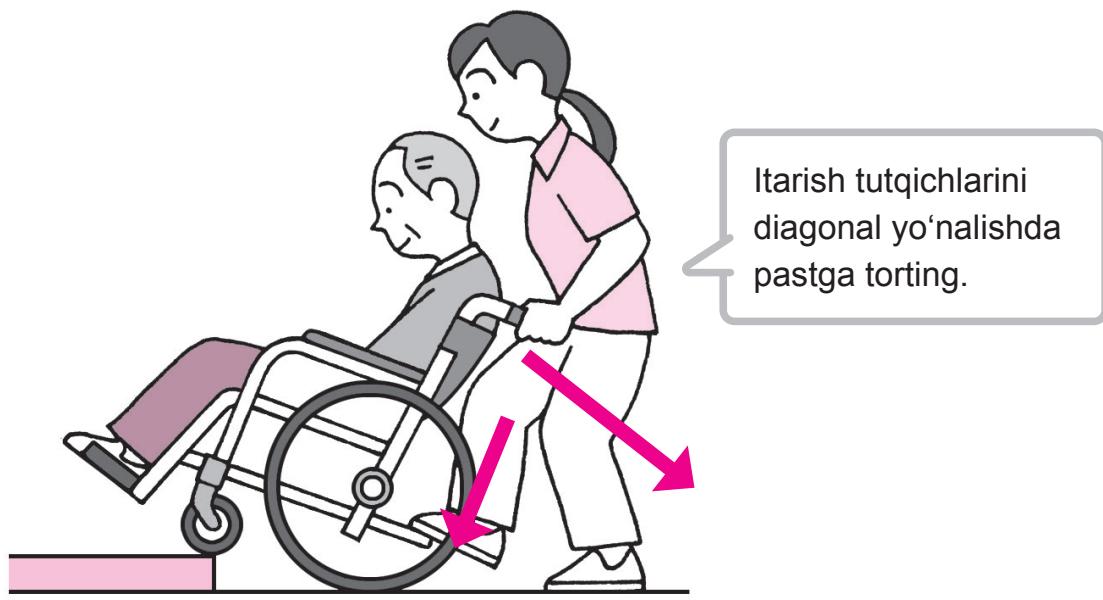
## 9) Nogironlik aravachasida harakatlanishda hamshiralik parvarishi

- (1) Mijozning jismoniy holati qoniqarli ekaniga ishonch hosil qiling.
- (2) Mijozga qilmoqchi bo'layotgan ishingizning maqsadi va tarkibini tushuntiring va bu uchun undan ruxsat so'rang.
- (3) Mijoz oyoqlarini oyoq uchun taglikka qo'ying.
- (4) Mijozning qo'llari aravachaning g'ildiragiga kirib ketmasligiga ishonch hosil qiling.
- (5) Tormozni bo'shating, mijozga aravacha yurishini ayting va aravachani haydashni boshlang.

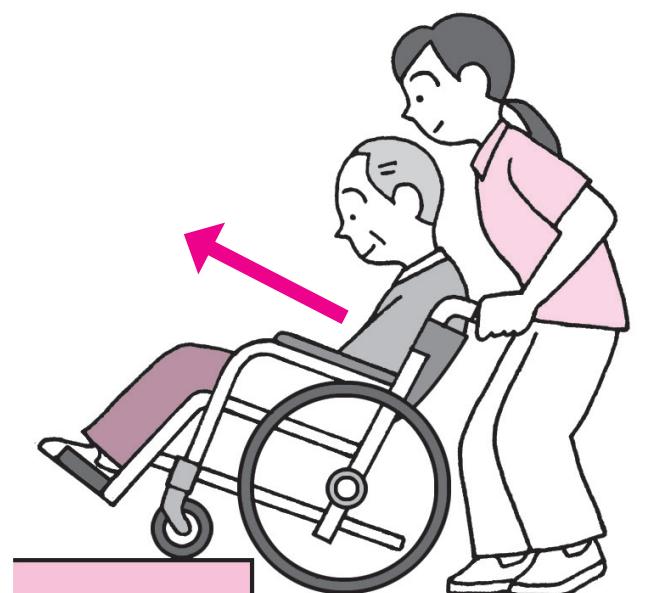


## (Zinadan ko‘tarilish)

Zina oldida to‘xtang va mijozga zinadan ko‘tarilishini ayting.



Parvarishlovchi xodim  
o‘zakni oyog‘i bilan  
ohista bosishi lozim.

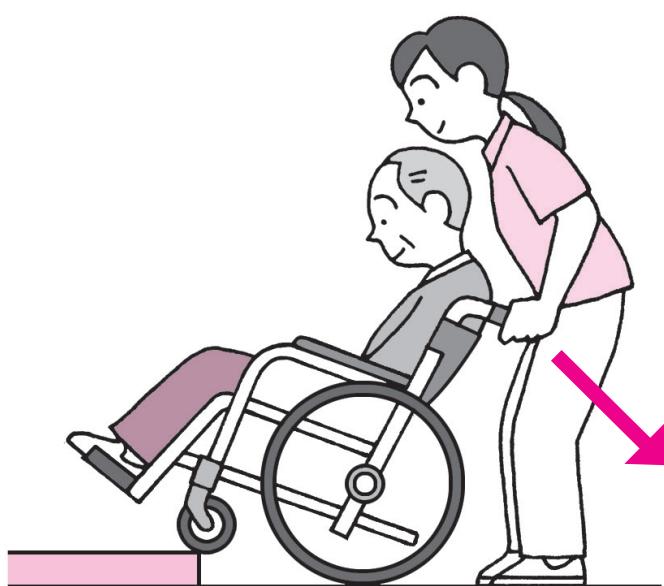
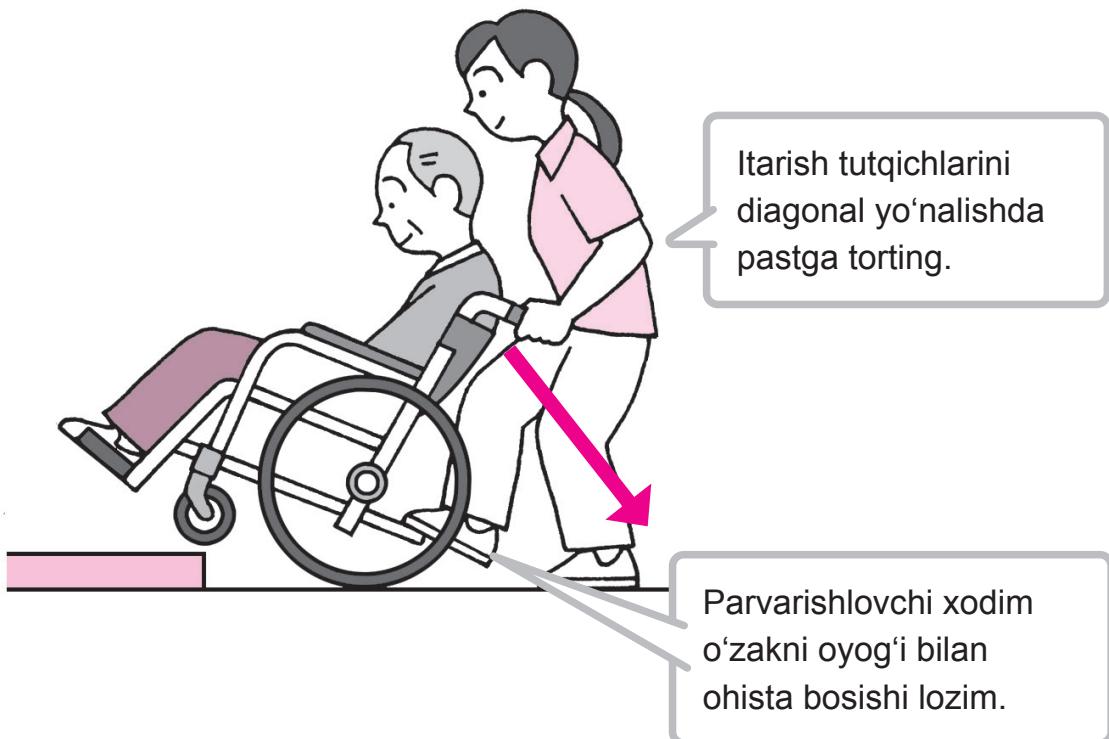


Zinaga avval kichik g‘ildiraklarni, so‘ngra katta  
g‘ildiraklarni chiqaring.

### (Zinadan tushish)

Zina oldida to'xtang va mijozga zinadan tushishini ayting.

Aravachani ortga buring va katta g'ildiraklarini pastga tushiring.



Katta g'ildiraklarni yetarlicha torting va kichik g'ildiraklarni sekin pastga tushiring.

## (Qiyalikdan tushish)

Qiyalikdan tushishda aravachani teskari haydashingizni ayting.

Ortingizdagи yo'nalish  
xavfsiz ekaniga ishonch  
hosil qiling.

Parvarishlovchi xodim  
bir oyog'ini ikkinchi  
oyog'i ortiga qo'yishi  
lozim.



Aravachani teskari qilib, haydashda davom eting.



Qiyalikdan pastga tushishda aravachani teskari holda haydash mijozning aravachadan sirpanib tushib ketishi oldini oladi.

## QISM 4

### Kundalik parvarishni amalga oshirish uchun Ko'nikmalar

Sayr qiliш, ko'tarish, ko'chiшish bilan  
BOB 1 bog'iш holattarda hamshiralik parvarishi

# 2

# Ovqatlanish paytida hamshiralik parvarishi

## 1

## Ovqatlanishning ahamiyati

Ovqatlanish deganda ovqatni og‘iz bilan yeyishimiz tushuniladi. Faol bo‘lish va tiriklikni ta’minlash uchun tanamizni oziqlantiramiz.

Ovqatni og‘iz orqali qabul qilish va og‘izda uning ta’mini sezish bosh miyani faollashtiradi va hayot ritmi o‘rnatalishiga yordam beradi.

Ovqatlanish – hayot lazzatlaridan biridir. Bu insonlar o‘rtasida munosabat o‘rnatish uchun muloqot qilish imkoniyatdir.

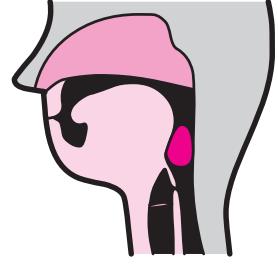
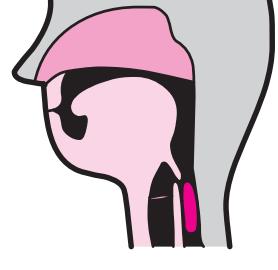
## 2

## Ruh va tananing ovqatlanish bilan bog‘liq mexanizmi

Bosh miyangiz och qolganingizni his qilsa, biror narsa yegingiz kelayotganini sezasiz.

- Borib dasturxon oldiga o‘tirasiz, qomatingizni moslaysiz va ovqatni ko‘zingiz bilan tekshirasiz. Ovqatlanish cho‘plari yoki qoshiq yordamida ovqatni og‘zingizga solasiz. Ovqatni chaynaysiz va yutasiz.
- Ovqatlanish paytida nazar solish va hidlash orqali ovqatni tasdiqlaysiz va ta’mni va chaynaladigan massani ta’m bilish va teginish sezgisi orqali his etasiz.
- Organizmning ko‘plab funksiyalari ovqatlanishga daxldor.

## Ovqatlanish va yutish oqimi

Ishtaha ochilish bosqichi		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ovqat rangi, shakli va hidi aniqlanadi.</li> <li>So'lak ajraladi.</li> </ul>
Tayyorgarlik bosqichi		<ul style="list-style-type: none"> <li>Og'izga solingan ovqat chaynaladi va so'lak bilan aralashib, ovqat yutumi (bolyus) hosil bo'ladi.</li> </ul>
Og'iz bo'shlig'i bosqichi		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bolyus og'iz bo'shlig'idan kekirdakka o'tadi.</li> <li>Til asosan ovqatni uzatish uchun xizmat qiladi.</li> </ul>
Hiqildoq bosqichi		<ul style="list-style-type: none"> <li>Yutish refleksi sodir bo'ladi va bolyus hiqildoqdan o'tadi.</li> <li>Bo'g'iz yopiladi va bolyus traxeyaga tushishining oldini oladi.</li> </ul>
Qizilo'ngach bosqichi		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bolyus qizilo'ngach orqali oshqozonga tushadi.</li> </ul>



Bu oqim yo'llining biror yerida buzilish bo'lsa, ovqat qabul qilish qiyinlashadi. Odatda bu ovqatlanish va yutishning buzilishi deb nomlanadi.

### 3 Ovqatlanishda ko'maklashishning dolzarbli

#### ◎ Ovqatlanishda ko'maklashishda yodda saqlash lozim bo'lgan narsalar

- Mijoz yeyayotgan ovqat unga yoqishi yoki yoqmasligini tasdiqlang.
- Ehtiyyot bo'ling. Kasallikka qarshi davolanish paytida yoki allergiya tufayli mijoz iste'mol qilishi ta'qiqlangan narsalar bo'lishi mumkin.
- Taomni yetarli darajada yumshoq holda tayyorlang yoki yeyish uchun mayda bo'laklarga bo'lingki, bu yeyishni oson qilsin va mijozning chaynash va yutish imkoniyatlariga mos bo'lsin.
- Issiq holda yeyiladigan ovqatni issiq holda va sovuq holda yeyiladigan taomni sovuq holda dasturxonga torting.

#### (Mijozning chaynash va yutish imkoniyatlariga mos keluvchi ovqat shakllari)

Qiyma ovqat: Yaxshilab maydalangan va yeyishga qulay ovqat

Ezilgan (pyure) ovqat: Pasta holatidagi ovqat

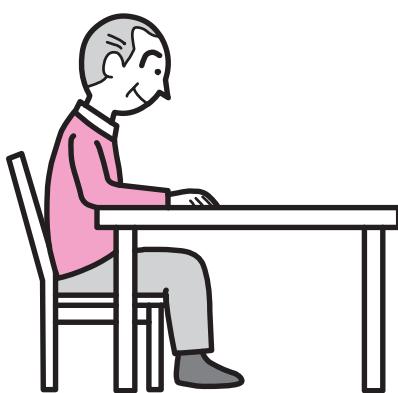
Yumshoq pishirilgan ovqat: Pishirilgan, lekin o'zining asl shaklini saqlagan taom

Quyuq ovqat Yutish funksiyasi pasaygan odamlarda suvdan tiqilib qolmasliklari uchun quyuq ovqat.

#### 1) Ovqatlanish paytida tana holati

#### ◎ Ovqatlanish paytida tananing to'g'ri holati

Oyoqlaringizni polga qo'ygan holda kursiga orqa bilan suyanib o'tiring. Biroz oldinga egiling va jag'ingizni ichkariga torting.



Jag' yuqoriga ko'tarilgan bo'lsa,  
tiqilib qolish xavfi tug'iladi.



### ● Yotoqda ovqat qabul qilganda tananing to‘g‘ri holati

Mijoz uchun o‘tirib ovqatlanish qiyin bo‘lsa, u ovqatni yotoqda qabul qilishi mumkin.

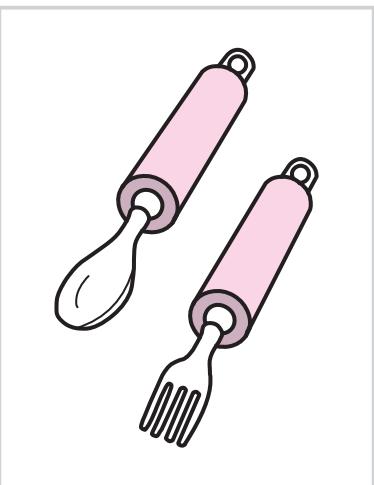


- Mijoz tanasi ko‘tarilishi va yarim o‘tirgan holatga kelishi uchun yotoq asosini sozlang.
- Mijoz ko‘tarilganidan keyin uning belini birdan ko‘targan holda, senukini amalgaga oshiring.
- Mijoz uchun yarim o‘tirgan holatga o‘tirish qiyin bo‘lsa, uni yonboshlating.

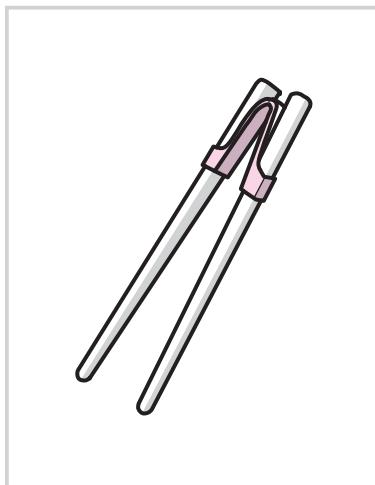


Mijoza gemiplegiya bo‘lsa, sog‘lom tomonini pastga qarata yotqizing.

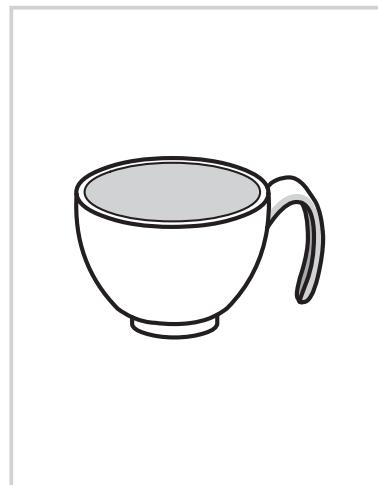
## ● Ovqatlanish moslamalari



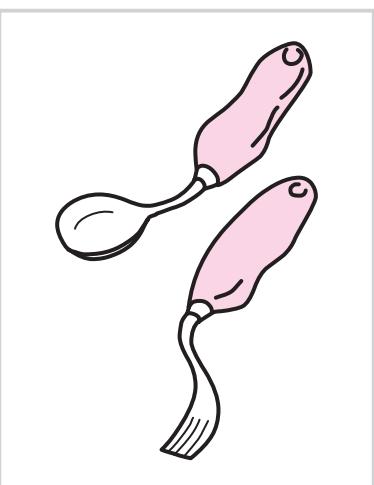
Ushlash uchun qulay bo'lgan  
sanchqi va qoshiq



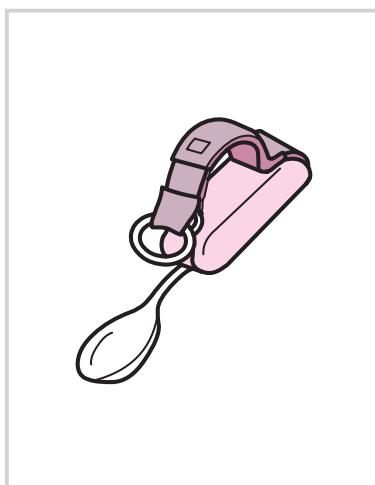
Prujinali ovqat cho'plari



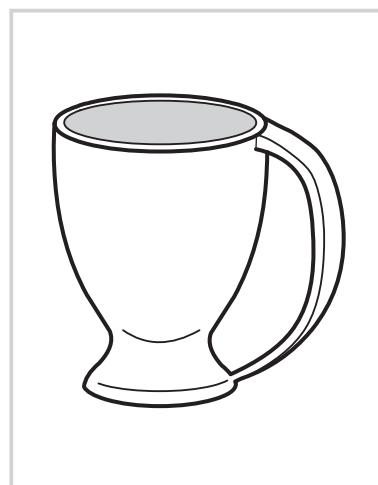
Ushlashga qulay bo'lgan idish-  
tovoqlar



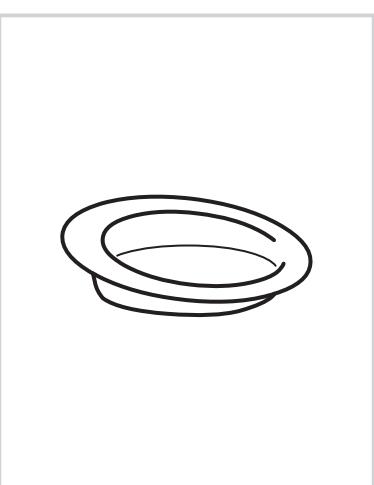
Egiluvchan sanchqi va qoshiq



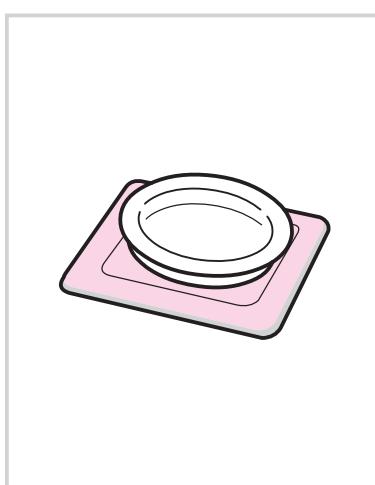
Kamar dastali qoshiq



Tutqichli bokal



Ushlashga qulay ovqat idishi



Sirpanmaydigan patnis

## 2) Ovqatlanishda ko'maklashishning dolzarbliги

- (1) Mijozning jismoniy holati qoniqarli ekaniga ishonch hosil qiling.
- (2) Mijozga qilmoqchi bo'layotgan ishingizning maqsadi va tarkibini tushuntiring va bu uchun undan ruxsat so'rang.
- (3) Mijoz qo'llarini tozalang.



- (4) Mijozni dasturxon oldiga olib boring va kursiga o'tqizing.



Kasallikka qarshi davolanish paytida yoki allergiya tufayli mijoz iste'mol qilishi taqiqlangan narsalar bor-yo'qligini parvarishlovchi xodim oldindan tasdiqlaydi.

- (5) Ovqatni mijozga ko'rinaradigan qilib uning oldiga qo'ying.
- (6) Parvarishlovchi xodim mijozning ustun qo'li tomonda yoki sog'lom tomonining qarshisiga diagonal tarzda o'tirishi lozim.

### ● Parvarishlovchi xodim holati



(7) Ovqat menyusini tushuntiring.

(8) Mijozga avval choy yoki sho'rva kabi suyuqlik bering.



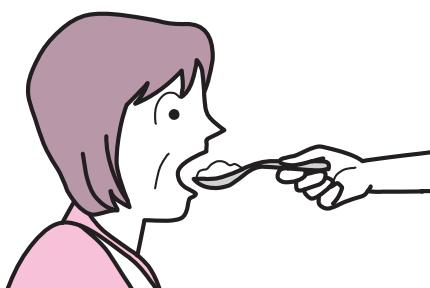
Og'iz ichini  
namlang.

(9) Mijozning yeish sur'atiga muvofiq ovqat qabul qilishiga ko'maklashing.

- Parvarishlovchi xodim mijozga ko'maklashish paytida u bilan bir xil nigoh darajasida bo'lishi lozim.
- Mijozdan so'ragan yoki uni kuzatgan holda ovqatning og'izga solinishi tempini nazorat qiling.
- Mijoz sholdan aziyat chekayotgan bo'lsa, ovqatni sog'lom tomonidagi og'iz burchagiga soling.
- Mijoz ovqat chaynayotgan mahal tiqilib qolmasligi uchun u bilan gapplashmang.
- Jag'ini ichkariga tortgan holda chaynayotganiga ishonch hosil qiling.
- Qoshiq yordamida ko'maklashayotgan bo'lsangiz, qoshiqni gorizontal ravishda og'izdan chiqaring.



Mijozga ovqatlanishda yordam berishni tik turib qilsangiz, uning jag'i ko'tarilgan holatda bo'ladi, bu tiqilish xavfini kuchaytiradi.



Buning sababi, qoshiqni tik holda tepaga tortgan mahalingiz mijozning bo'yni ham ko'tariladi.

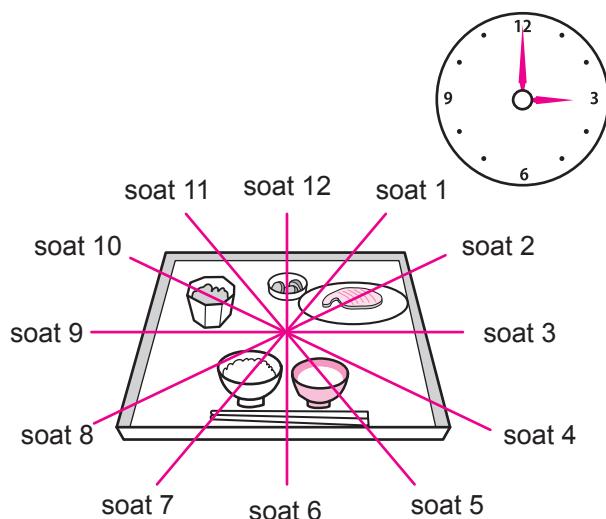
- (10) Mijoz ovqatlanishni yakunlagani haqida so'rang.
- (11) Og'zida ovqat qolmaganiga ishonch hosil qiling.
- (12) Mijoz og'iz bo'shlig'ini parvarish qilishiga ishonch hosil qiling (Tomog'ini chayishi/tishini tozalashi/tish protezlarini tozalashi).
- (13) Aspiratsion zotiljam oldini olish maqsadida mijozni ovqatlanib bo'lganidan so'ng 30 daqiqa davomida o'tirgan holda ushlab turing.

### 3) Ovqatlanishda ko'maklashishda yodda saqlash lozim bo'lgan narsalar

- Mijozda ovqat qabul qilish tempi, tanani tutish holati, yejish harakatlari, shuningdek, chaynash va yutish bilan bog'liq muammolar yo'qligini kuzating.
- Mijoz og'ziga ovqatni u istaganday olib boring.
- Ko'rish bilan bog'liq kamchiligi bo'lgan mijozlarda soat holati usulidan foydalaning (Bu usul kunning ma'lum soatida soat strelkasi yo'naliishida biror buyumning turgan holatini tasvirlaydi.)

Bundan tashqari, ovqat issiq yoki sovuq hamda qanday ziravorlanganini tushuntiring.

#### Soat strelkasi holatiga misollar



Ovqatlanish tayoqchalari  
soat 6 holatida  
joylashgan.

# 3

# Hojat paytida hamshiralik parvarishi

## 1 Chiqindilarni chiqarishning (ekskretsiya) ahamiyati

Ekskretsiya chiqindi mahsulotlarni tanadan chiqarishga xizmat qiladi. Chiqindi mahsulotlarga peshob, najas, ter, karbonat angidrid va boshqalar kiradi.

Ekskretsiya – bu inson salomatligini ta'minlashda muhim bo'lgan mexanizmdir. Bundan tashqari, ajralgan peshob va najas shaxsning salomatlik holatini ko'rsatib turadi. Chiqindi mahsulotlarni chiqarib tashlashda parvarishlash yordamini ko'rsatish muhimligidan kelib chiqqan holda hamshiralik parvarishini amalga oshirish muhim ahamiyat kasb etadi.



Hojatga chiqish insonlarni xijolat bo'lishga majbur qiladi. Hojatga chiqish bilan bog'liq yordamni amalga oshirayotganingizda mijozni tushungan holda unga ko'maklashishingiz muhim ahamiyatga egadir.



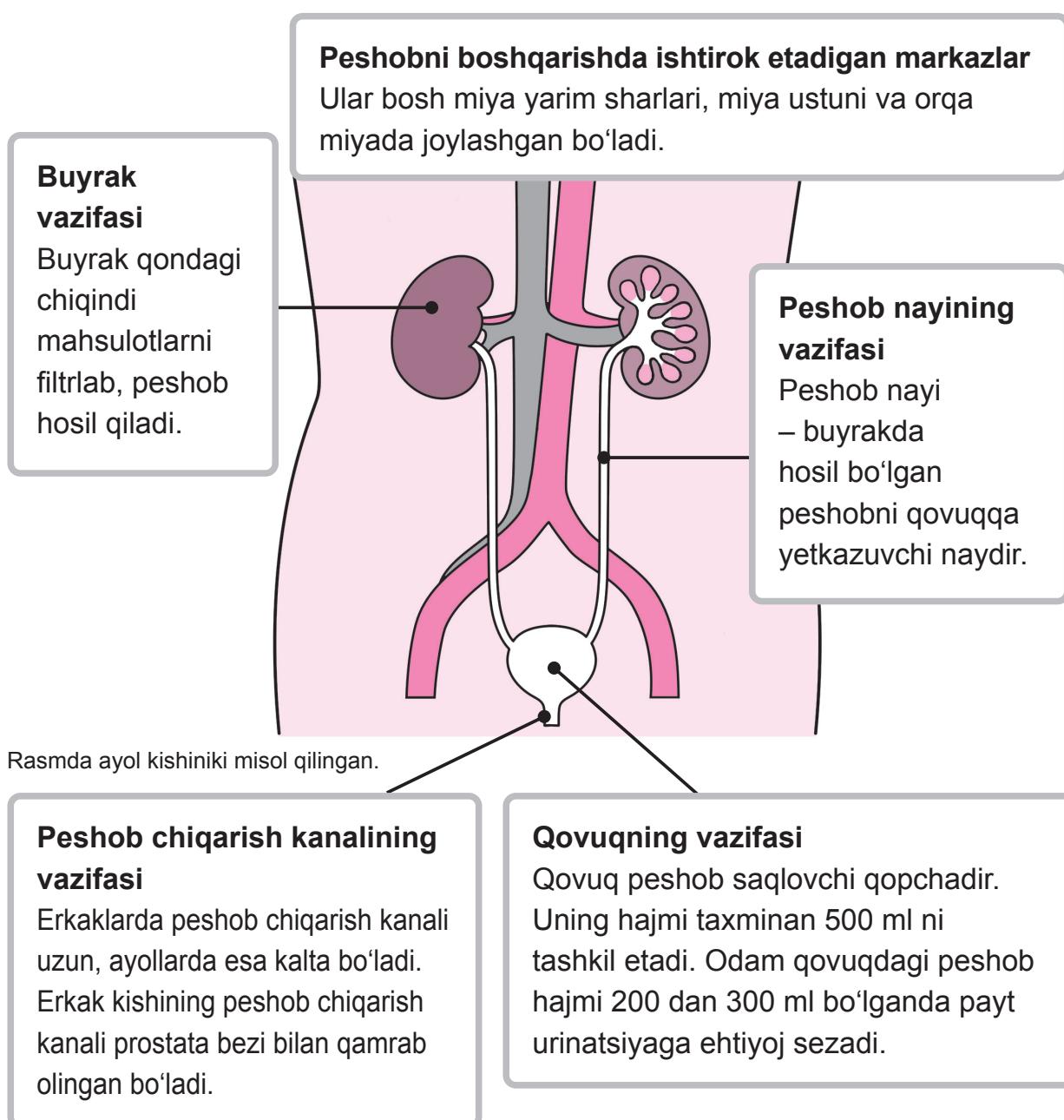
## 2 Chiqindilarni chiqarish (ekskretsiya) mexanizmi

### 1) Peshob ajralish mexanizmi

Peshob buyrakda hosil bo'ladi, so'ng qovuqda saqlanadi va nihoyat tashqi peshob yo'llari orqali chiqarib tashlanadi va bu jarayon urinatsiya deb ataladi.

Qovuqda peshob hajmi 200 dan 300 ml bo'lgan payt bemorda urinatsiya ehtiyoji deb atalmish hojatga chiqish hissi paydo bo'ladi.

#### ● Peshob shakllanishida ishtirok etuvchi tana qismlari

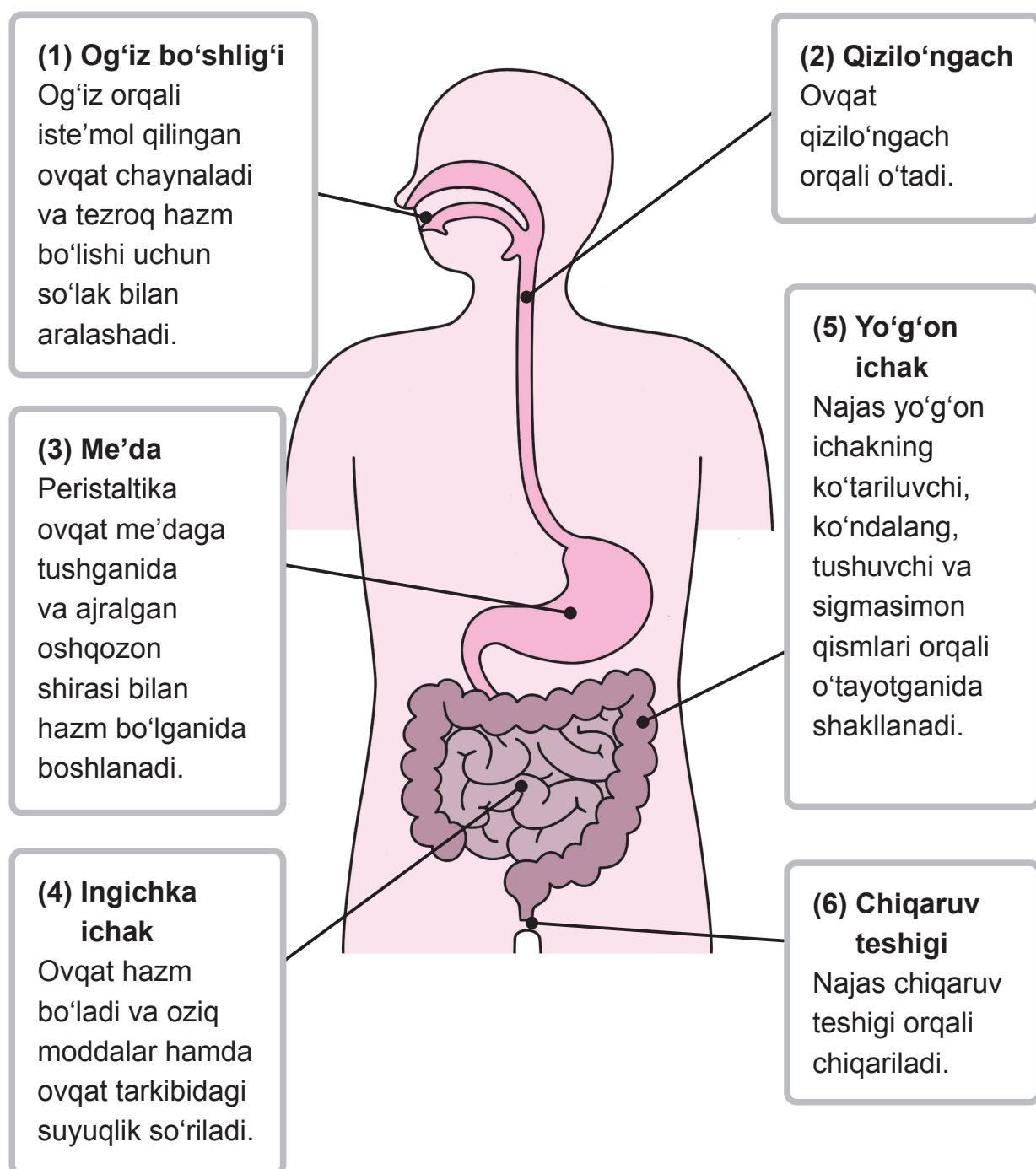


## 2) Najaş chiqarish (defekatsiya) mexanizmi

Og'iz orqali iste'mol qilinadigan ovqat va suyuqlik og'iz bo'shlig'idan oshqozonga tushadi va u yerda hazm bo'lishni boshlaydi. Ovqat va suyuqlik so'ngra ingichka ichakka o'tadi va u yerda kerakli oziq moddalar hamda suv so'rildi. So'rilişdan so'ng qolib ketgan mahsulotlar najaşa aylanadi va tanadan chiqariladi. Bu defekatsiya deb nomlanadi. Najaş odam ichagida to'planganida unda hojatga ehtiyoji paydo bo'ladi va bu defekatsiya ehtiyoji deb ataladi.

Vaqt o'tgani sari ehtiyoj yo'qoladi.

### ● Najaş shakllanishida ishtirok etuvchi tana qismlari



### ● Defekatsiya paytida tana holati

Tovoningiz ko'tarilgan va oldinga egilgan holatga o'ting. Bu holat najas o'tishini osonlashtiradi, sababi to'g'ri ichakdan chiqaruv teshigigacha bo'lган yo'l to'g'ridir.



## 3 Peshob va najasning tashqi ko'rinishi hamda miqdori

### 1) Urinatsiya paytida tana holati

Urinatsiya hajmi va peshobga qatnashlar soniga muhit va kasalliklar ta'sir ko'rsatadi.

### ● Normal va normal bo'Imagan urinatsiya

Urinatsiya	Normal urinatsiya	Normal bo'Imagan urinatsiya
Hajm	Kuniga 1000-1500 ml	Kuniga 2000-3000 ml yoki undan ortiq (poliuriya) Kuniga 300-500 ml yoki undan kam (oligouriya)
Qatnov soni	Kuniga 4-6-marta	10-marta va undan ortiq (pollakiuriya)
Hidli	Hidsiz	Kuchli ammoniy hidli
Rangi	Och sariqdan shaffofgacha	Xira, to'q jigarrang, qizil va h.k.

## 2) Najaş chiqarish (defekatsiya) paytida tana holati

Defekatsiyaga iste'mol qilingan ovqat, kasallik va h.k. ta'sir ko'rsatadi. Shu tariqa uning shakli, rangi va soni vaziyatga qarab o'zgarib turadi.

Parvarishni amalga oshirayotganingizda mijozning me'yordagi najaş chiqarish holatini bilishingiz lozim.

### ● Normal va normal bo'lmagan defekatsiya

Defekatsiya	Normal defekatsiya	Normal bo'lmagan defekatsiya
Qatnov soni	Kuniga 1-2-marta	Odatdagidan kam (qabziyat)
Rangi	(To'q) jigarrang	Qizil, qora, oq va h.k.



## 4 Hojat paytidagi hamshiralik parvarishi uchun kerak bo'ladigan vositalar

Hojat paytida ishlatiladigan turli vositalar mavjud. Mijoz holatiga mos keluvchi vositadan foydalaning.

### ● Hojat paytida ishlatiladigan turli vositalar

Vosita, uskuna	Shakl	Vosita foydalanuvchisi
Ko'chma hojatxona		Ko'chma hojatxona urinatsiya/defekatsiya uchun ehtiyoj sezgan mahalda yoki tungi payt hojatxonaga bora olmaydiganlar uchundir.
Ko'chma peshob xaltasi/ to'plagichi		Bu vositalar hojatga ehtiyoj sezadigan, lekin to'shakdan tura olmaydigan jismoniy holati qoniqarsiz va/yoki o'tirishda qiyinchiliklarga duch keladiganlar uchundir.
Taglik/ Yo'rgak		Bu urinatsiya/defekatsiya ehtiyojini sezmaydigan (peshob/najasni tutib tura olmaydiganlar) va ko'chma hojatxonadan va h.k.lardan foydalanishda qiyinchiliklarga duch keladigan uchundir.

## **5 Peshob ajratish tizimi faoliyatining pasayishi va buzilishi oqibatlari (peshob tutolmaslik/qabziyat/ich ketishi)**

### **1) Stressli peshob tutolmaslik**

Peshob tutolmaslik – bu beixtiyor siydk chiqarishdir.

#### **● Peshob tutolmaslik turlari**

	<b>Holat</b>
<b>Stressli peshob tutolmaslik</b>	Yo'tal, aksirish va h.k.dagi qorin ichki bosimi ortishi natijasida peshob chiqib ketishi.
<b>Urgent peshob tutolmaslik</b>	Bemorda peshob chiqarish hissi va xohishi paydo bo'ladi, lekin u peshobni ushlab turolmaydi va hojatxonaga yetib bormasdan peshob chiqib ketadi.
<b>To'lib ketish hisobiga peshob tutolmaslik</b>	Peshob yo'llari adenoma giperplaziysi va h.k. tufayli berkilgani sababli oz miqdorda peshob ajraladi.
<b>Reflektor peshob tutolmaslik</b>	Orqa miya zararlanishi va h.k. tufayli peshob beixtiyor ajraladi.
<b>Funksional peshob tutolmaslik</b>	Urinatsiya vaqtida bemor peshob chiqarish bilan bog'liq barcha harakatlarni amalga oshira olmasligi hisobiga bemorda peshob ajraladi. Bemor ehtiyojini hojatxonada chiqara olmasligi hisobiga peshob ajraladi, chunki u demensiya tufayli hojatxona joylashgan joyni bilmaydi.

### **2) Qabziyat**

Qabziyat deganda ichak harakatlari soni va/yoki najas hajmi davomiy tarzda me'yordan kam bo'lish holatidir.

#### **● Qabziyat turlari**

	<b>Holat</b>
<b>Funksional qabziyat</b>	Organizmdagi funksional buzilishlar tufayli.
<b>Organik qabziyat</b>	O'simta va/yoki yallig'lanish tufayli najas yo'llari to'silishi hisobiga yuzaga keladigan qabziyat.

**Yodda tutish kerak bo'lgan hamshiralik parvarishi**

- Mijoz muntazam ravishda hojatga qatnashini odatlantiring.
  - Mijozga muntazam ravishda yetarli miqdorda suyuqlik ichiring.
  - Mijoz parheziga kerakli miqdorda kletchatkaga boy mahsulotlardan qo'shing.
  - Mijozning kundalik hayotiga mashqlarni qo'shing.
- Mijozning qabziyati yo'qolmasa, tibbiyot xodimlariga xabar bering.

### 3) Ich ketishi (diareya)

Diareya deganda suyuq yoki suvsimon najas tushuniladi.

**Yodda tutish kerak bo'lgan hamshiralik parvarishi**

- Suyuqlik tanadan chiqib ketishi tufayli suvsizlanishning oldini oling.
- Agar mijoz og'iz orqali suyuqlik qabul qila olsa, iliq suv yoki normal haroratdagi sport ichimliklaridan iste'mol qilishini so'rang.
- Suyuq najas chiqaruv teshigi atrofini shikastlashi sababli, sohani ozoda saqlash maqsadida ifloslanishni yuvib tashlang yoki nam salfetka yordamida arting.

Yuqumli kasallik tufayli o'tkir diareya paydo bo'lishi mumkin. Tibbiyot xodimlariga xabar bering.



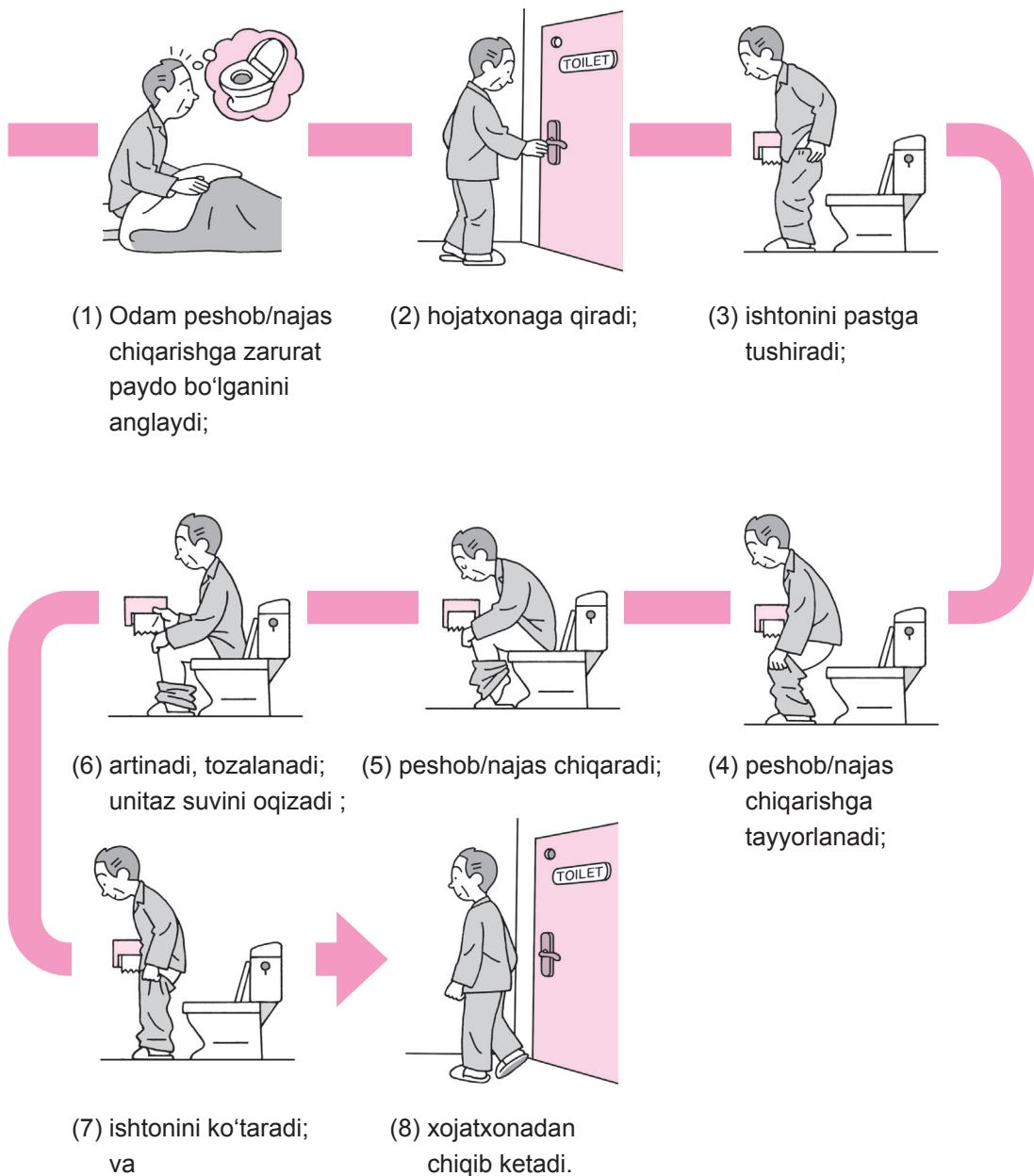
Ruhiy stress peshob ajralishiga ta'sir qiladi. Diqqat bilan mijozning holatini baholang va shikoyatlarini tinglang. Ajralgan najas va peshob holatini diqqat bilan o'rganing.

Agar jismoniy holatda muammo sezsangiz, darrov tibbiyot xodimlariga xabar bering. Bu mijoz salomatligini saqlashda yordam beradi.

## 6 Hojat chiqarish bilan bog'liq bo'lgan faoliyat jarayoni

Odatiy hojat chiqarish paytida bir qancha qadamlar amalga oshiriladi. Hojat chiqarishda nervlar vazifalari majmuasi va tana harakatlari ishtirok etadi.

### ● Hojat chiqarish bilan bog'liq bo'lgan faoliyat jarayoni



Hojat paytida yordamga muhtojlar og'ir ruhiy xastaliklardan aziyat chekadi. Hamshiralik parvarishini mijozning qadr-qimmatini hurmat qilgan holda amalga oshirish lozim.

## 7 Hojat paytidagi hamshiralik parvarishining dolzarbligi

### ◎ Hojat paytidagi hamshiralik parvarishi paytida yodda saqlanishi lozim bo'lgan jihatlar

- Mijozning hojatga chiqish tartibiga rioya qiling.
- Mijoz hijolat bo'lishi mumkinligini inobatga oling.
- Hidga ehtibor bering.
- Hojat chiqarishda qo'l keladigan usul va vositalardan foydalaning.
- Yuqumli kasalliklarning oldini olish maqsadida parvarishlovchi xodim bir martalik qo'lqop va fartukdan foydalanishi lozim.

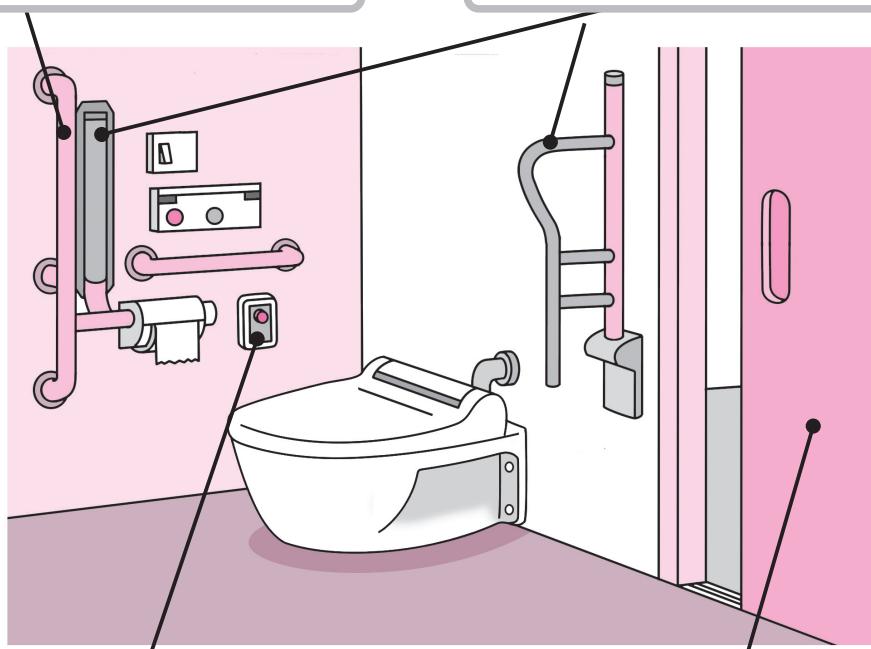
### ● Hojat chiqarish uchun muhitga misol

#### L-simon tutqich

O'rnidan turayotganda ushlab turish uchun.

#### Sozlanuvchi tutqich

Tutqich mijoz holatidan kelib chiqqan holda ko'tarilishi va tushirilishi mumkin.



#### Chaqiruv tugmasi

Mijoz qiyinchilik yuzaga kelganida yoki hojatini chiqarib bo'lganidan keyin parvarishlovchi xodimni chaqirishi mumkin.

#### Sirpanuvchi eshik

Sirpanuvchi eshikni hatto aravachadagi mijoz ham osonlik bilan ocha oladi.

## **1) Hojat paytidagi hamshiralik parvarishining dolzarbligi: Hojatxonada hamshiralik parvarishi**

Bu yerda misol tariqasida chap tomonlama gemiplegiyasi bor mijoz keltiriladi.

- (1) Mijozni hojatxonagacha olib boring.



- (2) Mijoz tutqichni sog'lom tomonidagi qo'li bilan ushlasin.



Parvarishlovchi xodim tana barqarorligini ta'minlash maqsadida mijozning shikastlangan tomonida turadi.

- (3) Parvarishlovchi xodim mijozning shikastlangan tomonida turgan holda uning ishtonini va ich kiyimini tushiradi.



(4) Mijoz tutqichni ushlagan holda hojat kursisiga o'tiradi.



Mijoz barqaror  
holatda o'tirganiga  
ishonch hosil qiling.



(5) Parvarishlovchi xodim hojatxonadan chiqadi va eshikni yopadi.

(6) Mijoz hojatini chiqarib bo'lgani haqida xabar bergenidan so'ng, parvarishlovchi xodim hojatxonaga kiradi.

(7) Parvarishlovchi xodim mijozning ishtoni va ich kiyimini oxirigacha ko'taradi.



Mijoz o'tirgan holatida uning ishtoni  
va ich kiyimi o'tirgan holatida yarim  
ko'tarilgan bo'lsa, bu turayotgan  
paytdagi yuklamani kamaytiradi.

(8) Mijoz tutqichni ushlagan holda o‘rnidan turadi.



Mijoz o‘rnidan turayotganida uning sog‘lom tomonidagi oyog‘i orqaga tortilganiga ishonch hosil qiling.



(9) Agar mijoz oyog‘ida barqaror holda tura olsa, ishtoni va ich kiyimini o‘zi ko‘tarib olishiga qo‘yib bering.



(10) Ishtoni va ich kiyimi to‘liq ko‘tarilganiga ishonch hosil qiling.

## 2) Kiritiladigan peshob/najas yig'uvchi idishdan foydalanishda hamshiralik parvarishi

- (1) Kerakli vosita va anjomlarni hozirlang.
- (2) Hijolat chekilmaslik uchun pardalarni yopib qo'ying.
- (3) Parvarishlovchi xodimga qulay bo'lishi uchun yotoqning balanligini moslab oling. Yotoqqa namlik o'tkazmaydigan taglik qo'ying.
- (4) Mijozning tizzalarini ko'taring, belining pastki qismini ko'taring hamda ishtoni va ich kiyimini tushiring.
- (5) Mijoz belining pastki qismini ko'taring va chiqaruv teshigini yig'uvchi idishning markaziga to'g'rilagan holda joylashtiring. Yig'uvchi idish barqaror holda o'rashganiga ishonch hosil qiling.

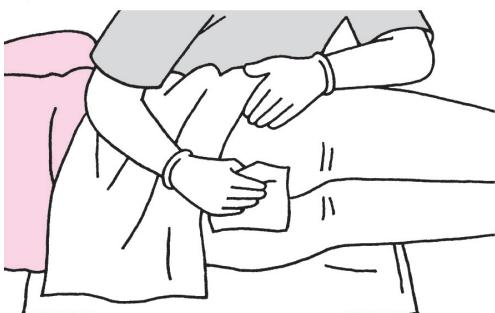


Mijoz hijolat bo'lmasligi uchun qorin qismiga sochiq tashlab qo'ying.



Yotoqning bosh tomondagi qismi ko'tarib qo'yilsa, qorinning ichki bosimini oshirishda yordam beradi.

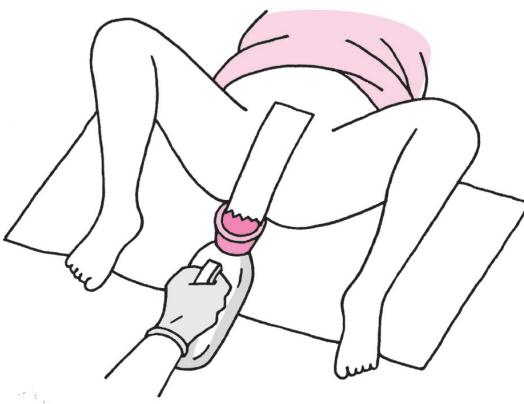
- (6) Mijoz belini ko'taring, uni tozalang va yig'uvchi idishni olib tashlang.



- (7) Terisini ko‘zdan kechiring.
- (8) Mijozni yonboshlating va namlik o‘tkazmaydigan taglikni olib tashlang.
- (9) Ich kiyim va ishtonni ko‘taring va kiyimlarni tartibga keltiring.
- (10) Yotoqning balandligini dastlabki holatga qaytaring.
- (11) Mijozning jismoniy holati qoniqarli ekaniga ishonch hosil qiling.
- (12) Moslamalarni olib tashlang, tozalang va olib qo‘ying hamda chiqindilarni tashlab yuboring.

### ● Peshob shishasidan foydalangan holda hojat chiqarish

Erkak	Ayol
Mijozni yonboshlating, orqasiga yostiq h.k. qo‘ying hamda peshob shishasini o‘z joyiga qo‘ying.	Peshob atrofga sachramasligi uchun papiros qog‘izi yordamida peshobni peshob shishasiga yo‘naltiring.

### 3) Yo'rgaklarni almashtirish bilan bog'liq hamshiralik parvarishi

- (1) Mijozning jismoniy holati qoniqarli ekaniga ishonch hosil qiling.
- (2) Mijozga qilmoqchi bo'layotgan ishingizning maqsadi va tarkibini tushuntiring va bu uchun undan ruxsat so'rang.
- (3) Kerakli vosita va anjomlarni hozirlang.
- (4) Parvarishlovchi xodimga qulay bo'lishi uchun yotoqning balandligini moslab oling.
- (5) Mijozni yonboshlating va namlik o'tkazmaydigan taglikni yotoq ustiga yoyib soling.



- (6) Mijozni orqa bilan yotqizing, belining pastki qismini ko'taring va ich kiyimni tushiring.



- (7) Yo'rgakdagi tasmani olib tashlang.
- (8) Jinsiy sohani idishdagi iliq suv bilan yuvинг.

Agar mijoz ayol kishi bo'lsa, (infeksiyaning oldini olish uchun) peshob chiqarish kanalidan najas chiqaruv teshigi tomonga, ya'ni oldindan orqa tomonga yo'naltirgan holda yuvib arting. Hatto teri burmalari bor joylarni ham yaxshilab tozalang.



Suvning harorati tana harorati bilan bir xil bo'lishi lozim. (Jinsiy soha haroratga ta'sirchan hisoblanadi.)

(9) Quruq sochiq yordamida namlikni artib tashlang.



(10) Ifloslangan yo'rgakni o'rang. Mijozni yonboshlating.

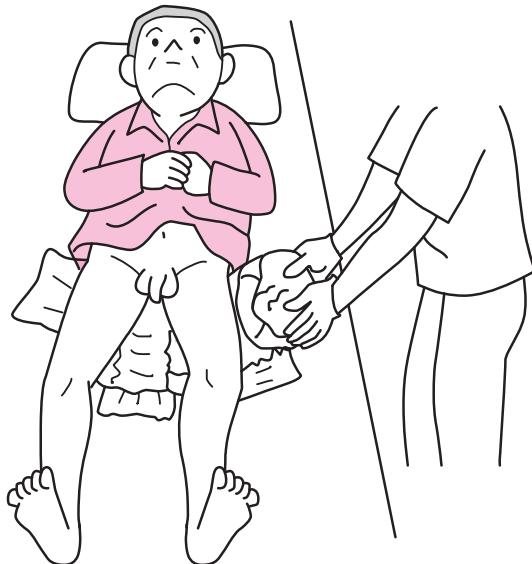


Yo'rgakning  
ifloslangan yuzasini  
ichkariga qilib o'rang.

(11) Ishlatilgan yo'rgak o'rniga yangi yo'rgak soling.

Mijoznibelibilanyotqizing va ishlatilganyo'rgakni qarama-qarshi tomon dan olib tashlang.

Ishlatilgan yo'rgak tashlanganidan so'ng qo'lqoplarni yechib tashlang.



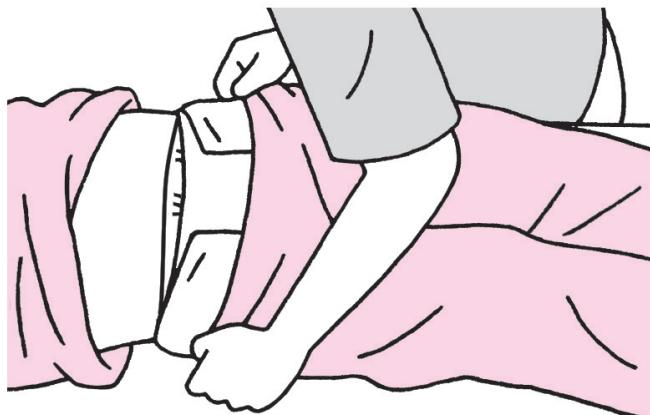
- (12) Tasmalarni shunday yopishtiringki, bir nechta barmoqni qorin va son sohasiga kiritish mumkin bo‘ladigan darajada bo‘sh joy qolsin.



Kuchli bosim qichima paydo bo‘lishiga sabab bo‘lishi mumkin.



- (13) Belining pastki qismini ko‘taring va ich kiyimini tushiring. Kiyim va choyshabni tartibga keltiring.



Yig‘ilib qolgan kiyim yoki choyshab noqulaylik va/ yoki yotoq yara paydo bo‘lishiga sabab bo‘ladi.



- (14) Xonani shamollating.  
 (15) Mijozning jismoniy holati qoniqarli ekaniga ishonch hosil qiling.  
 (16) Vosita va moslamalarni olib tashlang va ishlatilgan taglikni tegishli tartibda tashlab yuboring.

## 4

# O'ziga qarashda hamshiralik parvarishi

1

## O'ziga qarab yurishning ahamiyati

O'zimizga qarab yurish deganda o'zimizni tartibga keltirishimiz, pokiza saqlanishimiz uchun yuzimizni yuvishimiz, sochimizni tarashimiz va kiyimlarimizni almashtirishimiz tushuniladi. O'ziga qarash degan faqatgina jismonan toza bo'lish degani emas. U shaxsiyatimizni ifoda etishimizga ko'maklashgan holda ruhiy mustaqilligimiz bilan bog'liqdir. O'ziga qarab yurish jamiyatda boshqalar bilan munosabat o'rnatishda katta ahamiyatga ega.



## 2 Ruh va tananing o'ziga qarash bilan bog'liq mexanizmi

O'zingizga qarashingiz – shaxsiyattingizni ifoda etish yo'lingizdir. Mijozning hayot tarzi va qadriyatlarini hurmat qilgan holda uni parvarishlash muhim ahamiyat kasb etadi. Mijoz o'ziga qarashida unga ko'maklashish uning hayotga bo'lgan muhabbatini oshiradi.

### (O'ziga qarashning ijobiy ta'siri)

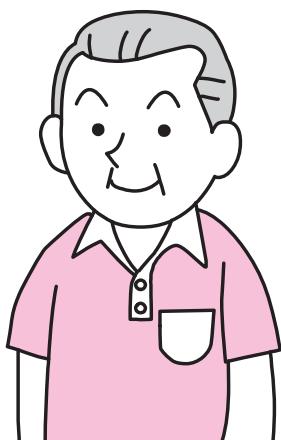
- (1) Tana haroratini me'yorlashtirish va terini himoya qilishda yordam beradi.
- (2) Ruh va tana funksiyalarini yaxshilab, ko'maklashishga yordam beradi.
- (3) Qulay va xavfsiz hayotni targ'ib qiladi.
- (4) Kundalik hayotga rang-baranglik kiritishda yordam beradi.
- (5) Shaxsiyattingizni ifoda etishingizda ko'maklashadi.

### ● O'ziga qarash paytida hamshiralik parvarishini amalga oshirishda yodda saqlanishi lozim bo'lgan jihatlar

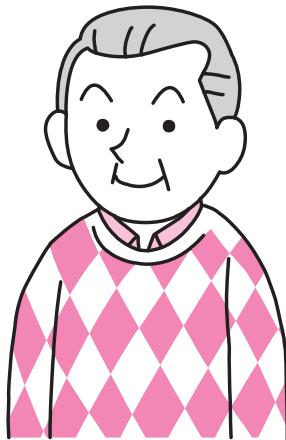
- Mijozning hayot tarzi va didi kabi shaxsiy sifatlarini hurmat qiling.
- Mavsumga mos kundalik faoliyatni amalga oshirishda ko'maklashing va h.k.
- Ruhiyat va tana holatiga mos kundalik faoliyatni amalga oshirishda ko'maklashing va h.k.

### ● Mavsumga mos bo'lgan kiyim-kechak

Yozda



Qishda



### 3 Kiyim almashtirishda hamshiralik parvarishining dolzarbliji

#### ◎ Kiyim almashtirishda hamshiralik parvarishini amalga oshirishda yodda saqlanishi lozim bo‘lgan jihatlar

- Badan terisi ochilib qolishiga yo‘l qo‘ymang va mijoz xijolat bo‘lishi mumkinligini inobatga oling.
- Mijozda shollik bo‘lsa, sog‘lom tomonidan boshlab yechintiring va shikastlangan tomonidan boshlab kiyintiring.

#### 1) O‘tirgan holatdagi mijozning ustki kiyimini kiydirish va yechish bilan bog‘liq hamshiralik parvarishi

Bu yerda misol tariqasida shol bo‘lgan mijoz keltiriladi.

- (1) Mijozning jismoniy holati qoniqarli ekaniga ishonch hosil qiling.
- (2) Mijozga qilmoqchi bo‘layotgan ishingizning maqsadi va tarkibini tushuntiring va bu uchun undan ruxsat so‘rang.
- (3) Atrof-muhitni moslashtiring. Xona haroratini o‘rnating.
- (4) Kiyim almashtirayotgan paytingizda kiyiladigan kiyimni tayyor qilib qo‘ying.  
Mijozga uning didiga mos keluvchi kiyim tanlang.



Odamlarda kiyimga nisbatan did mavjud bo‘ladi.  
Kiyim uni kiygan odamning shaxsiyatini ifoda etadi.  
Ko‘rishda kamchiligi bo‘lgan mijozga matoni ushlatib  
ko‘ring va ko‘rinishini tushuntirib bering.



## (5) Ustki kiyimini yeching.

- Mijozning o'tirgan holati barqaror ekaniga ishonch hosil qiling. Parvarishlovchi xodim uning shikastlangan tomonida turishi lozim.



Buning sababi shikastlangan tomoni nimjon bo'ladi va mijoz shikastlangan tomonga yiqilib ketishga moyil bo'ladi.

- Sog'lom tomonidan boshlab yechintiring.



Shikastlangan tomonga bo'lgan yuklamani kengroq diapazondagi harakatlarga ega bo'lgan sog'lom tomonidan boshlab kiyintirish orqali kamaytirish mumkin.

- Parvarishlovchi xodim mijoz qo'lini qimirlatishi va/yoki uzatishida qiyalsa, unga ko'maklashadi.

(6) Ustki kiyimini kiydiring.

- Dastavval mijozning shikastlangan tomonidagi qo‘lini yengga kirgizing.



(7) Ustki kiyim mijoz uchun qulayligiga ishonch hosil qiling.

- Kiyimning ichki tomonida burmalar ko‘p emasligiga ishonch hosil qiling.



Burmalar va osilgan  
qismlar tufayli kiyim kiyib  
yurish noqulay bo‘ladi.



(8) Mijozning jismoniy holatida o‘zgarish yo‘qligi va u hech qanday og‘riq sezmayotganiga  
ishonch hosil qiling.

## 2) O'tirgan holatdagi mijozning ishtonini kiydirish va yechish bilan bog'liq hamshiralik parvarishi

Bu yerda misol tariqasida shol bo'lgan mijoz keltiriladi. (1) dan (4) gacha bo'lgan qadamlar o'tirgan holatdagi mijozning ustki kiyimini kiydirish va yechish bilan bog'liq hamshiralik parvarishi bilan bir xildir.

(5) Ishtonini yechib qo'ying.

Mijozga biror turg'un narsani ushlab turishini va iloji bo'lsa, tik holda turishini iltimos qiling. Ishtonni sog'lom tomonidan boshlab yeching. (Dakken chakkan)



Oyoqni ko'tarish  
muvozanatni yo'qotishga olib keladi.



Agar mijoz tik turganida barqaror holatda bo'lolmasa, uni o'tirgan holda ushlab turing va tanasining sog'lom qismini yuqoriga bukkan holda ishtonini imkon qadar uzoqroq tarzda yeching.



Jismoniy imkoniyatlardan kelib chiqqan holda ko'maklashish mijoz yiqlishining oldini oladi.



(6) Ishtonini kiydiring.

- Mijoz o'tirgan holda qoladi va avval shikastlangan tomonidagi oyog'ini ishtoniga kirgizadi, so'ng sog'lom tomonidagi oyog'ini xuddi shu tarzda kirgizadi. Ishtonini imkon qadar yuqoriroqqa tortadi, so'ngra o'rnidan turib, ishtonini beligacha tortadi.



(7) Ishton mijoz uchun qulayligiga ishonch hosil qiling.

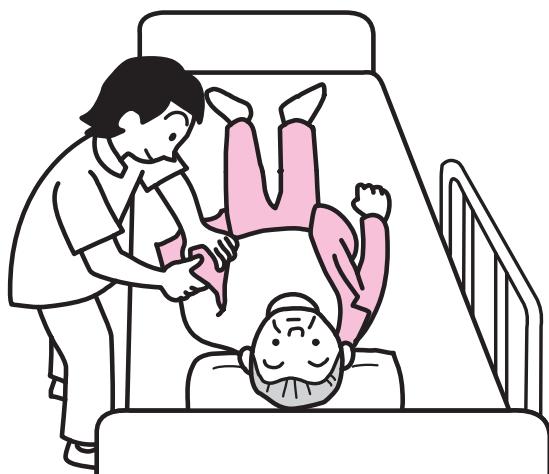
(8) Mijozning jismoniy holatida o'zgarish yo'qligi va u hech qanday og'riq sezmayotganiga ishonch hosil qiling.

### ◎ Orqa bilan yotgan holatdagi mijozning kiyimlarini almashtirish bilan bog'liq hamshiralik parvarishi

(1) dan (4) gacha bo'lgan qadamlar o'tirgan holatdagi mijozning ustki kiyimini kiydirish va yechish bilan bog'liq hamshiralik parvarishi bilan bir xildir.

(5) Ustki kiyimini yeching.

- Parvarishlovchi xodim mijozning shikastlangan tomonida turadi.
- Ustki kiyimning tugmalarini yeching va sog'lom tomondan boshlab uni yeching. Yechilgan kiyimlarni o'rab, mijoz tanasining tagiga qo'ying.



Sog'lom tomondan boshlab kiyimni yechish shikastlangan tomonda ortiqcha harakatlarni kamaytirishga yordam beradi.



- Mijozga sog'lom qismini pastga qaratgan holda yonboshlab olishida ko'maklashing.  
Mijoz tanasi tagidan kiyim qismlarini tortib oling.



Shol bo'lgan odamning shikastlangan tomoni pastda bo'lib qolmasligiga ishonch hosil qiling.

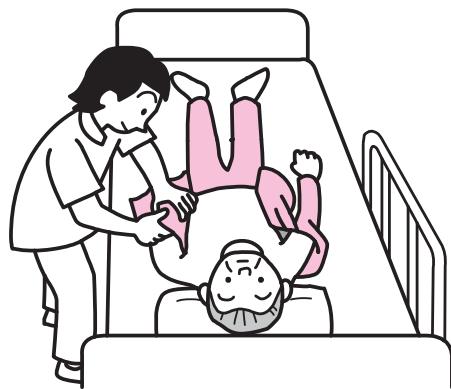


- Va nihoyat yengini shikastlangan tomonidan boshlab yeching.

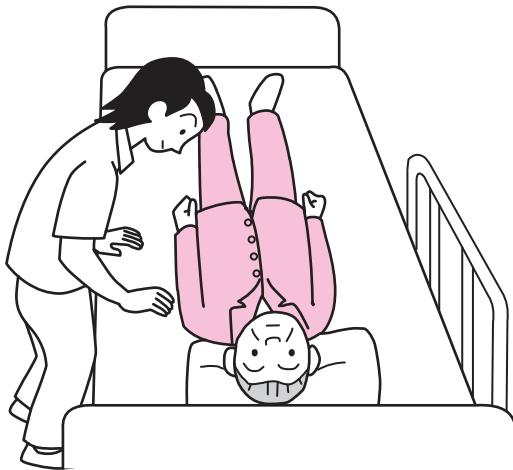


(6) Ustki kiyimini kiydiring.

- Yengni shikastlangan tomonidan boshlab kiydiring.
- Mijoz tanasi tagiga kiyimning qolgan qismlarini qo‘ying.
- Mijozni beli bilan yotqizing va qolgan kiyim qismlarini tana ostidan tortib oling.
- Kiyimning orqa va yon qismlari badan yo‘nalishiga muvofiq bir chiziqda ekaniga ishonch hosil qiling.

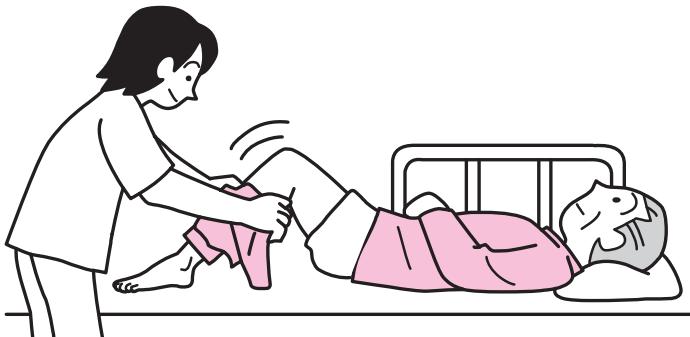


- Sog‘lom tomondagi qo‘lni yengga kirgizing, tugmalarni qadang va kiyimni to‘liq tekislang.



(7) Ishtonini yechib qo'ying.

- Ich kiyimini sog'lom tomonidan boshlab yeching.
- Agar mijoz belini ko'tara olsa, shunday qilishini iltimos qiling.



(8) Ishtonni kiydiring.

- Ishtonni shikastlangan tomonidan boshlab kiydiring.
- Agar mijoz belini ko'tara olsa, shunday qilishini iltimos qiling.

(9) Ishton mijoz uchun qulayligiga ishonch hosil qiling.

(10) Mijozning jismoniy holatida o'zgarish yo'qligi va u hech qanday og'riq sezmayotganiga ishonch hosil qiling.

## 4 Yuzni yuvish, soch turmagi, tuklarni qirish, tirnoq olish va pardoz qilishda hamshiralik parvarishi

### ◎ Yuzni yuvishda hamshiralik parvarishini amalga oshirish uchun yodda saqlanishi lozim bo'lgan jihatlar

Tongda uyqidan turib yuviningizdan so'ng, teridagi kirlanishdan xalos bo'lasiz va tetiklikni his qilasiz.

- Mijoz yuzini yuvib bo'lganidan keyin, terisi qurishi oldini olish maqsadida terisini namlab turing.
- Yuzini o'zi yuvolmaydigan mijozning yuzini iliq sochiq bilan arting.



### ◎ Soch turmaklashda hamshiralik parvarishini amalga oshirish uchun yodda saqlanishi lozim bo'lgan jihatlar

Soch turmagi borasida har bir inson o'z didiga egadir.

- Soch va bosh terisi holati qoniqarli ekaniga ishonch hosil qiling.
- Soch tarash qon oqimini kuchaytiradi.
- Mijoz holatiga mos keluvchi vositadan foydalaning.



Taroqni qo'l ko'tarmagan holda ishlatish mumkin.

## ◎ Soqol olishda hamshiralik parvarishini amalga oshirish uchun yodda saqlanishi lozim bo'lgan jihatlar

Soqolni qanday parvarishlash bo'yicha har bir insonning o'z didi mavjud.

- Elektr ustaranidan foydalanganingizda, uni teriga nisbatan to'g'ri burchak ostida ushlang.
- Burmalarni taranglashtirgan holda yengil tarzda qiring.
- Olinmagan tuk qolib ketmaganini tekshiring.
- Soqol olishdan keyingi losyon bilan teringizni himoyalang va h.k.



## ◎ Tirnoq olishda hamshiralik parvarishini amalga oshirish uchun yodda saqlanishi lozim bo'lgan jihatlar

Agar tirnog'ingizni parvarish qilmasangiz, tirnoq va teri orasiga kir to'planadi va shu sohani iflos qiladi. Bundan tashqari, uzun tirnoqlar terini jarohatlaydi. Salomatlik holati tirnoqlarga ta'sir ko'rsatadi.

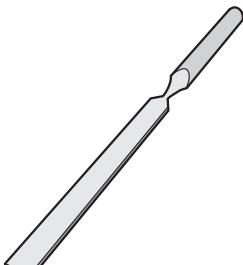
- Tirnoqlarni hammomdan so'ng yumshoqligida olib tashlang.
- Tirnoqlar va ular atrofidagi teri holatini yaxshi ekaniga ishonch hosil qiling.



### ● Tirnoq olgich



### ● Tirnoq egovchasi



## ◎ Pardoz qilishda hamshiralik parvarishini amalga oshirish uchun yodda saqlanishi lozim bo‘lgan jihatlar

Pardoz qilish – shaxsiyatni ifodalashdir.

- Mijozning didi va xohishlariga moslapping.
- Yotishdan oldin mijoz pardozini tozalab tashlang va terining har qanday holatini parvarish qiling.

## 5 Og‘iz bo‘shlig‘ini parvarishlash

### 1) Og‘iz bo‘shlig‘ini parvarishlashning ahamiyati

- Og‘iz bo‘shlig‘ini toza saqlashda yordam beradi, kariyes paydo bo‘lishi, parodont kasalligi va og‘izdan noxush hid kelishining oldini oladi.
- Og‘iz bo‘shlig‘idagi ko‘plab mikroblarini kamaytirishga va aspiratsion zotiljamning oldini olishga yordam beradi.
- So‘lak ishlab chiqarilishiga ko‘maklashadi va og‘iz qurishining oldini oladi.
- Ta’m bilish hissi saqlanib qolishida va ishtaha ochilishida yordam beradi.

## ◎ Tish tozalashda hamshiralik parvarishini amalga oshirish uchun yodda saqlanishi lozim bo‘lgan jihatlar

- Birinchi o‘rinda mijoz og‘zini chayishi lozim.
- Har bir tishni qisqa tez harakat bilan tozalang va birorta ham tozalanmagan tishni qoldirmang.
- Og‘iz bo‘shlig‘i holatini ko‘zdan kechiring.
- Mijozning shikastlangan tomonidagi og‘iz bo‘shlig‘iga e’tibor qarating, zero shu tomonda ovqat qoldiqlari qolib ketishiga moyillik mavjud.

Agar qonash va/yoki milk shishganligini ko‘rsangiz, tibbiyot xodimlariga xabar bering.

### ● (Oldida tomonda turgan holda) tish tozalash bilan bog‘liq hamshiralik parvarishi

Bir xil nigoh darajasida hamshiralik parvarishini amalga oshirish orqali aspiratsiya vujudga kelishining oldini oling.



## ● (Orqada turgan holda) tish tozalash bilan bog'liq hamshiralik parvarishi

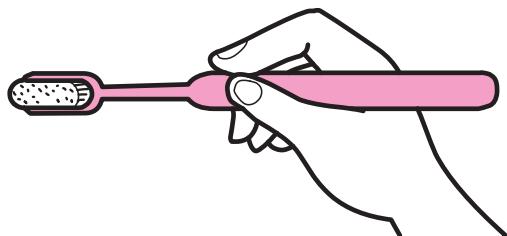
Mijoz iyagini ko'tarmang, zero bu aspiratsiyaga sabab bo'lishi mumkin.



Qo'lingizni shu tarzda joylashtirishingiz mijoz boshini shunday holatda turishiga va barqaror gavda holatini ta'minlashga yordam beradi.

## ● Tish cho'tkasini qanday ushslash lozim

Tish cho'tkasini qalam ushlaganday ushlang.

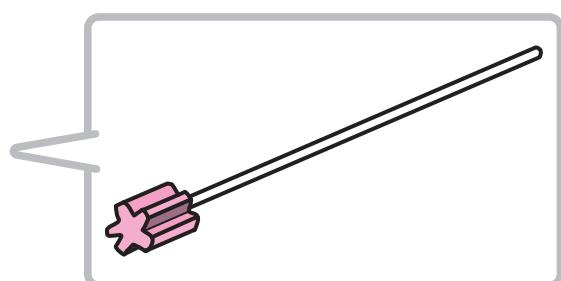


Bu tishlar va/yoki milk shikastlanishining oldini oladi, chunki ortiqcha kuch ishlatalishining oldini oladi.



## ● Shimgichli cho'tkadan foydalanish

Tishlarni tozalashda tish cho'tkasidan foydalanishning imkonи bo'lmasa, shimgichli cho'tka va h.k.dan foydalaning.



Bir xil nigoh darajasida parvarishlash orqali aspiratsiya vujudga kelishining oldini oling.

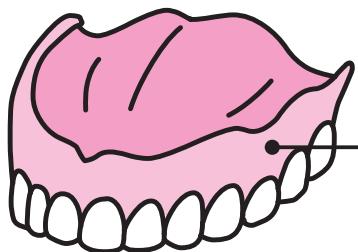


## ◎ Tish protezlarini ozoda tutish va ularni saqlash

Tish protezlari tushgan tishlarning o‘rnini bosuvchi moslamadir. To‘liq va qisman tish protezlari mavjud.

- Har bir ovqat iste’mol qilgandan so‘ng ularni yechish va tozalash kerak bo‘ladi, chunki ular bakteriyalar ko‘payishiga zamin yaratadi.
- Cho‘tkadan foydalaning va oqib turgan suvda yuvib tashlang.
- Tish protezlari sinib ketmasligi uchun nam holda saqlanishi lozim. Tish protezlarini suv yoki protez eritmasi bo‘lgan idishda saqlang.
- Tish protezlarini yechganingizdan keyin qolgan tishlarni tozalang.

### ● To‘liq protezlar

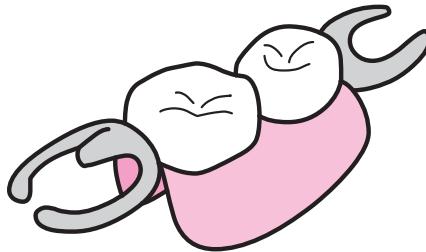


Yuqori jag‘ uchun



Pastki jag‘ uchun

### ● Qismanli protezlar



## QISM 4

Kundalik parvarishni amalga oshirish uchun Ko'nikmalar

BOB 4 O'ziga qarashda hamshiralik  
parvarishi

# 5

# Yuvintirish, pokiza saqlashda hamshiralik parvarishi

**1**

## Yuvintirish/pokiza saqlanishning ahamiyati

O‘zimizdagi kirdan xalos bo‘lish va o‘zimizni pokiza saqlashimiz uchun yuvinamiz. Yuvinish yordamida o‘zimizni bo‘shashgan, tetik va qoniqish hosil qilgan tarzda his etamiz. Bundan tashqari, bu hayot ritmini boshqarishda samaralidir.

**2**

## Yuvintirish/pokiza saqlanishda ruh va tana mexanizmi

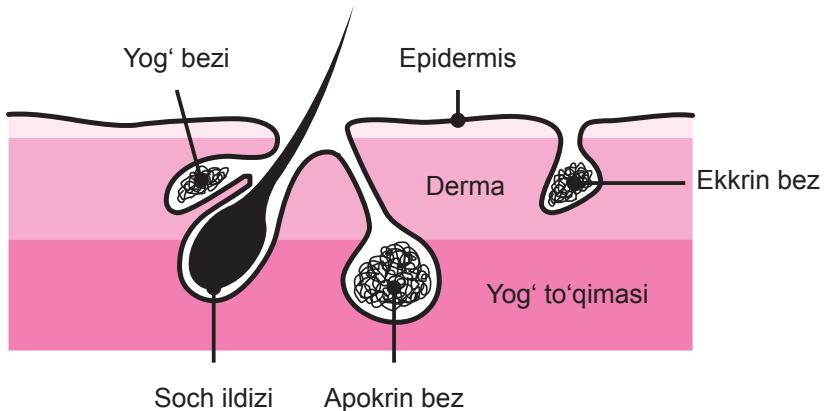
### ◎ Yuvintirish/pokiza saqlanishning ijobiy ta’siri

- Qon tomirlari kengayadi va qon almashinuvi yaxshilanadi.
- Metabolizm (moddalar almashinuvi) faollahadi.
- Bo‘g‘im va mushaklar og‘riqlarini kamaytiradi va bo‘g‘imlar harakatini yaxshilaydi.
- Oshqozon-ichak faoliyatini yaxshilaydi va ishtahani ochadi.
- Terini tozalaydi va infeksiyaning oldini oladi.
- Stressni kamaytiradi va o‘zimizni yangilangan va qoniqqan his etishimizga ko‘maklashadi.

## 1) Terining vazifalari

- Tashqi ta'sirni qabul qilib, ichki a'zolarni himoya qiladi.
- Xavfli moddalar stimulyatsiyasining oldini oladi.
- Terini ter va yog' bilan namlab turadi.
- Terlash/tana issiqligini saqlash yordamida tana haroratini boshqaradi.

### Teri va ter bezlarining tuzilishi



### ◎ Ter bezlarining turlari

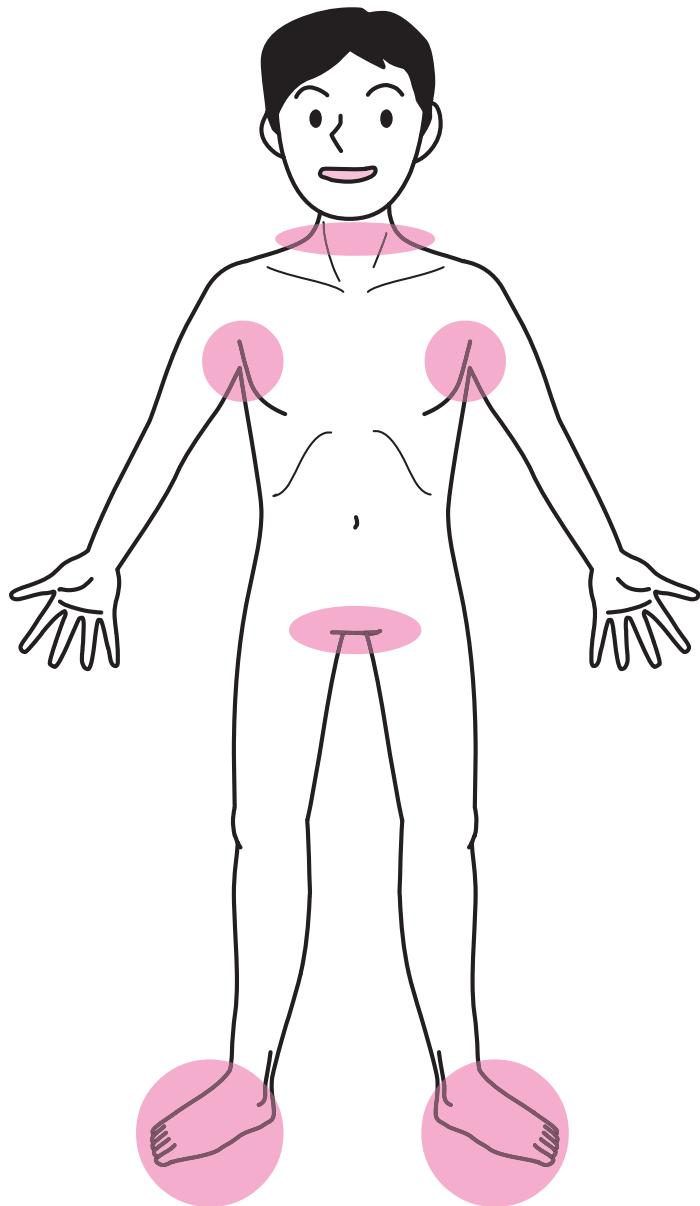
Ekkrin bezlar: Butun tanadan ajraladi; ularning hidi bo'lmaydi.

Apokrin bezlari: Qo'lting ostidan ajraladi; ular hidli bo'ladi.

## ◎ Tananing tez kirlanuvchi sohalari

Ter va yog‘ ajralishi hisobiga teri kir bo‘ladi.

### ● Tez ifloslanuvchi qismlar



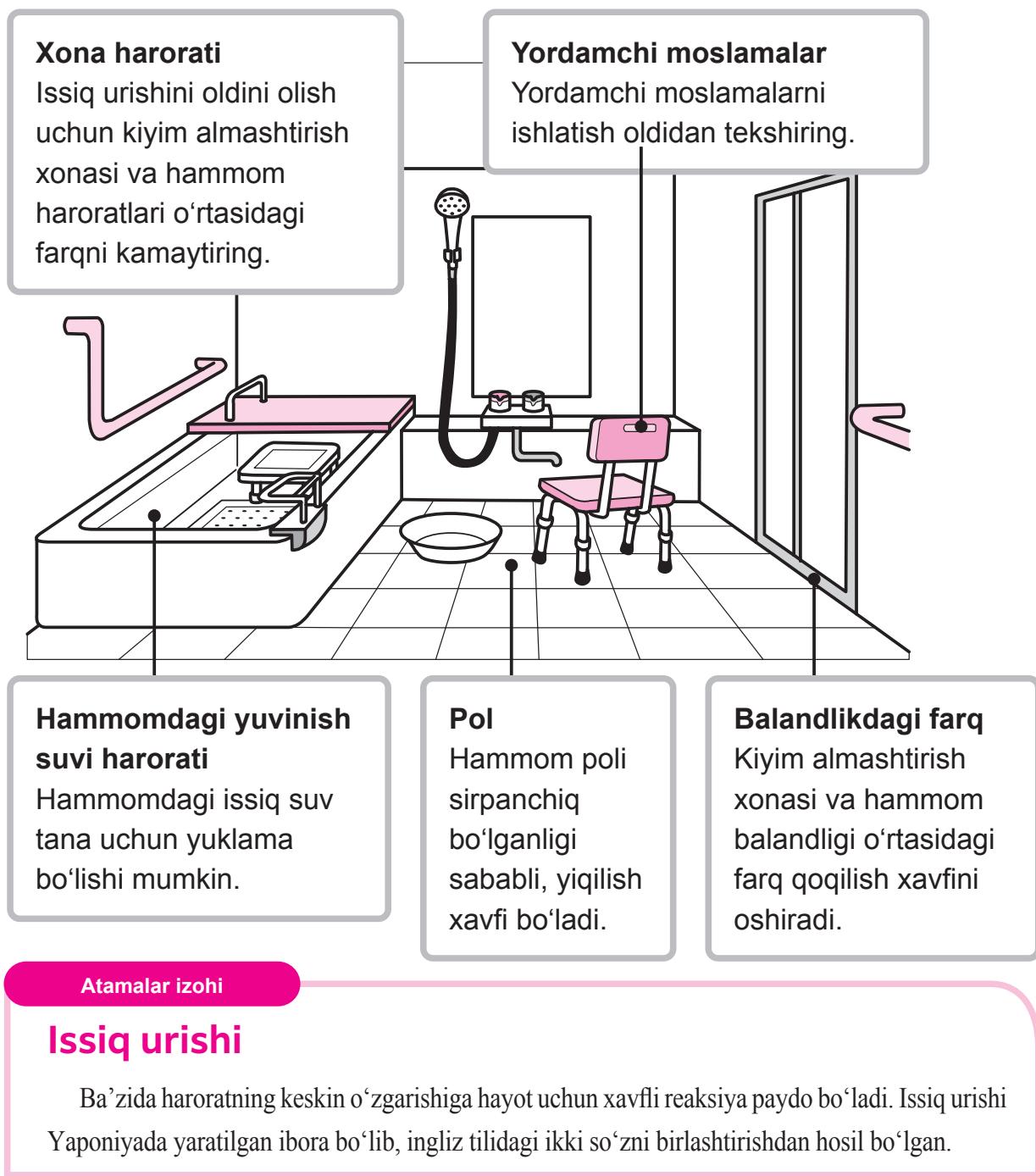
Oson kir bo‘ladigan sohalar – bu buklangan teri mavjud bo‘lgan sohalardir.

### 3 Yuvintirish/pokiza saqlashning dolzarbliги

#### ◎ Yuvintirish/pokiza saqlanishda yodda saqlash lozim bo'lgan narsalar

- Mijoz xijolat bo'lishi mumkinligini inobatga oling.
- Mijozning jismoniy holati qoniqarli ekaniga ishonch hosil qiling. Mijoz terisi holatini ko'zdan kechiring. Agar biror muammo aniqlasangiz, tibbiyot xodimiga xabar bering.
- Yiqilishning oldini olish va issiq urmasligi va h.k. uchun sharoitni yaxshilash.

#### ● Yuvinish muhitini yaxshilash



## **1) Yuvintirishda hamshiralik parvarishi**

### **(Yuvintirishdan avval)**

- (1) Mijozning jismoniy holati qoniqarli ekaniga ishonch hosil qiling.
- (2) Mijozga qilmoqchi bo‘layotgan ishingizning maqsadi va tarkibini tushuntiring va bu uchun undan ruxsat so‘rang.
- (3) Atrof-muhitni yaxshilang.
  - Xona haroratini o‘rnating.
- (4) Mijoz yuvinib bo‘lganidan so‘ng kiyadigan kiyimlarini hozirlab qo‘ying.
  - Mijozga o‘zining didiga mos keladigan kiyim tanlashida ko‘maklashing.
- (5) Mijozga hammom qabul qilishdan avval hojatga kirib chiqishi kerakligini aytинг.
  - Buning sababi, u hammom qabul qilayotgan vaqtida hojatga chiqish zaruratini sezishi mumkin.



Mijozlar hammom qabul qilishdan bir soat oldin va keyin ovqatlanmasliklari kerak, chunki bunda ovqat hazm bo‘lish va ichaklarda so‘rilish vazifasi buziladi. Suvsizlanishning oldini olish maqsadida mijozga cho‘milishdan oldin suyuqlik ichiring.

### **(Kiyimlarni yechish)**

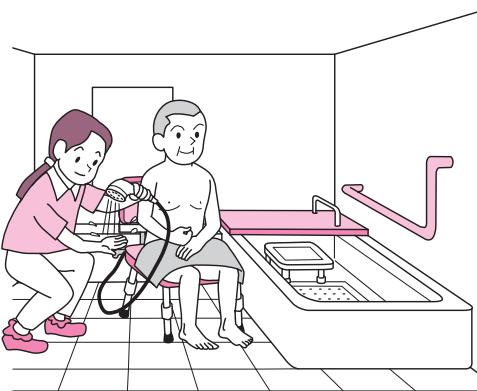
Xavfsizlik nuqtayı nazaridan mijoz kiyimlarini stulga o‘tirgan holda yechadi.

- Agar mijozda shollik bo‘lsa, kiyimlarni yechishni sog‘lom tomonidan boshlab yeching va kiyintirayotganda shikastlangan tomonidan boshlab kiyintiring.



### (Yuvintirish paytida)

- (1) Mijoz bir joydan boshqa joyga o'tsa, yiqilib ketishining oldini olish maqsadida u bilan birgalikda harakatlaning.
  - Agar mijozda shollik bo'lsa, parvarishlovchi xodim uning shikastlangan tomonida turishi kerak.
- (2) Dushni yoqing.
  - Dastavval qo'lingizga ozgina suv tomizib, suvning haroratini tekshiring.
  - So'ng mijoz ham suv haroratini tekshirib ko'rishi lozim.



Mijoz xijolat chekmasligi uchun sochiqni jinsiy soha atrofiga o'rabi qo'ying.



- Dush yordamida yuvintirayotganingizda avval mijozning barmoq uchlaridan boshlang va sekin-asta tanasining markazi tomon harakatlaning.
  - Agar mijozda shollik bo'lsa, suvni uning shikastlangan tomonidan boshlab quying.
- (3) Tanasini yuving.
    - Suyuqsovun bilan yaxshilab ko'pirtiring va qattiq ishqalamagan holda terisini yuving.
    - Kirlanishi oson bo'lgan sohalar toza bo'lganiga ishonch hosil qiling.

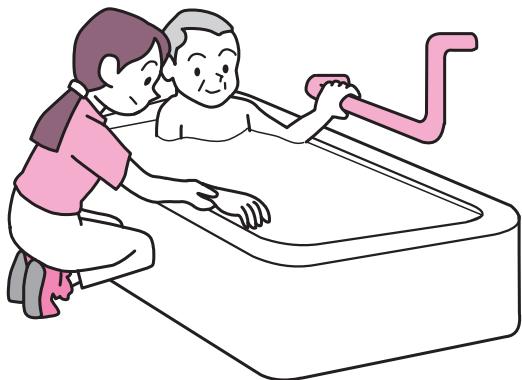


Qo'llar va oyoqlarni esa barmoq uchlaridan va tovondan boshlab, yurakkacha yuving. Bu qon aylanishini yaxshilaydi.

- (4) Mijoz vannaga kiradi.



Agar mijozda shollik bo'lsa, vannaga sog'lom tomonidan boshlab kirishi lozim.



- Mijozning gavda holati barqaror ekaniga ishonch hosil qiling.
- Shikastlangan tomonda suv ustiga qalqib chiqishga moyillik bo‘lganligi sababli, mijozni ushlab turing.
- Mijozning jismoniy holati qoniqarli ekaniga ishonch hosil qilish uchun uning yuz ifodasiga e’tibor bering.

(5) Mijoz vannadan chiqadi.

- Ehtiyyot bo‘ling, chunki vannada birdan o‘rindan ko‘tarilgan paytda ortostatik gipotensiya vujudga kelishi mumkin.

(6) Uning ustiga ozgina suv quying.

### (Sochlarni yuvish)

- Dushdan oqayotgan suv bilan sochlarni ho'llang.
- Yaxshi ko'pik hosil bo'lganidan so'ng shampundan foydalaning.
- Barmoq uchlari bilan boshni yuving. Tirnoqlar bilan tirmash teri jarohatlanishiga olib keladi.



### (Yuvinishdan so'ng)

- (1) Tanasini arting.
  - Tana haroratini tushirib yubormaslik uchun quruq sochiq bilan arting.
  - Tanani sochiq bilan yengil tarzda arting, chunki ishqalash terini jarohatlaydi.
  - Teri bukilgan sohalarni ham artishni unutmang.
  - Teri qurishini namlovchi malham va h.k. yordamida oldini oling.
- (2) Mijoz kiyimlarini kiyadi.
- (3) Fen yordamida sochini quriting.



Mijozni kuydirib  
qo'ymaslik uchun fenden  
chiquvchi iliq havoni avval  
qo'lingizga yo'naltiring.

- (4) Mijoz suyuqlik iste'mol qilib, dam olsin.

## ● Qisman yuvinish (Qo'lllar yuvish/oyoqlarni yuvish)



### Qo'llarni yuvish

Mijozning qo'llarini yuvish uchun tog'ora va h.k.ga iliq suv quying. Va nihoyat, qo'llar ustidan iliq suv quyib, yuvishni tamomlang.



### Oyoqlarni yuvish

Mijozning oyoqlarini yuvish uchun chelak va h.k.ga iliq suv quying. Va nihoyat, oyoqlar ustidan iliq suv quyib, yuvishni tamomlang.



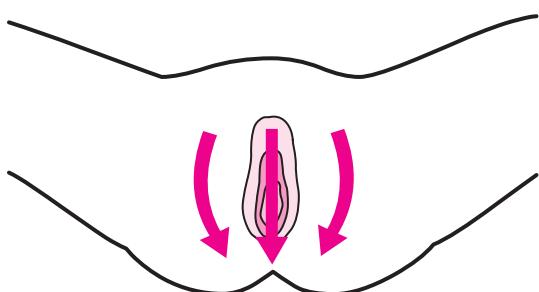
Qo'l/oyoqlar yuvilganidan so'ng oyoq/qo'l tirnoqlari yumshaydi va ularni olish oson bo'ladi.

## ◎ Jinsiy sohani tozalash

Ter va tana chiqindilari chiqishi hisobiga jinsiy soha tez ifloslanadi. Agar bu soha tozalanmasa, noxush hid va bakterial infeksiya paydo bo'ladi.

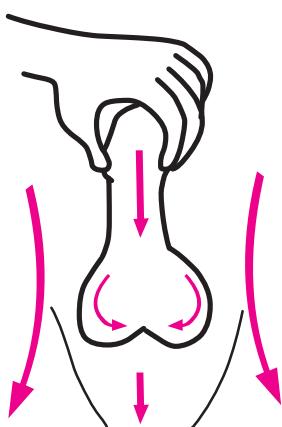
## ◎ Muolaja va yodda saqlanishi lozim bo'lgan narsalar

- Mijozning shaxsiy hayot maxfiyligini himoyalang.
- Bu sohani yuvish uchun ishlatiladigan suvning harorati tana haroratiga yaqin bo'lishi lozim. (Jinsiy soha haroratga ta'sirchan hisoblanadi.)
- Infeksiyaning oldini olish uchun bir martalik qo'lqoplardan foydalaning.
- Yuvib bo'lganingizdan so'ng, quruq sochiq bilan yengil bosgan holda arting. Terini ko'zdan kechiring va qizarish ko'rsangiz, tibbiyot xodimlariga xabar bering.



### Ayollar jinsiy sohasini qanday yuvish kerak

Har doim peshob chiqarish kanalidan najas chiqaruv teshigi tomonga qarab arting, bu infeksiyaning oldini oladi. Sochiqning bir xil tomoni bilan qayta-qayta artmang.



### Erkaklar jinsiy sohasini qanday yuvish kerak

Erkaklarda moyaklar orqasini shu sohadagi terini tarang tortgan holda arting.

## ◎ Yotoq hammomi

Yotoq hammomi – ma'lum sabablarga ko'ra dush yoki hammom qila olmaydiganlar uchun iliq suv, suyuqsovun va sochiqdan foydalangan holda yuvinish usulidir. Yotoqda hammom qabul qilish badanni toza saqlashda yordam beradi, qon aylanishini yaxshilaydi va mushaklarni rag'batlantiradi.

### (Yotoq hammomi turlari)

To'liq yotoq hammomi: Yotoqda butun badanni artish uchun.

Qisman yotoq hammomi: Yotoqda tananing biror qismini artish uchun. Yotoqda badanning ba'zi qismlarini artish uchun.

### (Yotoq hammomi muolajasini amalga oshirish)

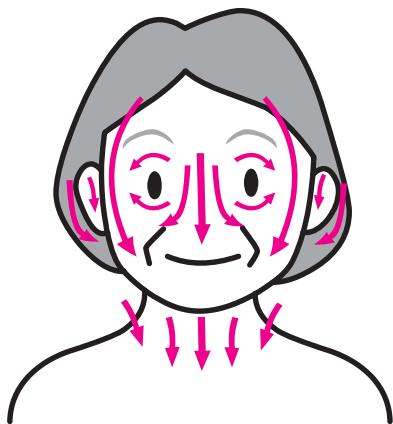
To'liq yotoq hammomi quyidagi tartibda amalga oshiriladi: (1) yuz; (2) qo'llar; (3) ko'krak (qorin); (4) orqa; (5) oyoqlar; va (6) jinsiy soha.

### (Kerakli anjomlar)

Hammom sochig'i, sochiq, suyuqsovun, hammomdan so'ng kiyiladigan kiyimlar va h.k.

- Vannadagi oddiy suv haroratidan bir muncha yuqoriq haroratda iliq suv tayyorlang.
- Suv harorati tez pasayib ketishi mumkinligi hisobiga issiq suv ham tayyorlab qo'ying.

## ● Yuzni yuvish



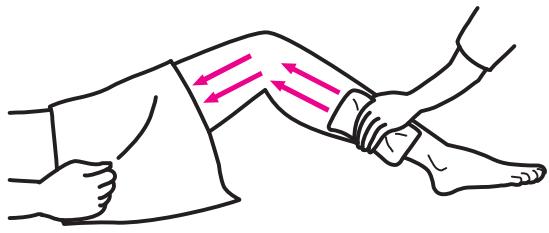
- Ko'zlar atrofini artishdan boshlang.
- Ehtiyyotkorlik bilan qulqlar orqasi va bo'yinni arting.

- Qo'llar va oyoqlarni esa barmoq uchlaridan va tovondan boshlab, ko'krakkacha yuving.

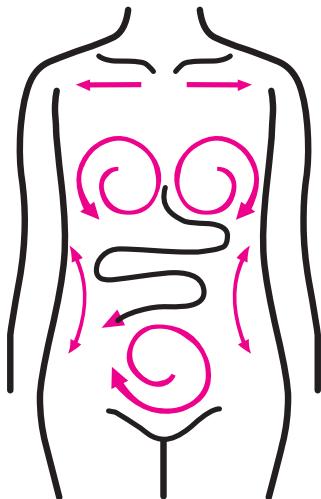
Badan ochilib qolmasligi uchun badanni hammom sochig'i bilan o'rab qo'ying.



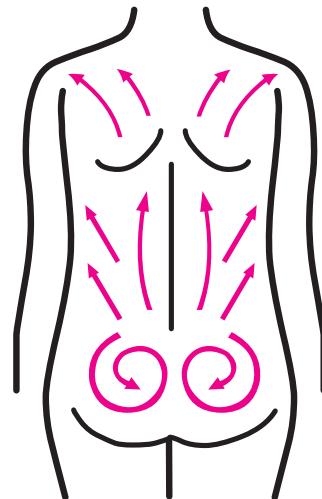
Periferik sohadan markazga qarab artish qon aylanishni yaxshilaydi.



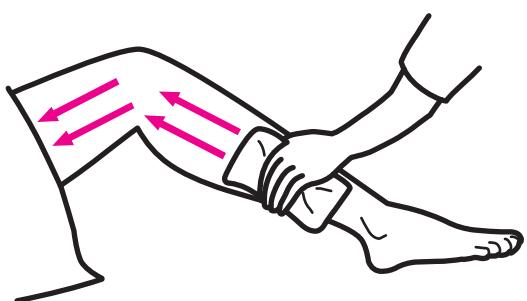
### ● Qorin va ko'krak sohasini qanday artish lozim



### ● Orqani qanday artish lozim



- Ayol sut bezlarini aylanma harakat bilan arting.
- Orqa mushaklarini kuchliroq harakatlar bilan arting.
- Agar suyuqsovundan foydalangan bo'lsangiz, uni yaxshilab artib tashlang. Agar sovuq artilmasdan qolib ketguday bo'lsa, qichishish paydo bo'lishiga olib keladi.
- Artib bo'lgandan so'ng namlikni sochiq yordamida quriting. Agar namlik terida qolib ketsa, badanda harorat pasayadi.



Periferik sohadan markazga qarab bir xil bosimda arting.

## 6

# Uy ishlarini bajarishda hamshiralik parvarishi

## 1 Uy ishlarining ahmiyati

VKHF (vositaviy kundalik hayot faoliyati) ichiga ovqat tayyorlash, tozalash, kir yuvish, kiyimlarni taxlash, xarid qilish va h.k. ham kiradi. Uy ishlari kundalik hayot tarzining poydevorini tashkil qiladi. VKHF kundalik hayotni qo'llab-quvvatlash uchun juda zarur.

Uy ishlari juda ham subyektiv faoliyat bo'lib, bu borada hammaning o'z hayot tarzi va tanlovi bor.

### ● VKHFga misollar



Ovqat tayyorlash



Tozalash



Moliyaviy masalalarni hal etish



Qo'ng'iroqlar qilish



Poyezdga chiqish

## 2 Uy ishlari bilan bog'liq hamshiralik parvarishining dolzarbliji

### 1) Ovqat tayyorlash

- Odamlar o'z hayotini saqlashi va sog'lom yashashi uchun ovqatlanishga ehtiyoj sezadi.
- Ovqat tayyorlash – taom iste'mol qilishni yengillashtiradi va oziq moddalarni samarali qabul qilishga imkon yaratadi.
- Ovqat tayyorlash quyidagi tartibda amalga oshiriladi: Ovqat turlari haqida kelishib oling; kerakli masalliqlarni hozirlang; ovqatni tayyorlang; pishgan ovqatni likopga soling; dasturxonni tuzang; idishlarni yuvинг va olib qo'ying.
- Mijozning holatiga mos keluvchi taom pishirish lozim. Ovqat masalliqlari va ovqat tayyorlash usulini kasalliklar va allergiyani inobatga olgan holda tanlang.



"Osechi ryori" Yaponiyada yangi yil boshlanishini nishonlash uchun ishlataladigan maxsus idishlardir.

#### ◎ Ovqatni suzish

Ovqatlanish odatlari va iste'mol qilinadigan taomlar barcha mamlakatlar va hududlarda har xildir. Odatiy ziravorlar va bu boradagi ta'b har bir insonda farq qiladi.

Bundan tashqari Yaponiyada har bir fasl va an'anaviy marosimlar paytiga mos bo'lgan taomlar va masalliqlar mavjud.

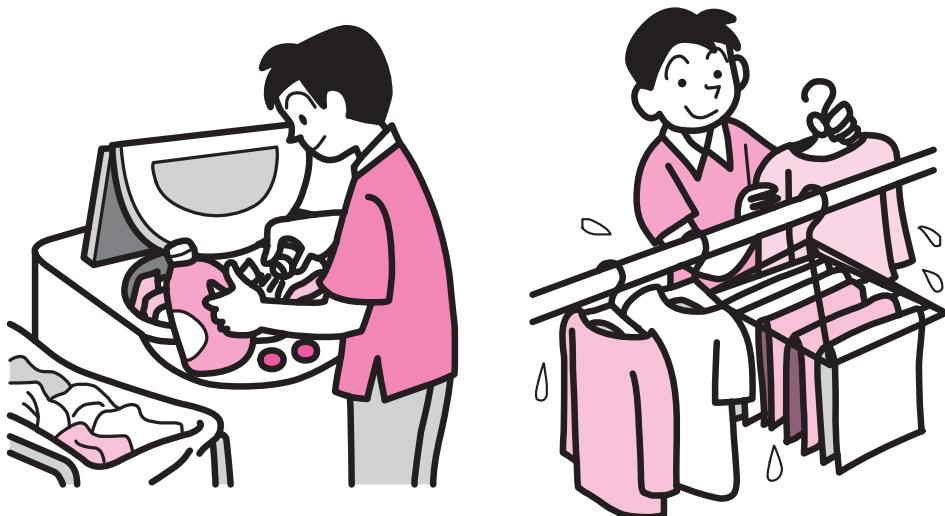
## 2) Tozalash

- Tozalash deganda supurish, chang, chiqindilarni tozalash orqali toza va xavfsiz yashash muhitini yaratish tushuniladi.
- Mijoz yashaydigan joyda hayot faoliyati uchun zarur bo‘lgan ko‘p anjomlar mavjud. Bir qarashda keraksizdek tuyulgan, biroq mijoz uchun zarur bo‘lgan anjomlar mavjud. Anjomlarni olib qo‘yish yoki ularni tashlab yuborishdan oldin albatta mijoz bilan maslahatlashing va uning roziligini oling.



### 3) Kir yuvish

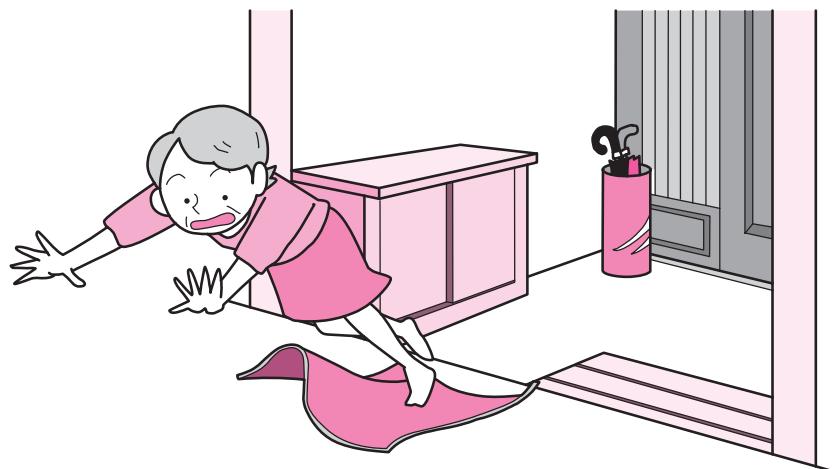
- Kir yuvish deganda salomatlikni ta'minlash maqsadida kiyim-kechak va choyshablarni toza saqlash imkonini beruvchi amal tushuniladi.
- Kiyim materiallariga mos ravishda ularni yuving.
- Yuqumli kasallik bilan og'rigan mijozning najas, qon, qayd qilingan mahsulotlar bilan ifloslangan kiyim-kechagini boshqa kiyimlardan alohida ravishda yuving.



### 3 Yashash muhitini tashkillashtirish.

Qulay tarzda hayot kechirish uchun yashash muhitini tashkillashtirish lozim. Yashash muhitini nafaqat uni toza saqlash orqali baxtsiz hodisalarining oldini olish uchun, balki maxfiylik va xavfsizlikni ta'minlagan holda ishonchli va qulay hayot kechirish uchun tashkillashtirish lozim.

- Yashash muhitini mijozning jismoniy va ruhiy holatiga mos tarzda tashkillashtirish lozim. Yo'laklar va zinalar uchun sirpanmaydigan materiallardan foydalanish hamda tutqichlarni o'rnatish zarur. Hammom va hojatxona mijoz uchun qulay bo'lishi uchun yashash muhitini inobatga olish lozim.
- Undan tashqari, xona harorati, havo namligi va havo aylanishiga e'tibor qaratish lozim.
- Mijoz hayotini yanada jonlantirish maqsadida uning jismoniy holatiga mos keladigan yordamchi moslamalardan foydalaning.



# **Yapon tilida hamshiralik parvarishi**

So‘zlar va iboralarni yodlang!

Sayr qilish, ko‘tarish, ko‘chirish bilan  
bog‘liq holatlarda hamshiralik parvarishi

Ovqatlanish paytida hamshiralik  
parvarishi

Hojat paytida hamshiralik parvarishi

O‘ziga qarashda hamshiralik parvarishi

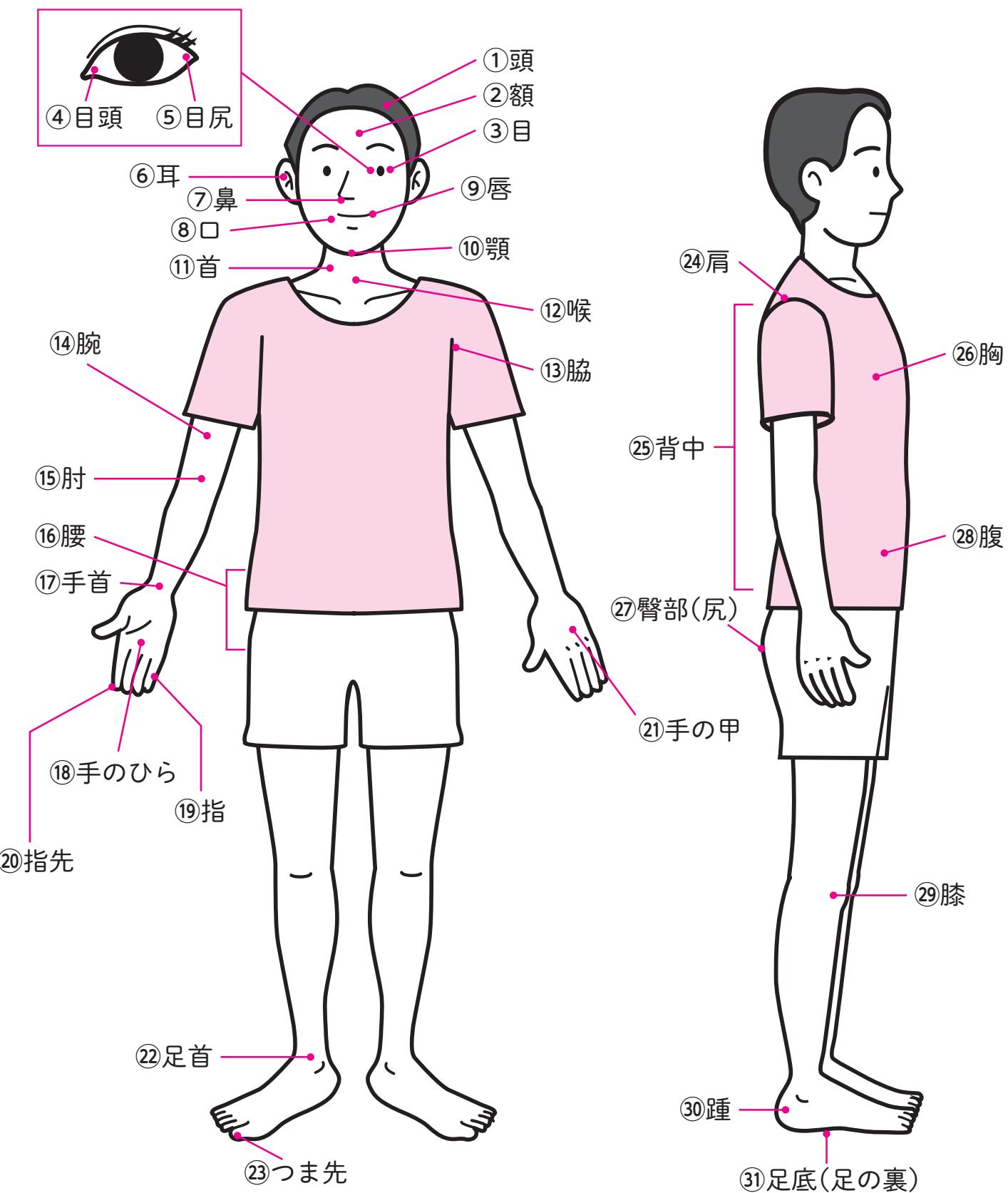
Yuvintirish, pokiza saqlashda  
hamshiralik parvarishi

Uy ishlarini bajarishda hamshiralik  
parvarishi

Jumlalar

Javoblar

**So‘zlar va iboralarni yodlang!** Inson tanasi Holat Kasalliklar/Belgilari



## ● からだのことば

番号	ことば	よ かた 読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	頭	あたま	bosh
②	額	ひたい	пешона

番号	ことば	よ　かた 読み方	かっこく ぼ　こく　ご　やく　はい ※各国母国語訳が入ります。
③	目	め	ko'z
④	目頭	めがしら	ko'zning ichki burchagi
⑤	目尻	めじり	ko'zning tashqi burchagi
⑥	耳	みみ	qulqoq
⑦	鼻	はな	burun
⑧	口	くち	og'iz
⑨	唇	くちびる	lab
⑩	顎	あご	iyak
⑪	首	くび	bo'yin
⑫	喉	のど	tomoq
⑬	脇	わき	qo'litiq
⑭	腕	うで	qo'l
⑮	肘	ひじ	tirsak
⑯	腰	こし	bel pasti
⑰	手首	てくび	bilak
⑱	手のひら	てのひら	kaft
⑲	指	ゆび	barmoq
⑳	指先	ゆびさき	qo'l barmoq uchi/oyoq barmoq uchi
㉑	手の甲	てのこう	qo'lning orqasi
㉒	足首	あしくび	to'piq
㉓	つま先	つまさき	oyoq barmog'i
㉔	肩	かた	yelka
㉕	背中	せなか	orqa
㉖	胸	むね	ko'krak qafasi
㉗	臀部（尻）	でんぶ（しり）	dumba
㉘	腹	はら	qorin bo'shlig'i; qorin
㉙	膝	ひざ	tizza
㉚	踵	かかと	tovon
㉛	足底（足の裏）	そくてい（あしのうら）	oyoq tagi (oyoqning pastki qismi)
㉜	顔色	かおいろ	yuz qiyofasi
㉝	患側	かんそく	shikastlangan tomon
㉞	健側	けんそく	sog'lom tomon
㉟	健康	けんこう	sog'lik, salomatlik
㉟	体調	たいちよう	jismoniy holat
㉞	バイタルサイン	——	tiriklik belgilari

①仰臥位（あおむけ）



④端座位



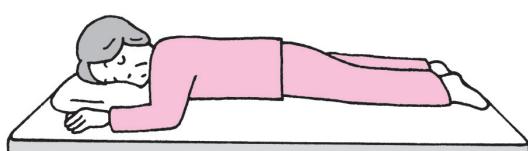
②側臥位（よこむき）



⑤椅座位



③腹臥位（うつぶせ）



⑥立位



## ● たい い 体位

番号	ことば	よ かた 読み方	かっこく ぼ こく ご やく はい ※各国母国語訳が入ります。
①	仰臥位（あおむけ）	ぎょうがい	tepaga qarab yotish holati; orqa bilan yotish holati (orqa tomon bilan yotish)
②	側臥位（よこむき）	そくがい	yonbosh holat (bir yon tomon bilan yotish)
③	腹臥位（うつぶせ）	ふくがい	pron holat (qorin bilan yotish)
④	端座位	たんざい	insonning yotoq chetida oyoqlarini osiltirgan holda o'tirish holati
⑤	椅座位	いざい	kursida o'tirish holati
⑥	立位	りつい	tik turish holati
⑦	体位	たいい	holat
⑧	体位変換	たいいへんかん	холатни ўзгартириш
⑨	姿勢	しせい	gavda holati

⑪嘔吐



⑬発汗



## ● 病気

番号	ことば	読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	疥癬	かいせん	qo'tir kanasi
②	風邪	かぜ	sovuj
③	高血圧症	こうけつあつしょう	xafaqonlik
④	食中毒	しょくちゅうどく	ovqatdan zaxarlanish
⑤	認知症	にんちしよう	demensiya
⑥	熱中症	ねっちゅうしょう	issiq urishi
⑦	肺炎	はいえん	zotiljam
⑧	白内障	はくないしょう	katarakta

## ● 症状

番号	ことば	読み方	※各国母国語訳が入ります。
⑨	アレルギー	————	allergiya
⑩	痛い	いたい	og'riq his qilmoq; og'riq; jarohat
⑪	嘔吐	おうと	qusish
⑫	片麻痺	かたまひ	gemiplegiya
⑬	かゆい	————	qichiydigan
⑭	傷	きず	jarohat
⑮	苦しい	くるしい	og'riqli; og'riqda
⑯	下痢	げり	ich ketishi (diareya)
⑰	拘縮	こうしゅく	kontraktura
⑱	骨折	こっせつ	suyak sinishi; sinish
⑲	しごれる	————	uvishib qolish
⑳	出血	しゅっけつ	qon ketishi
㉑	症状	しょうじょう	simptom
㉒	褥瘡	じょくそう	yotoq yara
㉓	咳	せき	yo'tal
㉔	脱水	だっすい	suvsizlanish
㉕	吐き気	はきけ	ko'ngil aynishi
㉖	発熱	はつねつ	isitma
㉗	発汗	はつかん	terlash
㉘	はれる	————	shishish
㉙	便秘	べんぴ	qabziyat
㉚	発作	ほっさ	xuruj
㉛	発汗	はつかん	terlash
㉜	むくむ	————	shish; shishish
㉝	めまい	————	qabziyat

## So'zlar

番号	ことば	よ　かた 読み方	かっこく　ぼ　こく　ご　やく　　はい ※各国母国語訳が入ります。
①	移乗	いじょう	ko'chish
②	移動	いどう	harakat; sayr qilish/ko'tarish ko'chish
③	移動用リフト	いどうようリフト	ko'tarmoq
④	起き上がる	おきあがる	yotoqda o'tirish
⑤	(ブレーキを)かける	——	tormozni faollashtirish
⑥	臥床	がしよう	o'shakka bog'langan
⑦	車いす	くるまいす	nogironlar aravasi
⑧	声かけ	こえかけ	murojaat qilish
⑨	支える	ささえる	ko'mak, qo'llab-quvvatlash
⑩	シルバーカー <sup>(高齢者用手押し車)</sup>	シルバーカー <sup>(こうれいしゃようておしごるま)</sup>	rolyator
⑪	すべる	——	sirpanish
⑫	スライディングシート	——	slayd varagi
⑬	杖	つえ	hassa
⑭	(杖を)つく	(つえを)つく	hassadan foydalanish
⑮	つかまる	——	ushlamoq
⑯	手すり	てすり	tutqich
⑰	握る	にぎる	tutmoq
⑱	寝返り	ねがえり	ag'darilish
⑲	白杖	はくじょう	oq hassa
⑳	ブレーキ	——	tormoz
㉑	歩行器	ほこうき	piyoda
㉒	前屈み	まえかがみ	oldinga egilish
㉓	誘導	ゆうどう	boshlab borish
㉔	床	ゆか	pol
㉕	離床	りしよう	yotoq joyini tark etish

### もんだい 問題のことば

㉖	介護職	かいごしょく	parvarishlovchi xodim
---	-----	--------	-----------------------

㉓移動用リフト



㉖シルバーカー<sup>(高齢者用手押し車)</sup>

㉔スライディングシート



㉕白杖



# Savollar (Murojaat etish va Muloqot qilish)

I

かい ご しょく さとう たいちょう  
**介護職** : 佐藤さん、体調はどうですか。

さとう わる  
**佐藤さん** : 悪くないです。

かい ご しょく ある れんしゅう  
**介護職** : これから歩く練習をしましょうか。

さとう  
**佐藤さん** : そうですね。

かい ご しょく つえ つか  
**介護職** : 杖を使いますか。

さとう て ある  
**佐藤さん** : いいえ。きょうは手すりにつかまって歩いてみます。

かい ご しょく いま つえ も き すわ ま  
**介護職** : わかりました。今、杖を持って来ますから、いすに座ってお待ちくださいね。

もんだい かい わ ないよう ただ えら  
**[問題]** 会話の内容で、正しいものを選んでください。

① 佐藤さんは、体調がとてもよいので、歩く練習をします。

② 佐藤さんは、杖で歩く練習をします。

③ 佐藤さんは、手すりにつかまって歩く練習をします。

④ 佐藤さんは、手すりにつかまって待ちます。

## II

鈴木さん：トイレに行きたいんだけど。

介護職：わかりました。いっしょに行きましょう。ベッドから起き上がれますか。

鈴木さん：ゆっくりやってみるよ。

介護職：あ、できましたね。靴を履きましょう。お手伝いしましょうか。

鈴木さん：お願ひ。

介護職：きちんと履けましたね。

鈴木さん：はい。

介護職：じゃ、車いすに乗りましょう。私につかまってください。

[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

① 鈴木さんは、一人で起き上りました。

② 鈴木さんは、一人で靴を履きました。

③ 鈴木さんは、一人で車いすに乗りました。

④ 鈴木さんは、一人でトイレに行きました。

III

**佐藤さん** : きょうはお天気がいいから、散歩に行きたいわ。

**介護職** : 公園の花がきれいですから、昼ご飯を食べたら、いっしょに行きましょう。

**佐藤さん** : いいですね。

**介護職** : シルバーカーを使いますか。

**佐藤さん** : はい。疲れたら、座れますから。

**介護職** : じゃ、玄関に出しておきます。

**佐藤さん** : お願いします。

**[問題]** 会話の内容で、正しいものを選んでください。

① **佐藤さんは、昼ご飯の後で散歩に行きます。**

② **佐藤さんは、一人で公園へ行きます。**

③ **佐藤さんは、シルバーカーに座って公園へ行きます。**

④ **佐藤さんは、シルバーカーを玄関に出しておきます。**

## IV

かい ご しょく すず き みぎあし  
**介護職**：鈴木さん、右足はどうですか。

すず き いた  
**鈴木さん**：もう、あまり痛くないよ。

かい ご しょく すこ ある れんしゅう つえ  
**介護職**：そうですか。じゃ、少し歩く練習をしましょう。杖をどうぞ。

すず き  
**鈴木さん**：ありがとう。

かい ご しょく わたし こえ ある  
**介護職**：私が声かけをしますから、ゆっくり歩きましょう。

つえ まえ だ つぎ みぎあし ひだりあし  
はじめに、杖を前に出して、次に右足、そして左足ですよ。

すず き ひだり つえ みぎ  
**鈴木さん**：左、杖、右だね。

かい ご しょく  
**介護職**：いいえ、\_\_\_\_\_。

もんだい  
【問題】 \_\_\_\_\_の中に入ることばを選んでください。

① つえ みぎあし ひだりあし  
杖、右足、左足ですよ。

② みぎあし つえ ひだりあし  
右足、杖、左足ですよ。

③ ひだりあし みぎあし つえ  
左足、右足、杖ですよ。

④ つえ ひだりあし みぎあし  
杖、左足、右足ですよ。

# Ovqatlanish paytida hamshiralik parvarishi

## So‘zlar

番号	ことば	読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	温める	あたためる	qizdirish
②	エプロン	——	fartuk
③	嚥下	えんげ	yutish
④	きざむ	——	chopish
⑤	誤嚥	ごえん	aspiratsiya; bexosdan yutib yuborish
⑥	こぼす	——	to'kish
⑦	(食器を) 下げる	(しょっきを) さげる	(likopchalarni) yig'ishtirish
⑧	冷ます	さます	sovish
⑨	食品	しょくひん	ovqat/taom
⑩	食欲	しょくよく	ishtaha
⑪	水分補給	すいぶんほきゅう	regidratatsiya
⑫	咳込む	せきこむ	yo'tal xuruji tutmoq
⑬	とろみ	——	(ovqatning) dag'alligi
⑭	(とろみを) つける	——	qalinlik qo'shish
⑮	飲み込む	のみこむ	yutish
⑯	一口大	ひとくちだい	bir burdagina
⑰	むせる	——	bo'g'moq
⑱	量	りょう	Hajm; miqdor

### ● もんだい 問題のことば

⑲	リーダー	——	yetakchi
⑳	記録	きろく	yozuv

## So‘zlar (Menyu)

番号 ばんごう	ことば	よ　かた 読み方	かつこく ぼ　こく　ご　やく　はい ※各国母国語訳が入ります。
①	あげもの	——	kuchli qovurilgan ovqat
②	いためもの	——	yengil qovurilgan ovqat
③	おやつ	——	gazaklar
④	(お) 粥	(お) かゆ	guruch pyuresi
⑤	カレーライス	——	karri va guruch
⑥	献立	こんだて	menyu
⑦	献立表	こんだてひょう	menyu (taomlar ro‘yxati)
⑧	主食	しゅしょく	asosiy oziq-ovqat
⑨	汁物	しるもの	sho‘rva
⑩	ゼリー	——	jelatinli desert
⑪	たまご焼き	たまごやき	o’rama omlet
⑫	漬物	つけもの	tuzlamalar
⑬	天ぷら	てんぷら	tempura
⑭	豆腐	とうふ	tofu
⑮	丼	どんぶり	chinni piyola
⑯	煮付け	につけ	qaynatilgan va ziravorlangan ovqat
⑰	煮物	にもの	dimlangan taom
⑱	ハンバーグ	——	steykli gamburger
⑲	副食	ふくしょく	garnir
⑳	プリン	——	qaynatma kremlı puding
㉑	麦茶	むぎちゃ	mugicha (arpa choyi)
㉒	メニュー	——	menyu
㉓	焼き魚	やきざかな	grilda pishirilgan baliq
㉔	ヨーグルト	——	yogurt

# Savollar (Murojaat etish va Muloqot qilish)

I

かい ご しょく た  
**介護職** : あまり食べていませんね。

さとう みぎて すこ いた も  
**佐藤さん** : 右手が少し痛くて、はしがうまく持てません。

かい ご しょく みぎて いた てつだ  
**介護職** : 右手が痛いんですね。お手伝いしましょうか。

さとう だいじょうぶ た も き  
**佐藤さん** : 大丈夫です。スプーンで食べますから、持って来てください。

かい ご しょく も き  
**介護職** : わかりました。スプーンを持って来ますね。



もんだい かい わ ないよう ただ えら  
【問題】会話の内容で、正しいものを選んでください。

① さとう はん ぜんぶ た  
佐藤さんは、ご飯を全部食べました。

② さとう ひだりて も  
佐藤さんは、左手ではしを持ちます。

③ さとう かい ご しょく てつだ はん た  
佐藤さんは、介護職に手伝ってもらって、ご飯を食べます。

④ さとう じぶん はん た  
佐藤さんは、自分でご飯を食べます。



介護職 : 鈴木さんの食事の介護が終わりました。

リーダー : お疲れ様です。鈴木さんは、食事を全部食べましたか。

介護職 : はい、全部食べました。

鈴木さんは、最近、お茶やみそ汁を飲むと、むせることがあります。

リーダー : そうですか。誤嚥に気をつけてください。とろみをつけたほうがいいですね。

食べた量は、必ず記録してくださいね。

介護職 : はい、記録します。

[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

① 鈴木さんは、食事を残しました。

② 鈴木さんは、お茶を飲むと、ときどきむせます。

③ 鈴木さんは、みそ汁にとろみをつけて、飲んでいます。

④ 鈴木さんは、食べた量を記録します。

### III

介護職：佐藤さん、あしたの昼ご飯は、メニューが選べますよ。

佐藤さん：そうですか。うれしいです。毎日選べたらもっとうれしいですね。

介護職：1か月に1回だけで、申し訳ありません。

おかげは、天ぷらかハンバーグです。どちらがいいですか。

佐藤さん：私は天ぷらが食べたいです。

介護職：わかりました。デザートに、プリンかゼリーが選べます。

佐藤さん：プリンはあまり好きじやありません。

介護職：そうですか。じや、ゼリーですね。

佐藤さん：ええ。よろしくお願いします。楽しみにしています。

[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

① 佐藤さんは、毎日メニューを選ぶことができます。

② 佐藤さんは、あしたハンバーグを食べます。

③ 佐藤さんは、プリンが好きです。

④ 佐藤さんは、あしたゼリーを食べます。

## IV

介護職：佐藤さん、食事は終わりましたね。もう少し飲み物はいかがですか。

佐藤さん：はい、いただきます。

介護職：冷たい麦茶をお持ちしましょうか。

佐藤さん：いいえ、温かい紅茶が飲みたいです。

介護職：わかりました。じゃ、\_\_\_\_\_。

佐藤さん：ありがとうございます。



[問題] \_\_\_\_\_の中に入ることばを選んでください。

① 冷たい麦茶を持って来ますね。

② 温かい麦茶を持って来ますね。

③ 温かい紅茶を持って来ますね。

④ 冷たい紅茶を持って来ますね。

# Hojat paytida hamshiralik parvarishi

## So‘zlar

番号	ことば	読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	(ズボンを) 上げる	(ズボンを) あげる	ko'tarmoq (shimni)
②	足元	あしもと	inson oyoqlari
③	陰部	いんぶ	jinsiy soha
④	おむつ	——	taglik
⑤	浣腸	かんちょう	hukna
⑥	着替える	きがえる	kiyim almashtirish
⑦	(ズボンを) 下げる	(ズボンを) さげる	pastga tushirish; tushirish (shimni)
⑧	失禁	しきん	peshob tutu olmaslik
⑨	羞恥心	しゅうちしん	hijolat bo'lmoq; uyalish hissi
⑩	使い捨て手袋	つかいすててぶくろ	bir martalik daromad
⑪	尿	にょう	peshob
⑫	尿器	にょうき	peshob idishi
⑬	尿意	にょうい	peshob qistovi
⑭	排泄	はいせつ	najas chiqarish
⑮	便	べん	najas
⑯	便意	べんい	najas qistovi
⑰	便座	べんざ	unitaz
⑱	ポータブルトイレ	——	ko'chma hojatxona

### ● もんだい 問題のことば

⑲	看護師	かんごし	hamshira
⑳	職員	しょくいん	jamoa; jamoa a'zosi
㉑	パジャマ	——	pijama
㉒	呼び出しボタン	よびだしボタン	chaqiruv tugmasi

# Savollar (Murojaat etish va Muloqot qilish)

I

かい ご しょく さとう きが まえ しり  
**介護職** : 佐藤さん、パジャマに着替える前に、お尻をきれいにしましょうか。

さとう ねが  
**佐藤さん** : はい、お願ひします。

かい ご しょく さ  
**介護職** : じゃ、ズボンを下げる。

さとう  
**佐藤さん** : はい。

かい ご しょく しり あか いた  
**介護職** : お尻がちょっと赤くなっていますね。痛いですか。

さとう すこ いた  
**佐藤さん** : はい。少し痛いです。

かい ご しょく かい ご し れんらく  
**介護職** : そうですか。看護師に連絡しておきますね。

もんだい かい わ ないよう ただ えら  
**[問題]** 会話の内容で、正しいものを選んでください。

① 佐藤さんは、パジャマに着替えました。

② 佐藤さんは、自分でズボンを下げました。

③ 佐藤さんは、お尻が痛いです。

④ 佐藤さんは、看護師に連絡します。

## II

**介護職** 鈴木さん、おかえりなさい。散歩はどうでしたか。

**鈴木さん** うん。外は涼しくて気持ちがよかったです。

**介護職** それはよかったです。これから昼ご飯ですからトイレに行きませんか。

**鈴木さん** 今はまだ行きたくないから、先に食堂へ行くよ。

**介護職** そうですか。でも、食事の前にトイレに行ったほうが安心ですよ。

**鈴木さん** そうか。じゃ、行っておこう。

**介護職** はい。わかりました。

**[問題]** 会話の内容で、正しいものを選んでください。

① 鈴木さんは、これから散歩に行きます。

② 鈴木さんは、これからご飯を食べに行きます。

③ 鈴木さんは、これから食堂へ行きます。

④ 鈴木さんは、これからトイレに行きます。

### III

介護職 : 鈴木さん、腰の調子はいかがですか、トイレに行けますか。

鈴木さん : まだ腰が痛くて、起き上がれないよ。トイレまで歩けないよ。

介護職 : そうですか。じゃ、尿器を使いますか。

鈴木さん : そうだね。

介護職 : わかりました。今、持って来ます。

[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

① 鈴木さんは、起き上がることができます。

② 鈴木さんは、歩いてトイレに行きます。

③ 鈴木さんは、トイレで排泄をします。

④ 鈴木さんは、尿器で排泄をします。

## IV

介護職：自分で便座に座れますか。

佐藤さん：はい、大丈夫です。

このボタンは何ですか。

介護職：呼び出しボタンです。職員を呼ぶとき、使います。

私は外にいますから、排泄が終わったら \_\_\_\_\_。

[問題] \_\_\_\_\_ の中に入ることばを選んでください。

- ① ボタンを押して、ドアを開けてください。
- ② ボタンを押して、ドアを閉めてください。
- ③ ボタンを押して、水を出してください。
- ④ ボタンを押して、知らせてください。

# O'ziga qarashda hamshiralik parvarishi

## So'zlar

番号	ことば	読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	衣類	いるい	kiyim
②	入れ歯	いれば	protezlar; soxta tishlar
③	うかい	——	chayish
④	上着	うわぎ	ustki kiyim
⑤	着替え	きがえ	kiyim almashtirish
⑥	義歯	ぎし	protezlar; soxta tishlar
⑦	起床	きしょう	to'shakdan turish
⑧	くし	——	taroq
⑨	更衣	こうい	kiyim almashtirish
⑩	口腔ケア	こうくうケア	og'iz bo'shlig'ini parvarishlash
⑪	下着	したぎ	ich kiyim
⑫	スカート	——	yubka
⑬	爪きり	つめきり	tirnoq olgich
⑭	(髪を)とかす	(かみを)とかす	taramoq (sochni)
⑮	ドライヤー	——	soch quritgich
⑯	ねまき	——	uyqu kiyimi
⑰	歯医者	はいしゃ	stomatolog
⑱	歯ブラシ	はブラシ	tish cho'tkasi
⑲	歯磨き	はみがき	tishni yuvmoq
⑳	パンツ	——	ich kiyim; trusik
㉑	ひげ剃り	ひげそり	tuklarni qirmoq
㉒	みじたく	——	o'ziga qarash
㉓	(口を) ゆすぐ	(くちを) ゆすぐ	chaymoq (og'izni)

### ● もんだい 問題のことば

㉔	診察	しんさつ	tibbiy ko'rlik
㉕	左側	ひだりがわ	chap tomon
㉖	右側	みぎがわ	o'ng tomon
㉗	診る	みる	tekshirish
㉘	夜中	よなか	yarim tun

# Savollar (Murojaat etish va Muloqot qilish)

I

鈴木さん：きょうは寒いから、セーターを着るよ。

介護職：わかりました。どのセーターを着ますか。

鈴木さん：その黒いセーターがいいね。

介護職：きのう奥さんが持つて来たセーターですね。

鈴木さん：うん、誕生日に娘がくれたんだよ。

介護職：そうですか。いいですね。

[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

① 鈴木さんは、きょう黒いセーターを着ます。

② 介護職は、鈴木さんがきょう着るセーターを選びました。

③ 鈴木さんは、奥さんにセーターをもらいました。

④ 娘さんは、きのうセーターを持ってきました。

## II

佐藤さん：きょうは歯磨きをしたくないです。

介護職：どうしましたか。

佐藤さん：歯が痛いんです。

介護職：いつからですか。

佐藤さん：夜中から痛くて、よく眠れませんでした。

介護職：それはいけませんね。歯医者に診察してもらいますか。

佐藤さん：はい。

介護職：じゃ、予約しますね。看護師に連絡します。

佐藤さん：お願ひします。

介護職：きょうは、うがいをしましょう。

[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

① 佐藤さんは、朝から歯が痛いです。

② 佐藤さんは、よく眠れました。

③ 佐藤さんは、歯医者に診てもらいます。

④ 佐藤さんは、自分で歯医者を予約します。

III

かい ご しょく すず き  
介護職：鈴木さん、おはようございます。

すず き  
鈴木さん：おはようございます。

かい ご しょく き が  
介護職：ねまきを着替えましょうか。

すず き  
鈴木さん：はい。

かい ご しょく さむ うわ ぎ いちまい き  
介護職：きょうは寒いですよ。上着をもう一枚着ますか。

すず き  
鈴木さん：そうですね。引き出しに黄色いセーターがありますから、取ってください。

かい ご しょく いろ  
介護職：はい、どうぞ。きれいな色ですね。

すず き  
鈴木さん：ええ。黄色は私が一番好きな色です。

[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① 鈴木さんは、ねまきに着替えます。
- ② 鈴木さんは、寒いのでコートを着ます。
- ③ 鈴木さんは、引き出しからセーターを出しました。
- ④ 鈴木さんは、色で黄色が一番好きです。

## IV

佐藤さん：髪を拭いてもらって、気持ちがよかったです。

介護職：髪が少しねれていますから、ドライヤーで乾かしましょうか。

佐藤さん：はい、お願いします。

介護職：終わりました。くしでとかしましょうか。

佐藤さん：自分でやるので、くしを取ってください。

介護職：わかりました。

[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

① 佐藤さんは、自分で髪を拭きました。

② 佐藤さんは、自分で髪を乾かしました。

③ 佐藤さんは、自分でくしを取りました。

④ 佐藤さんは、自分で髪をとかしました。



介護職 : 佐藤さん、歯磨きは終わりましたか。

佐藤さん : 磨いたけれど、きれいになったかどうか見てほしいです。

介護職 : はい、わかりました。

口を開けてください。左側に食べ物が残っていますよ。自分で取れますか。

佐藤さん : やってみます。

難しいです。

介護職 : \_\_\_\_\_。

[問題] \_\_\_\_\_の中に入ることばを選んでください。

- ① じゃ、歯磨きをしましょう。
- ② じゃ、自分で取ってください。
- ③ じゃ、私が取りますね。
- ④ じゃ、うがいをしましょう。

## So‘zlar

番号	ことば	読み方	※各国母国語訳がります。
①	温度	おんど	harorat
②	(お湯を)かける	(おゆを)かける	quyish (issiq suv)
③	(汗を)かく	(あせを)かく	ter
④	シャンプー	——	shampun
⑤	消毒	しょうどく	dezinfeksiya
⑥	消毒液	しょうどくえき	antiseptik eritma
⑦	清潔保持	せいいけつほじ	pokiza saqlamoq
⑧	清拭	せいしき	yotoq hammomi
⑨	洗髪	せんぱつ	shampunlash; sochni yuvish
⑩	洗面	せんめん	yuzni yuvish
⑪	洗面器	せんめんき	tog'ora
⑫	脱衣室	だついしつ	kiyinish xonasi
⑬	入浴	にゅうよく	hammom qabul qilish
⑭	ぬるい	——	iliq
⑮	拭く	ふく	salfetka
⑯	浴室	よくしつ	hammom
⑰	浴槽	よくそう	vanna
⑱	リンス	——	konditsioner

もんだい  
問題のことば

⑲	確認	かくにん	tasdiqlash
---	----	------	------------

# Savollar (Murojaat etish va Muloqot qilish)

I

かい ご しょく すず き たいちょう  
**介護職**：鈴木さん、体調はいかがですか。

すず き せ なか  
**鈴木さん**：まだ、背中がかゆいよ。

かい ご しょく み あか  
**介護職**：ちょっと見てもいいですか。きのうより赤いですね。

かん ご し み  
あとで、看護師に見てもらいましょう。

ふ  
きょうも、からだを拭きましょうか。

すず き いや ふろ はい  
**鈴木さん**：嫌だよ。お風呂に入りたいよ。

かい ご しょく かん ご し き  
**介護職**：そうですか。看護師に聞いてみますね。

もんだい かい わ ないよう ただ えら  
**[問題]** 会話の内容で、正しいものを選んでください。

① 鈴木さんは、背中が痛いです。

② 鈴木さんの背中は、きのうより、きょうのほうが、赤いです。

③ 鈴木さんは、お風呂に入れないので、からだを拭きます。

④ 鈴木さんは、きょう、お風呂に入ります。



介護職：佐藤さん、看護師が入浴をしてもいいと言いましたから、きょうはお風呂に入れますよ。

体調はいかがですか。

佐藤さん：きのうは少し咳が出ました。でも、きょうは大丈夫です。

先週から、髪を洗っていないので、頭がかゆいです。

介護職：わかりました。きょうは髪をしっかり洗いましょう。  
じゃ、行きましょう。

[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① 佐藤さんは、きょう体調が悪いです。
- ② 佐藤さんは、きょう咳が出ています。
- ③ 佐藤さんは、きのう髪を洗いました。
- ④ 佐藤さんは、きょう髪を洗います。

### III

介護職 : お湯の温度はいかがですか。少しおぬるいですか。

佐藤さん : いいえ。ちょうどいいです。とても気持ちがいいです。

介護職 : 佐藤さん、そろそろお風呂から出ましょうか。

佐藤さん : ええ。そうですね。

介護職 : 床が滑りやすいですから、ゆっくり歩いてくださいね。

佐藤さん : わかりました。気をつけます。

[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

① お湯の温度はぬるいです。

② 佐藤さんは、気持ちが悪いです。

③ 床は滑りにくいです。

④ 佐藤さんは、滑らないように気をつけます。

## IV

リーダー：今から洗面の介護をします。

介護職：わかりました。

リーダー：顔を拭くときは、温かいタオルを使います。

介護職：はい。目の周りはどうやって拭きますか。

リーダー：目頭から目尻に向かって拭きます。

介護職：最初に目尻を拭くんですね。

リーダー：いいえ、ちがいます。先に目頭を拭きます。

介護職：すみません。わかりました。

[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

① 冷たいタオルで拭きます。

② 目の下を拭きます。

③ 目尻から目頭まで拭きます。

④ 目頭から目尻まで拭きます。

V

：お湯の温度はいかがですか。

：ちょっとぬるいよ。もっと熱いお湯のほうがいいよ。

：わかりました。\_\_\_\_\_。

：ありがとう。ちょうどいい温度になったよ。



[問題] \_\_\_\_\_ 中に入ることばを選んでください。

- ① ちょうどいい温度でよかったです。
- ② 少し熱いですか。ちょっとぬるくしますね。
- ③ もう少しお風呂に入りたいですか。
- ④ 少し熱くしますね。

## VI

かい ご しょく すず き たいちょう  
**介護職**：鈴木さん、体調はいかがですか。

すず き だいじょう ぶ あせ  
**鈴木さん**：大丈夫だよ。でも、ちょっと汗をかいた。

かい ご しょく ふ  
**介護職**：そうですか。からだを拭きましょうか。

すず き ねが  
**鈴木さん**：お願いします。

かい ご しょく へ や おん ど  
**介護職**：わかりました。部屋の温度はどうですか。

すず き さむ  
**鈴木さん**：ちょっと寒いよ。

かい ご しょく  
**介護職**：そうですか。\_\_\_\_\_。

もんだい  
【問題】\_\_\_\_\_の中に入ることばを選んでください。

- ① エアコンをつけますね。
- ② 窓を開けますね。
- ③ エアコンの温度を少し下げますね。
- ④ カーテンを開けますね。

## VII

リーダー：きょうは鈴木さんの入浴の日です。鈴木さんの入浴介護をお願いします。

介護職：はい。でも、鈴木さんは、きのう少し咳が出ると言いました。  
大丈夫ですか。

リーダー：看護師に確認してもらいましたから大丈夫です。でも、鈴木さんに  
体調を聞いてください。

介護職：はい、\_\_\_\_\_。

[問題] \_\_\_\_\_の中に入ることばを選んでください。

① 看護師に確認します。

② リーダーに確認します。

③ 鈴木さんに確認します。

④ 介護職に確認します。

# Uy ishlarini bajarishda hamshiralik parvarishi

## So‘zlar

番号 ばんごう	ことば	読み方 よみかた	※各国母国語訳が入ります。 かっこく ほ こく ご やく はい
①	おしほり	——	nam sochiq
②	カーテン	——	parda
③	家事	かじ	uy ishlari
④	片付ける	かたづける	yig‘ishtirib qo‘yish, tozalab qo‘yish
⑤	乾かす	かわかす	quruq
⑥	乾く	かわく	quruq
⑦	換気	かんき	ventilyatsiya, shamollatish
⑧	シーツ	——	varaq
⑨	洗濯物	せんたくもの	kir yuvish xonasi
⑩	掃除機	そうじき	changyutgich
⑪	たたむ	——	fold
⑫	調理	ちょうり	ovqat tayyorlash
⑬	掃く	はく	supurish
⑭	布団	ふとん	to‘sak; yotoq
⑮	ほうき	——	supurgi
⑯	干す	ほす	quruq
⑰	枕	まくら	yostiq
⑱	毛布	もうふ	adyol
⑲	モップ	——	polyuvvgich

# Savollar (Murojaat etish va Muloqot qilish)

I

さとう  
**佐藤さん**：きょうは、いい天氣でしたね。

かいごしょく  
**介護職**：はい、洗濯物をたくさん干しました。でも、もう乾きましたよ。

おしほりも、タオルも、たくさんあります。

さとう  
佐藤さん、いつしょにおしほりをたたみませんか。

さとう  
**佐藤さん**：ええ、おしほりは、小さくたためばいいですか。

かいごしょく  
**介護職**：はい、そうです。

もんだい  
**[問題]** 会話の内容で、正しいものを選んでください。

① さとう  
**佐藤さんは、洗濯物を干します。**

② さとう  
**佐藤さんは、おしほりとタオルを干します。**

③ さとう  
**佐藤さんは、おしほりとタオルをたたみます。**

④ さとう  
**佐藤さんは、おしほりをたたみます。**



介護職 : 佐藤さん、あまり食べていませんね。

佐藤さん : おいしくないです。

介護職 : そうですか。

佐藤さんは、料理が上手でしたね。

あしたの昼ご飯をいっしょに作りましょうか。

佐藤さん : うれしいわ。おかずは、野菜の煮物と焼き魚を作りましょう。

介護職 : いいですね。私も楽しみにしています。

[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

① あしたの昼ご飯は、佐藤さんが一人で作ります。

② あしたの昼ご飯は、介護職が一人で作ります。

③ あしたの昼ご飯は、野菜の煮物を作ります。

④ あしたの昼ご飯は、魚の煮付けを作ります。

III

**介護職** : 佐藤さん、おはようございます。

**佐藤さん** : おはようございます。

**介護職** : ご気分はいかがですか。

**佐藤さん** : 悪くないですよ。

**介護職** : よかったです。いいお天気ですね。

窓を開けて、換気をしましょうか。

**佐藤さん** : そうですねえ。でも、今ちょっと寒いです。

**介護職** : \_\_\_\_\_。

**[問題]** \_\_\_\_\_の中に入ることばを選んでください。

① じゃ、今窓を開けますね。

② じゃ、今換気をしますね。

③ じゃ、佐藤さんが食堂に行っているときに、窓を閉めますね。

④ じゃ、佐藤さんが食堂に行っているときに、換気をしますね。

## IV

鈴木さん：きょうは洗濯物がたくさんあるね。

介護職：はい。きょうはパジャマを洗濯する日なんです。

鈴木さん：大変だね。私は洗濯物をたたむのが上手だよ。

介護職：そうですか。\_\_\_\_\_。



[問題] \_\_\_\_\_の中に入ることばを選んでください。

- ① じゃ、お手伝いしましょうか。
- ② じゃ、あしたパジャマを洗濯しましょう。
- ③ じゃ、洗濯物のたたみ方を教えてもらえませんか。
- ④ じゃ、洗濯のやり方を教えてもらえませんか。

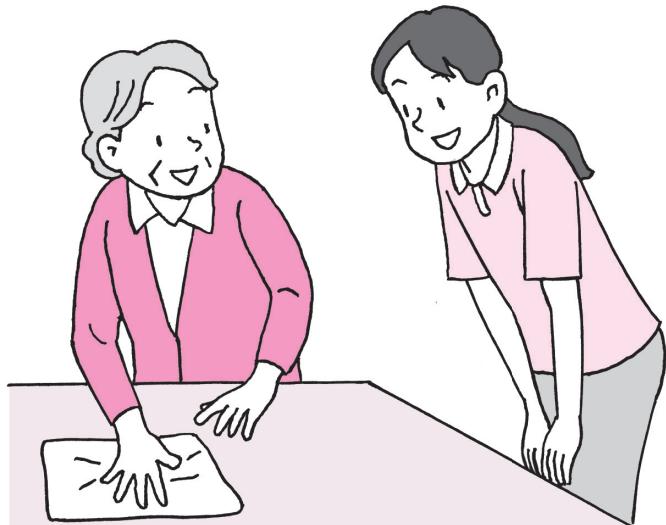
# V

佐藤さん：<sup>さとう</sup>テーブルを拭きましたよ。

介護職：<sup>かいごしょく</sup>ありがとうございます。

佐藤さん：<sup>さとう</sup>どういたしまして。きれいになると、<sup>きも</sup>気持ちがいいですから。

介護職：<sup>かいごしょく</sup>そうですね。\_\_\_\_\_。



[問題] \_\_\_\_\_の中に入ることばを選んでください。

- ① テーブルを拭いてください。
- ② テーブルが汚れていますよ。
- ③ テーブルをきれいにしましょう。
- ④ テーブルがきれいになりましたね。

# Jumlalar

# So'zlar

番号	ことば	読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	観察	かんさつ	kuzatuv
②	行事	ぎょうじ	tadbir
③	禁止	きんし	taqiq; taqiqlash
④	計画	けいかく	reja
⑤	掲示	けいじ	eslatma
⑥	ケース	——	case
⑦	玄関	げんかん	eshik; kirish
⑧	参加者	さんかしゃ	ishtirokchi
⑨	事故	じこ	baxtsiz hodisa
⑩	施設	しせつ	muassasa
⑪	就寝	しゅうしん	uyquga yotish
⑫	出勤	しゅっきん	ishga ketish
⑬	巡視	じゅんし	tekshirish doirasi; patrul
⑭	使用	しよう	use
⑮	状況	じょうきょう	vaziyat; holat
⑯	ショートステイ	——	qisqa muddat qolish
⑰	自立	じりつ	mustaqillik, avtonomlik; o'ziga bo'lgan ishonch
⑱	送迎車	そうげいしゃ	sayohat avtomobili
⑲	退勤	たいきん	ishxonadan jo'nab ketish
⑳	タイヤ	——	shina
㉑	建物	たてもの	qurmoq

番号	ことば	読み方	※各国母国語訳が入ります。
㉒	担当者	たんとうしゃ	mas'ul shaxs
㉓	調理員	ちょうりいん	ovqat tayyorlash; oshpazlar
㉔	転倒	てんとう	yiqilish
㉕	ナースコール	——	hamshira chaqirish
㉖	日勤	にっきん	kunduzgi smena
㉗	濡れる	ぬれる	xo'l bo'lish
㉘	吐く	はく	qusish
㉙	外す	はずす	yechib tashlash; bo'shatish
㉚	非常口	ひじょうぐち	favqulodda chiqish joyi
㉛	非常ベル	ひじょうベル	favqulod signali
㉜	119 番	ひゃくじゅうきゅううばん	119 (favqulod telefon raqami)
㉝	服薬	ふくやく	dori qabul qilish
㉞	変更	へんこう	o'zgartirish, almashtirish
㉟	報告	ほうこく	axborot berish
㉟	ホール	——	xoll
㉡	まつり	——	festival
㉢	ミーティング	——	uchrashish
㉣	見守り	みまもり	tomosha qilish
㉤	面会	めんかい	tashrif
㉥	申し送り	もうしおくり	topshirish
㉦	夜勤	やきん	kechki smena
㉧	流行	りゅうこう	fason
㉨	利用者	りょうしゃ	mijoz

佐藤さんは、トイレに行って排泄をしていますが、夜はポータブルトイレを使っています。排泄は介護が必要です。失禁はありません。

もんだい ぶん ないよう ただ えら  
[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① 佐藤さんは、排泄が自立しています。
- ② 佐藤さんは、いつもトイレに行って排泄をしています。
- ③ 佐藤さんは、夜はポータブルトイレで排泄をしています。
- ④ 佐藤さんは、失禁があります。

り よう しや じょう きょう

# 利用者の状況 II

すずき 鈴木さんは、胸が痛くて入院していましたが、退院しました。静かにしているときは、問題がありません。お風呂に入っているとき、胸が苦しいことがあります。入浴は、介護と見守りが必要です。

もんだい ぶん ないよう ただ  
[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① 鈴木さんは、今入院しています。
- ② 鈴木さんは、いつも胸が痛いです。
- ③ 鈴木さんは、お風呂に一人で入ることができます。
- ④ 鈴木さんは、手伝ってもらって、入浴をしています。

り よう しや じょう きょう  
利用者の状況 III

なまえ 名前	さとう 佐藤さん
み見る	みぎめ み ひだりめ み 右目はよく見えますが、左目は見えにくいです。
き聞く	ひだりみみ すこ き 左耳が少し聞こえにくいですが、大きい声で話せば、聞くことができます。
はな話す	もんだい 問題がありません。

[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① 佐藤さんは、右目も左目も見えにくいです。
- ② 佐藤さんは、右耳も左耳もよく聞こえます。
- ③ 佐藤さんは、左耳が聞こえにくいです。
- ④ 佐藤さんは、大きい声で話します。

り よう しや じょう きょう  
利用者の状況 IV

なまえ 名前	すずき 鈴木さん
いどう 移動	くるま いどう 車いすで移動しています。
せつ 排泄	すこ かいご ひつよう 少し介護が必要です。
じりつ 自立	じりつ 自立しています。
ひつよう 入浴	すこ かいご ひつよう 少し介護が必要です。

もんだい ぶん ないよう ただ えら  
[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① 鈴木さんは、自分で歩いて移動することができます。
- ② 鈴木さんは、自分で排泄をすることができます。
- ③ 鈴木さんは、自分でご飯を食べることができます。
- ④ 鈴木さんは、自分でお風呂に入ることができます。

り よう しや じょう きょう  
利用者の状況 V

なまえ 名前	さとう 佐藤さん
かぞく 家族	<p>むすめ ひとり むすこ ひとり 娘さんが一人と息子さんが一人います。</p> <p>むすめ いえ しせつ ちか 娘さんの家は施設の近くにあります。</p> <p>むすめ はたら 娘さんは、働いています。</p> <p>どようび にちようび めんかい く 土曜日と日曜日だけ、面会に来ることができます。</p> <p>むすこ ほか けんす 息子さんは、他の県に住んでいます。</p> <p>しごと いそが めんかい く 仕事が忙しいので、あまり面会に来ることができません。</p>

[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① 佐藤さんの娘さんの家は、施設から遠いです。
- ② 佐藤さんの娘さんは、月曜日に面会に来ます。
- ③ 佐藤さんの息子さんは、働いています。
- ④ 佐藤さんの息子さんは、よく面会に来ます。

し ごと かた

# 仕事のやり方 I



かい ご まえ からら こえ  
介護をする前に、必ず声かけをしましょう。例



くるま お まえ り ようしや お つた  
えば、車いすを押す前に利用者に押すことを伝



り ようしや あんぜん あんしん かんが  
えましょう。利用者の安全、安心をいつも考え



かい ご  
て介護をしましょう。



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

もんだい くるま お まえ なに い ただ えら  
[問題] 車いすを押す前に何と言いますか。正しいものを選んでください。

- ① 「車いすを押しますよ」
- ② 「車いすのブレーキをかけますよ」
- ③ 「危ないですよ」
- ④ 「介護をしますよ」

し ごと かた

# 仕事のやり方 II

- 車いすを使う前に、ブレーキとタイヤを確認します。
- 利用者が車いすに乗るときは、ブレーキをかけなければなりません。危ないからです。
- 車いすが止まっているときは、いつもブレーキをかけましょう。車いすを押す前に、利用者に押すことを伝えましょう。利用者の安全、安心をいつも考えて介護をしましょう。
- 
- 
- 
- 
- 

[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① 利用者が車いすに乗るときは、ブレーキをかけます。
- ② 車いすを使うときは、いつもブレーキをかけます。
- ③ 車いすを使った後に、ブレーキとタイヤを確認します。
- ④ 介護者の安全、安心をいつも考えて介護をします。

し ごと かた  
仕事のやり方 III

か じ お ば あい  
<火事が起きた場合>

① 大きい声で、周りの人に知らせます。



② 非常ベルのボタンを押します。



③ 119番に電話します。



④ 利用者を安全な場所に誘導します。

もんだい ぶん ないよう ただ えら  
[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① 火事が起きたら、まず周りの人に知らせます。
- ② 火事が起きたら、まず非常ベルを押します。
- ③ 火事が起きたら、まず119番に電話します。
- ④ 火事が起きたら、まず利用者の部屋へ知らせに行きます。

し ごと かた  
仕事のやり方 IV

- 排泄の介護では、まず、利用者ができることを確認します。できることは利用者にやってもらいます。
- 次に、いっしょにトイレに行きます。利用者が安全に便座に座ったことを確認します。それから「介護職を呼ぶときは、ボタンを押してください」と説明します。説明が終わったら、トイレの外に出ます。
- 
- 
- 

もんだい ぶん おな じゅんばん はいせつ かい ご えら  
【問題】文と同じ順番の排泄の介護を選んでください。

- ① 利用者ができる事を確認する→いっしょにトイレに行く→安全を確認する→ボタンについて説明する→トイレの外に出る
- ② 利用者ができる事を確認する→いっしょにトイレに行く→安全を確認する→トイレの外に出る→ボタンについて説明する
- ③ いっしょにトイレに行く→ボタンについて説明する→トイレの外に出る→安全を確認する→利用者ができる事を確認する
- ④ いっしょにトイレに行く→利用者ができる事を確認する→ボタンについて説明する→安全を確認する→トイレの外に出る

し ごと かた

# 仕事のやり方 V

○ にゅうよく まえ からら りょうしや たいちょう かくにん  
入浴の前に、必ず利用者の体調を確認します。

○ そして、トイレに行ってもらいましょう。食事

○ の後、すぐに入浴しないようにします。脱衣室

○ や浴室の温度にも注意しましょう。入浴の後で、

○ すいぶん ほきゅう わず  
水分補給を忘れないでください。

もんだい ぶん ないよう ただ  
〔問題〕 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① にゅうよく まえ りょうしや き  
1 入浴の前に、利用者に「おなかがすいていますか」と聞きます。
- ② にゅうよく あと りょうしや い  
2 入浴の後で、利用者にトイレに行ってもらいます。
- ③ だつ い しつ よくしつ おん ど き  
3 脱衣室と浴室の温度に気をつけなければなりません。
- ④ にゅうよく あと りょうしや た もの た  
4 入浴の後で、利用者にすぐ食べ物を食べてもらいます。

# 仕事のやり方 VI



立って食事の介護をしてはいけません。座って



介護をしましよう。利用者にメニューの説明をし



てから、食べてもらいます。食後に口腔ケアを



します。食後は30分くらい座って休んでもらい



ましょう。



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① 立って食事の介護をします。
- ② 食後にメニューの説明をします。
- ③ 食後にうがい、歯磨きなどをしてもらいます。
- ④ 食後に寝てもらいます。

# 掲示 |

## めんかい 面会のみなさまへ

みなさまの健康と安全のために、施設はどこも禁煙です。  
携帯電話は建物の中では使用禁止です。  
携帯電話を使用するときは、建物の外でお願いします。

[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① 施設では、建物の中でたばこを吸うことができます。
- ② 施設では、庭でたばこを吸うことができます。
- ③ 施設では、建物の中で携帯電話を使うことができます。
- ④ 施設では、庭で携帯電話を使うことができます。

## 掲示 II

かぞく  
ご家族のみなさまへ

がつ  
6月になりました。これから食中毒が多くなります。

がつ つい たち がつ にち し せつ しょくひん  
6月1日から8月31日まで、施設に食品  
も こ を持つて来ないようにしてください。

げんかん しょうどくえき お  
玄関に、消毒液が置いてあります。施設に  
はい て しょうどく  
入るとき、手の消毒をしてください。

もんだい ぶん ないよう ただ えら  
[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① がつ しょくちゅうどく ^  
6月になると、食中毒が減ります。
- ② がつ がつ がつ しょくひん も く  
6月、7月、8月は、食品を持って来ることができます。
- ③ げんかん しょうどく しょくひん も はい  
玄関で消毒すれば、食品を持って入ることができます。
- ④ て しょうどく し せつ はい  
手の消毒をしてから、施設に入ります。

### 掲示 III

#### 手の洗い方

① はじめに、水で手を洗います。



② せっけん液をつけて、手のひら、手の甲をよく洗います。



③ 指先をしっかり洗って、きれいにします。



④ 手首や指と指の間を洗います。



⑤ 水でよく洗います。



⑥ 手を乾かします。



[問題] 手の洗い方について、正しいものを選んでください。

- ① はじめに、せっけん液で洗います。
- ② せっけん液をつけたら、手を乾かします。
- ③ 指先をよく洗って、きれいにします。
- ④ せっけん液で手首を洗ったら、乾かします。

がつ こんだてひょう  
5月の献立表

		がつついたち 5月1日	がつふつか 5月2日	がつみつか 5月3日
ちょうしょく 朝食	しゅしょく 主食	パン	はんご飯	パン
	ふくしょく 副食	やたまご焼き スープ	やさかな焼き魚 みそ汁	やさい野菜のいためもの ぎゅうにゅう牛乳
	しゅしょく 主食	にく肉うどん	カレーライス	どんぶりたまご丼
ちゅうしょく 昼食	ふくしょく 副食	とうふ豆腐	やさい野菜サラダ	つけもの漬物
	デザート	ヨーグルト	プリン	バナナ
	しゅしょく 主食	はんご飯	はんご飯	はんご飯
ゆうしょく 夕食	ふくしょく 副食	てん天ぷら みそ汁	ハンバーグ スープ	さかなにつけ魚の煮付け しるみそ汁

もんだい うえ こんだてひょう み ただ えら  
[問題] 上の献立表を見て、正しいものを選んでください。

- ① 副食は、いつもご飯です。
- ② 副食は、果物やヨーグルトです。
- ③ 副食は、毎日サラダがあります。
- ④ 副食は、毎日みそ汁があります。

# 行事の計画 |

## 誕生日会の計画

日 時	2023年12月5日 (火曜日) 13:00 ~ 15:30
場 所	3階 ホール
参加者	利用者：20人 職員：介護職 10人 看護師 1人
準備 (担当者)	・誕生日が12月の利用者にプレゼントを買っておきます (看護師)。 ・おかしと飲み物を買っておきます (介護職)。 ・歌の練習をします (利用者・職員)。 ・ホールにテーブルといすを並べます。花を置きます (職員)。

[問題] 誕生日会について、正しいものを選んでください。

- ① 誕生日会で、昼ご飯を食べます。
- ② 利用者は、みんなプレゼントをもらいます。
- ③ 利用者と職員は、歌の練習をします。
- ④ 利用者は、テーブルといすを並べます。

# 行事の計画 II

## なつ けいかく 夏まつりの計画

日 時	ねん がつ よう か ど よう び 2023年7月8日(土曜日) 13:00 ~ 15:40
場 所	かい 2階ホール
参 加 者	り よう し ゃ に ん 利用者: 20人 かぞく に ん ご 家族: 15人 しょくいん かい ご し ょく に ん かん ご し ひとり ち ょう り い ん ひとり 職員: 介護職 5人 看護師 1人 調理員 1人
担 当 者	かい ご し ょく かん ご し じゅん び 介護職、看護師: ホールの準備をします。 ち ょう り い ん の も の じゅん び 調理員: 飲み物の準備をします。 かい ご し ょく かぞく あ な い 介護職: 家族をホールに案内します。 かい ご し ょく り よう し ゃ ゆう ど う 介護職: 利用者をホールに誘導します。

[問題] 夏まつりについて、正しいものを選んでください。

- ① 夏まつりは、午前に行います。
- ② 夏まつりは、1階のホールでします。
- ③ 介護職が家族をホールに案内します。
- ④ 看護師が利用者をホールに誘導します。

し ごと よ てい

# 仕事の予定 |

にっきん  
**日勤 (9:00-18:00)**

9:00 (午前9時)	ごぜんくじ	しゅっきん	あさ	朝のミーティング	
10:00	すいぶんほきゅう	かいご	水分補給の介護		
11:00	ちゅうしょく	じゅんび	昼食の準備		
11:30	しょくじ	かいご	ふくやく	かいご	食事の介護・服薬の介護

13:00 (午後1時) きゅうけい ぶん  
**休憩 (60分)**

14:00	にゅうよく	かいご	入浴の介護
16:00	すいぶんほきゅう	かいご	水分補給の介護
17:00	ゆうがた	夕方のミーティング	
17:30	きろく	記録	
18:00	たいきん	退勤	

もんだい しごと よてい  
[問題] 仕事の予定について、正しいものを選んでください。

- ① 水分補給の介護は、1回します。
- ② 食事の介護は、11時からです。
- ③ 休憩は、12時30分から14時までです。
- ④ 記録を書いてから、退勤します。

# し ごと よ てい 仕事の予定 II

## や きん 夜勤 (17:00 – 10:00)

17:00	(午後 5 時)	出勤
18:00		食事の介護・服薬の介護 申し送り (日勤→夜勤)
20:00		就寝の介護 (洗面・口腔ケア・着替え)
23:00		巡回 (2 時間に 1 回)

6:00	(午前 6 時)	起床の介護 (洗面・口腔ケア・着替え)
8:00		食事の介護・服薬の介護
9:00		朝のミーティング
9:30		記録
10:00		退勤

もんだい しごと よてい  
[問題] 仕事の予定について、正しいものを選んでください。

- 1 出勤して、まず就寝の介護をします。
- 2 巡視は、1時間に1回します。
- 3 起床の介護で、利用者の洗面や歯磨きを手伝います。
- 4 朝食の介護の前に、ミーティングがあります。

じこ ほう  
事故の報告

利用者	鈴木さん
日時	2023年7月5日(水曜日) 19:10
場所	洗面所
内容	鈴木さんが自分で入れ歯を洗ってケースにしまおうとしましたが、入れ歯が床に落ちて割れてしまいました。
原因	指の力が弱くなりました。手が濡れていたので落としてしました。
これからどうするか	入れ歯は、鈴木さんに外してもらいます。 鈴木さんの入れ歯は、介護職が洗ってケースにします。 起床の介護のとき、鈴木さんに渡します。

[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① 鈴木さんは、介護職に入れ歯を洗ってもらいました。
- ② 鈴木さんは、入れ歯をケースにしました。
- ③ 鈴木さんは、入れ歯を落として割ってしまいました。
- ④ 鈴木さんは、あした自分で入れ歯を洗います。

あした、14日（木曜日）のショートステイの予定です。

2階は、入る利用者が2人、帰る利用者が1人です。

4階は、入る利用者が2人、帰る利用者が2人です。

帰る利用者は、15時に送迎車で帰ります。

4階の帰る利用者は、鈴木さんと佐藤さんです。

佐藤さんは、14時にご家族が迎えに来ます。

よろしくお願ひします。

[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

① あした入る利用者は、3人です。

② 鈴木さんは、午後3時に送迎車で帰ります。

③ 鈴木さんは、ご家族が迎えに来ます。

④ 佐藤さんは、午後3時に帰ります。

もう おく  
申し送り II

すずき 鈴木さんは、あした病院へ行きます。

じゅうじはん しせつくるま びょういん い  
10時半に、施設の車で病院へ行きますから、

じゅっぶんまえ すずき げんかん き  
10分前に鈴木さんといっしょに玄関へ来てください。

かんごし びょういん い  
看護師がいっしょに病院へ行きます。

もんだい ぶん ないよう ただ えら  
[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① 鈴木さんは、あした10時10分前に、病院へ行きます。
- ② 鈴木さんは、あしたタクシーで病院へ行きます。
- ③ 鈴木さんは、あした10時30分に玄関へ行きます。
- ④ 鈴木さんは、あした看護師と病院へ行きます。

もう おく  
申し送り III

すずきさま  
鈴木様

18:00 あさ きぶん わる い  
朝、気分が悪いと言っていました。

ゆうしょく せんぶた ちや の  
夕食は全部食べました。お茶を200cc飲み  
ました。

は け おうと  
吐き気や嘔吐はありません。

02:45 すずき へや  
ナースコールがあったので、鈴木さんの部屋へ

い すずき きも わる  
行きました。鈴木さんは「気持ちが悪い」と  
い すこ おうと  
言って、少し嘔吐をしました。

03:10 おうと と きぶん い  
嘔吐は止まって、「気分はよくなつた」と言いま

した。  
かくにん もんだい  
バイタルサインを確認したら、問題はありませんでした。

かんごし ほうこく  
看護師に報告しました。

[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

① 鈴木さんは、気分が悪くて、夕食を残しました。

② 鈴木さんは、朝食のとき、お茶を200cc飲みました。

③ 鈴木さんは、夜中に吐きました。

④ 鈴木さんは、夜中に熱がありました。

# Javoblar

**[Murojaat etish va Muloqot qilish]**

P.209	移動の介護Ⅰ	③
P.210	移動の介護Ⅱ	①
P.211	移動の介護Ⅲ	①
P.212	移動の介護Ⅳ	①
P.215	食事の介護Ⅰ	④
P.216	食事の介護Ⅱ	②
P.217	食事の介護Ⅲ	④
P.218	食事の介護Ⅳ	③
P.220	排泄の介護Ⅰ	③
P.221	排泄の介護Ⅱ	④
P.222	排泄の介護Ⅲ	④
P.223	排泄の介護Ⅳ	④
P.225	みじたくの介護Ⅰ	①
P.226	みじたくの介護Ⅱ	③
P.227	みじたくの介護Ⅲ	④
P.228	みじたくの介護Ⅳ	④
P.229	みじたくの介護Ⅴ	③
P.231	入浴・清潔保持の介護Ⅰ	②
P.232	入浴・清潔保持の介護Ⅱ	④
P.233	入浴・清潔保持の介護Ⅲ	④
P.234	入浴・清潔保持の介護Ⅳ	④
P.235	入浴・清潔保持の介護Ⅴ	④
P.236	入浴・清潔保持の介護Ⅵ	①
P.237	入浴・清潔保持の介護Ⅶ	③
P.239	家事の介護Ⅰ	④
P.240	家事の介護Ⅱ	③
P.241	家事の介護Ⅲ	④
P.242	家事の介護Ⅳ	③
P.243	家事の介護Ⅴ	④

**[Jumlalar]**

P.247	利用者の状況Ⅰ	③
P.248	利用者の状況Ⅱ	④
P.249	利用者の状況Ⅲ	③
P.250	利用者の状況Ⅳ	③
P.251	利用者の状況Ⅴ	③
P.252	仕事のやり方Ⅰ	①
P.253	仕事のやり方Ⅱ	①
P.254	仕事のやり方Ⅲ	①
P.255	仕事のやり方Ⅳ	①
P.256	仕事のやり方Ⅴ	③
P.257	仕事のやり方Ⅵ	③
P.258	掲示Ⅰ	④
P.259	掲示Ⅱ	④
P.260	掲示Ⅲ	③
P.261	献立	④
P.262	行事の計画Ⅰ	③
P.263	行事の計画Ⅱ	③
P.264	仕事の予定Ⅰ	④
P.265	仕事の予定Ⅱ	③
P.266	事故の報告	③
P.267	申し送りⅠ	②
P.268	申し送りⅡ	④
P.269	申し送りⅢ	③

**[Murojaat etish va Muloqot qilish]**

P.209	移動の介護Ⅰ
P.210	移動の介護Ⅱ
P.211	移動の介護Ⅲ
P.212	移動の介護Ⅳ
P.215	食事の介護Ⅰ
P.216	食事の介護Ⅱ
P.217	食事の介護Ⅲ
P.218	食事の介護Ⅳ
P.220	排泄の介護Ⅰ
P.221	排泄の介護Ⅱ
P.222	排泄の介護Ⅲ
P.223	排泄の介護Ⅳ
P.225	みじたくの介護Ⅰ
P.226	みじたくの介護Ⅱ
P.227	みじたくの介護Ⅲ
P.228	みじたくの介護Ⅳ
P.229	みじたくの介護Ⅴ
P.231	入浴・清潔保持の介護Ⅰ
P.232	入浴・清潔保持の介護Ⅱ
P.233	入浴・清潔保持の介護Ⅲ
P.234	入浴・清潔保持の介護Ⅳ
P.235	入浴・清潔保持の介護Ⅴ
P.236	入浴・清潔保持の介護Ⅵ
P.237	入浴・清潔保持の介護Ⅶ
P.239	家事の介護Ⅰ
P.240	家事の介護Ⅱ
P.241	家事の介護Ⅲ
P.242	家事の介護Ⅳ
P.243	家事の介護Ⅴ

**[Jumlalar]**

P.247	利用者の状況Ⅰ
P.248	利用者の状況Ⅱ
P.249	利用者の状況Ⅲ
P.250	利用者の状況Ⅳ
P.251	利用者の状況Ⅴ
P.252	仕事のやり方Ⅰ
P.253	仕事のやり方Ⅱ
P.254	仕事のやり方Ⅲ
P.255	仕事のやり方Ⅳ
P.256	仕事のやり方Ⅴ
P.257	仕事のやり方Ⅵ
P.258	掲示Ⅰ
P.259	掲示Ⅱ
P.260	掲示Ⅲ
P.261	献立
P.262	行事の計画Ⅰ
P.263	行事の計画Ⅱ
P.264	仕事の予定Ⅰ
P.265	仕事の予定Ⅱ
P.266	事故の報告
P.267	申し送りⅠ
P.268	申し送りⅡ
P.269	申し送りⅢ

Yapon bo‘limgan va hamshiralik parvarishini o‘rganayotgan va Yaponiyadagi parvarishlash maskanlarida ishlayotganlar uchun hamda yapon hamshiralik parvarishi bo‘yicha bilim va ko‘nikmalarini yetkazuvchi odamlar uchun veb-sayt.

## “Nihongo o Manabou”



### Kiritilgan mundarija

- **Yapon tilini o‘rganish**

— Yapon tili imtihonidan o‘tishni maqsad qiling! —  
Mashqlar, Kichik testlar, Amaliy testlar, O‘quv vaziyatlari va O‘quv maqsadlarini boshqarish  
O‘rganishni rag‘batlanirish uchun mavsumiy gullarni yetishtirish imkoniyati kiritilgan

- **Hamshiralik parvarishini o‘rganish matnlari**

— Ko‘p vositali va ko‘p tilli —

“Kaigo no Nihongo (Hamshiralik parvarishi bo‘yicha yapon tili)” Veb-sayt kontenti  
“Hamshiralik parvarishi bo‘yicha ko‘nikmalarni baholash testini o‘rganish matni”  
“Yaponiyalik bo‘limganlar uchun parvarish farovonligi—Terminologiya” “Yaponiyalik bo‘limgan sertifikatlangan parvarish xodimlari uchun davlat imtihoni—savol va javoblar”

- **Yapon hamshiralik parvarishi bo‘yicha bilim va ko‘nikmalarni yetkazish** — Qo‘llamna va ko‘rsatmalar —

- **Hamshiralik parvarishi va farovonlik terminologiyasini tarjima qilish funksiyasi** — Talaffuz va ko‘p tilli

- **Ijtimoiy tarmoqlar orqali ma‘lumot bo‘lishish**

— foydalanuvchilarga muloqot qilish imkoniyatini berish —



## “Nihongo o Manabou”

“Nihongo o Manabou (Yapon tilini o‘rganamiz)” yapon tilini bilish darajasini oshirish va parvarishlash maskanlarida zarur bo‘lgan ko‘nikmalarni egallashni qo‘llab-quvvatlaydi, yaponiyalik bo‘limgan va hamshiralik parvarishini o‘rganadigan, shuningdek Yaponiyadagi parvarishlash markazalarda ishlaydigan hamda yapon tilini o‘rganuvchi odamlarga hamshiralik parvarishi bo‘yicha bilim va ko‘nikmalarni yetkazuvchilar uchun keng qamrovli platforma hisoblanadi. Yapon tilini o‘rganayotganda, birinchi navbatda, yaxshi natijalarga erishish uchun o‘quvchi mustaqil ravishda o‘qishi kerak: “Nihongo o Manabou” o‘rganish uchun mos muhitni ta‘minlaydi. U o‘quvchilarga parvarishlash maskanlarida talab qilinadigan yapon tilini va asosiy hamshiralik parvarishi ko‘nikmalarni egallashga yordam berishdan iborat. Bundan tashqari, u o‘quvchilarni sertifikatlangan parvarish xodimlari uchun davlat imtihoni va hamshiralik parvarishi ko‘nikmalarni baholash testiga tayyorlashga yordam beradi va foydalanuvchilarga muloqot qilish imkonini beradi (shaxslararo muloqot).

### < Besh + Bir xususiyat >

**Tekin**



Yaponiyada yapon tili va hamshiralik parvarishi o‘rganishi xohlaganlar uchun veb-sayt bepul ravishda taqdim etiladi.

**Testdan o‘tish**



Veb-sayt Yapon tili testidan o‘tish uchun o‘qish hamshiralik parvarishi ko‘nikmalarni baholash testi va hokazoqarga tayyorlanishga ko‘maklashadi.

**Avtonom tahlil olish**



Veb-sayt o‘quvchilarga o‘quv vaziyatlarni mustaqil ravishda boshqarishga ko‘maklashuvchi mustaqil tizimga moslashtirilgan.

**Rag‘batlanirishlar**



Uzluksiz o‘qish paytida zavqlanish funksiyasi qo‘sildi.

**Yaponiyada hamshiralik parvarishi**



Veb-sayt Yaponiyadagi parvarishlash maskanlarida talab etiladigan hamshiralik parvarishi bo‘yicha ko‘nikmalarni o‘zlashtirish uchun zarur bo‘lgan materiallarni taqdim etiladi.

+

**Hamjamiyat**



Ijtimoiy media platformalaridan foydalangan holda mijozlar bilan aloqa qilish va ma‘lumot almashinish uchun foydali ma‘lumotlarni taqdim etiladi.



URL: <https://aft.kaigo-nihongo.jp/rpv/>

にほんごをまなぼう

**CLICK!!**



Yaponianing litsenziyaga ega parvarishlovchi xodimlar assotsiatsiyasi 2019-yil, oktyabr

Sog‘liqni saqlash, Mehnat va Farovonlik vazirligi: Yapon tilida hamshiralik parvarishini o‘zlashtirishga ko‘maklashish loyihasi

“Hamshiralik parvarishi bo‘yicha ko‘nikmalarni baholash testini o‘rganish matni  
— Yapon tilida hamshiralik parvarishi bo‘yicha ko‘nikmalar/hamshiralik parvarishi” —  
(FY2023 Yapon tilida hamshiralik parvarishini o‘zlashrtirishga ko‘maklashish loyihasi)  
2024-yil mart oyida chop etilgan  
Yaponiyaning litsenziyaga ega parvarishlovchi xodimlar assotsiatsiyasi