

Hamshiralik parvarishi

bo‘yicha ko‘nikmalarни

baholash testi

O‘rganish matni

— Hamshiralik parvarishi/
Yapon tilida hamshiralik
parvarishi —

O‘zbekcha versiyasi

Yaponiyaning litseziyaga ega
parvarishlovchi xodimlar assotsiatsiyasi
2019-yil, oktabr

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けた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‘nikmalar
- 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‘nikmalarни 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 fiziologiyasi
haqida tushuncha 42

BOB 2 Hamshiralik parvarishiga
muhtoj odamlar haqida tushuncha 168

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 qilish asoslari 98
- BOB 2** Bemorlar bilan muloqot 102
- BOB 3** Jamoa a’zolari bilan muloqot 114

QISM 4

Kundalik parvarishda zarur bo‘ladigan ko‘nikmalar

- BOB 1** Sayr qilish, ko‘tarish, ko‘chirish bilan bog‘liq holatlarda hamshiralik parvarishi 120
- BOB 2** Ovqatlanish vaqtida 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, kasallik belgilari 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 212
- Savollar (Murojaat etish va Muloqot qilish) 214

Hojat paytida hamshiralik parvarishi

- So‘zlar 217
- Savollar (Murojaat etish va Muloqot qilish) 218

O‘ziga qarashda hamshiralik parvarishi

- So‘zlar 221
- Savollar (Murojaat etish va Muloqot qilish) 222

Yuvintirish, pokiza saqlashda hamshiralik parvarishi

- So‘zlar 226
Savollar (Murojaat etish va Muloqot qilish) 227

Uy ishlarini bajarishda hamshiralik parvarishi

- So‘zlar 233
Savollar (Murojaat etish va Muloqot qilish) 234

Jumlalar

- So‘zlar 240
Savollar (Jumlalar) 242

Javoblar

- Savollarga javoblar: “(Murojaat etish va muloqot qilish”
“Jumlalar” 267
Javoblar jadvali 268

Yapon tilini o‘rganishda “**Nihongo o Manabou (Yapon tilini o‘rganamiz)**” veb-sahifasi taqdimoti 269

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

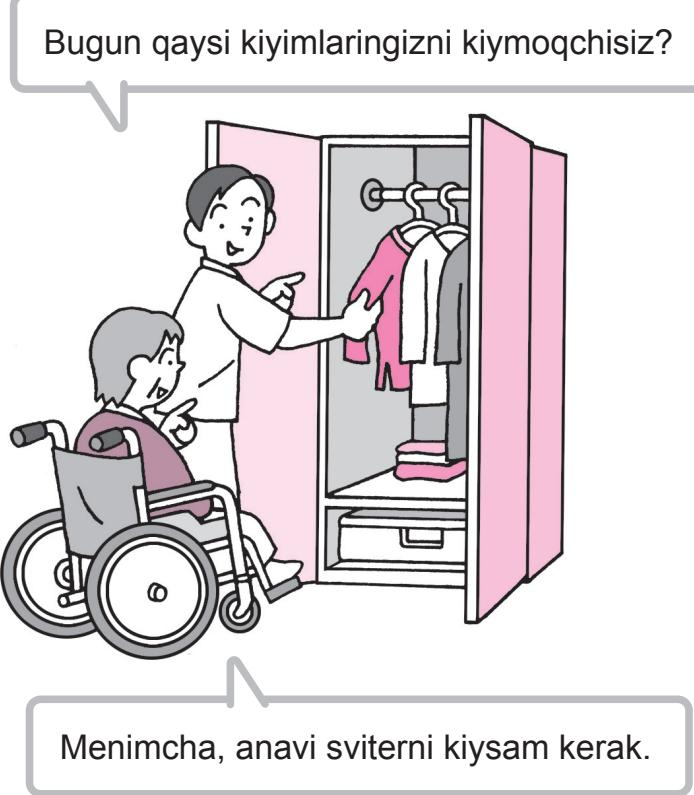
1) O‘z-o‘ziga mustaqil bo‘lishiga yordam berish

- O‘z-o‘zigamustaqlibo‘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

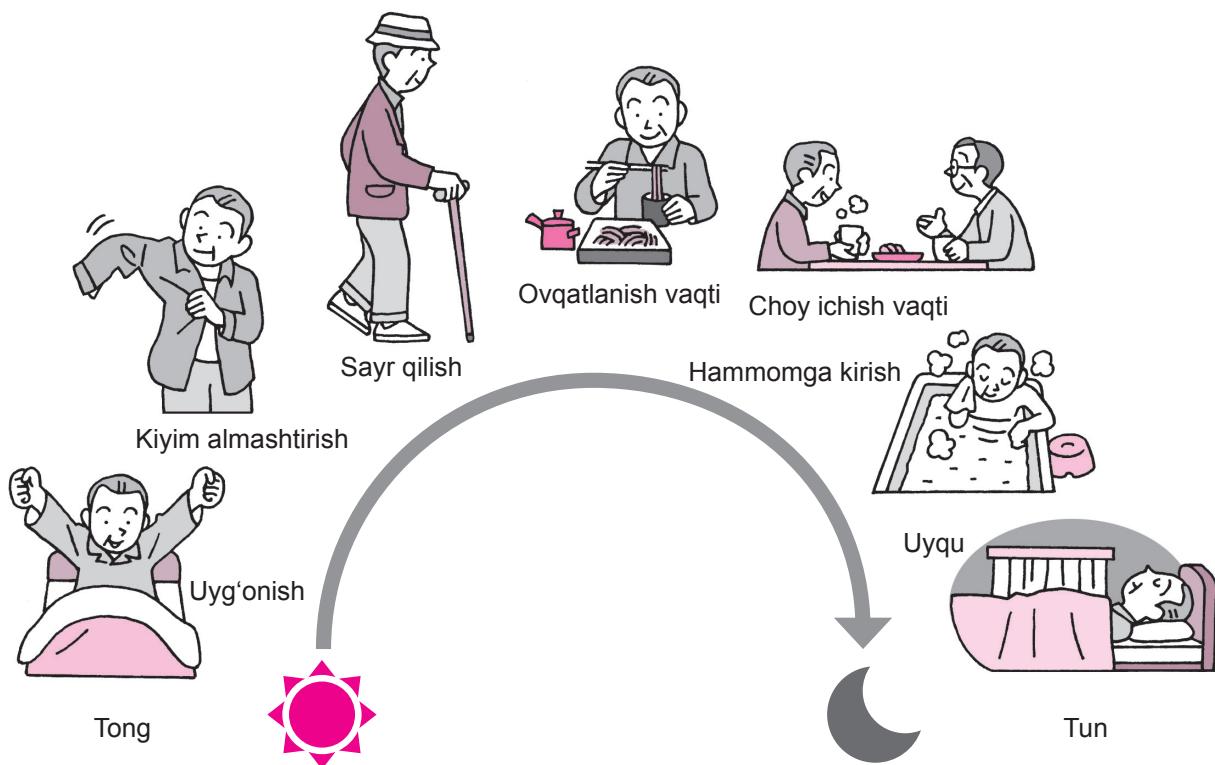
- Inson o'zining kundalik turmushida o'zi yetakchi hisoblanadi. U o'z qadriyatlari va shu paytgacha amal qilgan turmush tarziga muvofiq nimani qanday qilishni o'zi hal qiladi.
- Mustaqil bo'lishning ikki turi mavjud: jismoniy va ma'naviy. U hamshiralik parvarishiga muhtoj bo'lgan taqdirda ham, odatdagidek 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 tarzları mavjud.
- Odamlar tongda uyg'onib, kiyimlarini almashtirib, yuz-qo'lini yuvib, nonushta qilib, hammomga kirib, dush qabul qilib, ko'ngilochar tadbirlarda 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 rioya 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

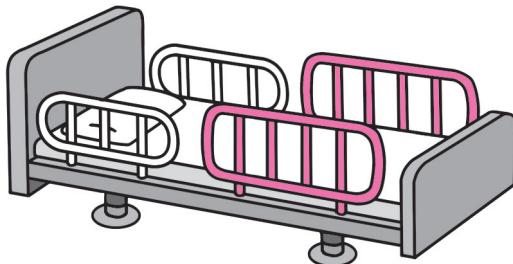
Jismoniy cheklash jismoniy imkoniyatlar pasayishi va mijozda aqliy zaiflik belgilarining kuchayishi kabi nojo‘ya ta’sirlarga olib keladi.

● 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.



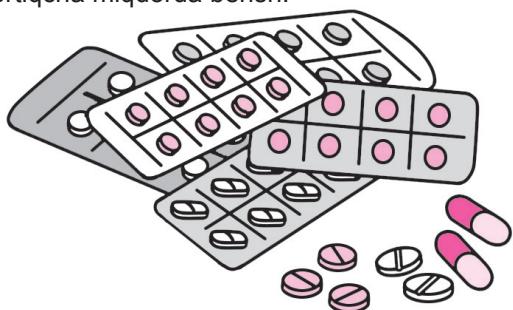
- (3) Mijozi ichkarida ushlab turish maqsadida eshikni quflab qo'yish.



- (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 tovash va h.k. (Beparvolik)

Hamshiralik parvarishiga muhtoj odamni qarovsiz qoldirish.



(4) Moddiy tajovuz

Mijozdan noqonuniy tarzda moddiy manfaat olish.



(5) Jinsi tajovuz

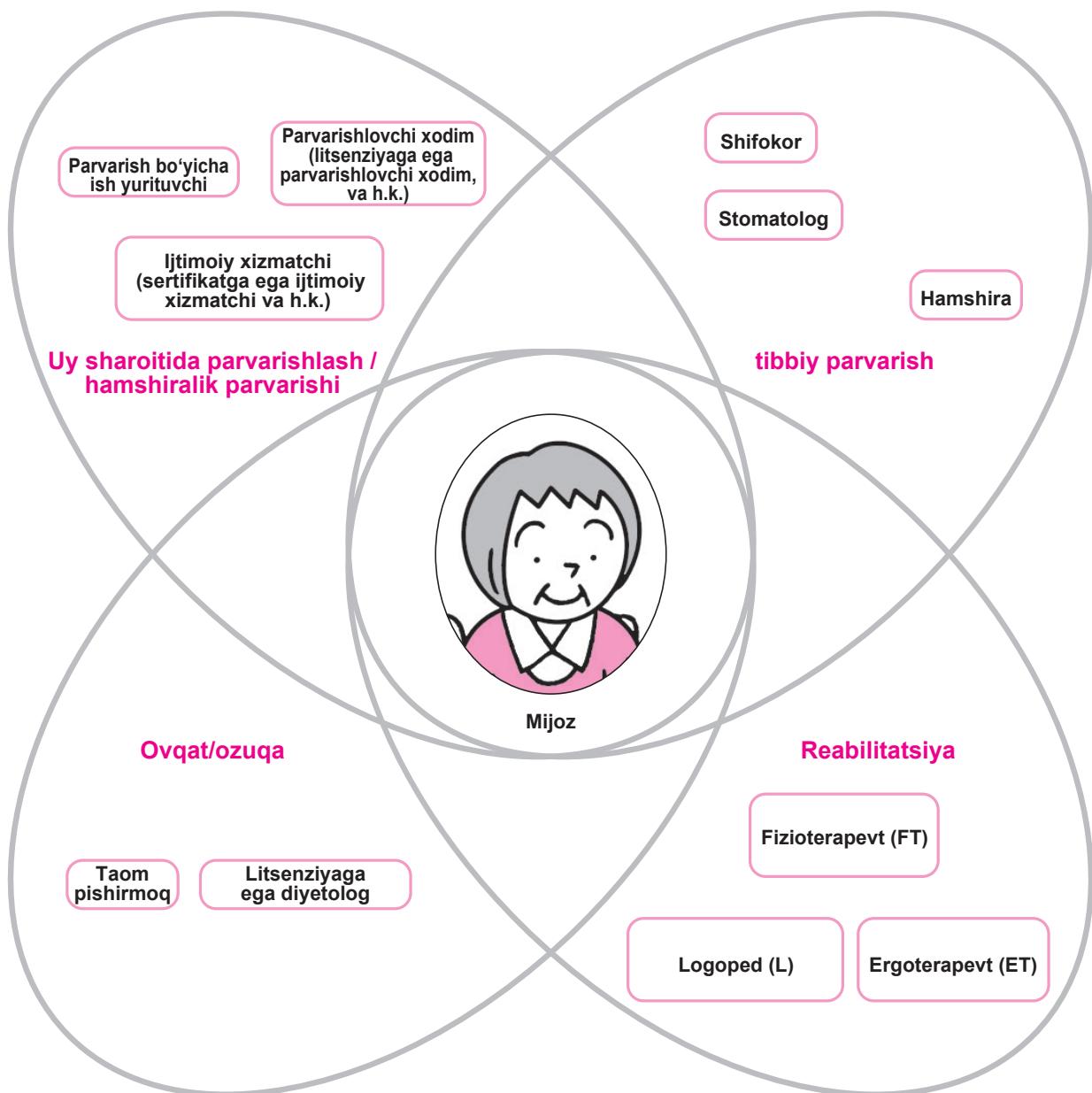
Mijozga nisbatan nomaqbul xatti-harakatlar qilish.



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 qynaladigan 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 muvozanatlari parhezlar tuzadi.

(Ijtimoiy farovonlik bo'yichasida 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



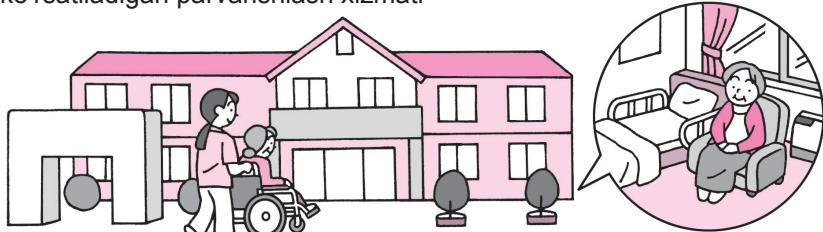
Uyda yordam ko'rsatish
Mijoz xonadoni
xizmatlari va h.k.

(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 rejasasi 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 rejasiga 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‘zlarini 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 ehtiyoj bo‘ling. Bel og‘rig‘ining oldini olish uchun mustahkam bilimga ega bo‘lish va bu bilimlarni to‘g‘ri qo‘llashni bilish kerak.

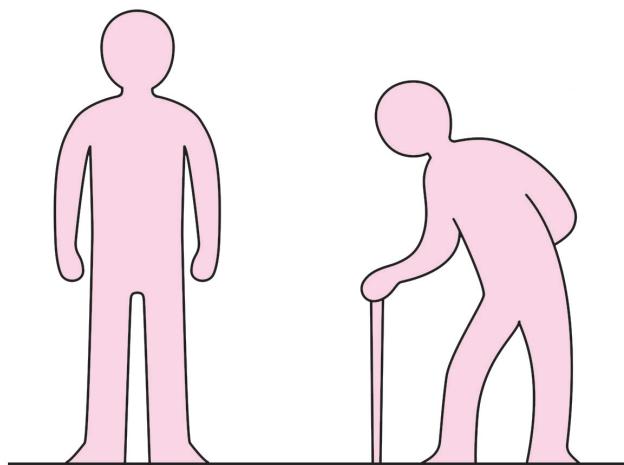
● Qad-qomat holati va bel og‘rig‘i

<p>O</p> <p>Tanuning tayanch mexanizmlarini ishga solgan holda bel og‘rig‘ining oldini olish mumkin.</p>	<p>X</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 bergan 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.



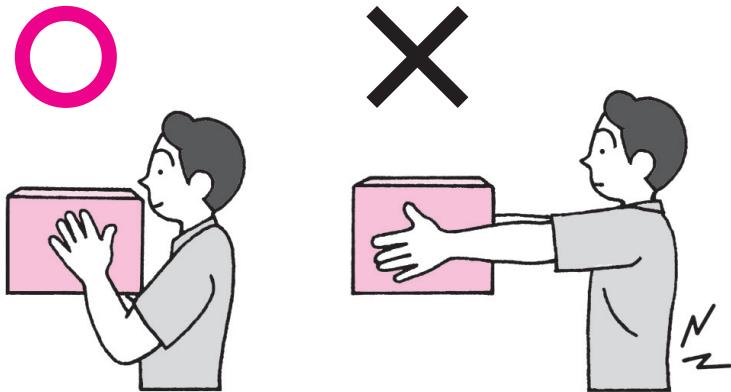
Hassadan foydalangan holda tayanch asosni kengaytirish va barqarorlikni oshirish mumkin.

Atamalar izohi

Tayanish uchun asos

Tayanish uchun asos deganda tanami 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.

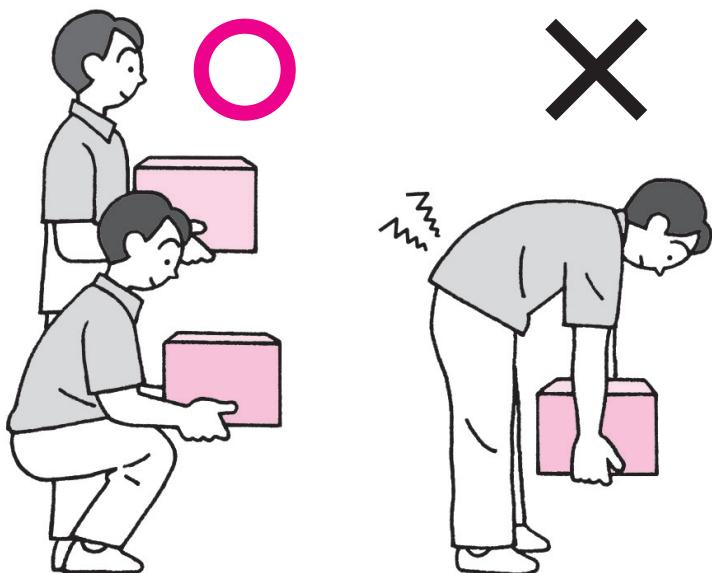
(2) Parvarishlovchi xodim va mijozning og'irlik markazlarini bir-biriga yaqinlashtiring.



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



(3) Son kabi yirikroq mushaklarni ishga soling.



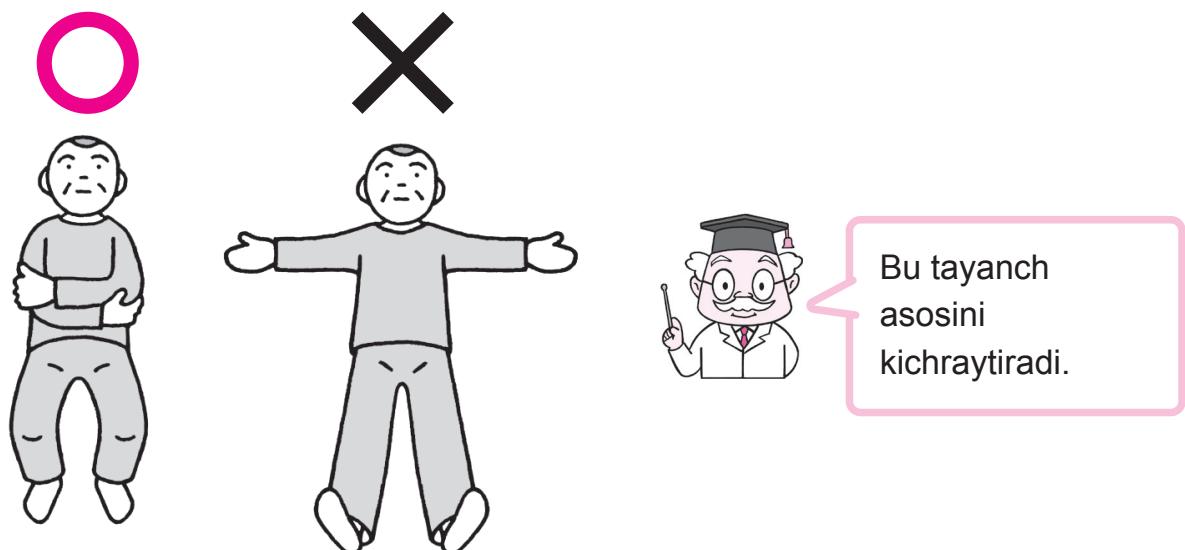
Son va boldir kabi yirik mushaklar ishga solinmoqda.

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

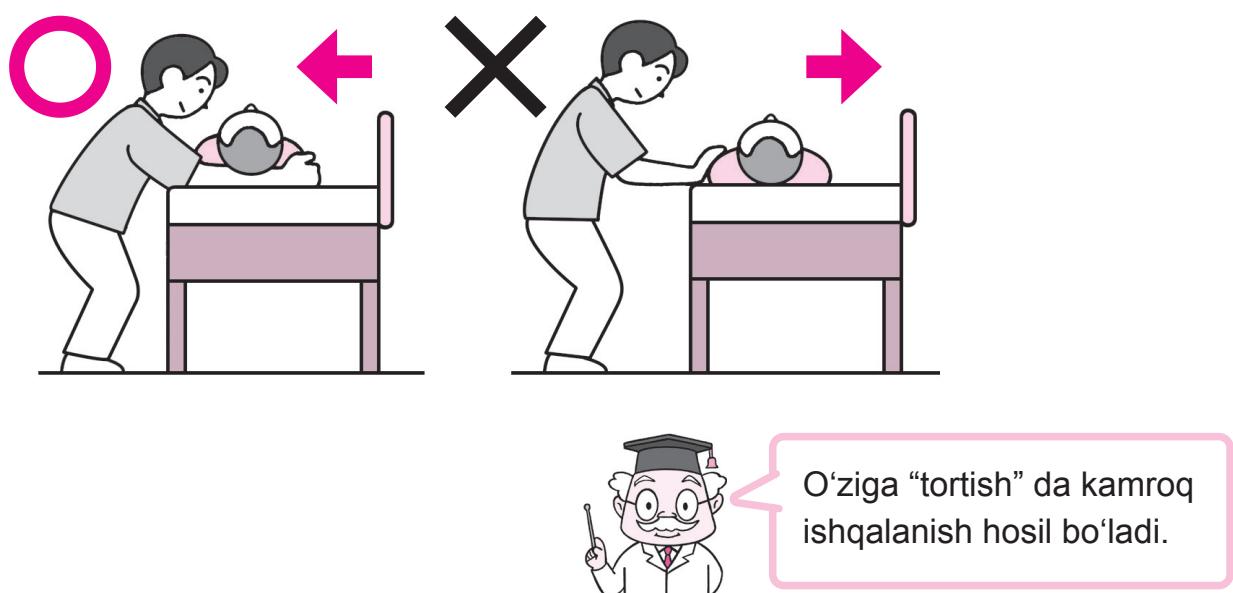
Parvarishni yirikroq mushaklarni ishga solish orqali yengilroq amalga oshirishingiz mumkin.



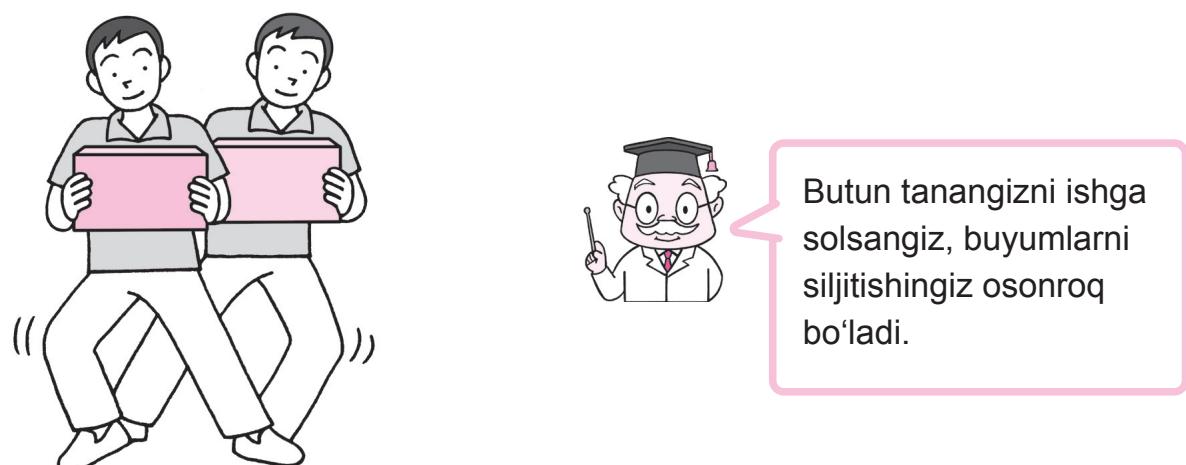
(4) Mijozning qo‘l va oyoqlarini, rasmda ko‘rsatilganidek, tanasining markaziga yaqinlashtiring.



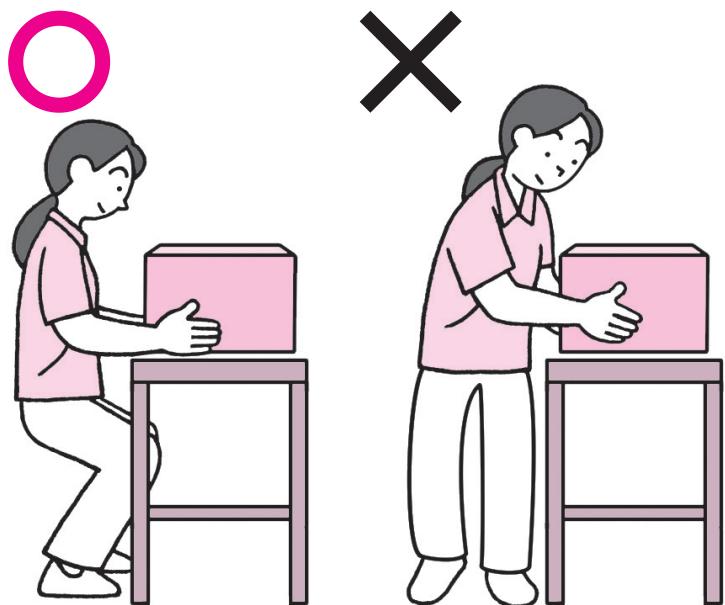
(5) Mijozni “itarmang”, aksincha o‘zingizga “torting”.



(6) Tortishish markazingizni imkon qadar gorizontal ravishda siljiting.



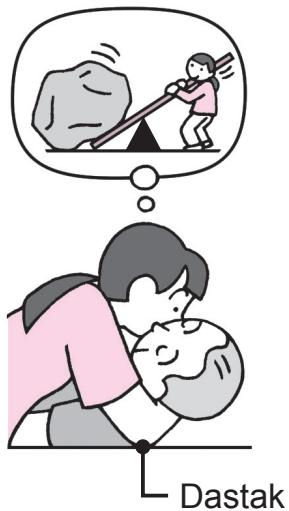
(7) Tanangizni burmang. Oyoq barmoqlarini buyumni itarayotgan tomonga qarata yo‘naltiring.



Tanangizni bursangiz, belingizga katta yuklama tushadi.



(8) Dastak tamoyilini ishga soling.

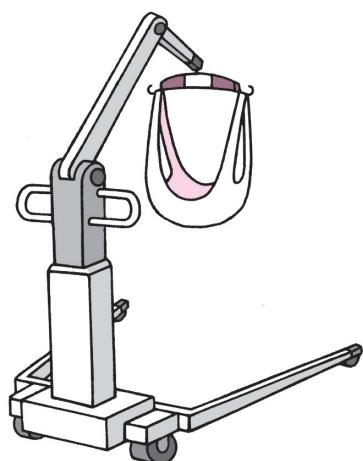


Dastak hosil qiling va kichik miqdordagi kuchni katta kuchga aylantiring.



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

- Mijoz imkoniyatlardan foydalaning: Mijozning jismoniy holati qoniqarli ekaniga ishonch hosil qiling va uning imkoniyatlardan 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 vaqt ni 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 choralari

◎ Yuqumli kasalliklar haqida umumiy tushuncha

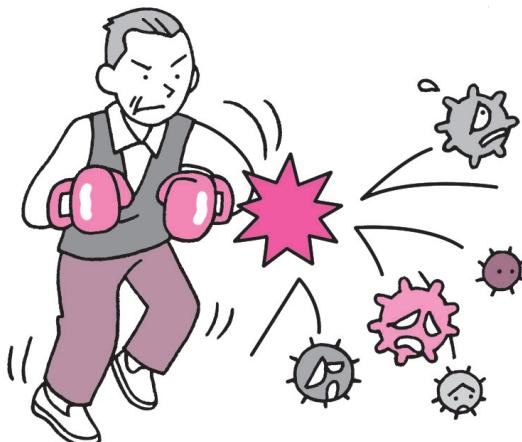
Yuqumli kasalliklar patogen mikroorganizmlarning inson organizmiga kirib, turli kasallik belgilari namoyon bo'lishiga olib keladigan kasalliklardir.

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.

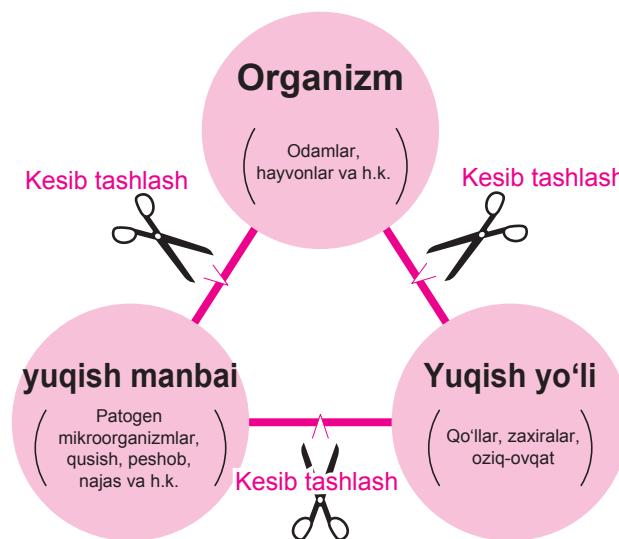
◎ Yuqumli kasalliklarning uch omili/nazorat choralari tamoyillari

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 choraları

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 himoyalanmagan qo'llar bilan ushlamang. Hamshiralik parvarishini amalga oshirish vaqtida qo'lqop kiyishni unutmang.

● Ishlatiladigan vositalarga misollar

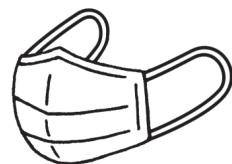
Qo'lqoplar



Fartuk

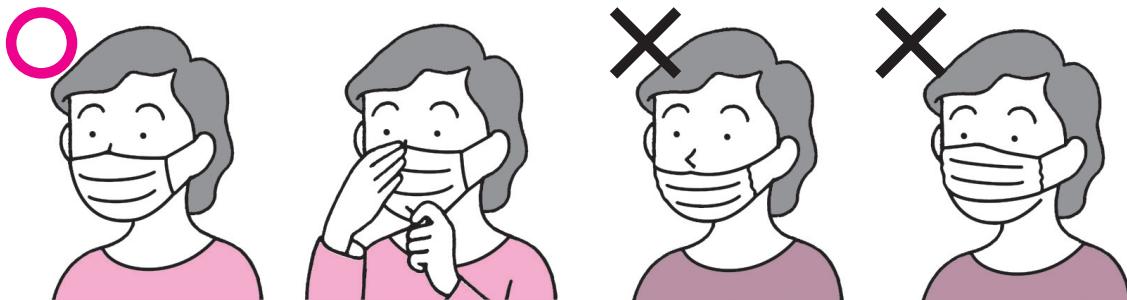


Niqob



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

● Niqobni to‘g‘ri taqish usuli



Burundan tortib iyagingizgacha yuzingizni berkiting.

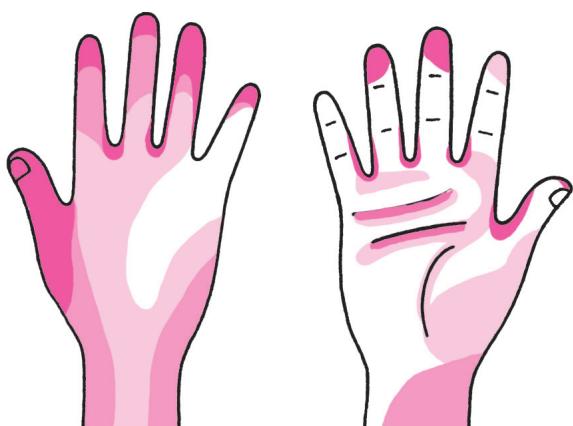
● Bir martalik qo‘lqoplarni qanday almashtirish lozim

- 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, suyuq sovun va spirtli antiseptik vosita yordamida yuvishingiz lozim.

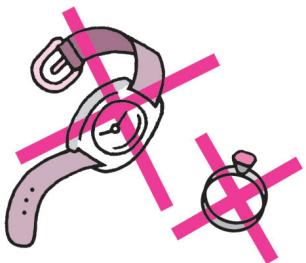
● Tez ifoslanuvchi qismlar



- 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 bilaklardir.

● Qo'llarni oqayotgan suvda suyuqsovun bilan yuvish



(1) Uzuk va qo'l soatingizni yeching.



(2) Oqayotgan suvda qo'llaringizni chaying.



(3) Kaftingizga kerakli miqdorda suyuqsovun 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'yинг.



(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.

● Spirtli antiseptik bilan qo'lni artish



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



(2) Barmoqlaringizni biroz buking va kerakli miqdorda purkuluvchi 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 yuvling (ikkala qo'lni ham).



(6) Ikkala qo'lingizdagi 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 yuvling (ikkala qo'lni ham).



(8) Ikkala bilagingizgacha yaxshilab ishqalab yuvling.



(9) Quriguncha ishqalang.

5) Baxtsiz hodisalarining oldini olish va xavfsizlik choralari

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 poychalarga o'ralib qolishi mumkin.

- Yordamchi moslamalarni ishlatalish 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'yash 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.
⇒ Aravachanening tormozi faollashtirilmagan edi.
⇒ Hodisani yozib qo'ying.



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

◎ Tabiiy ofatlarga tayyorgarlik ko'rish choralar

Tabiiy ofat deganda yer qimirlashi, to'fon, yong'in va h.k. tufayli ko'rilgan zararga aytildi. 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 jarayoni haqida asosiy tushunchalar
 - Kasallik, nogironlik, faoliyat buzilishi haqida asosiy tushunchalar
 - Aqliy zaiflik haqida asosiy tushunchalar

1

Aql va tana mexanizmi haqida tushuncha

1

Ong mexanizmi haqida tushuncha

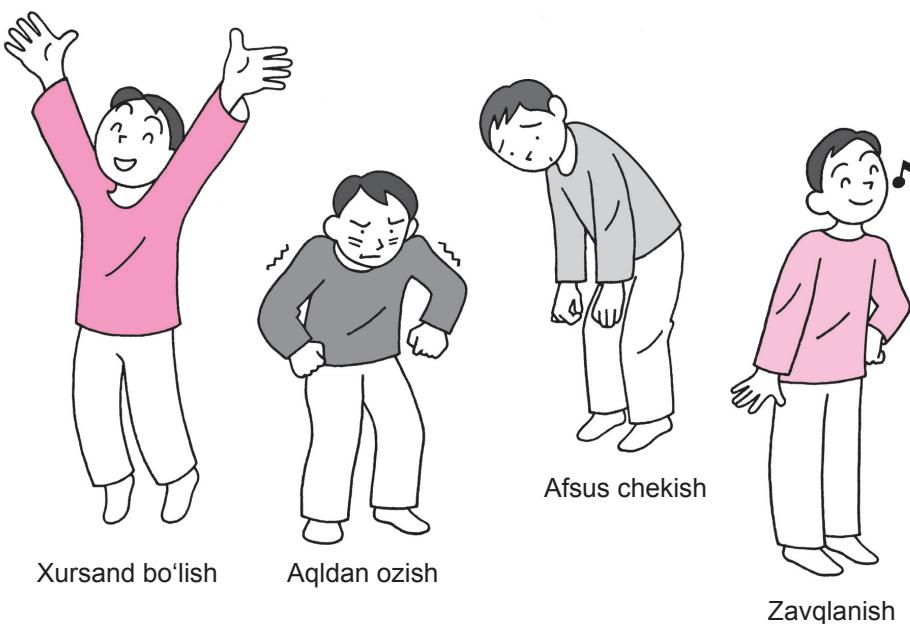
1) Ong haqida tushuncha

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

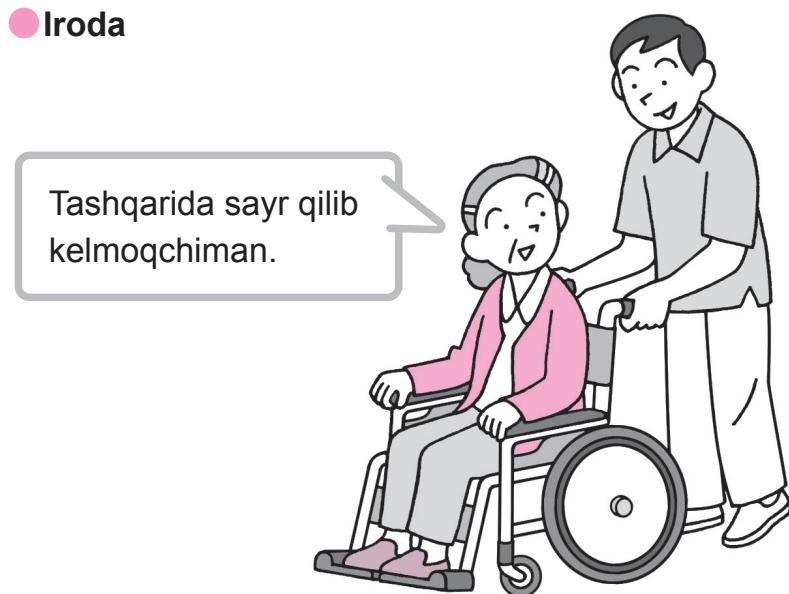


Ong holatidagi o‘zgarishlar yuz ifodasi va kayfiyatda ko‘rinadi.

(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. Masloun inson ehtiyojlarining besh pog‘onali piramidasini (Maslouning besh pog‘onali ehtiyojlar piramidasasi) targ‘ib qilgan.

● Maslouning besh pog‘onali ehtiyojlar piramidasasi



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)

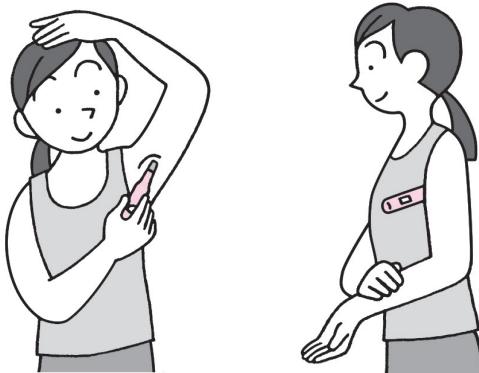
Tiriklikning muhim belgilari deyilganda tana harorati, nafas olish, puls, qon bosimi kabi tiriklik belgilari tushuniladi. Bu ko‘rsatkichlar salomatlik holati va boshqa barcha noodatiy o‘zgarishlarni aks ettiradi.

(1) Tana harorati

- Tana harorati kundalik ritmga ega. U kunduzgi soatlarda yuqoriroq va kechki payt ugrayotganingizda 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'litiq



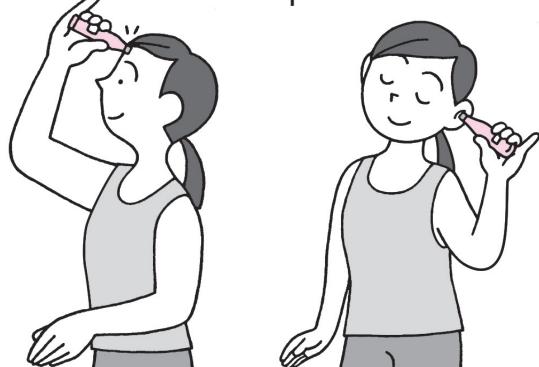
Termometr uchini
qo'litiq ostiga
qo'ying.

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

Agar odam sholdan aziyat
chekayotgan bo'ssa,
haroratni shol bo'lmasdan
tomonida o'chaning.



Boshqalar



Haroratni peshona yoki qulog ichida
o'chanaydigan 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.

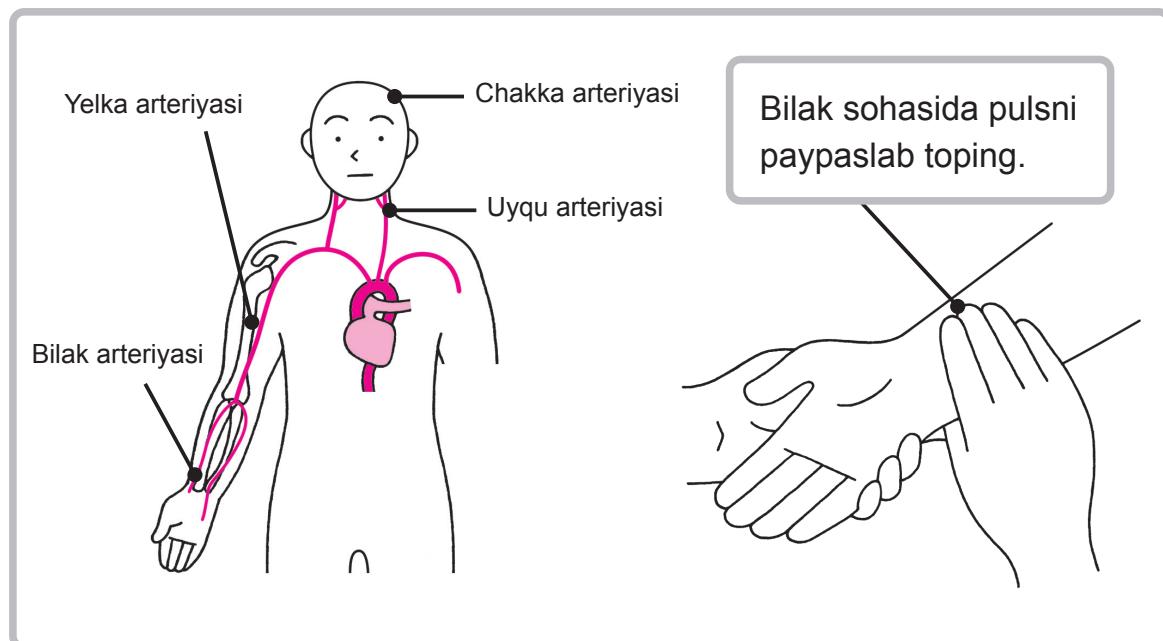
● Nafas olish ritmining to‘lqin shakli



(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 damdagи 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.

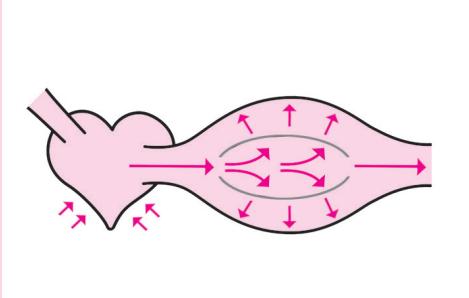
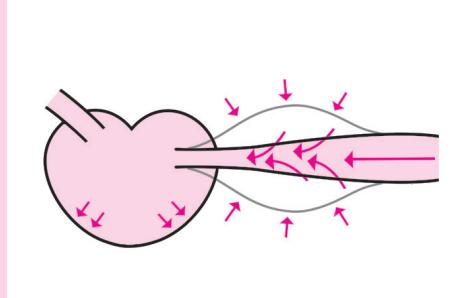


Pulsni nafaqat chakka sohasi, bo‘yin, tirsak sohalarida, balki bilakning ichki tomoni, chanoq va to‘piq sohasida ham aniqlashingiz mumkin.

(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 damdagи 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.

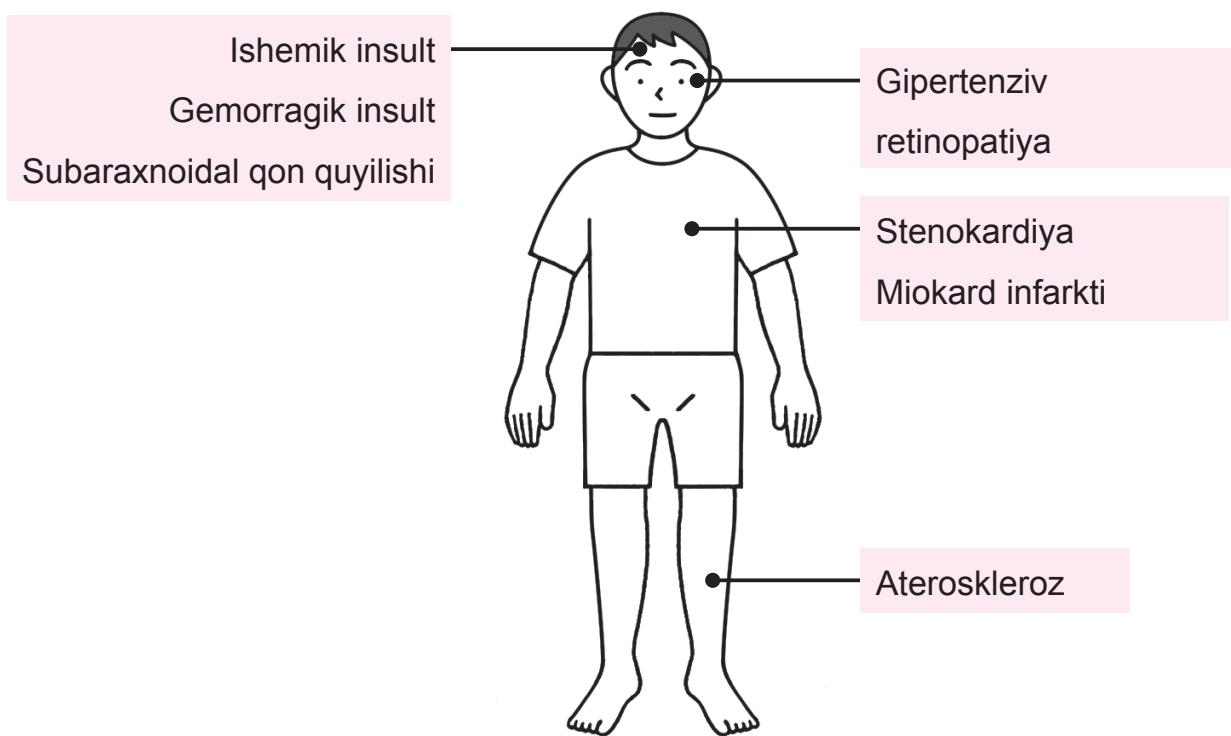
● Yurak va qon bosimi holatlarining o‘zaro , bog‘liqligi

Yurak sistoliyasি	Yurak diastolasi
Qon bosimi: yuqori 	Qon bosimi: past 
Sistolik qon bosimi (qon bosimining eng yuqori ko‘rsatkichi) Yurak qisqargan (sistola) paytdagi qon bosimi	Diastolik qon bosimi (qon bosimining eng pastki ko‘rsatkichi) Yurak bo‘shashgan (diastola) paytdagi qon bosimi

● Qon bosimi quyidagi hollarda ko'tariladi:

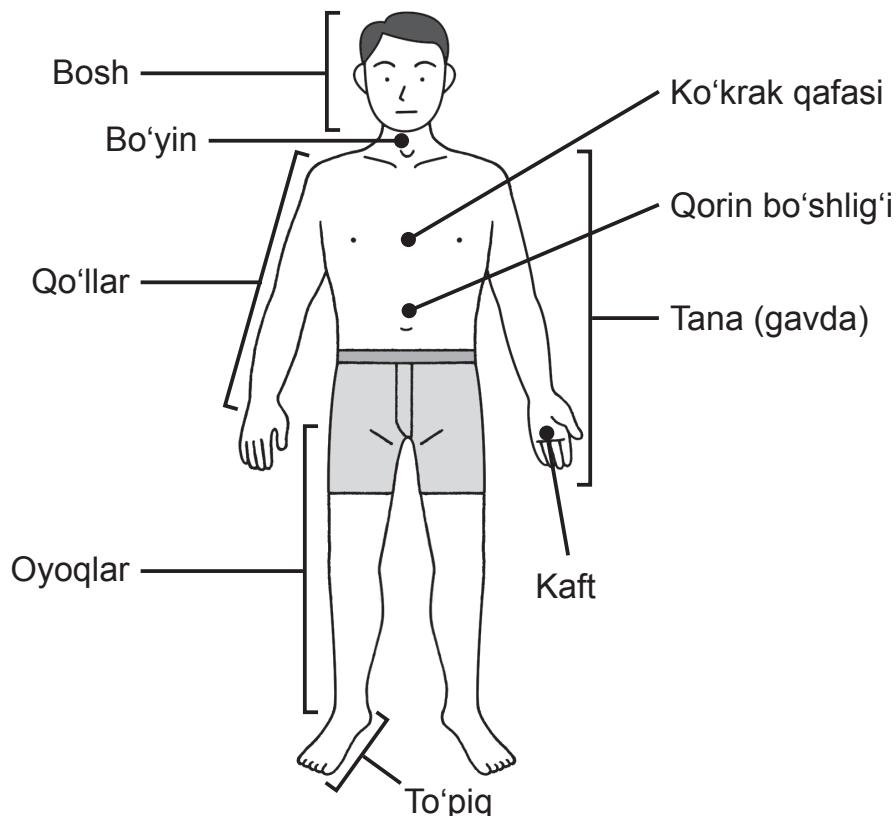


● Gipertenziya hisobiga paydo bo'ladigan kasalliklar



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.

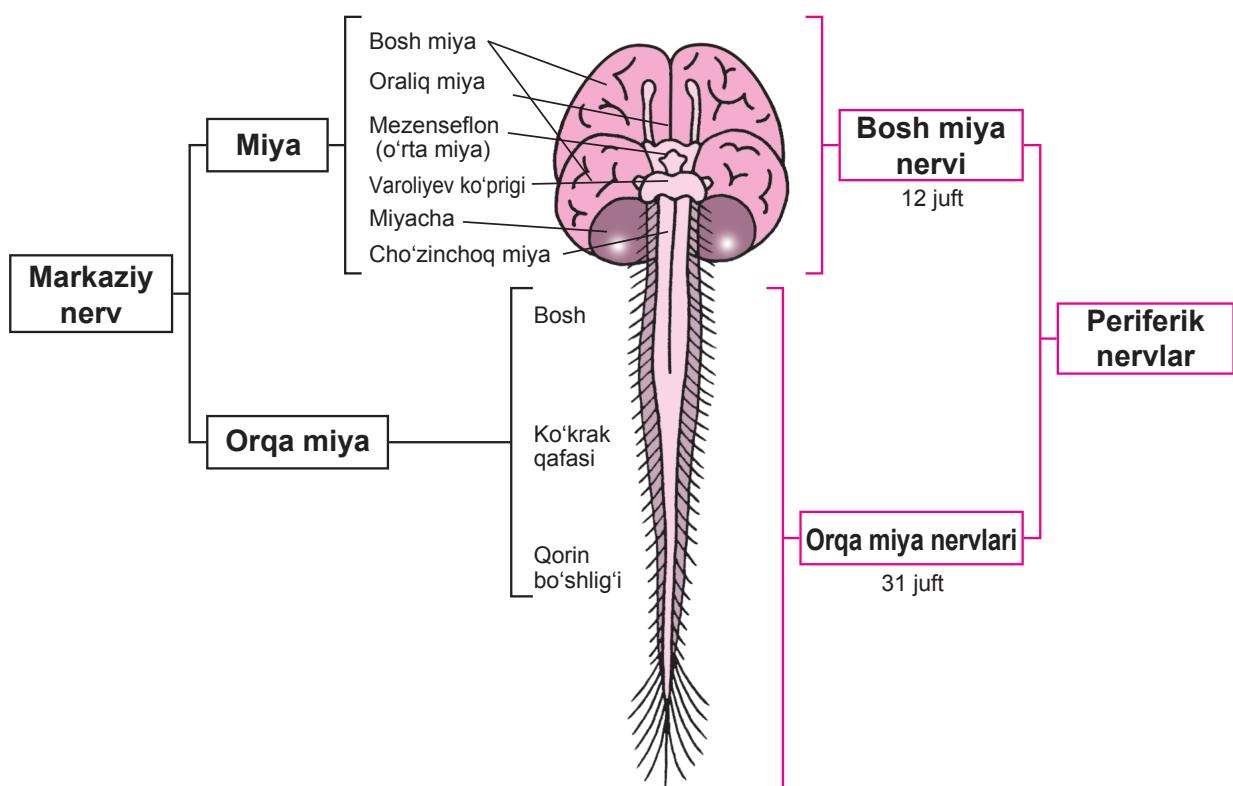
◎ Markaziy asab tizimi (bosh miya/orqa miya)

- 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.

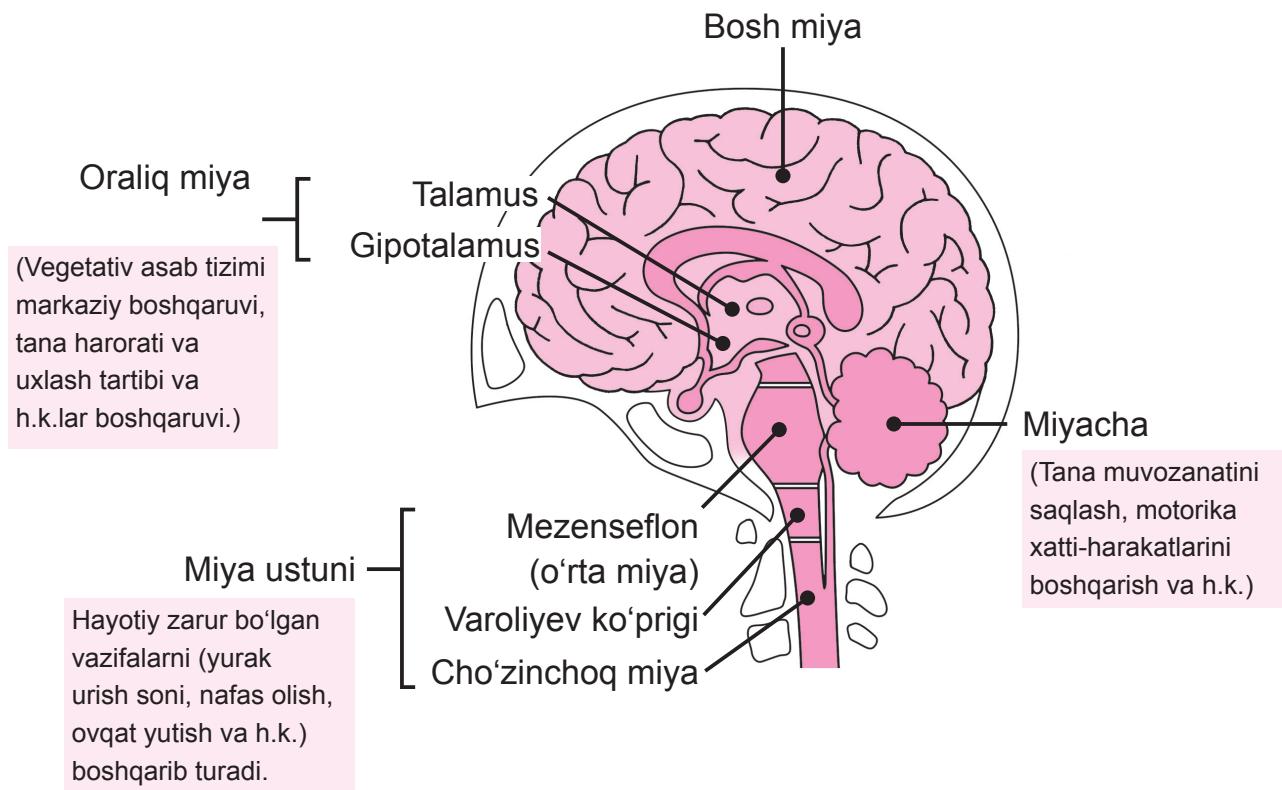
◎ Periferik asab tizimi (bosh miya/orqa miya nervlari)

- 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

Simpatik nervlar (Harakat)		Parasimpatik nervlar (Hordiq)
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

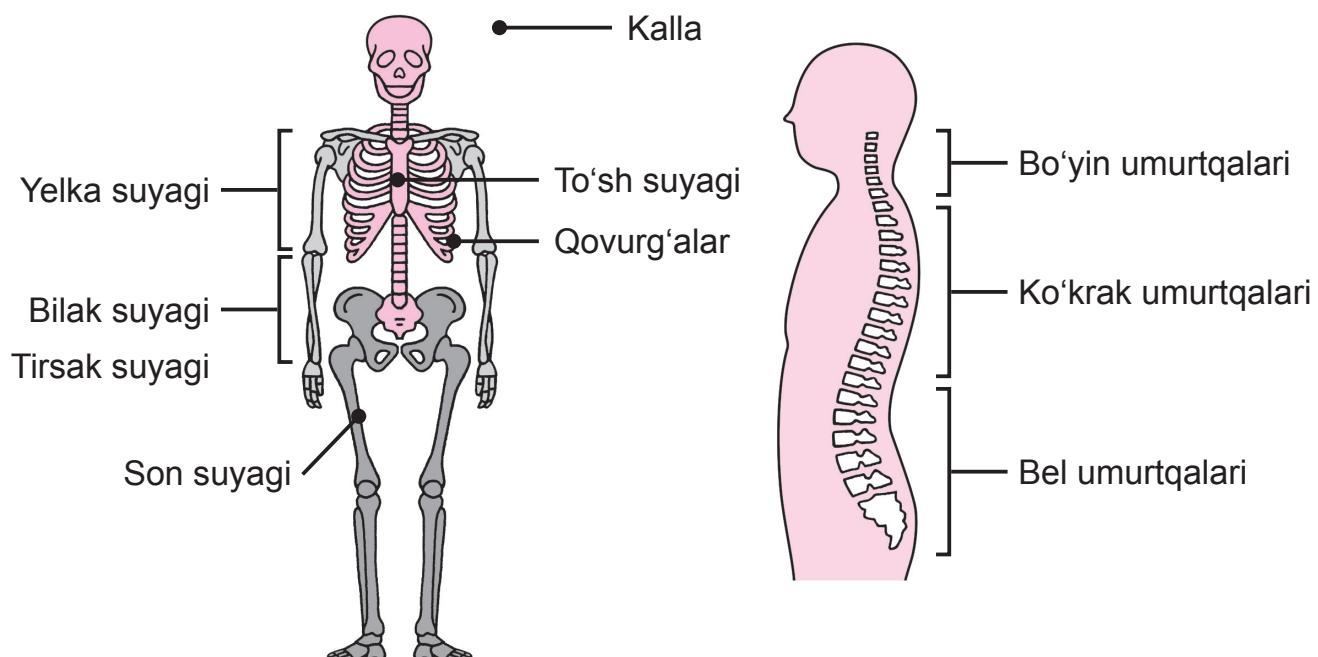


Vegetativ nervlar ichki a'zolar vazifalarini boshqaradi va h.k.
Vegetativ nervlar to'g'ri ishlamaganda yurak va tanangizning
boshqa a'zolari turlicha aziyat chekadi.

[Skelet tizimi]

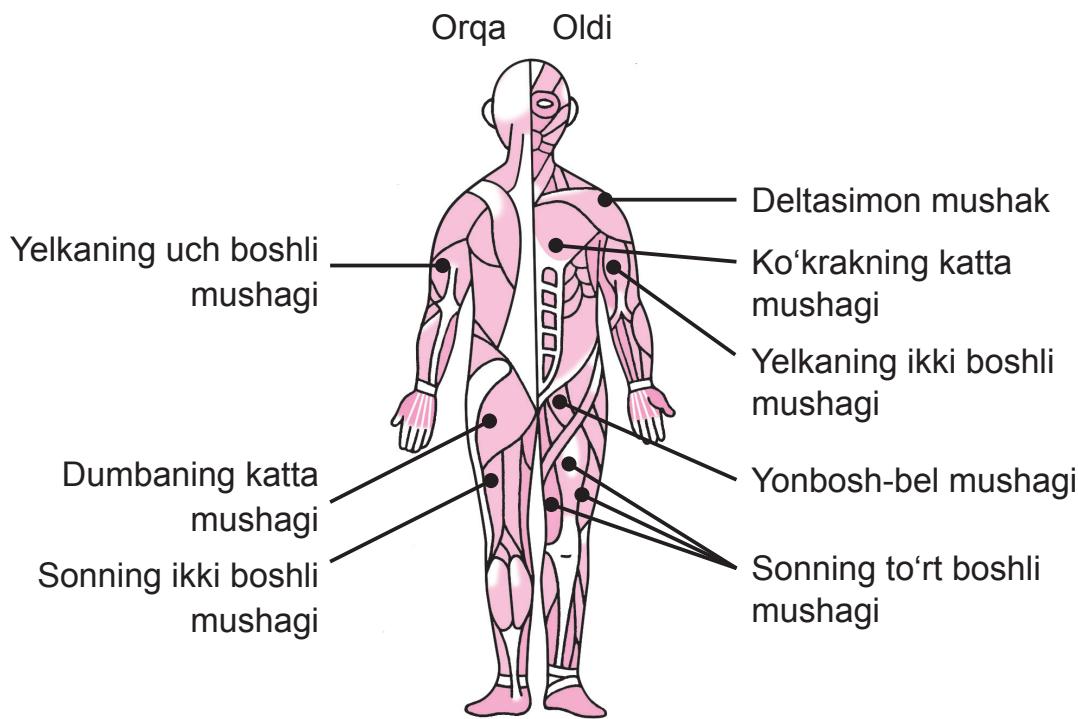
- Odam skeleti katta va kichik suyaklar kombinatsiyasidan iborat.
- Suyaklarning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: (1) Tanani ko‘tarib turish; (2) Tayanch-harakatlanish tizimi rolini bajarish; (3) Ichki a’zolarni himoya qilish; (4) O‘zida kalsiy saqlash; va (5) Gematopoetik (qon hosil bo‘lishida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



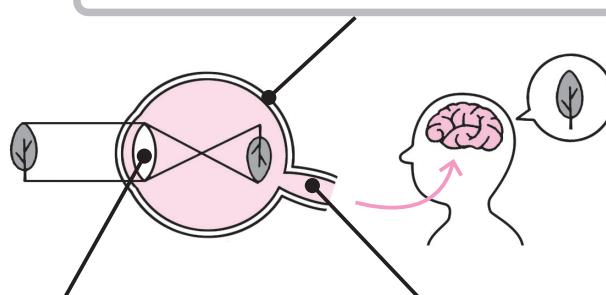
[Sezish a'zolari tizimi]

- 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'zolimiz 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.

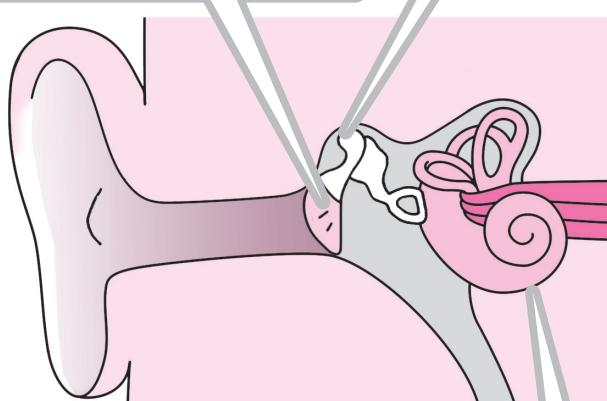
(3) Ko'rish nervlari

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

● Eshitish mexanizmi

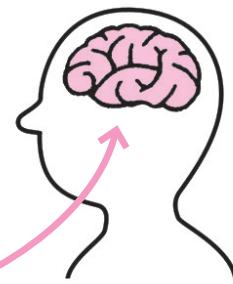
(1) Nog'ora parda

Nog'ora parda tovush to'lqinlarini vibratsiyalar ko'rinishida qabul qiladi.



(2) Eshitish suyakchalari

Eshitish suyakchalari tovushni kuchaytiradi.



(3) Chig'anoq

Chig'anoq vibratsiyalarni signalga aylantiradi.

(4) Eshitish nervlari

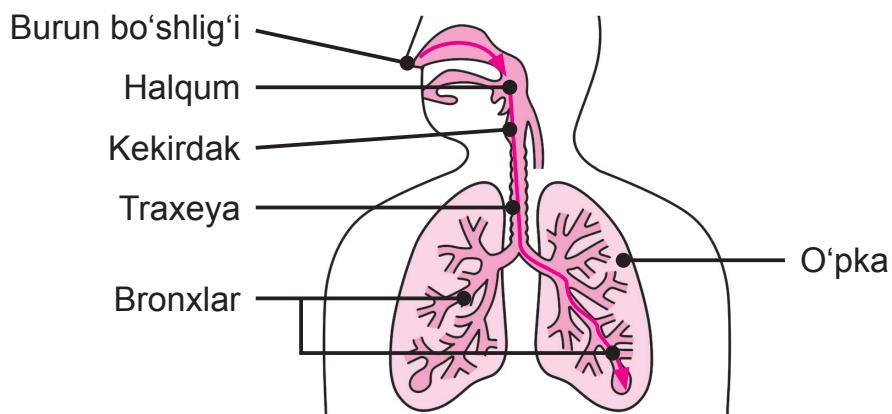
Eshitish nervlari tovush signallarini bosh miyaning eshitish qobig'iga yetkazib beradi.

[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.

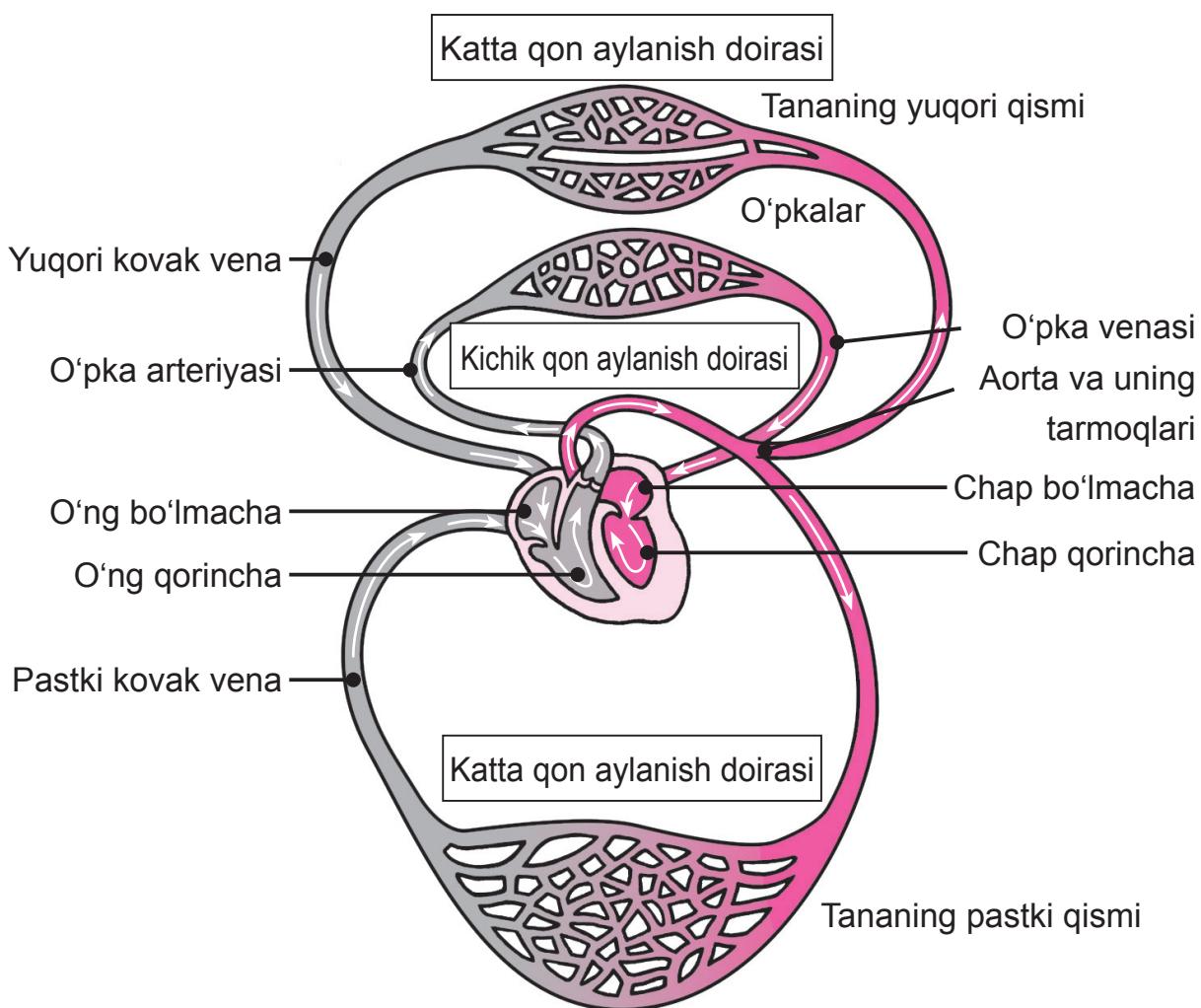
◎ Yurak

- 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 kislordsiz qon kislordligiga aylanadi.

◎ Katta qon aylanish doirasi va kichik qon aylanish doirasi

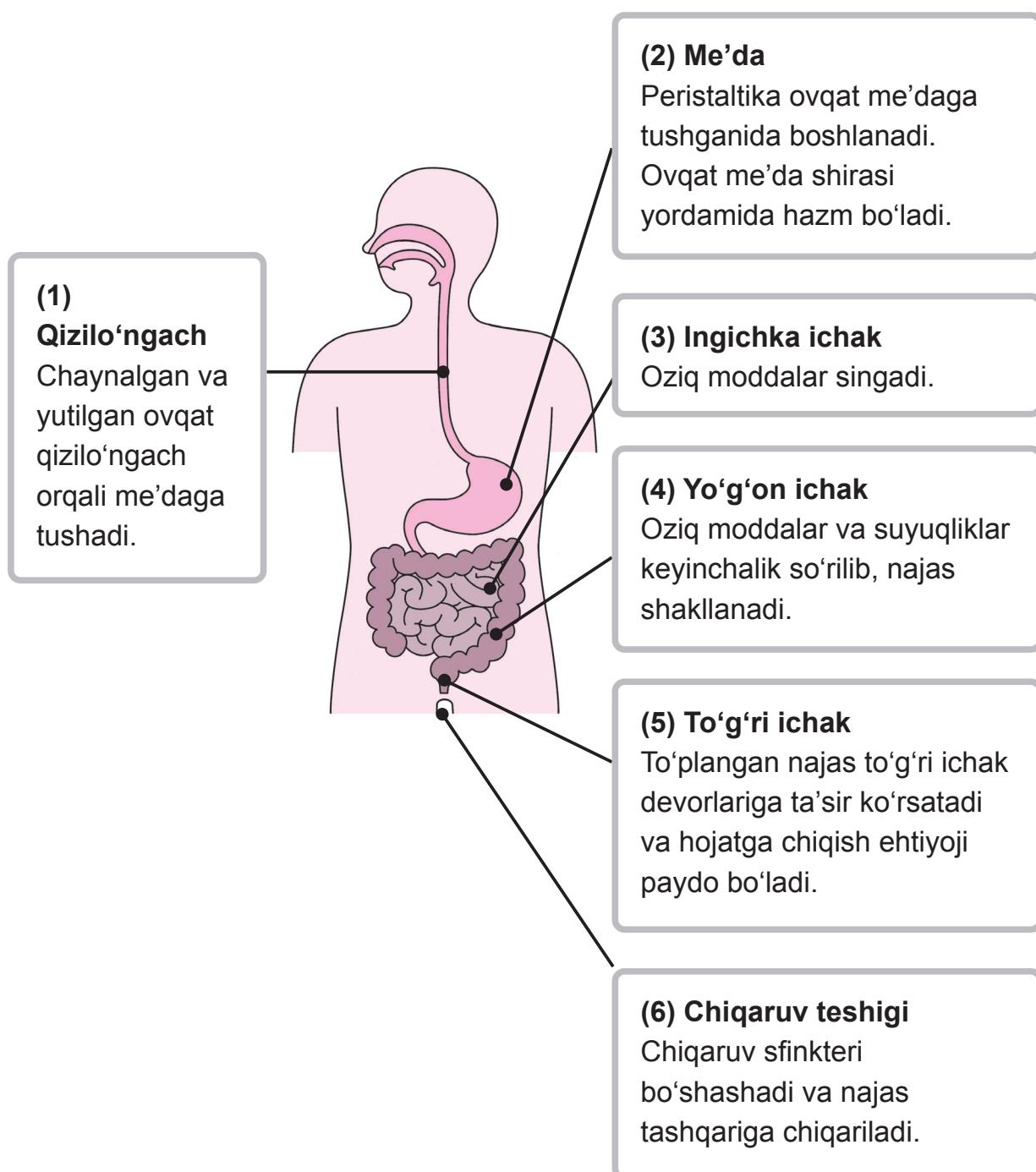
Arterial qon arteriyalar bo'ylab, venoz qon venalar bo'ylab oqib, butun tana bo'ylab aylanadi va bu katta qon aylanish doirasi deb nomlanadi.

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]

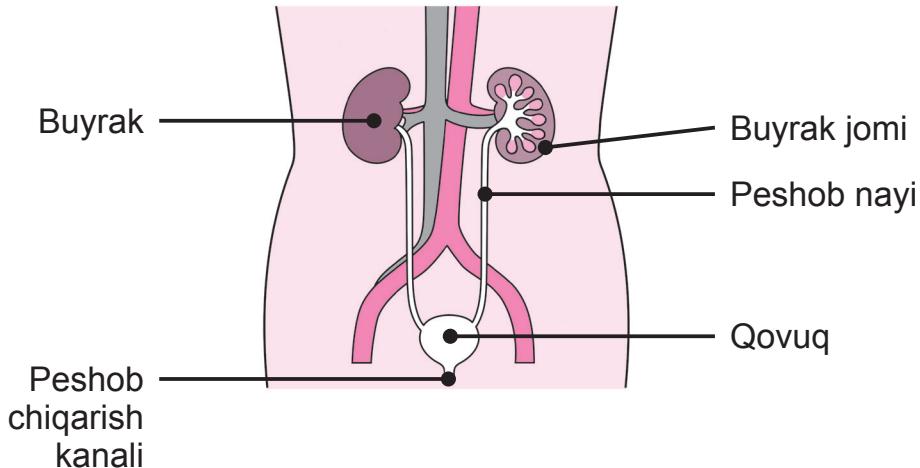
- Odamning ovqat hazm qilish tizimi og‘iz bo‘shtag‘idan tortib chiqaruv teshigigacha bo‘lgan me’da-ichak trakti (qizilo‘ngach, me’da, ingichka ichak, yo‘g‘on ichak) hamda ovqat hazm qilish uchun fermentlar ishlab chiqaradigan a’zolardan tashkil topgan.
- Tizimda ovqat hazm bo‘ladi va so‘riladi, kerakli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

● Ovqat oqimi va a’zolarning vazifalari



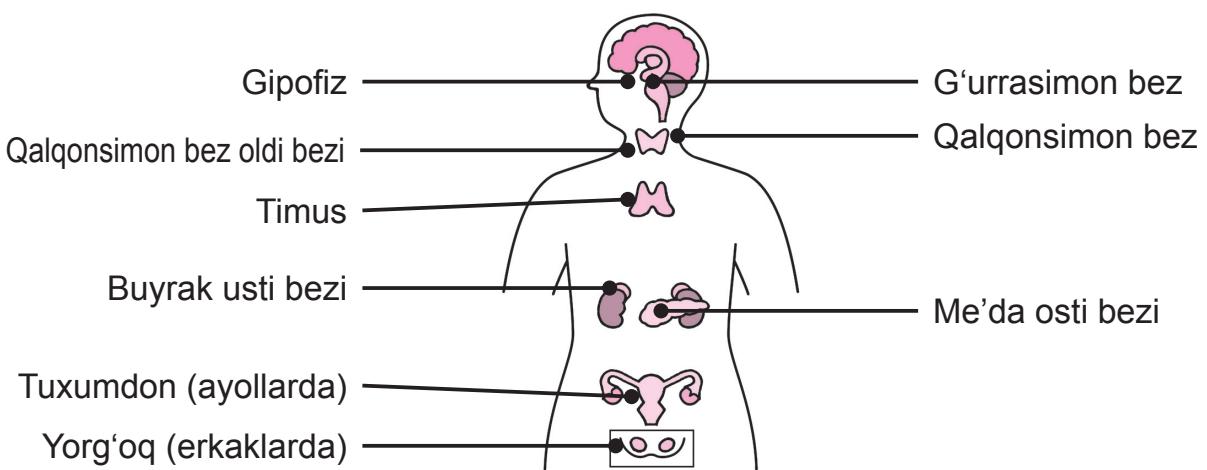
[Peshob ajratish tizimi]

- 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.



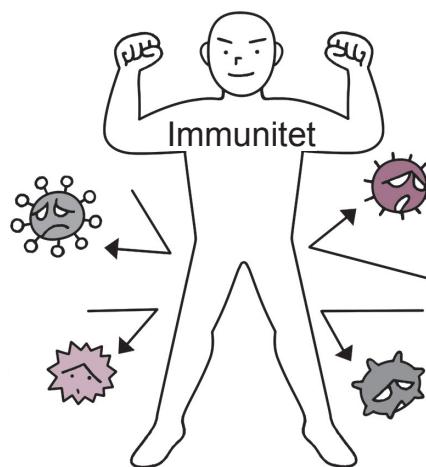
[Immun tizimi]

- 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 mayjud.
- 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.

2

Hamshiralik parvarishiga muhtoj odamlarni tushunish

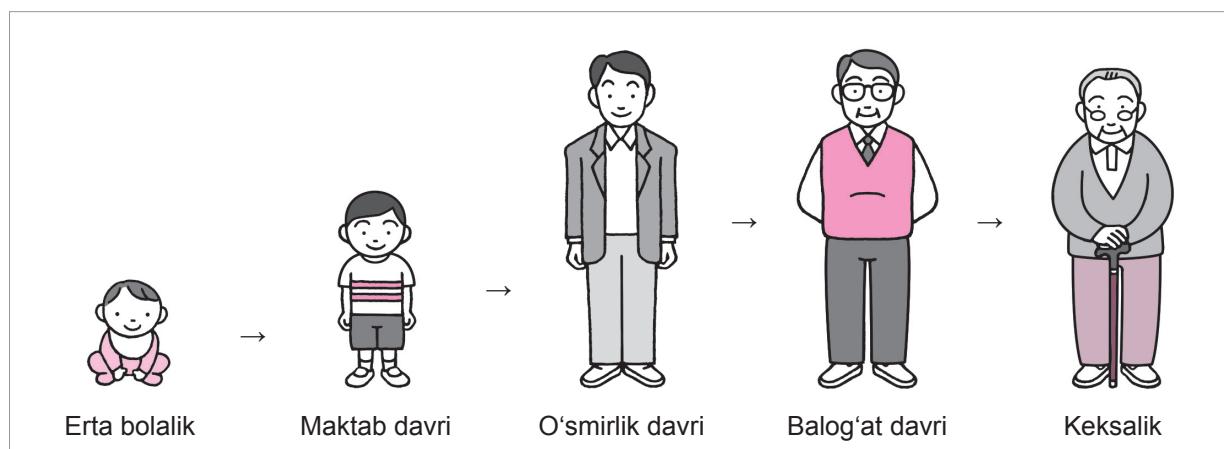
1

Qarish haqida umumiyl 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)

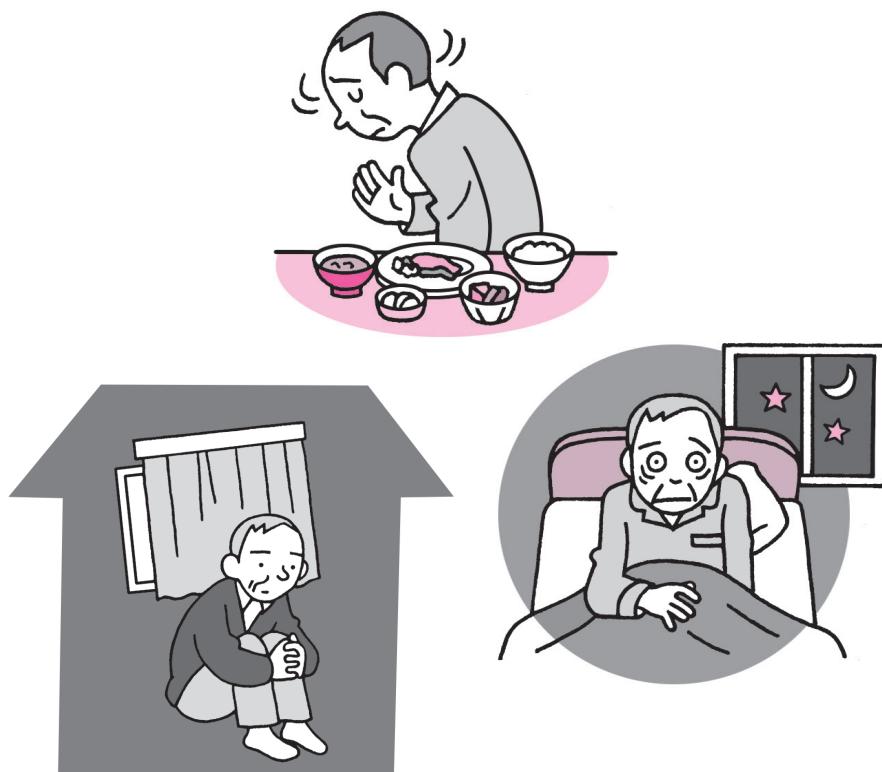
- **Xavotir va umidsizlik**

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

- **Yo‘qotish va nochorlik hissiboshqalar qatori turmush o‘rtog‘i, qarindoshi**

yoki do‘sining 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‘rtasida 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 aytинг.
- Kuchli suvsizlanish o‘limga olib kelishi mumkin. Mijozga tibbiy muassasaga tashrif buyurishini aytинг.



◎ Suyuqlik balansi

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

Isitma

Isitma bo'lganda, tana haroratingiz me'yoridan baland bo'ladi.

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.

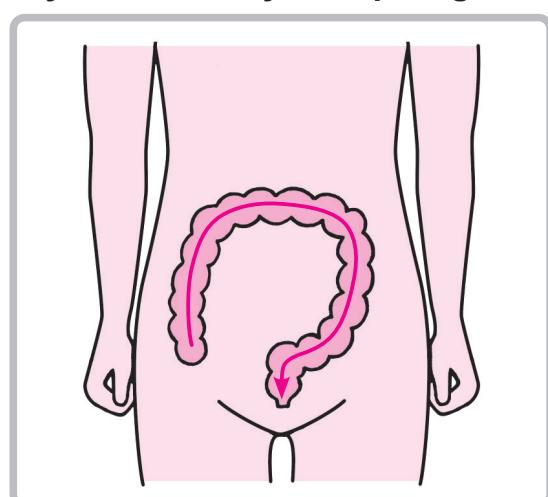
Sababları: Ichaklar faoliyatining susayishi, mushaklar kuchining yo'qolishi, hojatga chiqish ehtiyojining kamayishi va h.k.

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'y lab uqalang.

Qorinni yo'g'on ichak yo'nalishi bo'y lab uqalang.



Shish

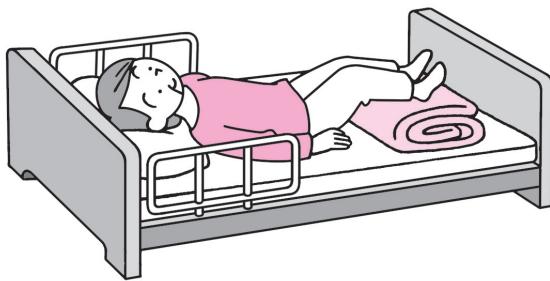
Shish bu – ichki a'zolar vazifasining pasayishi va mushak quvvatining yo'qolishi hisobiga organizmda ortiqcha suyuqlik to'planishidir.

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 yetishmovchiliga olib keluvchi yaxshi uyqudan to'laqonli qoniqmaslik, uyquga ketishda qiyinchilik kuzatilish va uyqu o'rtaida 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'yinishiga 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.).

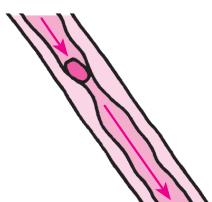
Belgilari: Bosh og‘rig‘i, bosh aylanishi, ko‘ngil aynishi, quşish, ong xiralashuvi, nafas olish buzilishlari, idrok o‘zgarishi va h.k.

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: Stenokardiyadakisorodyetishmovchilighisobigako 'krakqafasidakeskinog' riqpaydo bo'ladi va h.k.

Miokardinfarktida, yurak mushaklari nobudbo'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

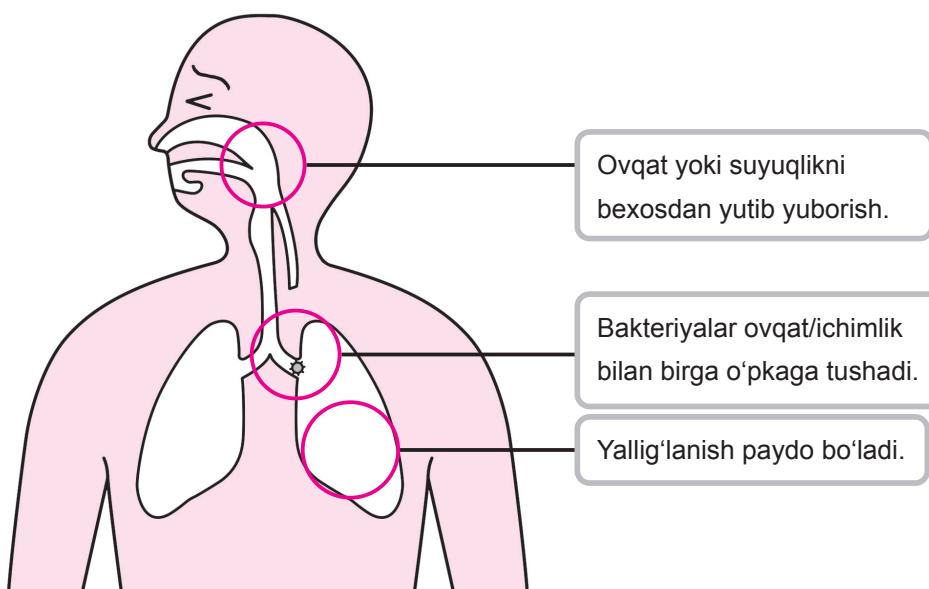
Aspiratsion zotiljam bakteriyalarning traxeya va/yoki bronxlarga ovqat yoki so'lak bilan birga noto'g'ri tushishi hisobiga vujudga keladi.

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'miga o'tirgan holatida qolishimi iltimos qiling.
- Mijoz og'iz bo'shlig'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 kasallikdir.

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

Ayollarda ayollar gormoni miqdori kamaygan paytda moyillik ortadi.

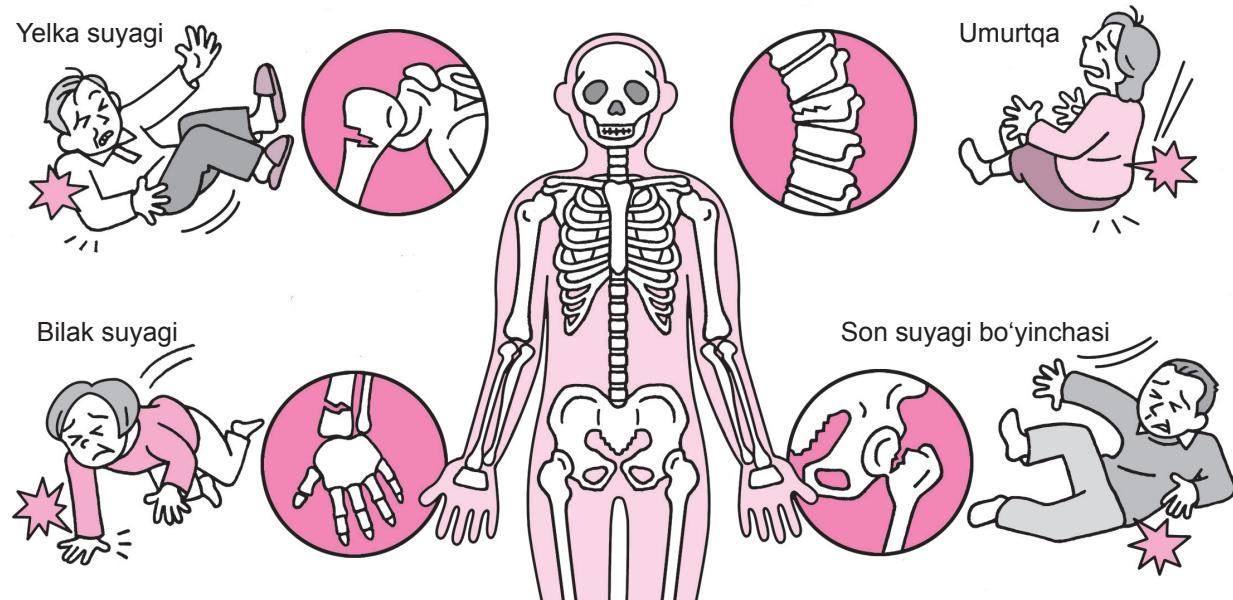
Belgilari: Bukchayish, bo‘y pasayishi, bel pastida og‘riq bo‘lishi va h.k.

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.



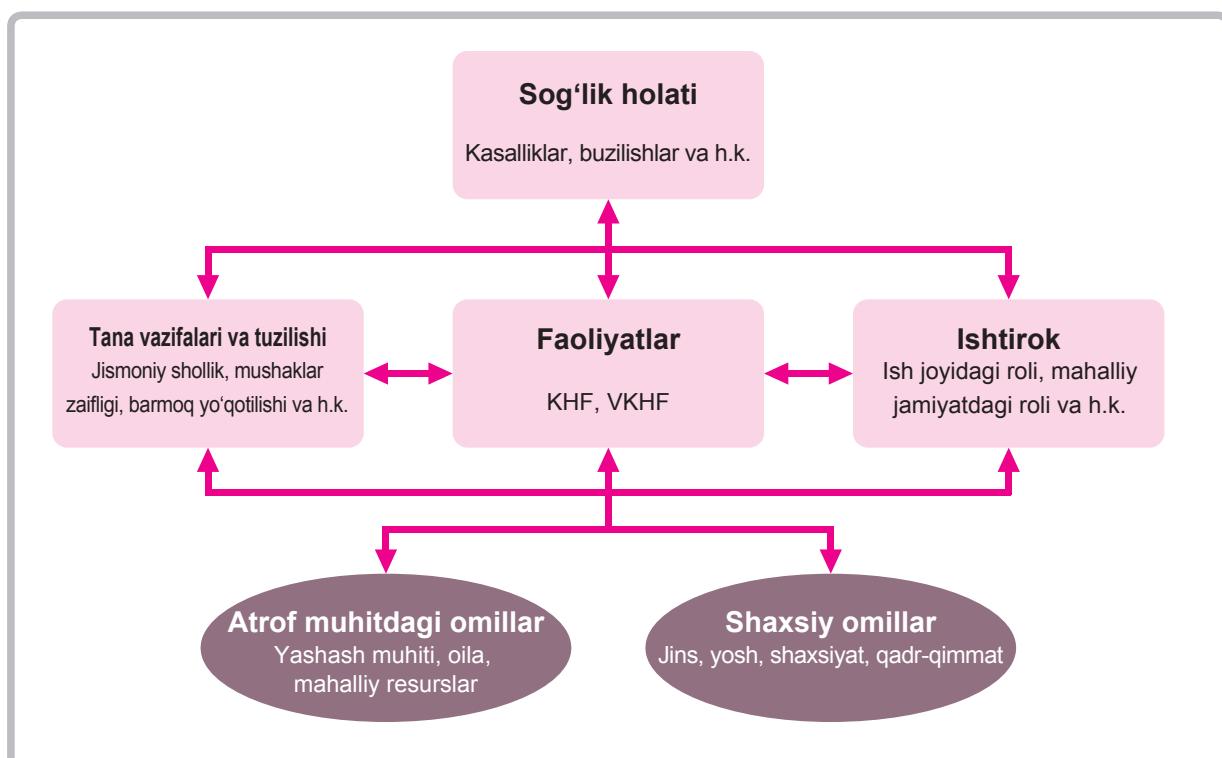
2 Kasallik, nogironlik, faoliyat buzilishi haqida asosiy tushunchalar

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‘siqlarga duch kelganida ularning boshqalar qatori ijtimoiy hayotda to‘liq va samarali ishtirok etishlarida to‘siqlarga 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



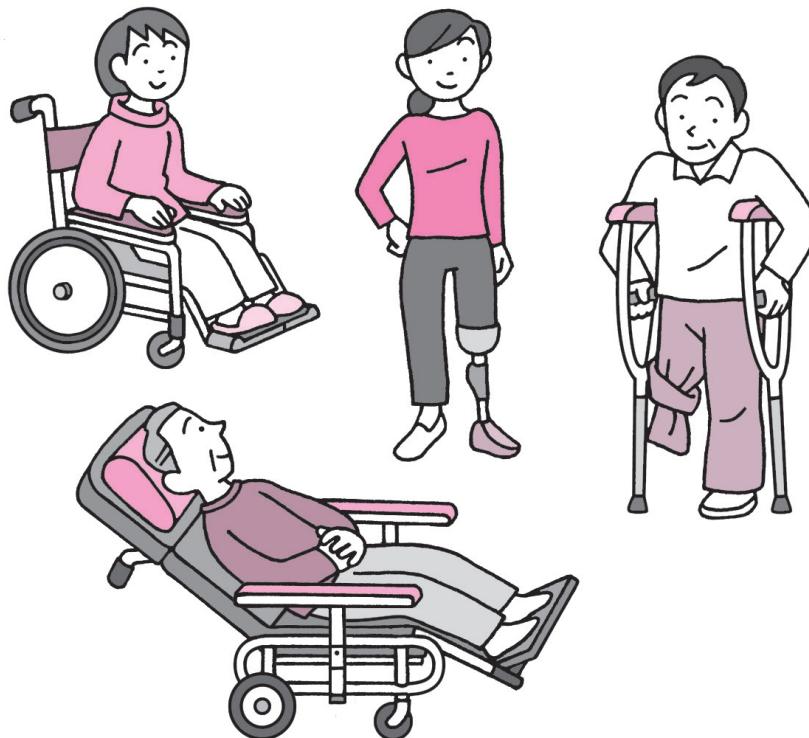
2) Nogironlik turlari, sabablari va tavsiflari

[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 umumiyl holatini anglash bo‘yicha inson faoliyati va nogironligi tasnifidir. Inson faoliyati kundalik hayot uchun zarur bo‘lgan qobiliyat, funksiya va atrof-muhitni, masalan, tana funksiyalari va tuzilmalari, amallar va ishtirokni bildiradi.

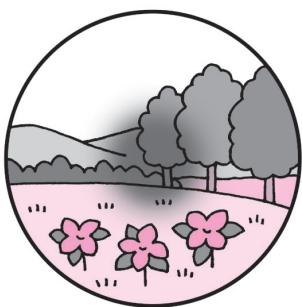
[Ko‘rish qobiliyatining buzilishi]

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.

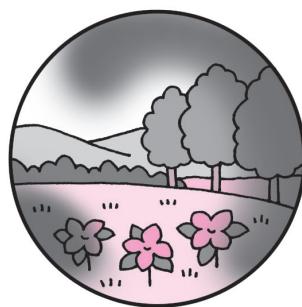
Buning sabablari – tug‘ma omillar (shu kasallik bilan tug‘ilganlar), kasalliklar, baxtsiz hodisalar va qarishdir. Qandli diabet sababli ko‘rish qobiliyatining buzilishi holatlari soni ko‘payib bormoqda.

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.

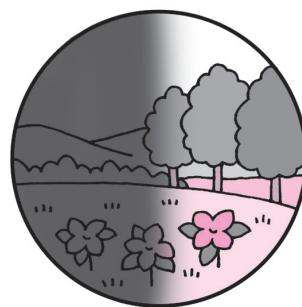
● Ko‘rish qobiliyati buzilishi belgilari



Markaziy skotoma/
ko‘rish maydoni nuqsoni



Ko‘rish maydonining
torayishi

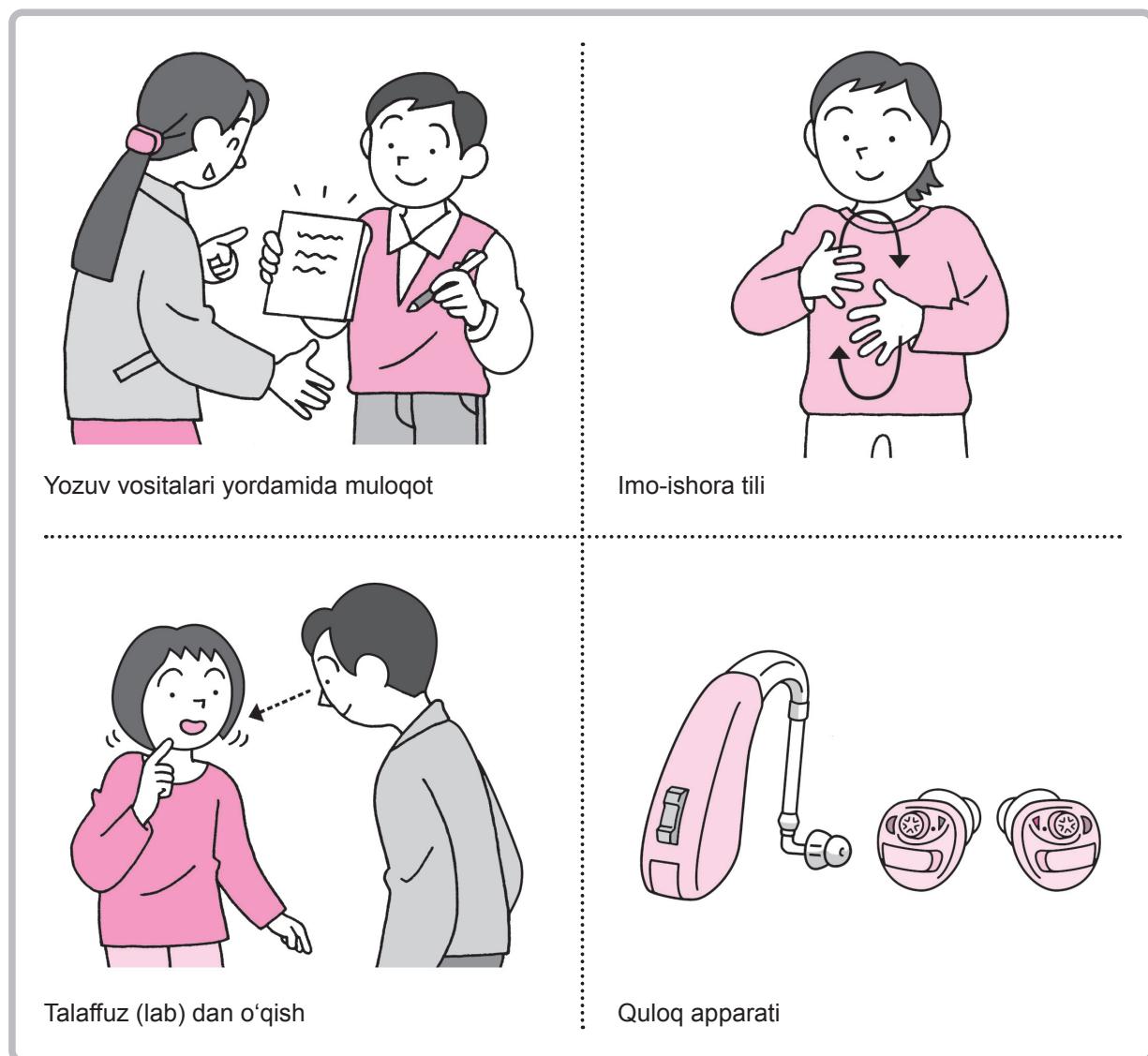


Bir tomonlama e’tiborsizlik
(neglekt sindromi)

[Eshitish qobiliyatining buzilishi]

Eshitish qobiliyatining buzilishi – bu quloplardan 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 qulop apparati, yozishmalar, imo-ishoralar tili orqali muloqot qilish va lablardan o‘qish kabi vositalarni o‘z ichiga oladi.



[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]

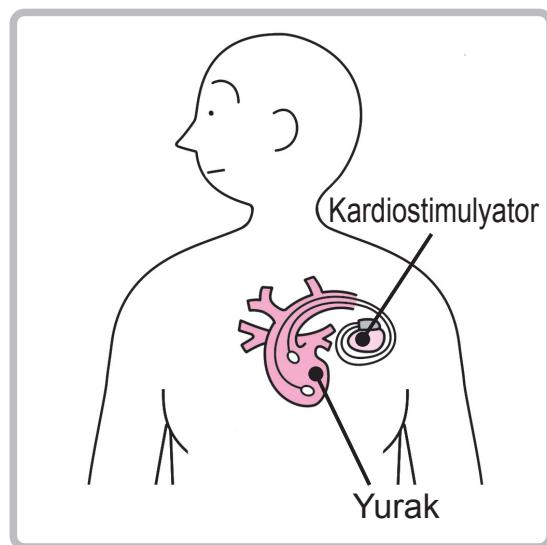
Yurak butun tana bo'ylab qonni hayday olmaydi.

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

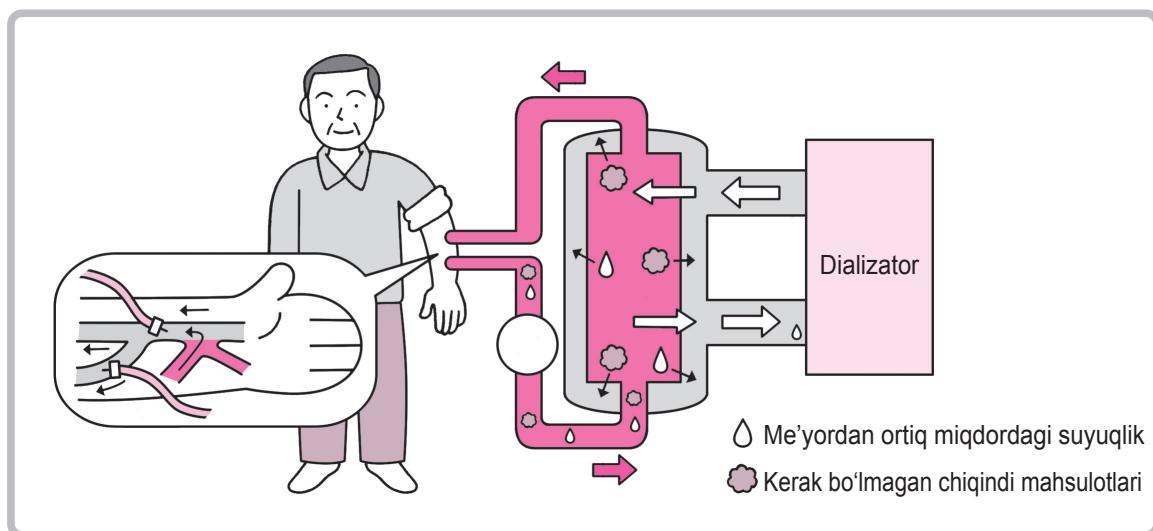


[Buyrak faoliyatining buzilishi]

Buyrak qonni filtrlab, 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 muolajasi o'tkaziladigan kuni mijoz dush qabul qilishdan tiyilishi lozim.
- Mijoz dializ shunti o'rnatilgan tomondagi 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]

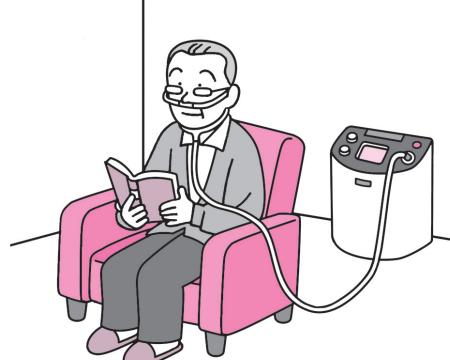
Bu nafas olishda qiyinchilik yuzaga kelish holatidir.

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

● Mobil kislorod ingalyatori



● Kislrorod konsentratori



Yodda tutish kerak bo'lgan hamshiralik parvarishi

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

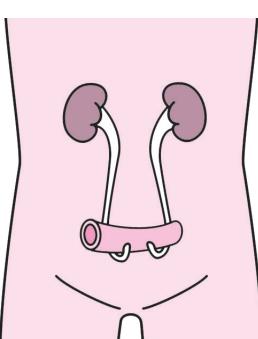
[Qovuq/to'g'ri ichak faoliyatining buzilishi]

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

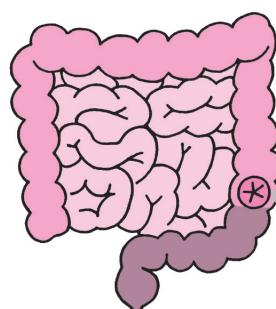
Teshikcha (stoma) najasni tanadan tashqariga chiqarish maqsadida qorinda jarrohlik yo'li bilan hosil qilinadi.

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

Peshona bo‘lagi

Hid bilish hissi, harakatlar integratsiyasi, hissiyotlar, motivatsiya, iroda va h.k.



Tepa bo‘lagi

Ta’m bilish hissi, qaror qabul qilish, tushunish va h.k.



Chakka bo‘lagi

Eshitish hissi, tilni tushunish, bilib, xotira va h.k.



Ensa bo‘lagi

Nuqtai nazar va h.k.



Aqliy zaiflik tushunchasi

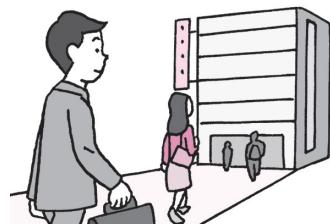
● Kognitiv faoliyat nima?



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'ishi va aqliy zaiflik o'rta sidagi farq

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

● Es og'ishining har xil turlari

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

4) Aqliy zaiflik belgilari

Aqliy zaiflik belgilari quyidagicha tasniflanishi mumkin:

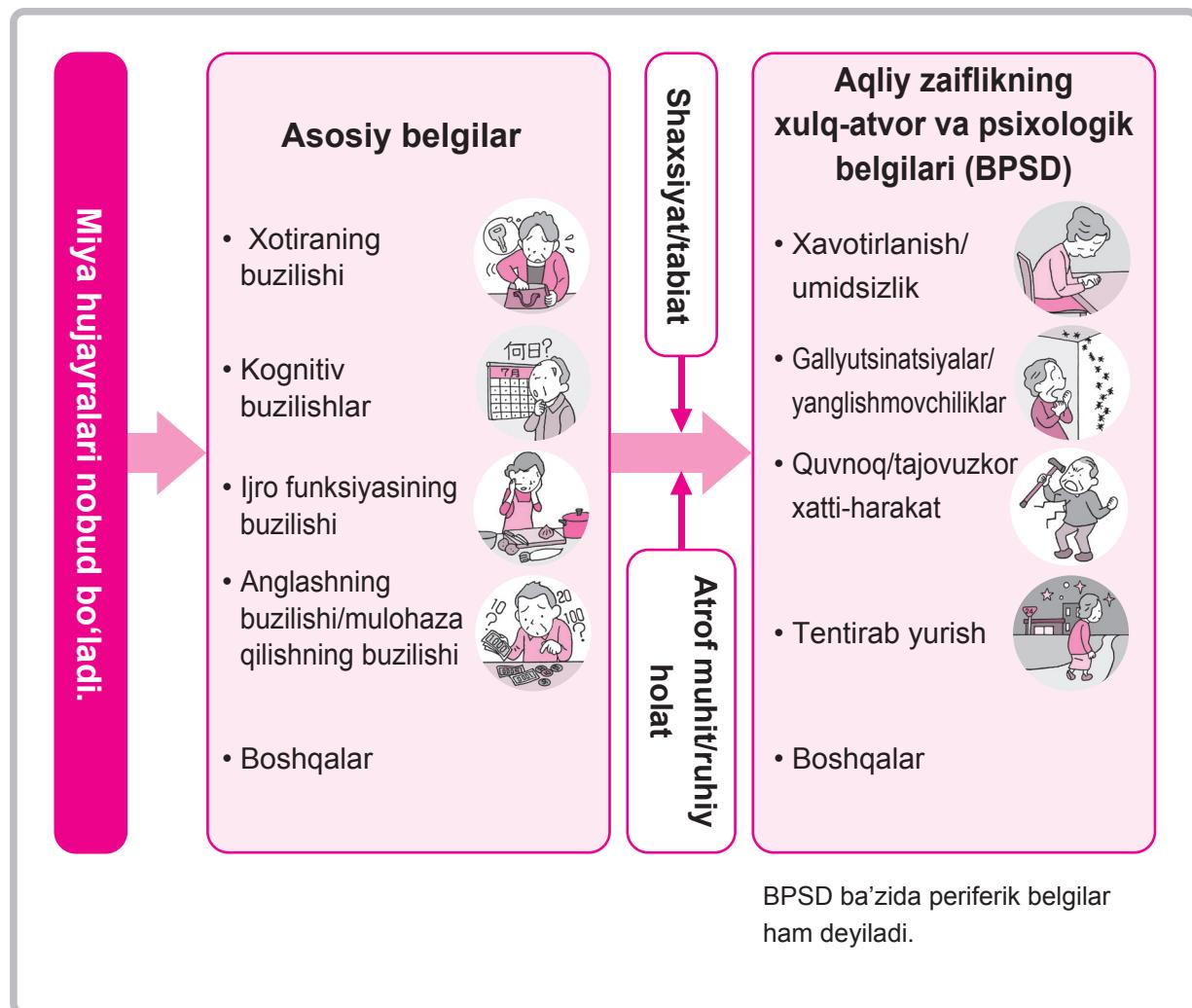
Asosiy belgilar: Miyadagi buzilish oqibatida.

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 munosabatlar 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'ygan 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'zлari 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

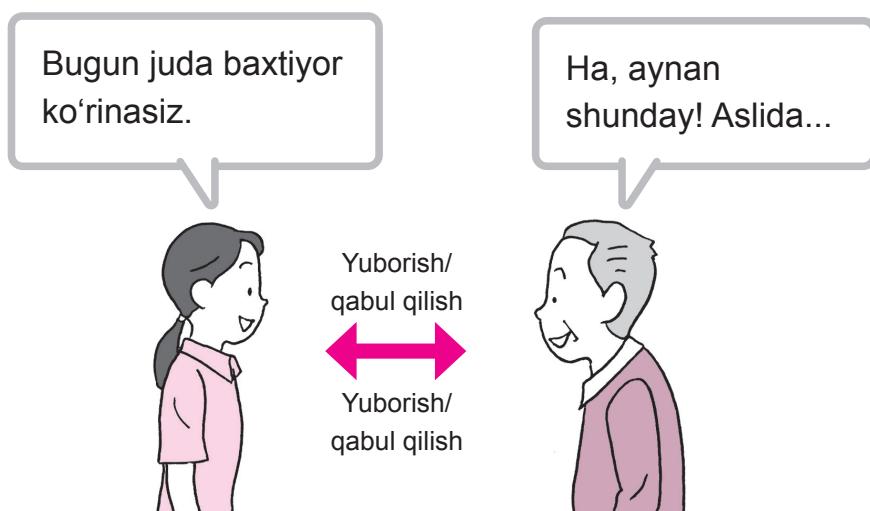
1

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

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



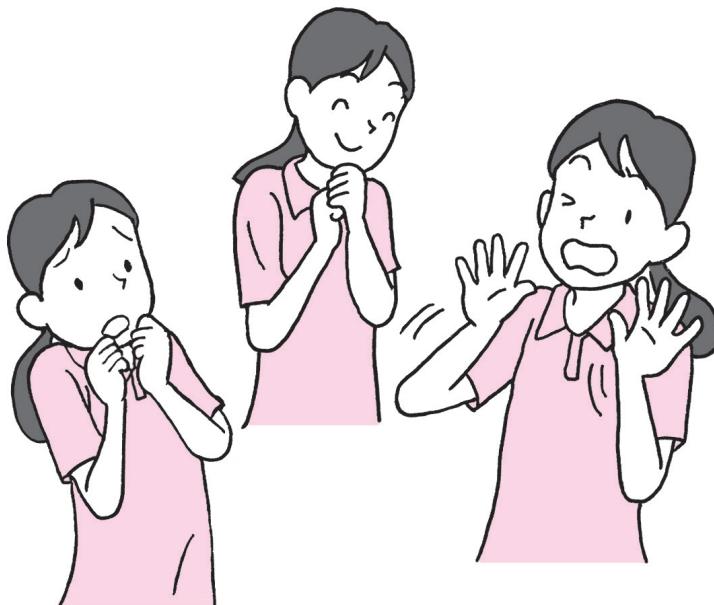
Imo-ishora tili



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 suhbatdoshni sinchkovlik, aniqlik va ishtiyoy 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‘zlari, oila a’zolari va boshqa mutaxassislar bilan muloqotda bo‘ladilar.

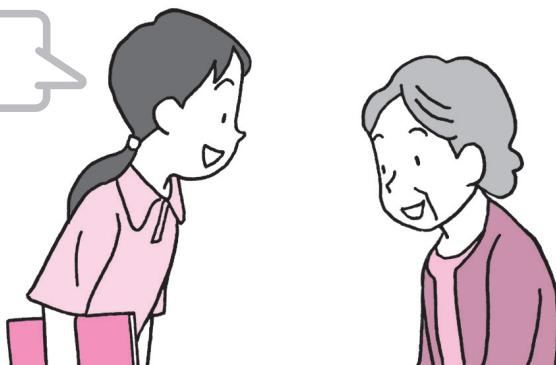
1) Mijozning qadriyatlarini hurmat qiling.

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.

Xayrlı tong.



[Savol berish texnikasi]

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

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

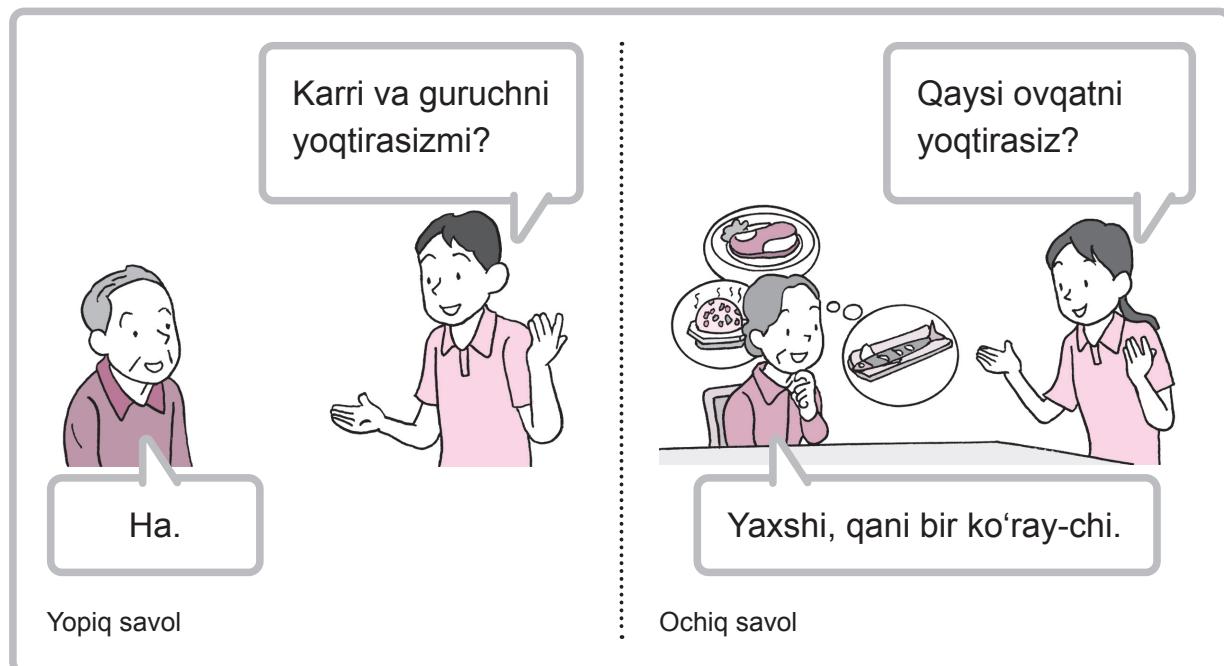
(1) Yopiq savollar

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

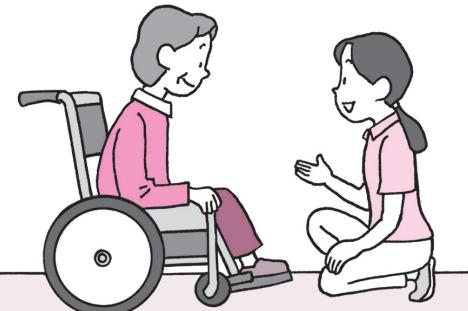
[Imo-ishoralar va yuz ifodasi]

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.

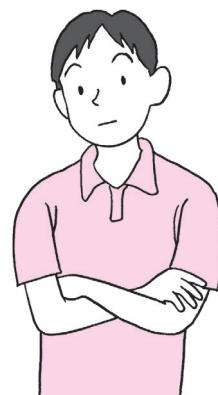
- Agar kimnidir tinglayotganingizda qo'l yoki oyoqlaringizni chalkashtirib o'tirsangiz yoki stulda orqaga suyanib o'tirsangiz, bu narsa insonda yomon taassurot qoldiradi.
- Qo'llar va tana imo-ishorasi anglatadigan ma’no mamlakat va madaniyatdan kelib chiqqan holda sezilarli darajada farq qiladi.



● 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, tegigan 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 tanlovini 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 xususiyatlariga mos muloqotning ahamiyati

Ba'zida muloqot qilishga kasallik va nogironlik to'sqinlik qiladi. Parvarishlovchi xodim mijozga mos muloqotni o'rnatishda mayjud 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 gapirayotganingizga e’tiborli bo‘lishingiz lozim.

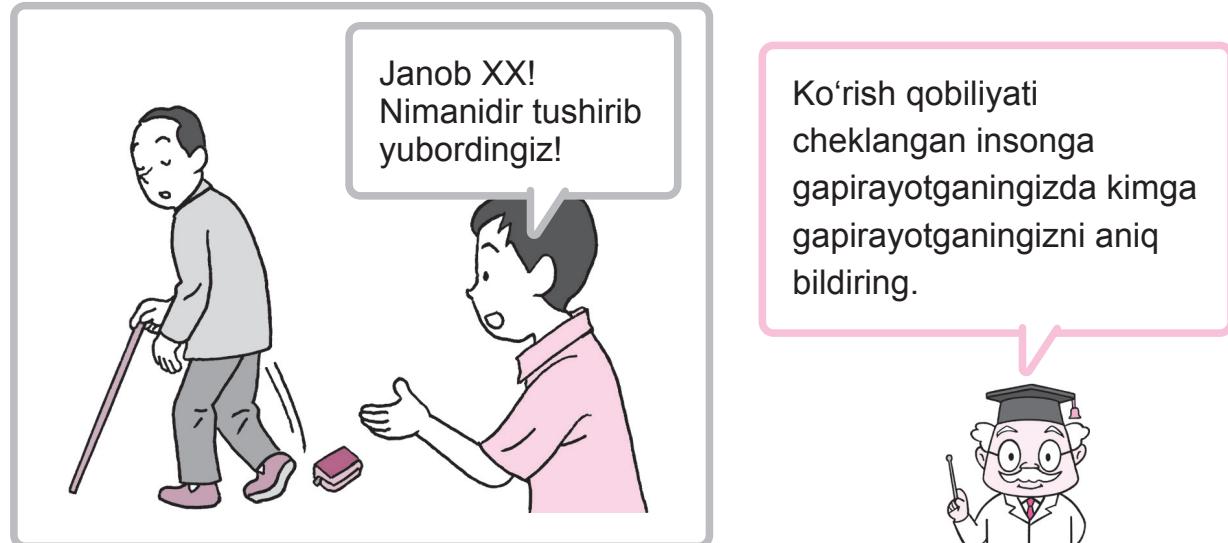
Shuningdek, ma’lumot berishda predmetlarni mijoz bevosita ushlab ko‘rishini ta’minlash orqali insonga ko‘maklashishingiz mumkin.

◎ 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 gapirayotganingizda 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 ayting. 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

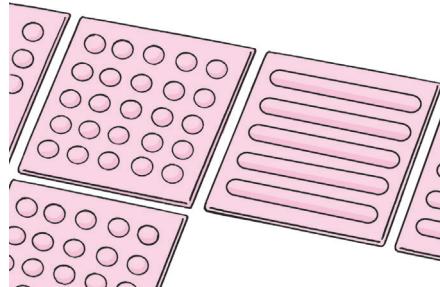
Ko‘rish qobiliyati cheklangan mijoz holatiga mos keluvchi yordamchi vositalardan foydalanish u bilan muloqotni yengillashtiradi.

(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

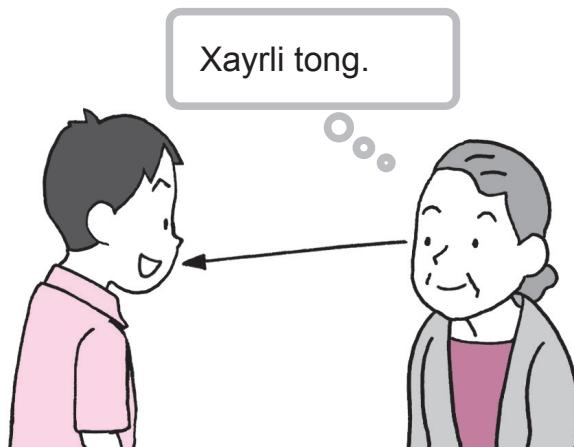
- Yuzingiz ifodasi va og‘zingiz qimirlashi ko‘rinishi uchun bir-biringizga yuzma-yuz qarab gapiring.
- Uning quloqlaridan biri kamroq shikastlangan bo‘lsa, o‘sha tomondagi quloqqa qarata gapiring.
- Sekin va aniq gapiring.
- Ortiqcha darajada baland gapirmang.
- U bilan iloji boricha sokin joyda gaplasting.

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 ishlataladi.

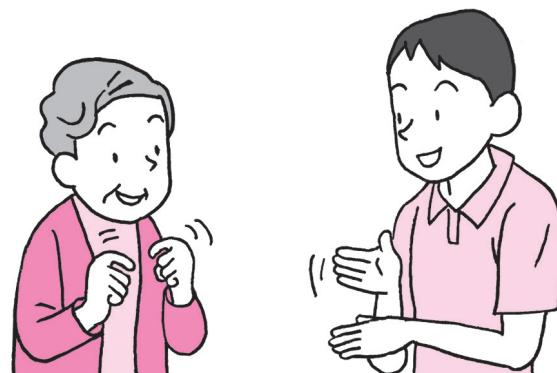
● Yozuv vositalari yordamida muloqot



(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



(Quloq apparati)

Quloq apparati – bu mikrofon orqali tovushlari jamlab, ularni kuchaytirib, quloqlarga yetkazadigan moslamadir.

● Quloq 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-ishoralari 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

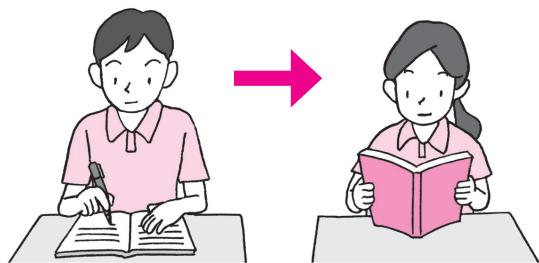
Yozuvlar olib borish orqali ma'lumot ulashish

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

Yozuvga misol

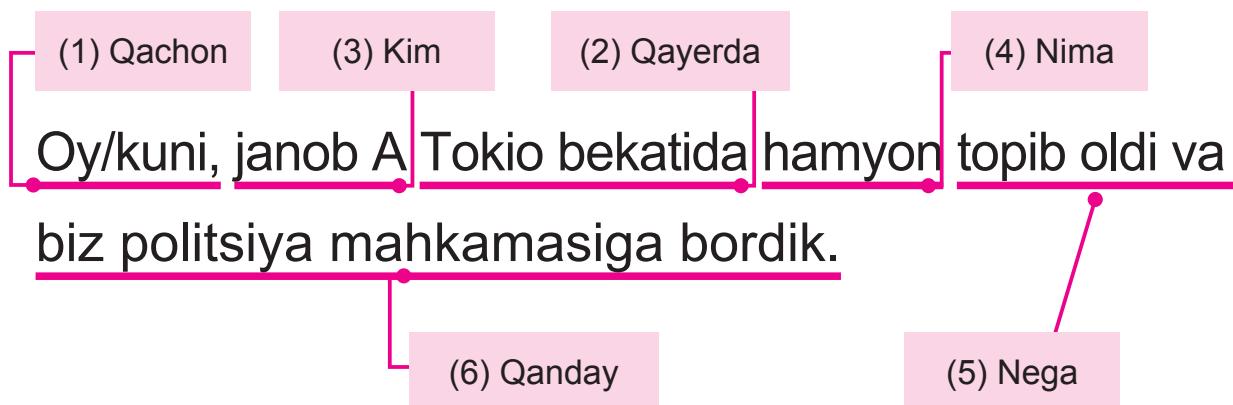
Sana	Obyektiv fakt	Subyektiv fakt
2019-yil 20-iyul	Soat 8:00 da hojatga chiqish vaqtida janob XXga ko'maklashayotganimda dumg'aza sohasida diametri 1 sm ni tashkil qiladigan qizarishni ko'rdim. Undan so'radim, u esa "hech qanday og'riq sezmayapman" deb aytdi. Bu haqda hamshiraga xabar berdim va bu yotoq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

(4) Ma'lumotnishundaytarzdayozingki, unio'qiganodambirmartadayoq mazmuninitushuna 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 bergen 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
- Qulq 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 mutaxassislargacha 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‘chish bilan bog‘liq hamshiralik parvarishi
- 2** Ovqatlanish paytidagi hamshiralik parvarishi
- 3** Hojat paytidagi hamshiralik parvarishi
- 4** O‘ziga qarash bilan bog‘liq hamshiralik parvarishi
- 5** Yuvinish/pokizalikni saqlash bo‘yicha hamshiralik parvarishi
- 6** Uy yumushlari bilan bog‘liq 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.

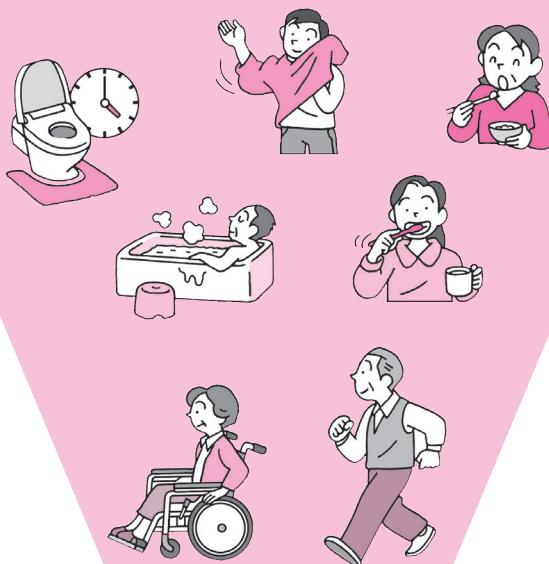


- Kundalik hayot faoliyati (KHF) va vositaviy kundalik hayot faoliyati (VKHF) o'rtaсидаги bog'liqlik

VKHF (vositaviy kunlik hayot faoliyati)



KHF (kunlik hayot faoliyati)



Atamalar izohi

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

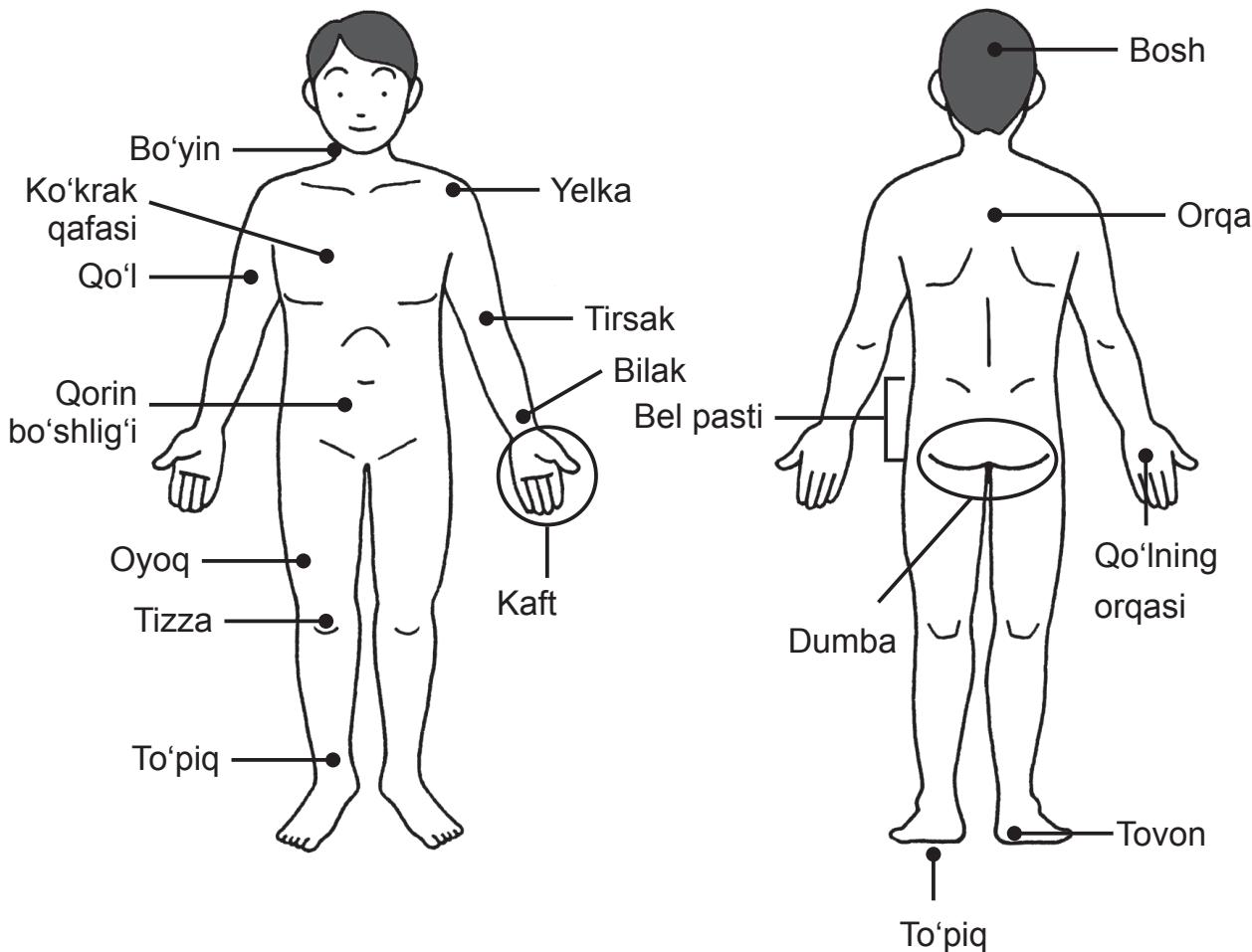
KHF bu inson mustaqil yashash uchun bajaradigan faoliyatlar ketma-ketliklaridir. KHF ga sayr qilish, ovqatlanish, kiyinish, hojatga chiqish va yuvinish kiradi. VKHF – bu insonning uyda yoki jamiyatda yashashi uchun zarur qobiliyatidir. VKHFga moliyaviy holatni boshqarish, xaridlarni amalga oshirish, 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 holatlar turgan (tik turish), o'tirgan (o'tirish) va yotgan (dekubitus) holatlarga bo'linadi.

(1) Tik turish holati

● Tik turish holati



(2) O'tirish holatlari

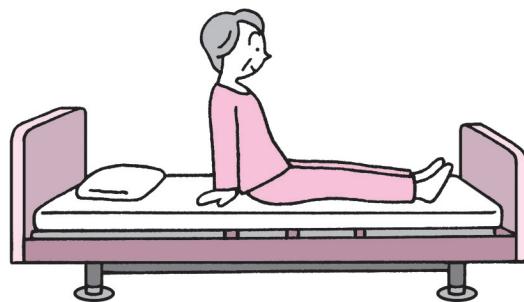
● Insonning yotoq chetida oyoqlarini osiltirgan holda o'tirish holati



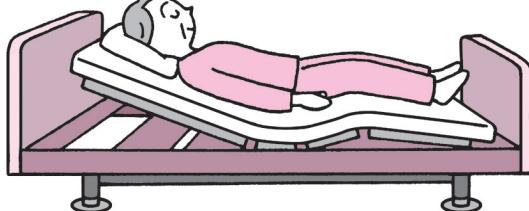
● Kursida o'tirish holati (o'tirish holati)



● Uzun o'tirish holati



● yarim o'tirish holati (Fauler holati)



(3) Dekubitus holatlari

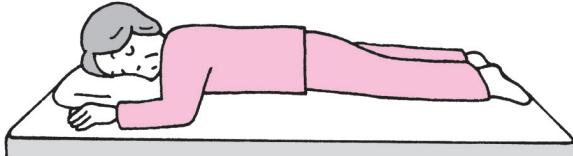
● Bel bilan yotish



● Yonboshlab yotish



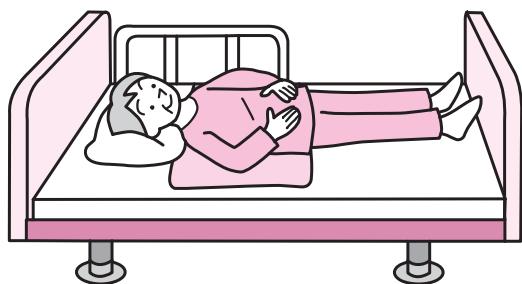
● Qorin bilan yotish



3) Qulay holat

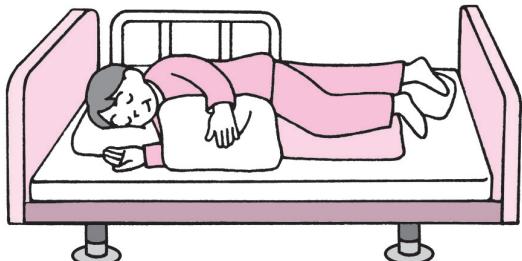
● Qulay bo'lgan yotoq holati

Bu eng barqaror holat.



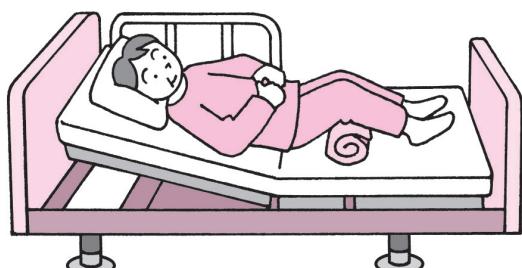
● Qulay (o'ng) yonbosh holat

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.



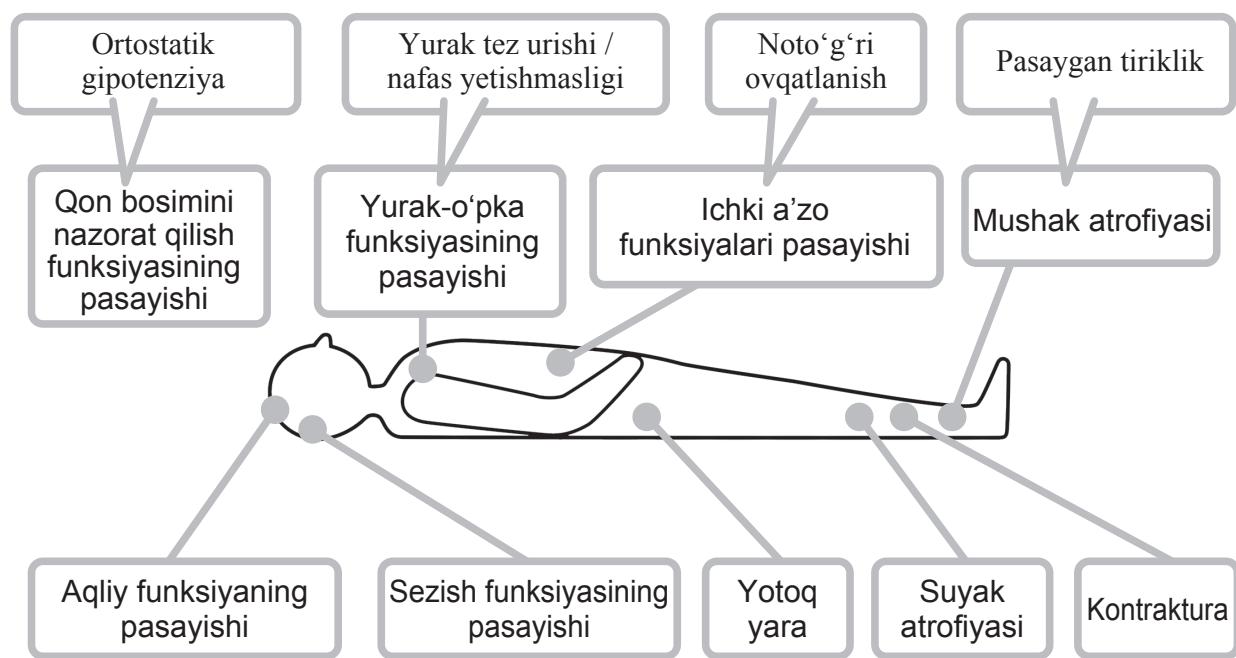
Atamalar izohi

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.



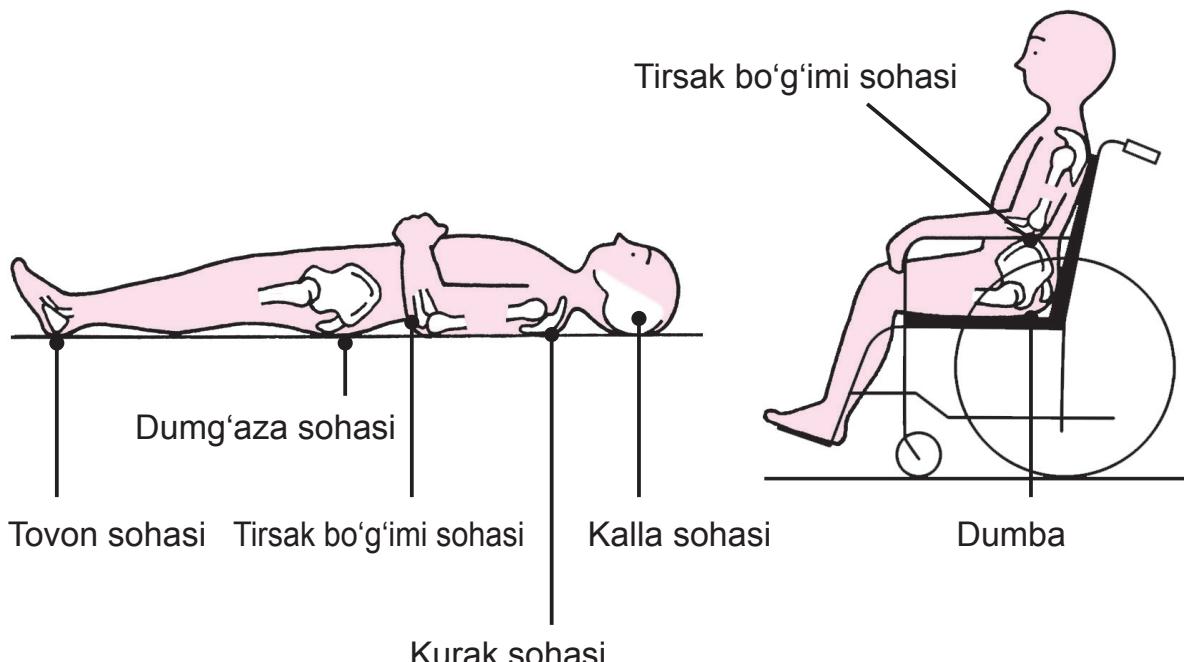
(5) Yotoq yara

Yotoq yara – bu terining suyaklar bo'rtib chiqqan sohalarda qon aylanishining buzilishi hisobiga uzoq vaqt ezilishi 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

To‘rt oyoqli
hassa



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 diagram of a ceiling-mounted hoist system. A horizontal beam is attached to a ceiling track. A pulley system hangs from the beam, connected by a strap to a pink patient lift sling. The sling is designed to cradle a person's body.	A diagram of a floor-standing hoist system. It consists of a vertical metal frame with a motorized lift at the bottom. A pink patient lift sling is attached to the frame and is being lowered towards the floor.

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

1) Jismoniy hamshiralik parvarishi asoslari

Bu barcha hamshiralik parvarishi faoliyati uchun umumiydir.

- (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'lishni 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.

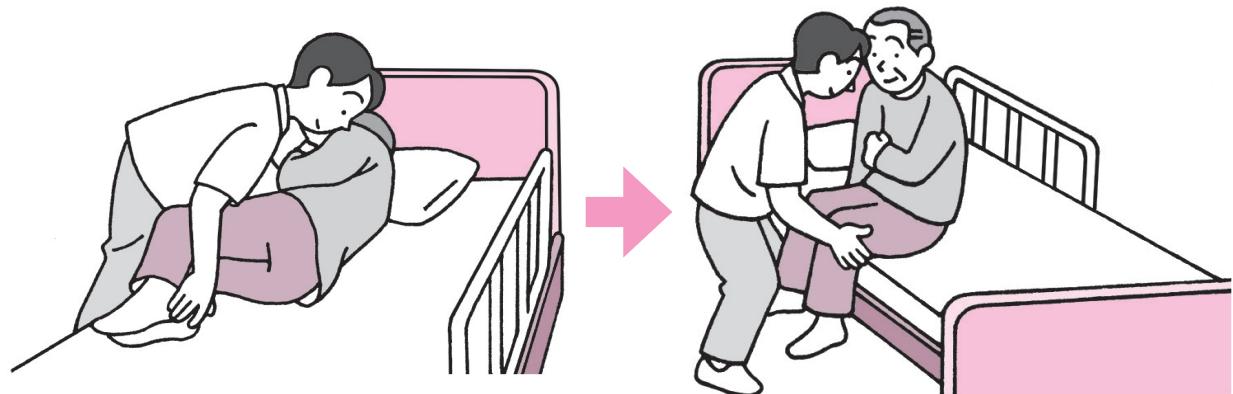


3) Turish (o'ng yonbosh holatdan yotoq chetiga o'tirish va oyoqlarini yerga osiltirish holatiga o'tish) bilan bog'liq hamshiralik parvarishi

- (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

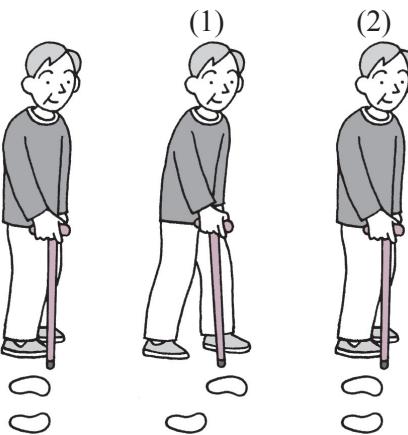
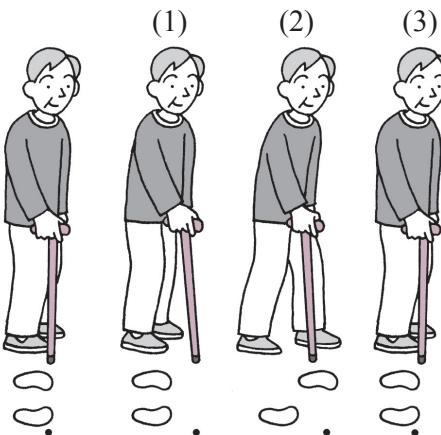
Tizza bukilishi deganda yiqilishga olib kelishi mumkin bo‘lgan turayotgan yoki yurayotgan holatda tizzalarining bexosdan bukilib ketishi tushuniladi.

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.

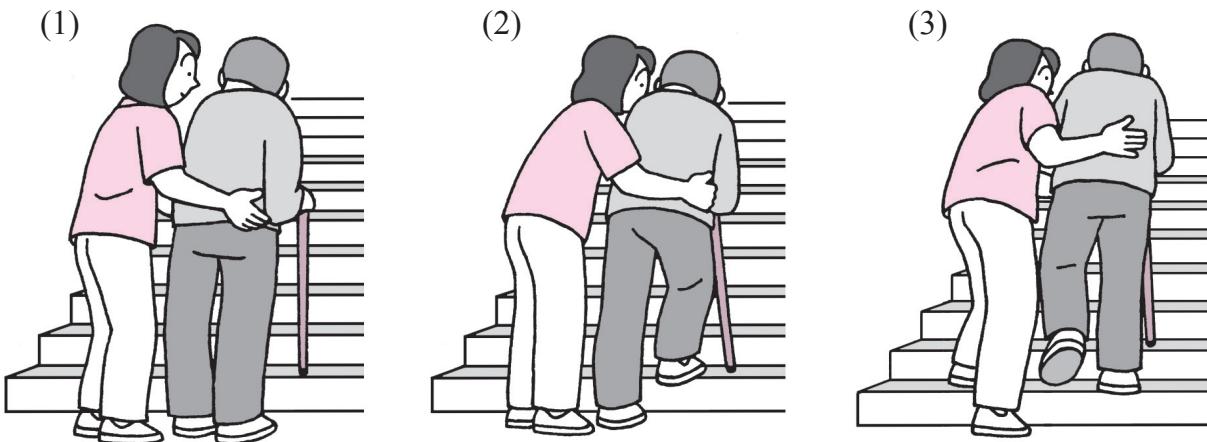
Hassaga tayanib yurish bilan bog'liq hamshiralik parvarishi

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

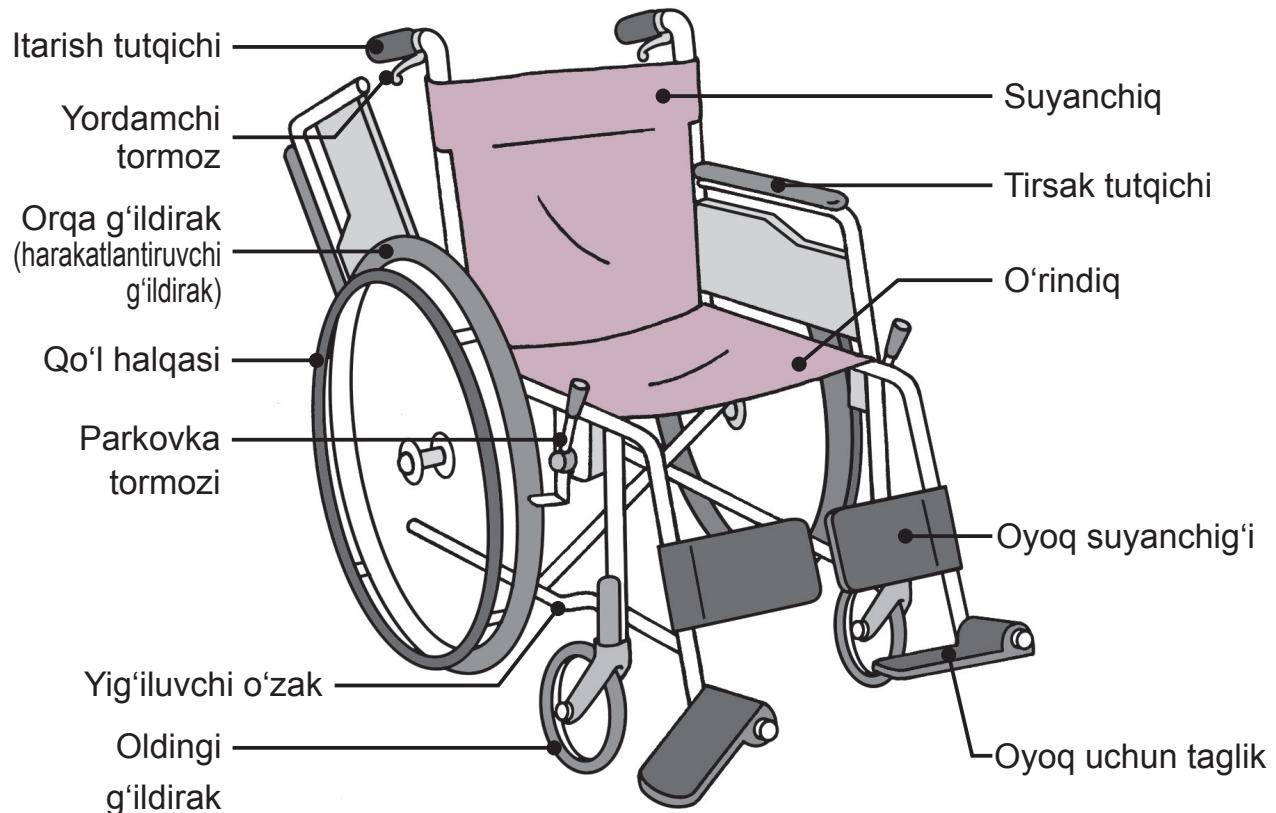
Yurish tezligi mijozning yurish tempiga moslashgan bo‘lishi lozim. Vaziyat zinalar, past-balandliklar, burchaklar hisobiga o‘zgorganida bu haqda mijozga oldindan xabar bering va u bilan gaplasting.

● Mijozni yo‘naltirishda qabul qilinadigan asosiy holat



7) Nogironlik aravachasidan foydalanishda hamshiralik parvarishi

● Nogironlik aravasining tuzilishi va qismlari nomlanishi



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

- Nogironlik aravachasini ishlatalishdan 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.



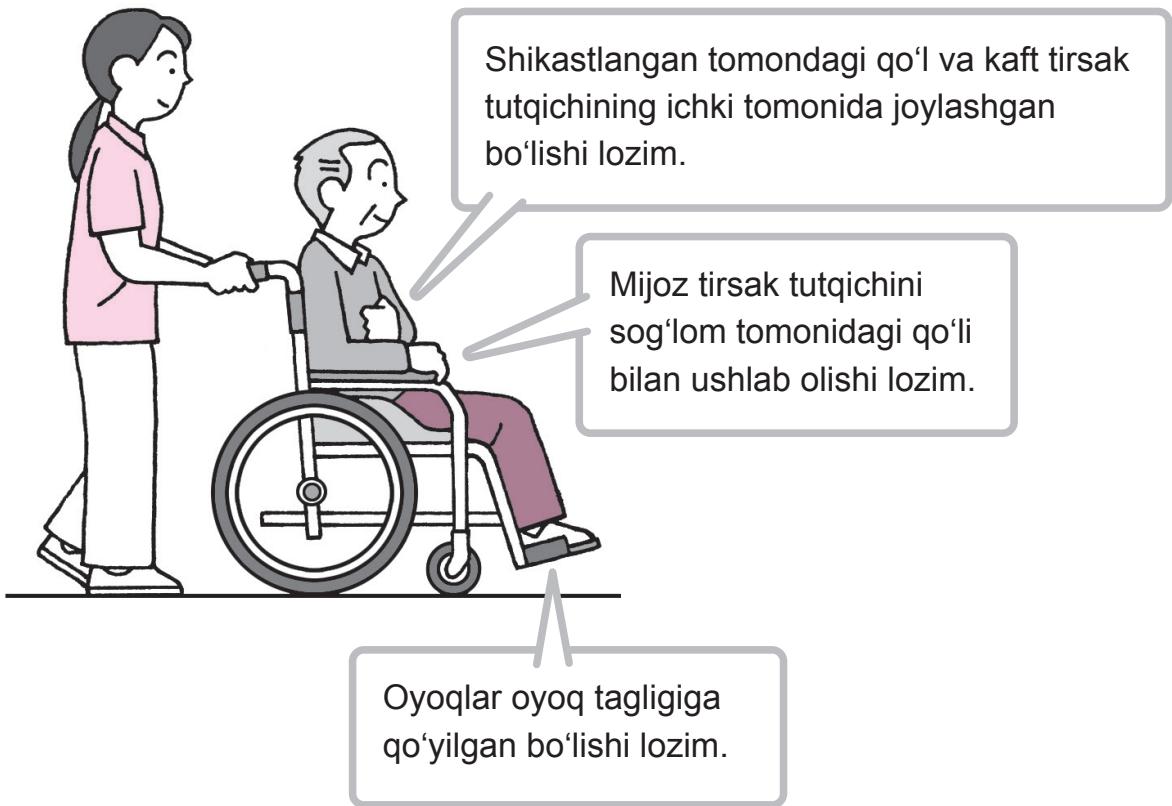
(7) Mijozga nogironlik aravachasida orqaga suyanishni so‘rang. Oyoqlarini oyoq uchun taglikka qo‘yishini iltimos qiling.



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

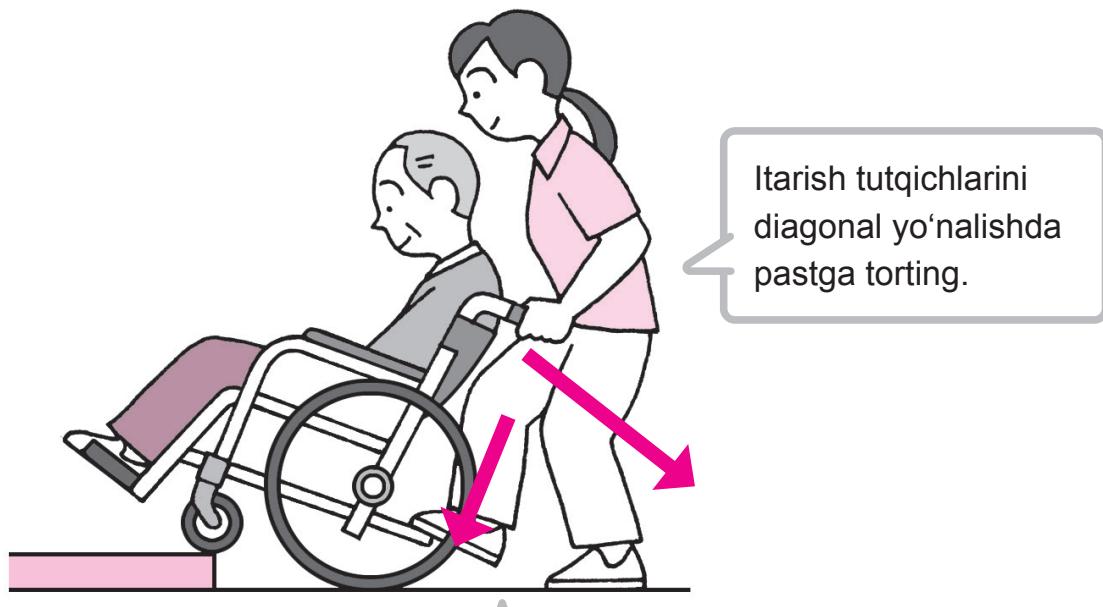
9) Nogironlik aravachasida harakatlanishda hamshiralik parvarishi

- (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.

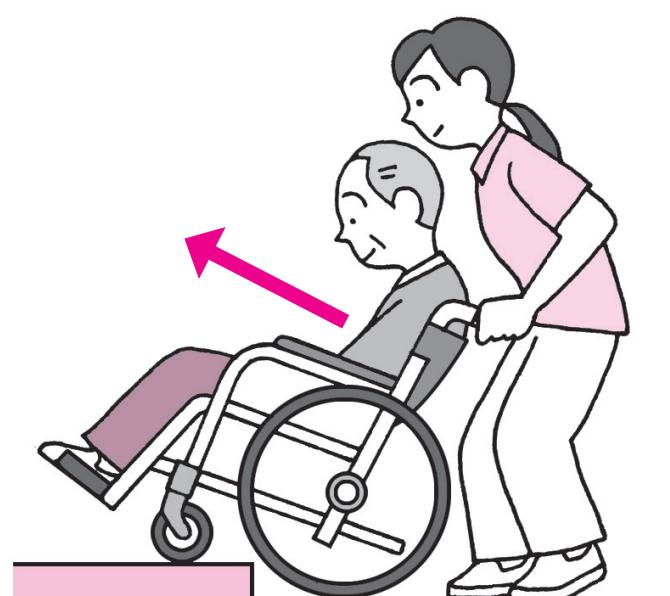


(Zinadan ko'tarilish)

Zina oldida to'xtang va mijozga zinadan ko'tarilishini aytin.



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

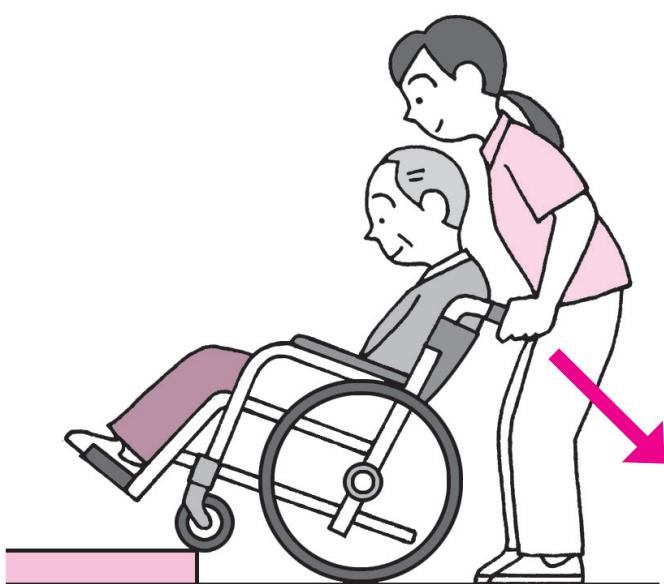
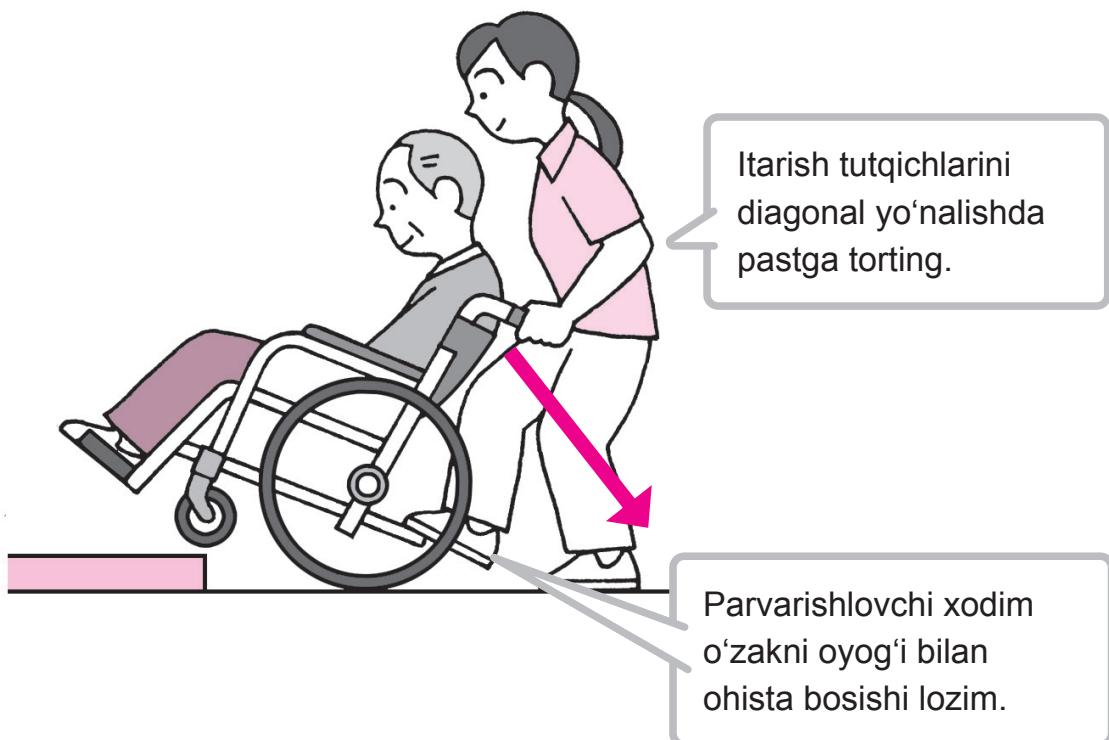


Zinaga avval kichik g'ildiraklarni, so'ngra katta
g'ildiraklarni chiqaring.

(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

BOB 1

Sayr qilish, ko'tarish, ko'chirish bilan
bog'iq holatlarda 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.

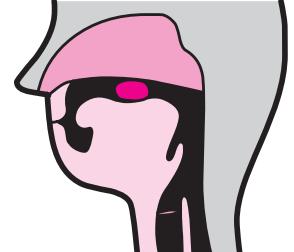
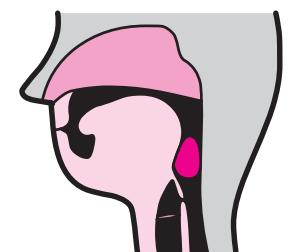
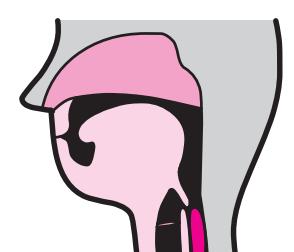
2

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



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 dolzarbliji

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

- Mijoz yeyayotgan ovqat unga yoqishi yoki yoqmasligini tasdiqlang.
- Ehtiyot 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.

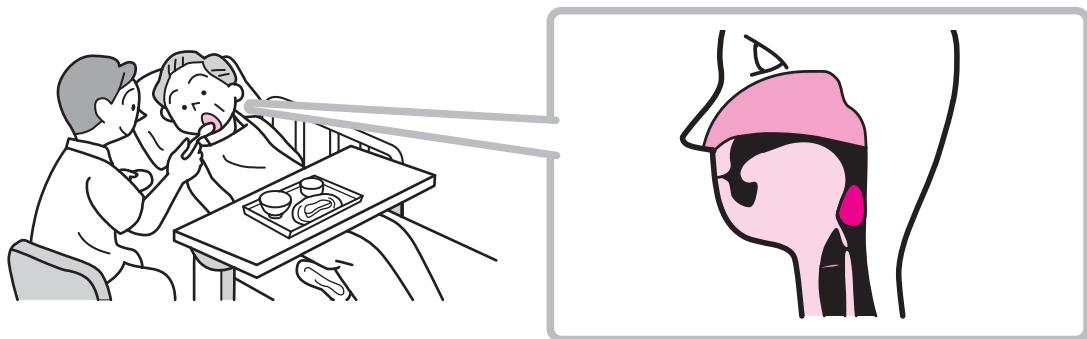


Jag' yuqoriga ko'tarilgan bo'lsa,
tiqilib qolish xavfi tug'iladi.



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

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

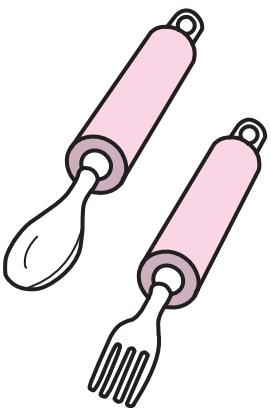


- Mijoz tanasi ko‘tarilishi va yarim o‘tirgan holatga kelishi uchun yotoq asosini sozlang.
- Mijoz ko‘tarilganidan keyin uning belini birdan ko‘targan holda, senukini amalgalash oshiring.
- Mijoz uchun yarim o‘tirgan holatga o‘tirish qiyin bo‘lsa, uni yonboshlating.

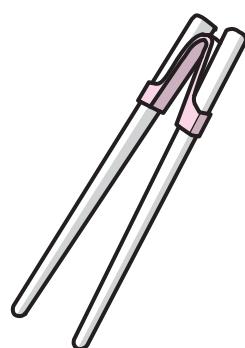


Mijozda gemiplegiya bo‘lsa, sog‘lom tomonini pastga qarata yotqizing.

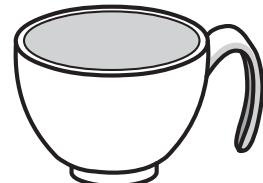
● Ovqatlanish moslamalari



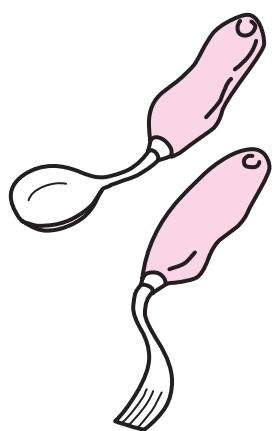
Ushlash uchun qulay bo'lgan sanchqi va qoshiq



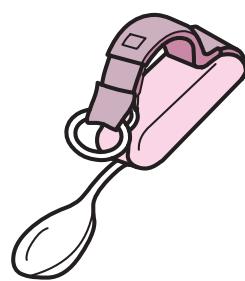
Prujinali ovqat cho'plari



Ushlashga qulay bo'lgan idish-tovoqlar



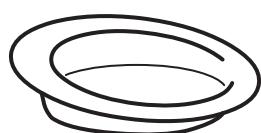
Egiluvchan sanchqi va qoshiq



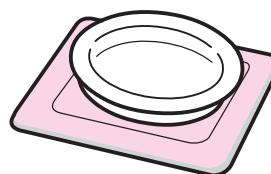
Kamar dastali qoshiq



Tutqichli bokal



Ushlashga qulay ovqat idishi



Sirpanmaydigan patnis

2) Ovqatlanishda ko'maklashishning dolzarbligi

- (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 paytda yoki allergiya tufayli mijoz iste'mol qilishi taqiqlangan narsalar bor-yo'qligini parvarishlovchi xodim oldindan tasdiqlaydi.

- (5) Ovqatni mijozga ko'rindigan 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.



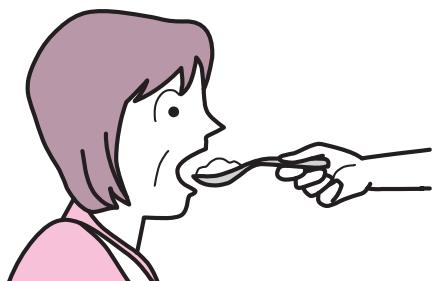
Og'iz ichini
namlang.

(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'rigan 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 gaplashmang.
- 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.

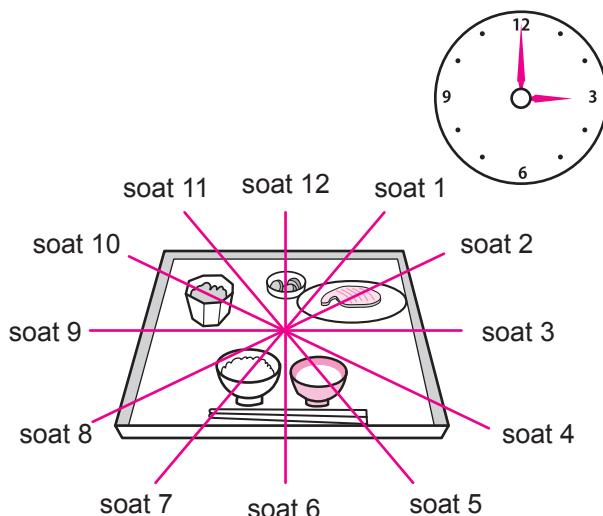
- (10) Mijoz ovqatlanishni yakunlagani haqida so‘rang.
- (11) Og‘zida ovqat qolmaganiga ishonch hosil qiling.
- (12) Mijoz og‘iz bo‘shlig‘ini parvarish qilishiga ishonch hosil qiling (Tomog‘ini chayishi/tishini tozalashi/tish protezlarini tozalashi).
- (13) Aspiratsion zotiljam oldini olish maqsadida 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‘nalishida 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.



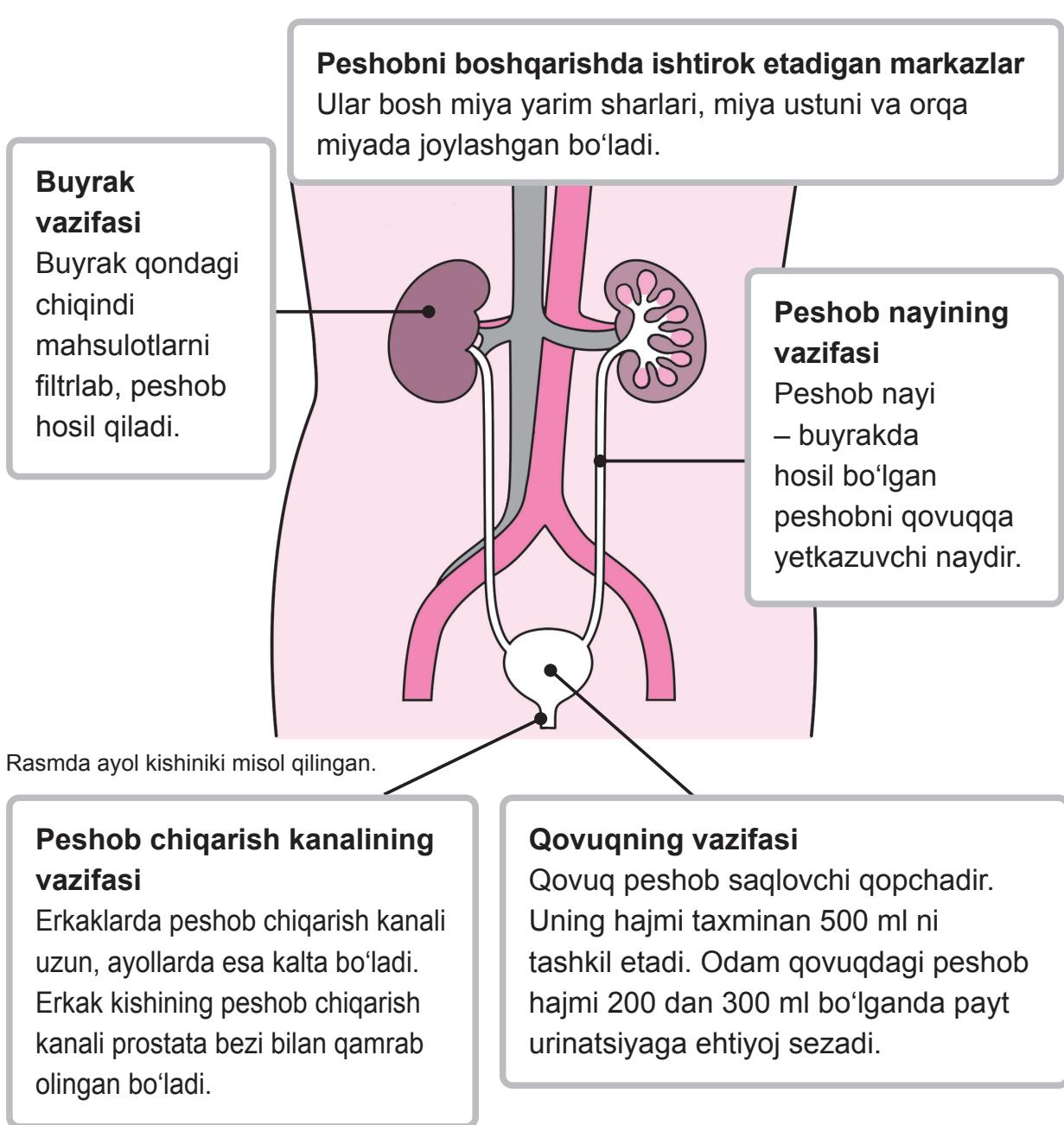
2 Chiqindilarni chiqarish (ekskretsiya) mexanizmi

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'riladi. So'rilishdan so'ng qolib ketgan mahsulotlar najaşa aylanadi va tanadan chiqariladi. Bu defekatsiya deb nomlanadi. Najaş odam ichagida to'planganida unda hojatga chiqish ehtiyoji paydo bo'ladi va bu defekatsiya ehtiyoji deb ataladi.

Vaqt o'tgani sari ehtiyoj yo'qoladi.

Najaş shakllanishida ishtirok etuvchi tana qismlari

(1) Og'iz bo'shlig'i

Og'iz orqali iste'mol qilingan ovqat chaynaladi va tezroq hazm bo'lishi uchun so'lak bilan aralashadi.

(3) Me'da

Peristaltika ovqat me'daga tushganida va ajralgan oshqozon shirasi bilan hazm bo'lganida boshlanadi.

(4) Ingichka ichak

Ovqat hazm bo'ladi va oziq moddalar hamda ovqat tarkibidagi suyuqlik so'riladi.

(2) Qizilo'ngach

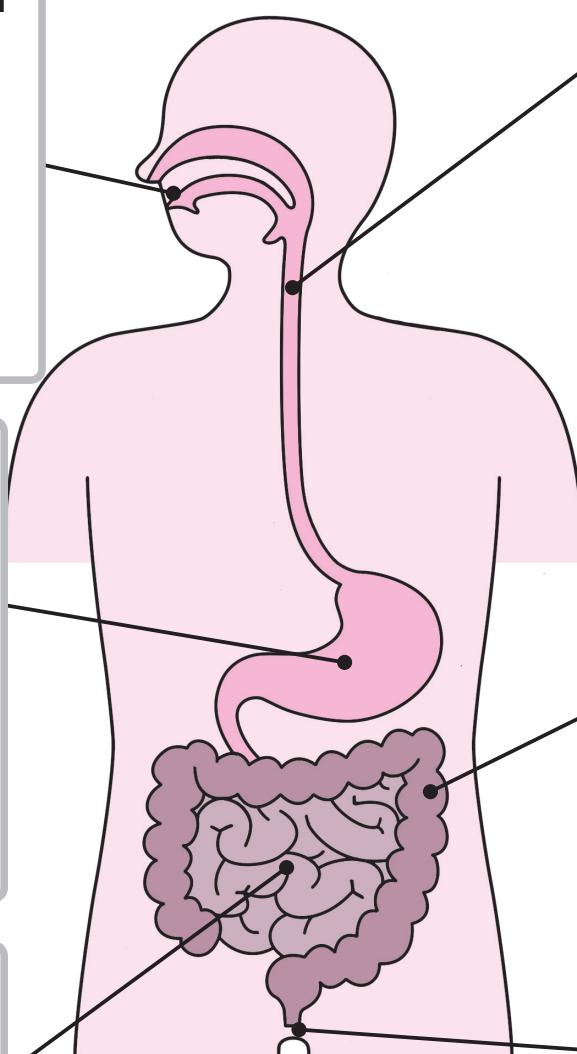
Ovqat qizilo'ngach orqali o'tadi.

(5) Yo'g'on ichak

Najaş yo'g'on ichakning ko'tariluvchi, ko'ndalang, tushuvchi va sigmasimon qismlari orqali o'tayotganida shakllanadi.

(6) Chiqaruv teshigi

Najaş chiqaruv teshigi orqali chiqariladi.



● 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'lgan 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 kasalliliklar 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) Najas 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 najas 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 siyidik chiqarishdir.

● Peshob tutolmaslik turlari

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

	Holat
Funksional qabziyat	Organizmdagi funksional buzilishlar tufayli.
Organik qabziyat	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.

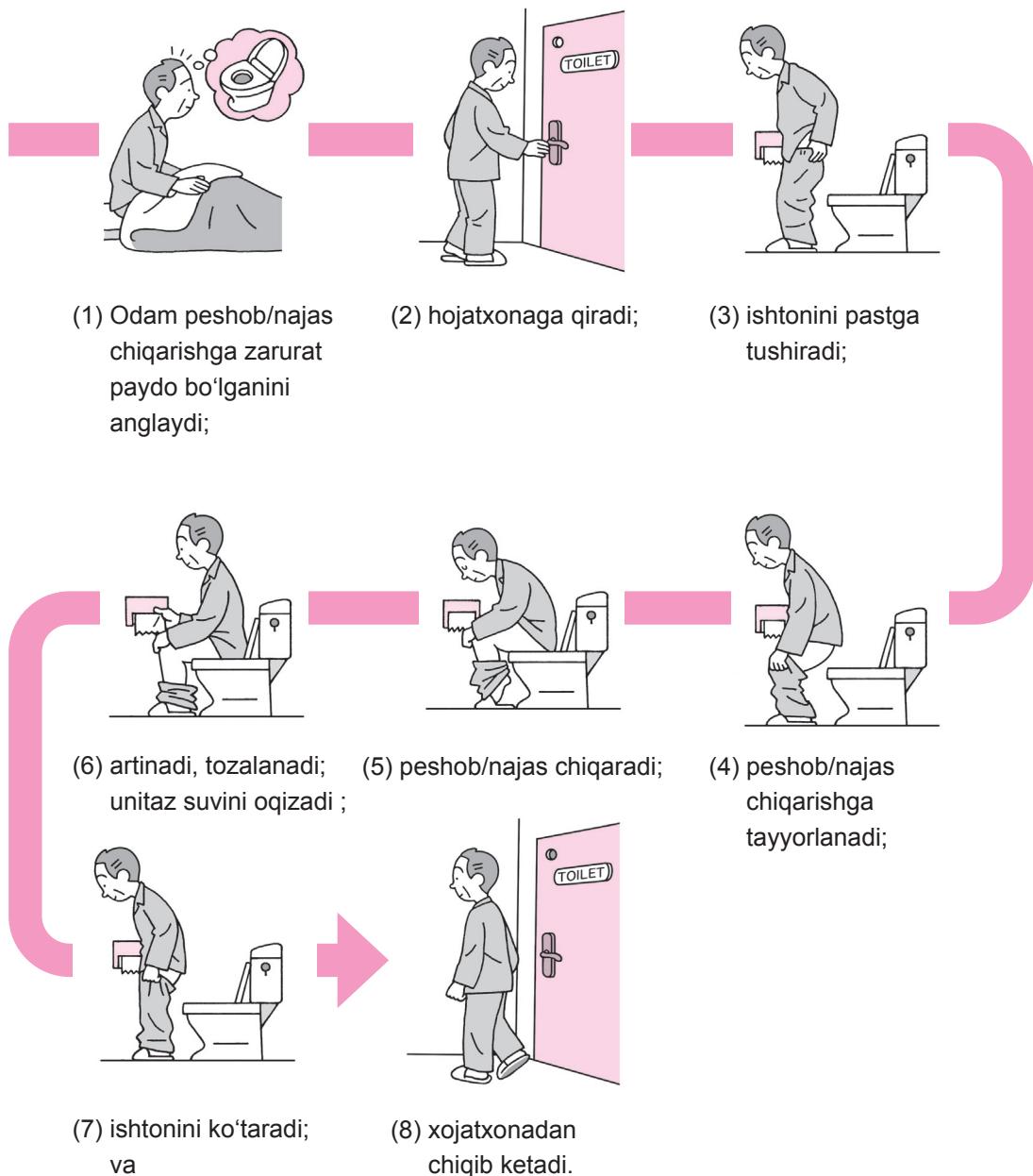


Agar jismoniy holatda muammo sezsangiz, darrov tibbiyot xodimlariga xabar bering. Bu mijoz salomatligini saqlashda yordam beradi.

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 dolzarbliji

◎ 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.

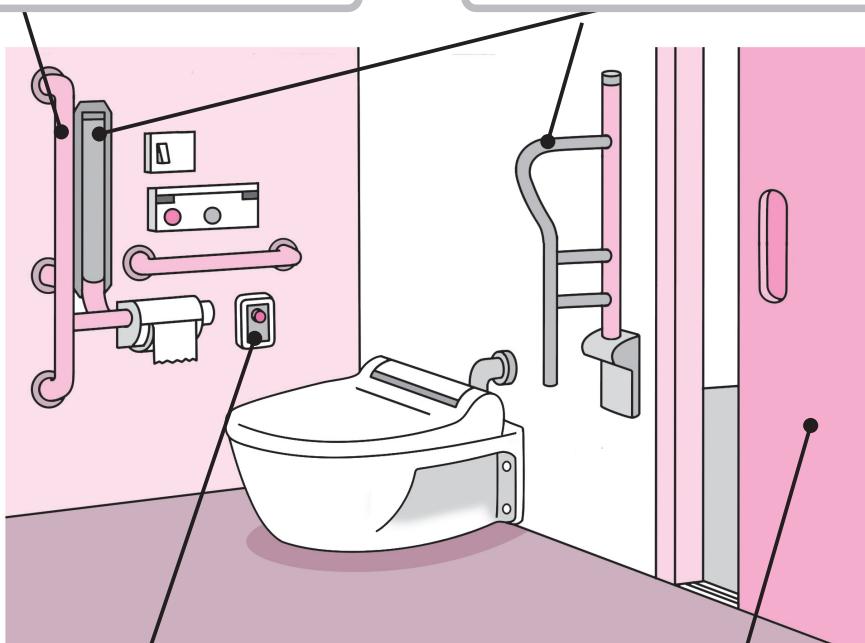
● Hojat chiqarish uchun muhitga misol

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.



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



(4) Mijoz tutqichjni 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.

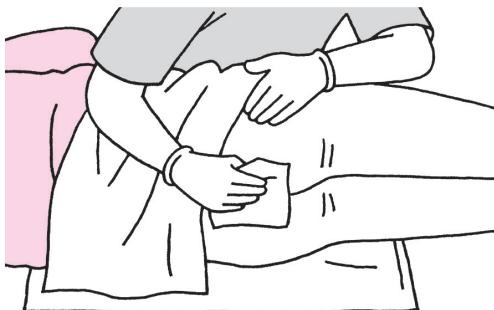


Mijoz hijolat bo'lmasligi uchun qorin qismiga sochiq tashlab qo'ying.



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

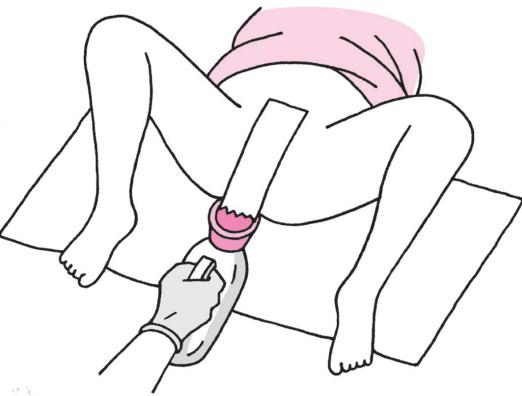
- (6) Mijoz belini ko'taring, uni tozalang va yig'uvchi idishni olib tashlang.



- (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‘ozi 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.

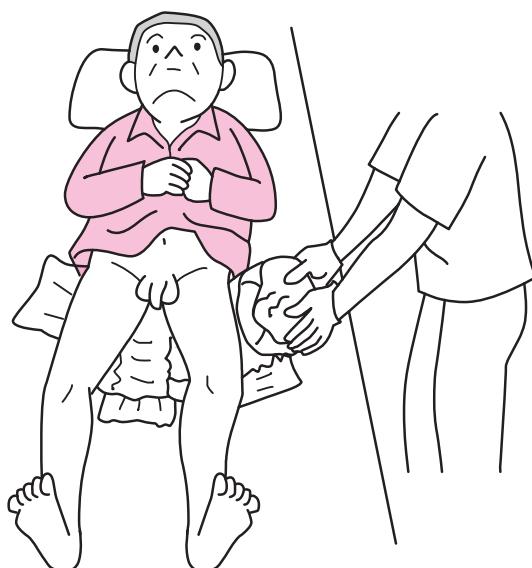


Yo'rgakning
ifloslangan yuzasini
ichkariga qilib o'rang.

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

Mijozni belibilanyotqizing va ishlatilgan yo'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 ishlatalilgan 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'lган muhabbatini oshiradi.

(O'ziga qarashning ijobiylari)

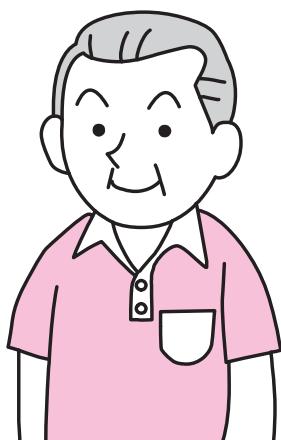
- (1) Tana haroratini me'yorlashtirish va terini himoya qilishda yordam beradi.
- (2) Ruh va tana funksiyalarini yaxshilab, ko'maklashishga yordam beradi.
- (3) Qulay va xavfsiz hayotni targ'ib qiladi.
- (4) Kundalik hayotga rang-baranglik kiritishda yordam beradi.
- (5) Shaxsiyattingizni ifoda etishingizda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

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

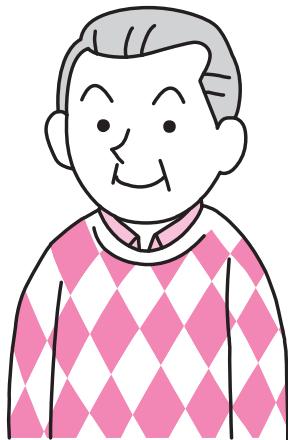
- Mijozning hayot tarzi va didi kabi shaxsiy sifatlarini hurmat qiling.
- Mavsumga mos kundalik faoliyatni amalga oshirishda ko'maklashing va h.k.
- Ruhiyat va tana holatiga mos kundalik faoliyatni amalga oshirishda ko'maklashing va h.k.

● Mavsumga mos bo'lgan kiyim-kechak

Yozda



Qishda



3 Kiyim almashtirishda hamshiralik parvarishining dolzarbliги

◎ 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 qiynalsa, 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.

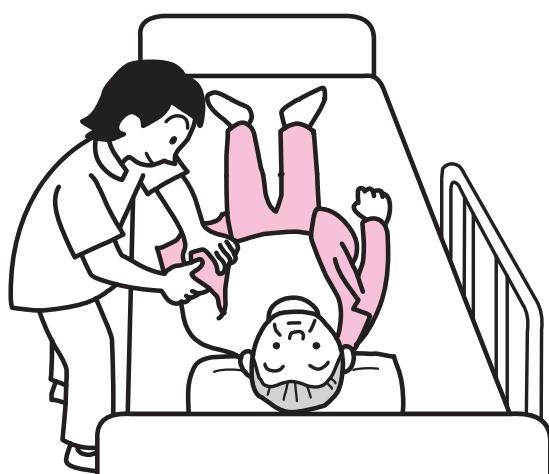
- (8) Mijozning jismoniy holatida o'zgarish yo'qligi va u hech qanday og'riq sezmayotganiga ishonch hosil qiling.

◎ 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.

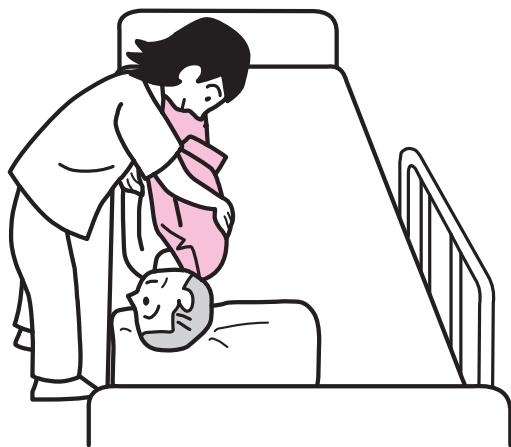
- Parvarishlovchi xodim mijozning shikastlangan tomonida turadi.
- Ustki kiyimning tugmalarini yeching va sog'lom tomondan boshlab uni yeching. Yechilgan kiyimlarni o'rab, mijoz tanasining tagiga qo'ying.



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.

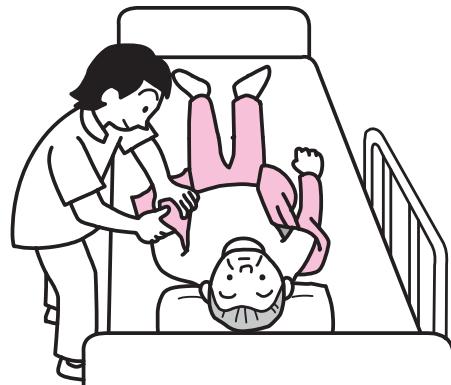


- Va nihoyat yengini shikastlangan tomonidan boshlab yeching.

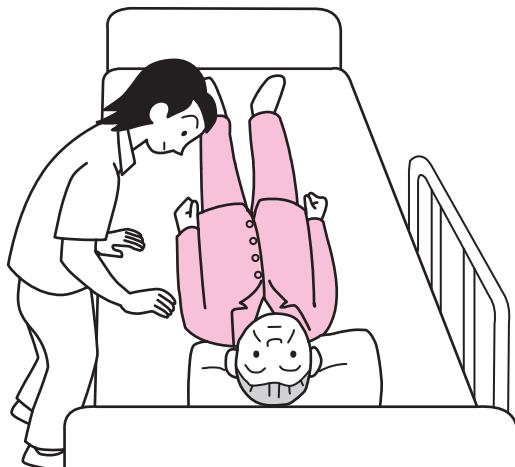


(6) Ustki kiyimini kiydiring.

- 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 chiziqdiga ekaniga ishonch hosil qiling.

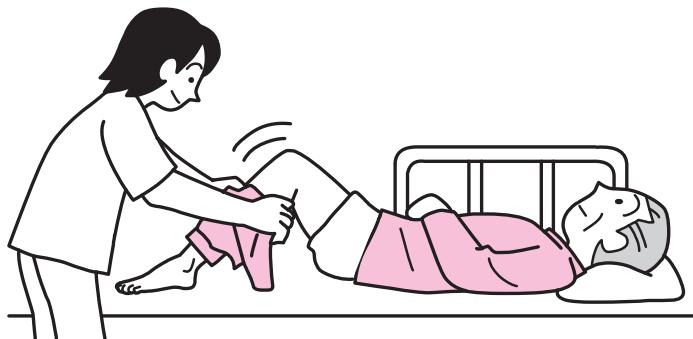


- Sog‘lom tomondagi qo‘lni yengga kirgizing, tugmalarni qadang va kiyimni to‘liq tekislang.



(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 yuvinganingizdan so‘ng, teridagi kirlanishdan xalos bo‘lasiz va tetiklikni his qilasiz.

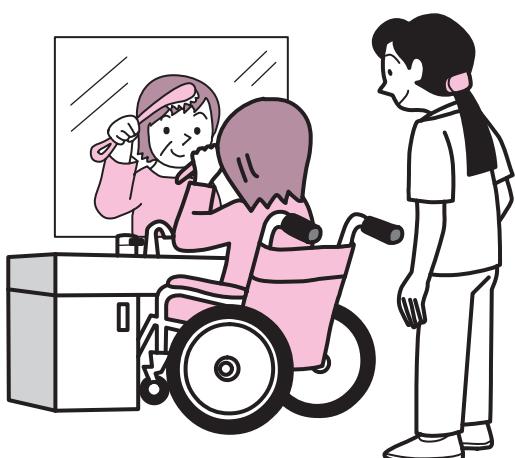
- Mijoz yuzini yuvib bo‘lganidan keyin, terisi qurishi oldini olish maqsadida terisini namlab turing.
- Yuzini o‘zi yuvolmaydigan mijozning yuzini iliq sochiq bilan arting.



◎ 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 mayjud.

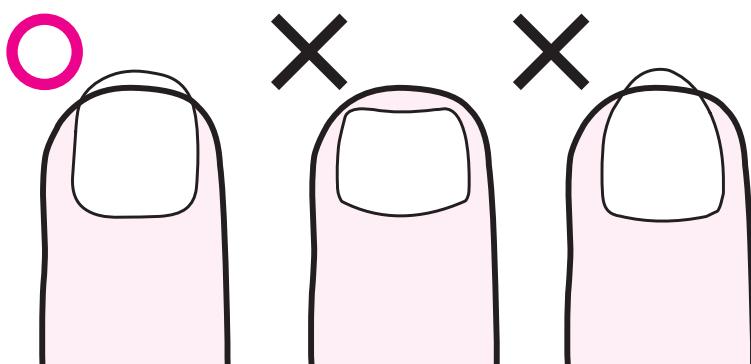
- Elektr ustaranan foydalanganingizda, uni teriga nisbatan to'g'ri burchak ostida ushlang.
- Burmalarni taranglashtirgan holda yengil tarzda qiring.
- Olinmagan tuk qolib ketmaganini tekshiring.
- Soqol olishdan keyingi losyon bilan teringizni himoyalang va h.k.



◎ 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.



Kvadrat shaklda
olingan tirnoq

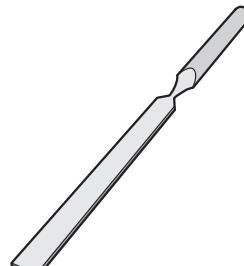
Tirnoq o'ta qisqa
olingan

Bodomsimon
olingan tirnoq

● 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 moslashing.
- 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

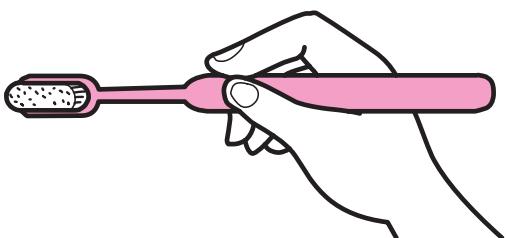
Mijoz iyagini ko'tarmang, zero bu aspiratsiyaga sabab bo'lishi mumkin.



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.

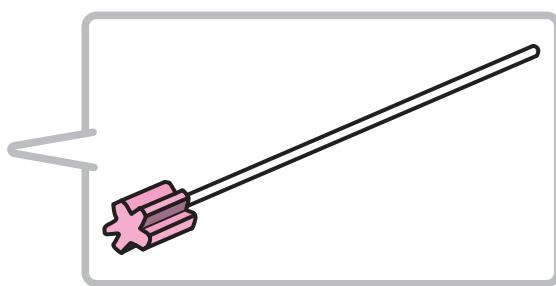
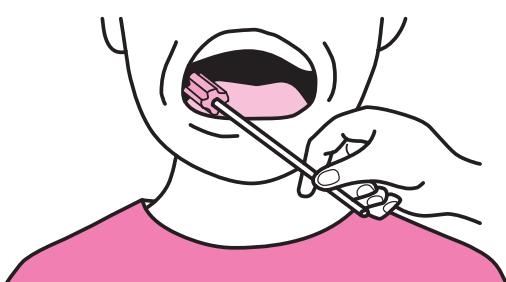


Bu tishlar va/yoki milk shikastlanishining oldini oladi, chunki ortiqcha kuch ishlatalishining oldini oladi.



● 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.

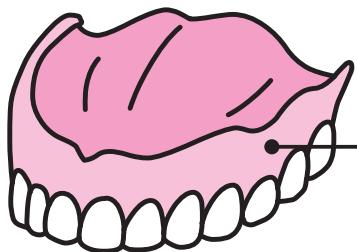


◎ Tish protezlarini ozoda tutish va ularni saqlash

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

● Qismani protezlar



QISM 4

Kundalik parvarishni amalga oshirish uchun Ko'nikmalar

BOB 4

O'ziga qarash bilan bog'iqliq ham-shiraliq parvarishi

5

Yuvintirish, pokiza saqlashda hamshiralik parvarishi

1

Yuvintirish/pokiza saqlanishning ahamiyati

O‘zimizdagи 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

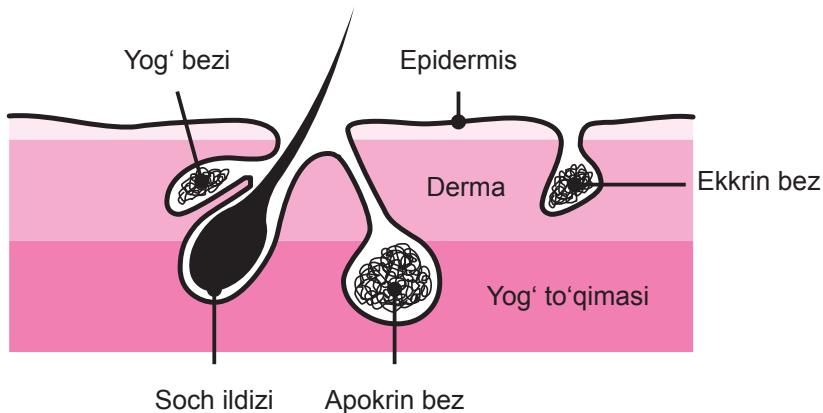
◎ Yuvintirish/pokiza saqlanishning ijobiy ta’siri

- Qon tomirlari kengayadi va qon almashinuvi yaxshilanadi.
- Metabolizm (moddalar almashinuvi) faollashadi.
- 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

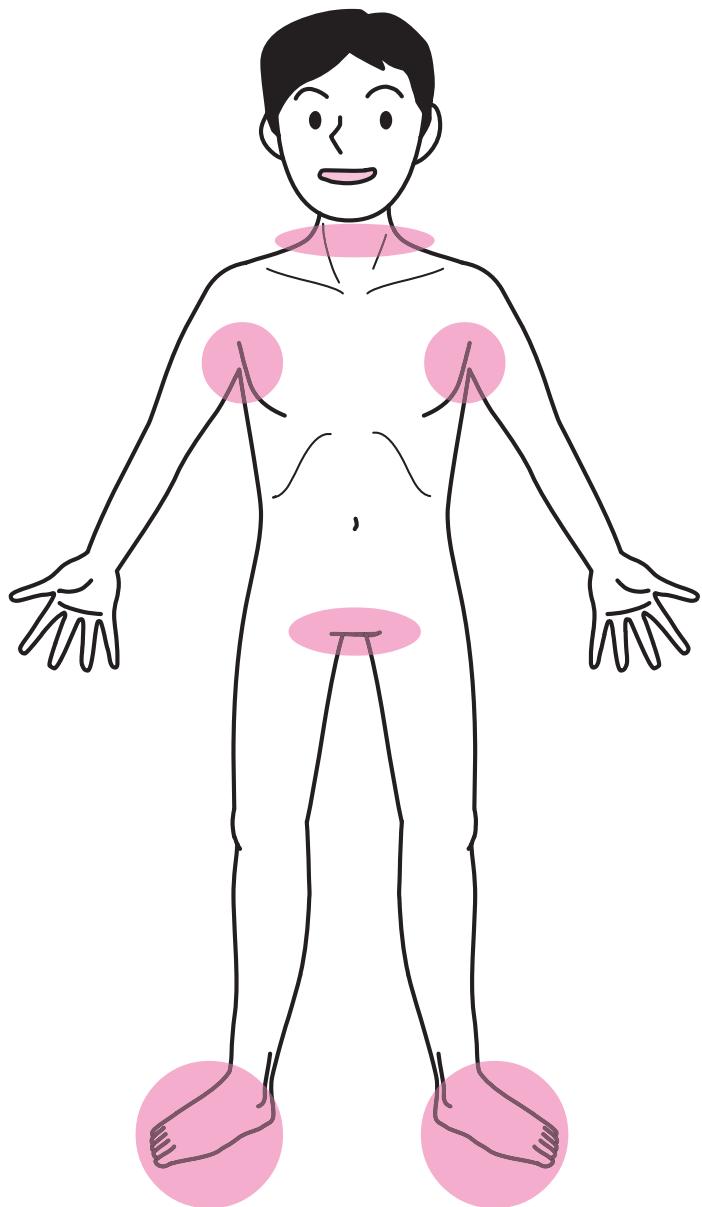
Ekkrin bezlar: Butun tanadan ajraladi; ularning hidi bo'lmaydi.

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

◎ Tananing tez kirlanuvchi sohalari

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

● Tez ifloslanuvchi qismlar



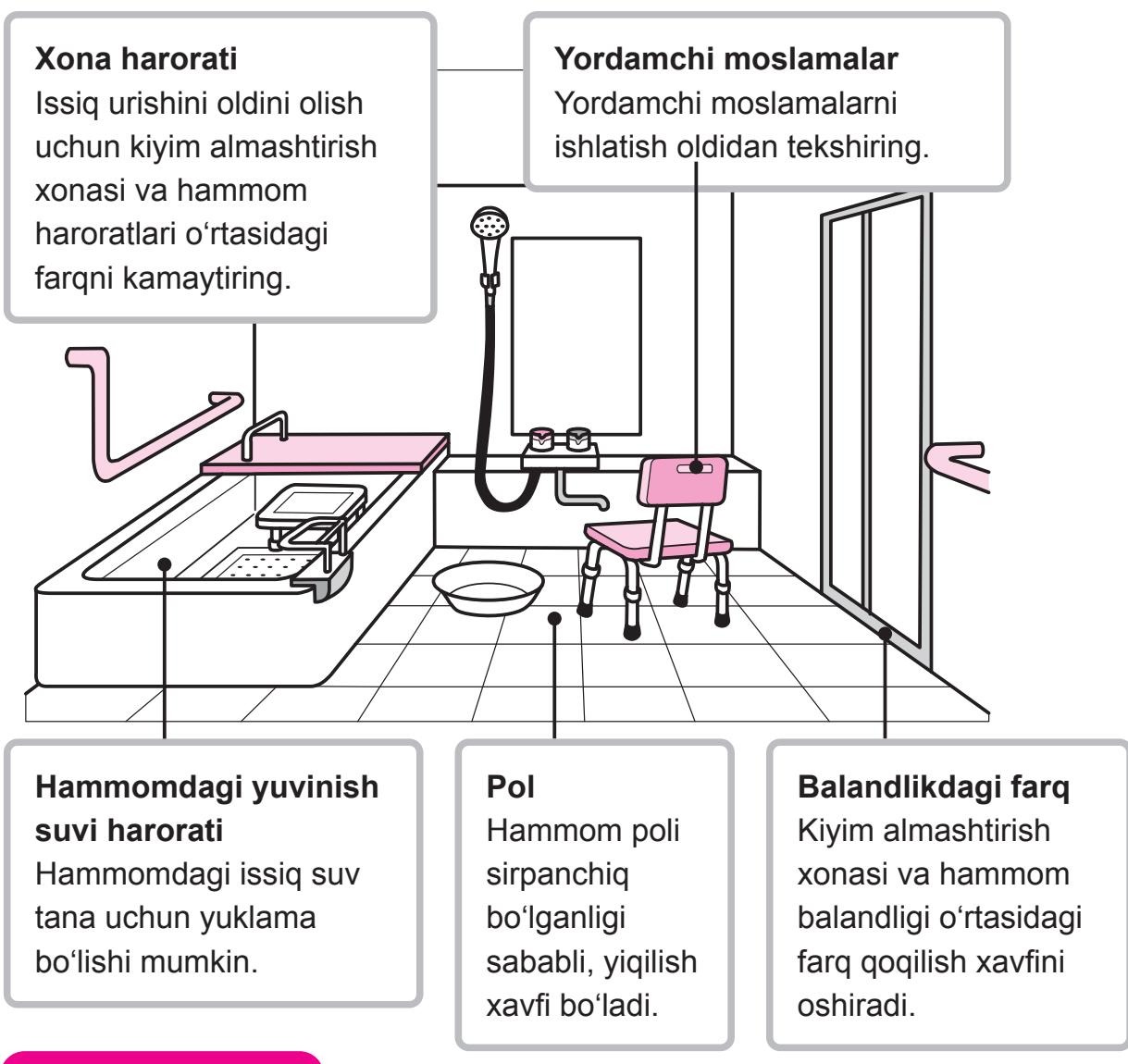
Oson kir bo‘ladigan sohalar – bu buklangan teri mavjud bo‘lgan sohalardir.

3 Yuvintirish/pokiza saqlashning dolzarbliji

◎ 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



Atamalar izohi

Issiq urishi

Ba'zida haroratning keskin o'zgarishiga hayot uchun xavfli reaksiya paydo bo'ladi. Issiq urishi Yaponiyada yaratilgan ibora bo'lib, ingliz tilidagi ikki so'zni birlashtirishdan hosil bo'lgan.

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 ayting.
 - 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 nuqtayi nazaridan mijoz kiyimlarini stulga o‘tirgan holda yechadi.

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



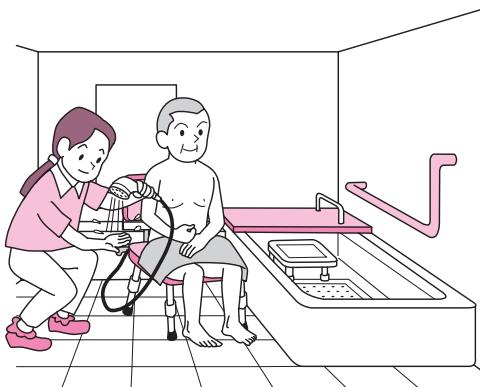
(Yuvintirish paytida)

(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 uchlariidan 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.

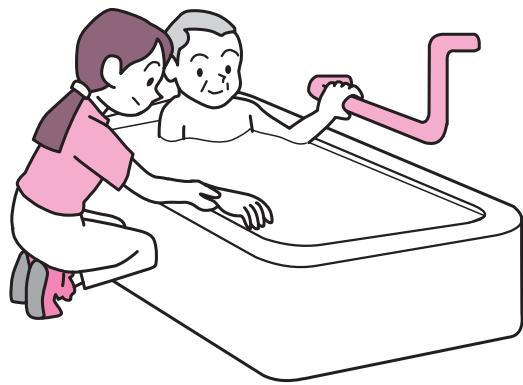


Qo'llar va oyoqlarni esa barmoq uchlariidan va tovondan boshlab, yurakkacha yuving. Bu qon aylanishini yaxshilaydi.

(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 moyilllik 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.

- Ehtiyot 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 yoving. 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'llar 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.



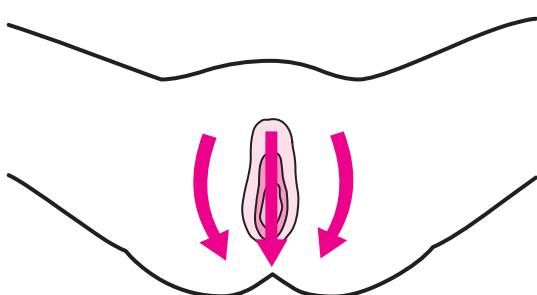
Qo'l/oyoqlar yuvilganidan so'ng oyoq/qo'l tirnoqlari yumshaydi va ularni olish oson bo'ladi.

◎ 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.

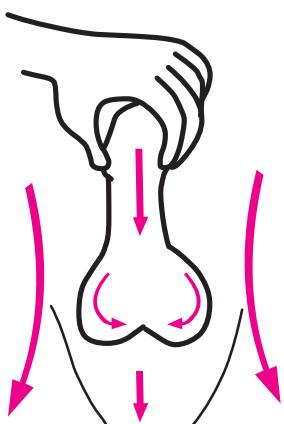
◎ Muolaja va yodda saqlanishi lozim bo'lgan narsalar

- Mijozning shaxsiy hayot maxfiyligini himoyalang.
- Bu sohani yuvish uchun ishlataladigan 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, suyuq sovun 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)

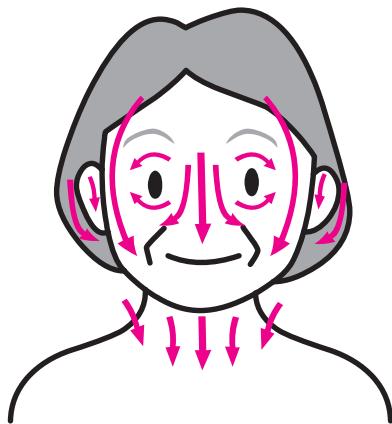
To'liq yotoq hammomi quyidagi tartibda amalga oshiriladi: (1) yuz; (2) qo'llar; (3) ko'krak (qorin); (4) orqa; (5) oyoqlar; va (6) jinsiy soha.

(Kerakli anjomlar)

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

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

● Yuzni yuvish



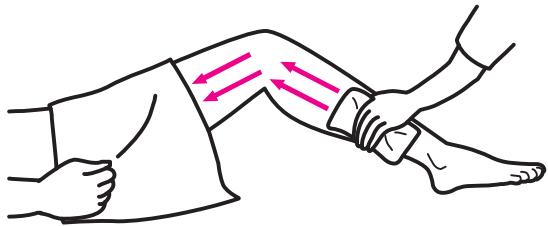
- Ko'zlar atrofini artishdan boshlang.
- Ehtiyyotkorlik bilan qulolqlar orqasi va bo'yinni arting.

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

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

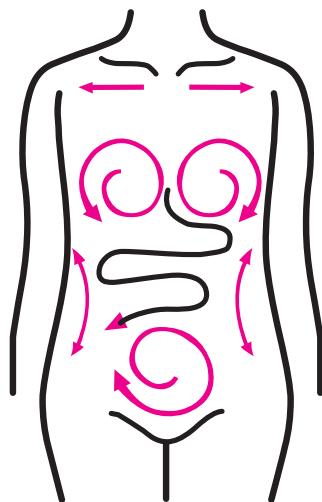


Periferik sohadan markazga qarab artish qon aylanishni yaxshilaydi.

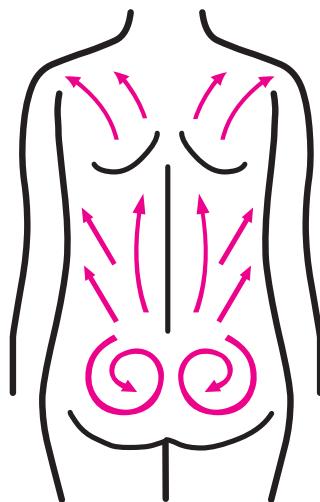


Taxminiy standart sifatida qattiqroq harakatlar bilan bir bo'g'imdan boshqasi tomon arting.

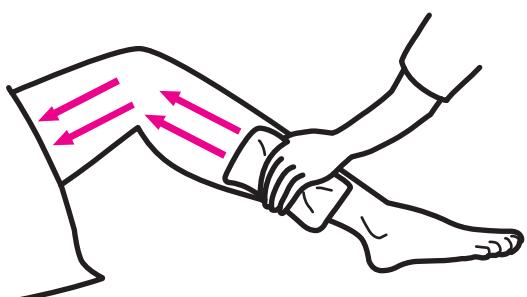
● Qorin va ko'krak sohasini qanday artish lozim



● 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. Agarsovun 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 ahamiyati

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 dolzarbligi

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 yuvning 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.

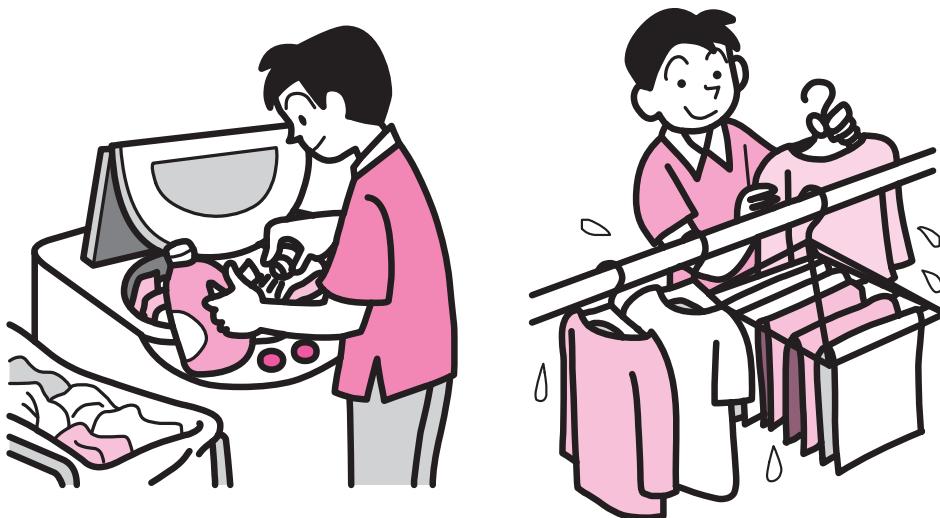
2) Tozalash

- 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 hodisalarning 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

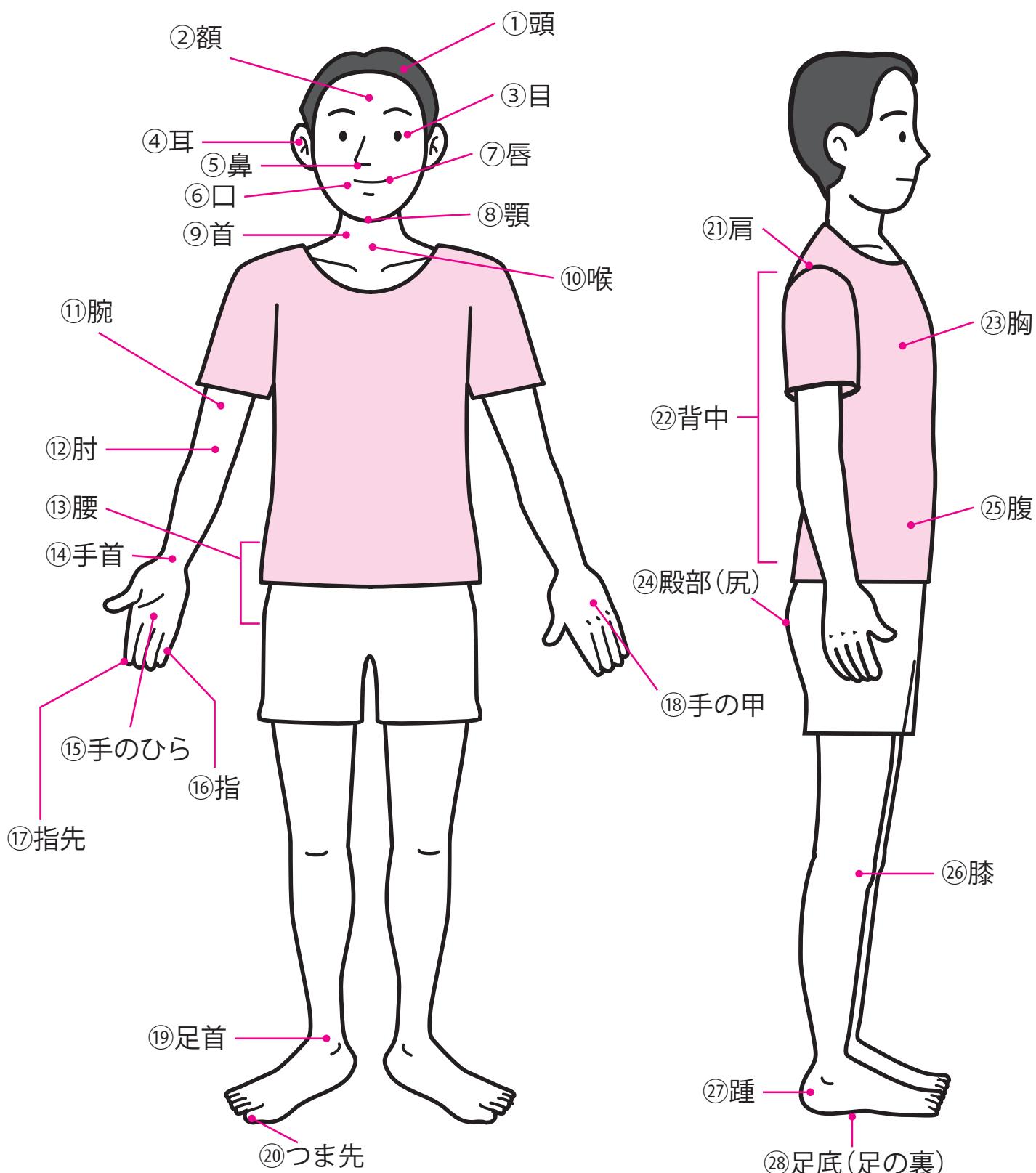
Uy ishlarini bajarishda hamshiralik
parvarishi

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	O‘zbek tili
①	頭	あたま	bosh
②	額	ひたい	пешона

番号	ことば	よ かた 読み方	O'zbek tili
③	目	め	ko'z
④	耳	みみ	qulinq
⑤	鼻	はな	burun
⑥	口	くち	og'iz
⑦	唇	くちびる	lab
⑧	顎	あご	iyak
⑨	首	くび	bo'yin
⑩	喉	のど	tomoq
⑪	腕	うで	qo'l
⑫	肘	ひじ	tirsak
⑬	腰	こし	bel pasti
⑭	手首	てくび	bilak
⑮	手のひら	てのひら	kaft
⑯	指	ゆび	barmoq
⑰	指先	ゆびさき	qo'l barmoq uchi/oyoq barmoq uchi
⑱	手の甲	てのこう	qo'lning orqasi
⑲	足首	あしくび	to'piq
⑳	つま先	つまさき	oyoq barmog'i
㉑	肩	かた	yelka
㉒	背中	せなか	orqa
㉓	胸	むね	ko'krak qafasi
㉔	殿部（尻）	でんぶ（しり）	dumba
㉕	腹	はら	qorin bo'shlig'i; qorin
㉖	膝	ひざ	tizza
㉗	踵	かかと	tovon
㉘	足底（足の裏）	そくてい（あしのうら）	oyoq tagi (oyoqning pastki qismi)
㉙	顔色	かおいろ	yuz qiyofasi
㉚	患側	かんそく	shikastlangan tomon
㉛	健側	けんそく	sog'lom tomon
㉜	健康	けんこう	sog'lik, salomatlik
㉝	体調	たいちよう	jismoniy holat
㉞	バイタルサイン	ばいたるさいん	tiriklik belgilari

①仰臥位



④端座位



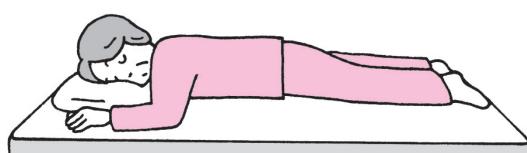
②側臥位



⑤立位



③腹臥位



⑥椅座位（座位）



● たい い
体位

番号	ことば	よ かた 読み方	O'zbek tili
①	仰臥位	ぎ ょう がい	orqa bilan tepaga qarab yotish
②	側臥位	そく がい	yonboshlab yotish
③	腹臥位	ふく がい	qorin bilan yotish
④	端座位	たんざい	insonning yotoq chetida oyoqlarini osiltirgan holda o'tirish holati
⑤	立位	りつい	tik turish holati
⑥	椅座位（座位）	いざい（ざい）	kursida o'tirish holati (o'tirish holati)
⑦	体位	たい い	holat
⑧	体位変換	たい いへん かん	ҳолатни ўзгартириш
⑨	姿勢	しせい	gavda holati

⑩嘔吐



㉑発汗



病気

番号	ことば	読み方	O'zbek tili
①	インフルエンザ	いんふるえんざ	gripp
②	疥癬	かいせん	qo'tir kanasi
③	風邪	かぜ	sovuj
④	高血圧症	こうけつあつしょう	xafaqonlik
⑤	食中毒	しょくちゅうどく	ovqatdan zaxarlanish
⑥	認知症	にんちしよう	demensiya
⑦	ノロウイルス	のろういるす	norovirus
⑧	白内障	はくないしよう	katarakta

症状

番号	ことば	読み方	O'zbek tili
⑨	痛い	いたい	og'riq his qilmoq; og'riq; jarohat
⑩	嘔吐	おうと	qusish
⑪	片麻痺	かたまひ	gemiplegiya
⑫	かゆい	かゆい	qichiydigan
⑬	苦しい	くるしい	og'riqli; og'riqda
⑭	下痢	げり	ich ketishi (diareya)
⑮	拘縮	こうしゅく	kontraktura
⑯	骨折	こっせつ	suyak sinishi; sinish
⑰	症状	しうじょう	simptom
⑱	褥瘡	じょくそう	yotoq yara
⑲	咳	せき	yo'tal
⑳	吐き気	はきけ	ko'ngil aynishi
㉑	発汗	はっかん	terlash
㉒	発疹	ほっしん	toshma
㉓	発熱	はつねつ	isitma
㉔	便秘	べんび	qabziyat
㉕	めまい	めまい	qabziyat

Yapon tilida
hamshihilik parvarishi

So'zlar va iboralarni yodlang!

So‘zlar

番号 ばんごう	ことば	読み方 よ かた	O‘zbek tili
①	移乗	いじょう	ko‘chish
②	移動	いどう	harakat; sayr qilish/ko‘tarish ko‘chish
③	起き上がる	おきあがる	yotoqda o‘tirish
④	ブレーキをかける	ぶれーきをかける	tormozni faollashtirish
⑤	臥床	がしょう	o’shakka bog‘langan
⑥	車いす	くるまいす	nogironlar aravasi
⑦	声かけ	こえかけ	murojaat qilish
⑧	支える	ささえる	ko‘mak, qo‘llab-quvvatlash
⑨	杖	つえ	hassa
⑩	つかまる	つかまる	ushlamoq
⑪	手すり	てすり	tutqich
⑫	ブレーキ	ぶれーき	tormoz
⑬	歩行器	ほこうき	piyoda
⑭	誘導	ゆうどう	boshlab borish
⑮	離床	りしょう	yotoq joyini tark etish

● もんだい
問題のことば

⑯	介護職	かいごしょく	parvarishlovchi xodim
---	-----	--------	-----------------------

Savollar (Murojaat etish va Muloqot qilish)

I

介護職 佐藤さん、体調はどうですか。

佐藤さん 悪くないです。

介護職 これから歩く練習をしましょうか。

佐藤さん そうですね。

介護職 杖と歩行器と、どちらを持ってきましょうか。

佐藤さん 杖の方がいいです。

介護職 わかりました。今、杖を持ってきますから、手すりにつかまってお待ちくださいね。

[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、歩行器で歩く練習をします。

③ 佐藤さんは、杖で歩く練習をします。

④ 佐藤さんは、手すりにつかまって歩く練習をします。

Yapon tilida
hamshiralik parvarishi

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



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。くつをはきましょう。お手伝いしましょうか。

鈴木さん：お願ひ。

介護職：私につかまってください。車いすに乗りましょう。

[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

① 鈴木さんは、自分でトイレに行きました。

② 鈴木さんは、自分で車いすに乗りました。

③ 鈴木さんは、自分で起き上りました。

④ 鈴木さんは、自分でくつをはきました。

III

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
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
鈴木さん：左、杖、右だね。

かい ご しょく ひだり つえ みぎ
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

Yapon tilida
hamshiralik parvarishi

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

Ovqatlanish paytida hamshiralik parvarishi

So‘zlar

番号	ことば	読み方	O‘zbek tili
①	エプロン	えぷろん	fartuk
②	嚥下	えんげ	yutish
③	誤嚥	ごえん	aspiratsiya; bexosdan yutib yuborish
④	食品	しょくひん	ovqat/taom
⑤	水分補給	すいぶんほきゅう	regidratatsiya
⑥	咳込む	せきこむ	yo‘tal xuruji tutmoq
⑦	とろみ	とろみ	(ovqatning) dag‘alligi
⑧	飲み込み	のみこみ	yutib yubormoq
⑨	むせる	むせる	bo‘g‘moq
⑩	量	りょう	Hajm; miqdor

● 問題のことば

⑪	リーダー	リーだー	yetakchi
---	------	------	----------

So‘zlar (Menyu)

番号 ばんごう	ことば	読み方 よ かた	O‘zbek tili
①	あげもの	あげもの	kuchli qovurilgan ovqat
②	いためもの	いためもの	yengil qovurilgan ovqat
③	お茶	おちゃ	choy
④	カレーライス	かれーらいす	karri va guruch
⑤	ご飯	ごはん	pishirilgan guruch
⑥	献立	こんだて	menu
⑦	献立表	こんだてひょう	menu (taomlar ro'yxati)
⑧	主食	しゅしょく	asosiy oziq-ovqat
⑨	汁物	しるもの	sho'rva
⑩	漬物	つけもの	tuzlamalar
⑪	豆腐	とうふ	tofu
⑫	丼	どんぶり	chinni piyola
⑬	煮付け	につけ	qaynatilgan va ziravorlangan ovqat
⑭	煮物	にもの	dimlangan taom
⑮	副食	ふくしょく	garnir
⑯	麦茶	むぎちや	mugicha (arpa choyi)
⑰	メニュー	めにゅー	menu
⑱	焼き魚	やきざかな	grilda pishirilgan baliq
⑲	ヨーグルト	よーぐると	yogurt

Yapon tilida
hamshiralik parvarishi

Ovqatlanish paytida hamshiralik parvarishi

Savollar (Murojaat etish va Muloqot qilish)

I

介護職 かい ご しょく : あまり食べていませんね。

佐藤さん さとう みぎて すこ いた も : 右手が少し痛くて、はしがうまく持てません。

介護職 かい ご しょく みぎて いた てつだ : 右手が痛いんですね。お手伝いしましょうか。

佐藤さん さとう だいじょうぶ た も き : 大丈夫です。スプーンで食べます。持つて来てください。

介護職 かい ご しょく も き : わかりました。スプーンを持って来ますね。



[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、ご飯を全部食べました。

② 佐藤さんは、左手ではしを持ちます。

③ 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 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。

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、みそ汁を飲むとき、いつもむせています。

③ 鈴木さんは、食べた量を記録します。

④ 鈴木さんは、お茶を飲むと、ときどきむせます。

III

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。



[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	O‘zbek tili
①	足元	あしもと	inson oyoqlari
②	陰部	いんぶ	jinsiy soha
③	浣腸	かんちょう	hukna
④	着替える	きがえる	kiyim almashtirish
⑤	下げる	さげる	pastga tortish; tushirish
⑥	失禁	しつきん	peshob tuta olmaslik
⑦	羞恥心	しゅうちしん	hijolat bo‘lmoq; uyalish hissi
⑧	使い捨て手袋	つかいすててぶくろ	bir martalik daromad
⑨	尿	にょう	peshob
⑩	尿意	にょうい	peshob qistovi
⑪	排泄	はいせつ	najas chiqarish
⑫	便	べん	najas
⑬	便意	べんい	najas qistovi
⑭	便座	べんざ	unitaz
⑮	ポータブルトイレ	ぽーたぶるといれ	ko‘chma hojatxona

● もんだい 問題のことば

⑯	看護職	かんごしょく	hamshira
⑰	職員	しょくいん	jamoa; jamoa a’zosi
⑱	パジャマ	ぱじやま	pijama
⑲	呼び出しボタン	よびだしぶたん	chaqiruv tugmasi

Savollar (Murojaat etish va Muloqot qilish)

I

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。

佐藤さん：そうですね。

介護職：じゃ、ズボンを下げる。

佐藤さん：はい、お願いします。

介護職：お尻がちょっと赤くなっていますね。痛くないですか。

佐藤さん：はい。少し痛いです。

介護職：そうですか。看護職に連絡しておきますね。

[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、お尻が痛いです。

③ 佐藤さんは、自分でズボンを下りました。

④ 佐藤さんは、自分でお尻を拭きました。



介護職 すずき：鈴木さん、おかえりなさい。散歩はどうでしたか。

鈴木さん そとすずきも：うん。外は涼しくて気持ちがよかったです。

介護職 ひるはん：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 いまい：今はまだ行きたくないよ。

介護職 しょくじまえいあんしん：そうですか。でも、食事の前に行けば安心ですよ。

鈴木さん い：そうか。じゃ、行っておこう。

介護職 かいわい：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 手を洗います。

② ご飯を食べます。

③ トイレに行きます。

④ 散歩に行きます。

III

介護職 ひとり 便座 すわ
：一人で便座に座れますか。

佐藤さん だいじょうぶ
：はい、大丈夫です。

このボタンは何ですか。

介護職 よだよ
：呼び出しボタンです。職員を呼ぶとき、使います。

わたしそと
私は外にいます。

はいせつお
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	O'zbek tili
①	衣類	いるい	kiyim
②	入れ歯	いれば	protezlar; soxta tishlar
③	うがい	うがい	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	きょう	to'shakdan turish
⑧	くし	くし	taroq
⑨	更衣	こうい	kiyim almashtirish
⑩	口腔ケア	こうくうけあ	og'iz bo'shlig'ini parvarishlash
⑪	下着	したぎ	ich kiyim
⑫	スカート	すかーと	yubka
⑬	歯医者	はいしゃ	stomatolog
⑭	歯ブラシ	はぶらし	tish cho'tkasi
⑮	歯磨き	はみがき	tishni yuvmoq
⑯	パンツ	ぱんつ	ich kiyim; trusik
⑰	ひげ剃り	ひげそり	tuklarni qirmoq
⑱	みじたく	みじたく	o'ziga qarash
⑲	洋服	ようふく	kiyim

問題のことば

⑳	診察	しんさつ	tibbiy ko'rlik
㉑	左側	ひだりがわ	chap tomon
㉒	右側	みぎがわ	o'ng tomon
㉓	診る	みる	tekshirish
㉔	夜中	よなか	yarim tun

Yapon tilida
hamshiralik parvarishi

O'ziga qarashda hamshiralik parvarishi

Savollar (Murojaat etish va Muloqot qilish)

I

鈴木さん：きょうは寒いね。セーターを着よう。

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、奥さんにセーターをもらいました。

② 鈴木さんは、きょう黒いセーターを着ます。

③ 介護職は、鈴木さんがきょう着るセーターを選びました。

④ きのう、娘さんがセーターを持って来ました。

II

佐藤さん：歯を磨いたけれど、きちんとできたか見てください。

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。

佐藤さん：すみませんが、取ってください。

介護職：はい、じゃ、取りますね。

きれいになりましたよ。

[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、歯磨きをしませんでした。

② 佐藤さんは、きちんと歯磨きができました。

③ 佐藤さんが、自分で口の中に残った食べ物を取りました。

④ 介護職が、佐藤さんの口の中に残った食べ物を取りました。

III

佐藤さん：きょうは、歯磨きを止めておきます。歯が痛いんです。

介護職：歯が痛いんですか。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。看護職に連絡します。

佐藤さん：お願ひします。

[問題] 佐藤さんは、どうして歯磨きをしませんか。

① 歯医者に診てもらうから。

② 歯医者を予約するから。

③ 歯が痛いから。

④ よく眠れなかったから。

IV

介護職 *かいごしちく* 佐藤さん *さとう*、歯磨きは終わりましたか。

佐藤さん *さとう* 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 *かいごしちく* 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。

佐藤さん *さとう* すみません。取ってください。

介護職 *かいごしちく* : _____。

[問題] _____の中に入ることばを選んでください。

- ① はい、わかりました
- ② うがいをしましょう
- ③ 歯ブラシを取り替えましょうか
- ④ 右側はきれいですよ

So‘zlar

番号 ばんごう	ことば ことば	読み方 よみかた	O‘zbek tili O‘zbek tili
①	温度	おんど	harorat
②	(汗を)かく	(あせを)かく	ter
③	シャンプー	しゃんぷー	shampun
④	消毒	しょうどく	dezinfeksiya
⑤	消毒液	しょうどくえき	antiseptik eritma
⑥	清潔保持	せいけつほじ	pokiza saqlamoq
⑦	清拭	せいしき	yotoq hammomi
⑧	洗髪	せんぱつ	shampunlash; sochni yuvish
⑨	洗面	せんめん	yuzni yuvish
⑩	洗面器	せんめんき	tog‘ora
⑪	脱衣室	だついしつ	Kiyinish xonasi
⑫	入浴	にゅうよく	hammom qabul qilish
⑬	拭く	ふく	salfetka
⑭	浴室	よくしつ	hammom
⑮	浴槽	よくそう	vanna
⑯	リンス	りんす	konditsioner

● もんだい
問題のことば

⑰	確認	かくにん	tasdiqlash
---	----	------	------------

Savollar (Murojaat etish va Muloqot qilish)

I

介護職 佐藤さん、お風呂に入りましょうか。

佐藤さん：きょうは、お風呂に入りたくないです。

介護職：どうしましたか。ご気分が悪いですか。

佐藤さん：気分は悪くないけど、ちょっと腰が痛いです。服を脱ぐのが大変です。

介護職：着替えをお手伝いしますから、お風呂に入れませんか。気持ちがいいですよ。

佐藤さん：そうですね。じゃ、入ります。

介護職：あしたも腰が痛かったら、病院を予約しましょうか。

佐藤さん：そうですね。

[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

① 佐藤さんは、きょうは気分が悪いです。

② 佐藤さんは、これから病院へ行きます。

③ 佐藤さんは、これからお風呂に入ります。

④ 佐藤さんは、自分で服を脱ぎます。



介護職 : 鈴木さん、体調はいかがですか。

鈴木さん : まだ、背中がかゆいよ。

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。

あとで、看護職に見てもらいましょう。

きょうも、からだを拭きましょうか。

鈴木さん : 嫌だよ。お風呂に入りたいよ。

介護職 : そうですか。看護職に聞いてみますね。

[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、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。

III

介護職 佐藤さん、きょうは入浴の日です。

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。

IV

かい ご しょく ゆ おん ど
介護職 : お湯の温度はいかがですか。

すず き
鈴木さん : ちょっとぬるいよ。もっと熱いお湯のほうがいいよ。

かい ご しょく
介護職 : _____。

すず き
鈴木さん : ちょうどいい温度になったよ。ありがとう。



もんだい
[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

V

介護職 かいごしょく : 鈴木さん、体調はいかがですか。

鈴木さん すずき : 大丈夫だよ。でも、ちょっと汗をかいた。

介護職 かいごしょく : そうですか。からだを拭きましょうか。

鈴木さん すずき : お願いするよ。

介護職 かいごしょく : わかりました。部屋の温度はどうですか。

鈴木さん すずき : ちょっと寒いよ。

介護職 かいごしょく : そうですか。_____。

[問題] _____の中に入ることばを選んでください。

- ① クーラーをつけますね
- ② 窓を開けますね
- ③ エアコンの温度を少し上げますね
- ④ カーテンを開けますね

VI

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：看護職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 看護職に確認します
- 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	ことば	読み方	O‘zbek tili
①	おしほり	おしほり	nam sochiq
②	カーテン	かーてん	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	ごみ箱	ごみばこ	chiqindi chelagi
⑨	清掃	せいそう	tozalash
⑩	洗濯	せんたく	kir yuvish
⑪	洗濯物	せんたくもの	kir yuvish xonasi
⑫	掃除	そうじ	tozalash
⑬	たたむ	たたむ	fold
⑭	調理	ちょうり	ovqat tayyorlash
⑮	布団	ふとん	to‘sak; yotoq
⑯	干す	ほす	quruq
⑰	枕	まくら	yostiq

Yapon tilida
hamshiralik parvarishi

Uy ishlarini bajarishda hamshiralik parvarishi

Savollar (Murojaat etish va Muloqot qilish)

I

佐藤さん：きょうは、いい天気でしたね。

介護職：はい、洗濯物をたくさん干しました。

おしぼりも、タオルも、たくさんあります。

佐藤さん、いつしょにおしぼりをたたみませんか。

佐藤さん：ええ、おしぼりは、小さくたためばいいですか。

介護職：はい、そうです。

[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、洗濯物を干します。
- ② 佐藤さんは、おしぼりとタオルを干します。
- ③ 佐藤さんは、おしぼりとタオルをたたみます。
- ④ 佐藤さんは、おしぼりをたたみます。

II

介護職 かいごしちく 佐藤さん さとうさん あまり食べていませんね。

佐藤さん さとうさん おいしくないです。

介護職 かいごしちく 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 さとうさん うれしい。私は野菜の煮物がとても上手です。焼き魚も作りましょう。

介護職 かいごしちく わたし わたし たの わたし わたし たの うですね。私も楽しみです。

[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 かいごしょく 佐藤さん さとう おはようございます。

佐藤さん さとう おはようございます。

介護職 かいごしょく ご気分はいかがですか。

佐藤さん さとう 悪くないですよ。

介護職 かいごしょく 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 さとう そうですねえ。でも、今ちょっと寒いです。

介護職 かいごしょく :

[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ないませんか

V

佐藤さん：^{さとう}テーブルを拭きましたよ。

介護職：^{かいごしちく}お手伝いありがとうございます。

佐藤さん：^{さとう}どういたしました。きれいになると、気持ちがいいですから。

介護職：^{かいごしちく}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	O‘zbek tili
①	アルコール	あるこーる	alkogol
②	確認	かくにん	tasdiqlash
③	観察	かんさつ	kuzatuv
④	行事	ぎょうじ	tadbir
⑤	記録	きろく	yozuv
⑥	禁煙	きんえん	chekish taqiqlangan; chekishni tashlash
⑦	禁止	きんし	taqiq; taqiqlash
⑧	計画	けいかく	reja
⑨	掲示	けいじ	eslatma
⑩	ケース	ケーす	case
⑪	県	けん	prefektura
⑫	玄関	げんかん	eshik; kirish
⑬	参加者	さんかしゃ	ishtirokchi
⑭	参加	さんか	ishtirok
⑮	事故	じこ	baxtsiz hodisa
⑯	施設	しせつ	muassasa
⑰	就寝	しゅうしん	uyquga yotish
⑱	出勤	しゅっきん	ishga ketish
⑲	巡視	じゅんし	tekshirish doirasi; patrul
⑳	使用	しよう	use
㉑	状況	じょうきょう	vaziyat; holat
㉒	ショートステイ	しょーとすてい	qisqa muddat qolish
㉓	自立	じりつ	mustaqillik, avtonomlik; o‘ziga bo‘lgan ishonch

番号	ことば	よ かた 読み方	O'zbek tili
㉔	スケジュール	すけじゅーる	jadval
㉕	送迎車	そうげいしゃ	sayohat avtomobili
㉖	退勤	たいきん	ishxonadan jo'nab ketish
㉗	タイヤ	たいや	shina
㉘	建物	たてもの	qurmoq
㉙	担当者	たんとうしゃ	mas'ul shaxs
㉚	調理員	ちょうりいん	ovqat tayyorlash; oshpazlar
㉛	転倒	てんとう	yiqilish
㉜	ナースコール	なーすこーる	hamshira chaqirish
㉝	日勤	につきん	kunduzgi smena
㉞	濡れる	ぬれる	xo'l bo'lish
㉟	吐く	はく	qusish
㉟	外す	はずす	yechib tashlash; bo'shatish
㉜	非常ベル	ひじょうべる	favqulod signali
㉝	119 番	ひゃくじゅうきゅうばん	119 (favqulod telefon raqami)
㉞	服薬	ふくやく	dori qabul qilish
㉟	報告	ほうこく	axborot berish
㉜	ホール	ほーる	xoll
㉝	まつり	まつり	festival
㉞	ミーティング	みーていんぐ	uchrashish
㉟	見守り	みまもり	tomosha qilish
㉜	面会	めんかい	tashrif
㉝	申し送り	もうしおくり	topshirish
㉞	夜勤	やきん	kechki smena
㉟	流行	りゅうこう	fason
㉜	利用者	りょうしゃ	mijoz

り よう しゃ じょう きょう

利用者の状況 I

さとう
佐藤さんは、トイレへ行って排泄していますが、夜はポー
つか
タブルトイレを使っています。排泄は介護が必要です。失
はいせつ
かいで
ひつよう
しつ
きん
禁はありません。

もんだい さとう はいせつ ただ えら
【問題】 佐藤さんの排泄について、正しいものを選んでください。

- ① **じりつ** 自立しています。
- ② いつもトイレへ行って排泄しています。
- ③ **しきん** 失禁があります。
- ④ **よる** 夜は、ポータブルトイレで排泄しています。

り よう しゃ じょう きょう
利用者の状況 II

すずき むね いた にゅういん たいいん
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
にはい むね くる にゅうよく
に入っているとき、胸が苦しいことがあります。入浴は、
かいご みまも ひつよう
介護と見守りが必要です。

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、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、入浴しています。

Yapon tilde
hamishihalk parvanshi

Jumlalar

り よう しゃ じょう きょう
利用者の状況 III

な 名	まえ 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。

もんだい つぎ なか ただ えら
[問題] 次の中から、正しいものを選んでください。

- ① 佐藤さんは、左耳も右耳もよく聞こえます。
- ② 佐藤さんは、左耳が聞こえにくいです。
- ③ 佐藤さんは、大きい声で話します。
- ④ 佐藤さんは、右目も左目も見えにくいです。

り よう しゃ じょう きょう
利用者の状況 IV

な 名	まえ	すずき 鈴木さん
い 移	どう 動	くるま 車いすで移動しています。
はい 排	せつ 泄	すこ 少し かい 介護 ひつよう が必要です。
しょく 食	じ 事	じ りつ 自立しています。
にゅう 入	よく 浴	すこ 少し かい 介護 ひつよう が必要です。

もんだい つぎ なか ただ えら
[問題] 次の中から、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、自分でご飯を食べることができます。
- ③ 鈴木さんは、自分でトイレへ行くことができます。
- 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 しゃ じょう きょう
利用者の状況 V

な 名 まえ	さとう 佐藤さん
か 家 ぞく	<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>

もんだい つぎ なか ただ えら
[問題] 次の中から、正しいものを選んでください。

- ① さとう むすめ いえ しせつ とお
佐藤さんの娘さんの家は、施設から遠いです。
- ② さとう むすめ げつようび めんかい き
佐藤さんの娘さんは、月曜日に面会に来ます。
- ③ さとう むすこ はたら
佐藤さんの息子さんは、働いています。
- ④ さとう むすこ めんかい き
佐藤さんの息子さんは、よく面会に来ます。

り よう しや き ろく

利用者の記録

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 ぜん ぶ た ちや の
夕食は全部食べました。お茶を 200 cc 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。

おな
バイタルサインは、いつもと同じでした。
ほうこく
リーダーに報告しました。

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 すず き き ぶん わる ゆうしょく のこ
鈴木さんは、気分が悪くて、夕食を残しました。
- ② すず き ちようしょく ちや の
鈴木さんは、朝食のとき、お茶を 200cc 飲みました。
- ③ すず き よ なか ねつ
鈴木さんは、夜中に熱がありました。
- ④ すず き よ なか は
鈴木さんは、夜中に吐きました。

Yapon tilde
hanshitalik parvarishi

Jumlalar

仕事のやり方Ⅰ

- 介護する前には、必ず声かけをしましょう。例え
くろま お まえ りようしや お つた
ば、車いすを押す前に利用者さんに押すことを伝
りようしや あんぜん あんしん かんが
えましょう。利用者さんの安全、安心をいつも考
かいご
えて介護しましょう。
-
-
-
-
-
-
-
-

[問題] 車いすを押す前に何と言いますか。一番よいものはどれですか。

- 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 「介護しますよ」

仕事のやり方 II

- 車いすを使う前には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しましょう。
-
-
-
-
-

もんだい ぶん ないよう おな
[問題] 文の内容と同じものはどれですか。

- ① 利用者が車いすに乗るときは、ブレーキをかけます。
- ② 車いすを止めるときだけ、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 利用者の安全だけを考えて介護します。

Yapon tilde
hanshinalik parvanshi

Jumlalar

仕事のやり方 III

<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。

[問題] 次の中から、正しいものを選んでください。

- ① 火事が起きたら、まず119番に電話します。
- ② 火事が起きたら、まず利用者の部屋に知らせに行きます。
- ③ 火事が起きたら、まず非常ベルを押します。
- ④ 火事が起きたら、まず周りの人に知らせます。

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、トイレへいっしょに行きます。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、トイレの外に出来ます。
-
-
-
-
-
-
-
-

[問題] 文と同じ順番の排泄介護を選んでください。

- ① 利用者ができることを確認する→トイレへいっしょに行く→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 利用者ができることを確認する→トイレへいっしょに行く→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 トイレへいっしょに行く→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→利用者ができることを確認する
- ④ トイレへいっしょに行く→利用者ができることを確認する→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

仕事のやり方 V

- 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。入浴の後で水分補給を忘れないでください。
-
-
-
-
-
-
-
-

もんだい ぶん ないよう おな
[問題] 文の内容と同じものはどれですか。

- 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 入浴の後で、利用者にトイレに行ってもらいます。
- 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 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

- 立って食事介護をしてはいけません。座って介護
- しましょう。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分くらい座っていてもらいましょう。
-
-
-
-
-
-
-
-

もんだい ぶん ないよう おな
[問題] 文の内容と同じものはどれですか。

- ① 立って食事介護をします。
- ② 食後にメニューの説明をします。
- ③ 食後にすぐ寝もらいます。
- ④ 食後にうがい、歯みがきなどをしてもらいます。

Yapon tilde
hanshinalik parvarishi

Jumlalar

けいじ
掲示 |

めんかい
面会のみなさまへ

けんこう あんぜん しせつ
みなさまの健康と安全のために、施設はどこ

きんえん
も禁煙です。

けいたいでん わ たてもの なか しょくいん し
携帯電話は建物の中では使用禁止です。

けいたいでん わ しょく とき たてもの そと ねが
**携帯電話を使用する時は、建物の外でお願い
します。**

もんだい つぎ なか ただ えら
[問題] 次の中から正しいものを選んでください。

- ① しせつ たてもの なか す
施設では建物の中で、たばこを吸うことができます。
- ② しせつ にわ す
施設では庭で、たばこを吸うことができます。
- ③ しせつ たてもの なか けいたいでん わ つか
施設では建物の中で、携帯電話を使うことができます。
- ④ しせつ にわ けいたいでん わ つか
施設では庭で、携帯電話を使うことができます。

けいじ
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 しょくひん お しせつ はい
玄関に、消毒液が置いてあります。施設に入
て しょくひん
るとき、手を消毒してください。

もんだい つぎ なか ただ えら
[問題] 次の中から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、食中毒になります。
- 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 がつ しょくひん も く
9月から、食品を持って来ることができます。
- ④ げんかん しょくひん しょくひん も く
玄関で消毒すれば、食品を持って来ることができます。

Yapon tilde
hamstihalik parvarishi

Jumlalar

けいじ
掲示 III

て あら かた
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。



もんだい て あら かた ただ えら
[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乾かします。
- ③ 指先をよく洗ってきれいにします。
- ④ 手首を洗ったら、手を乾かします。

けいじ
掲示 IV

めんかい
面会についてのお願い

11月になりました。

これから寒くなって、インフルエンザが流行します。

ノロウィルスも多くなります。

熱、せき、吐き気などの症状がある人は、面会ができません。

玄関の入り口に、アルコール消毒液が置いてありますのでご使用ください。

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 インフルエンザが流行しているので、面会ができません。
- ② ノロウィルスが多いので、面会ができません。
- ③ 热、せき、吐き気の症状があるときは、面会ができません。
- ④ 玄関にアルコール消毒液がないときは、面会ができません。

Yapon tilde
hanshitalik parvanshi

Jumlalar

がつ こん だて ひょう
5月献立表

		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	りょうり たまご料理 スープ	や ざかな 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
ちゅうしょく 昼 食	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
	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	りんご	バナナ
ゆうしょく 夕 食	しゅしょく 主 食	はん ご飯	はん ご飯	はん ご飯
	ふくしょく 副 食	さかな 魚のあげもの みそ汁	にく 肉のいためもの スープ	さかな に つ 魚の煮付け 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 ちょうしょく しゅしょく はん
朝食の主食は、いつもご飯です。
- ② ふくしょく くだもの
副食は、果物やヨーグルトです。
- ③ ふくしょく まいにち
副食は、毎日サラダがあります。
- ④ ふくしょく まいにち しる
副食は、毎日みそ汁があります。

ぎょうじ けいかく
行事の計画！

誕生日会の計画

日 時	2019年12月10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 看護職 1人
準 備 (担当者)	<ul style="list-style-type: none"> 誕生日が12月の利用者にプレゼントを買っておきます (看護職)。 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)。

もんだい たんじょうびかい
【問題】誕生日会について、正しいものを選んでください。

- ① たんじょうびかい ひるはんた
誕生日会で、昼ご飯を食べます。
- ② りょうしゃ
利用者は、みんなプレゼントをもらいます。
- ③ りょうしゃ
利用者が、テーブルといすを並べます。
- ④ りょうしゃしょくいん
うたれんしゅう
利用者と職員は、歌の練習をします。

Yapon tilde
hanshitalik parvarishi

Jumlalar

夏まつりの計画

日 時	2018年7月7日(土曜日) 13:00~15:40
場 所	2階ホール
参加者	利用者：20人 ご家族：15人 職員：介護職 5人 看護職 1人 調理員 1人
担当者	介護職、看護職：ホールの準備をします。 調理員：飲み物の準備をします。 介護職：家族をホールに案内します。 介護職：利用者をホールに誘導します。

[問題] 次の中から、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、利用者だけ参加します。
- ③ 介護職が家族をホールに案内します。
- ④ 看護職が利用者をホールに誘導します。

仕事のスケジュール |

につきん 日勤 (9:00-18:00)

9:00 (午前9時)	しゅつkin あさ 出勤 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 準備
11:30	しょくじ かい ご ふくやくかい ご 食事介護・服薬介護

きゆう ぶん 休けい (60分)

13:00 (午後1時)	きゆう ぶん 休けい (60分)
14:00	にゅうよくかい ご 入浴介護
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

[問題] 文の内容について正しいものを選んでください。

- ① 食事介護は 11時00分からです。
- ② 休けいは 12時30分から 14時00分までです。
- ③ 記録を書いてから、退勤します。
- ④ 水分補給の介護は1回します。

仕事のスケジュール II

夜勤 (17:00 – 10:00)

17:00 (午後 5 時)	出勤
18:00	食事介護・服薬介護 申し送り (日勤→夜勤)
20:00	就寝介護 (洗面・口腔ケア・着替え)
23:00	巡視 (2 時間に 1 回)

6:00 (午前 6 時)	起床介護 (洗面・口腔ケア・着替え)
8:00	食事介護・服薬介護
9:00	朝のミーティング
9:30	記録
10:00	退勤

[問題] 文の内容で正しい番号を一つ選んでください。

- 出勤して、まず就寝介護をします。
- 巡視は 1 回だけします。
- 起床介護で、利用者の洗面や歯みがきを手伝えます。
- 朝の食事介護の前に、ミーティングがあります。

じこ ほうこく
事故の報告

利用者	鈴木さん
日 時	2019年7月5日(金曜日) 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。 次の日の起床介護の時、鈴木さんに渡します。

もんだい ぶん ないよう ただ ぽんごう ひと えら
[問題] 文の内容で正しい番号を一つ選んでください。

- 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。

Yapon tilde
hansihailik parvanshi

Jumlalar

もう おく
申し送り！

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。

もんだい ぶん ないよう ただ ぱんごう ひと えら
【問題】文の内容で正しい番号を一つ選んでください。

- ① あした、入る利用者は3人です。
- ② 鈴木さんは、午後3時の送迎車で帰ります。
- 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、施設の車で病院に行きますから、

じゅつ 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に来てください。

かんご しょく びょういん い
看護職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 ぽんごう ひと えら
【問題】文の内容で正しい番号を一つ選んでください。

① すずき 鈴木さんは、あしたタクシーで、病院へ行きます。

② すずき じ じゅつ ぶんまえ びょういん い
鈴木さんは、あした10時10分前に、病院へ行きます。

③ すずき かんご しょく びょういん い
鈴木さんは、あした看護職と病院へ行きます。

④ すずき じ ぶん げんかん い
鈴木さんは、あした10時30分に、玄関へ行きます。

Yapon tilde
hansihailik parvarishi

Jumlalar

Javoblar

Murojaat etish va Muloqot qilish

P.209	移動の介護Ⅰ	③
P.210	移動の介護Ⅱ	③
P.211	移動の介護Ⅲ	①
P.214	食事の介護Ⅰ	④
P.215	食事の介護Ⅱ	④
P.216	食事の介護Ⅲ	③
P.218	排泄の介護Ⅰ	②
P.219	排泄の介護Ⅱ	③
P.220	排泄の介護Ⅲ	④
P.222	みじたくの介護Ⅰ	②
P.223	みじたくの介護Ⅱ	④
P.224	みじたくの介護Ⅲ	③
P.225	みじたくの介護Ⅳ	①
P.227	入浴・清潔保持の介護Ⅰ	③
P.228	入浴・清潔保持の介護Ⅱ	②
P.229	入浴・清潔保持の介護Ⅲ	④
P.230	入浴・清潔保持の介護Ⅳ	④
P.231	入浴・清潔保持の介護Ⅴ	③
P.232	入浴・清潔保持の介護Ⅵ	③
P.234	家事の介護Ⅰ	④
P.235	家事の介護Ⅱ	③
P.236	家事の介護Ⅲ	④
P.237	家事の介護Ⅳ	③
P.238	家事の介護Ⅴ	④

Jumlalar

P.242	利用者の状況Ⅰ	④
P.243	利用者の状況Ⅱ	④
P.244	利用者の状況Ⅲ	②
P.245	利用者の状況Ⅳ	②
P.246	利用者の状況Ⅴ	③
P.247	利用者の記録	④
P.248	仕事のやり方Ⅰ	①
P.249	仕事のやり方Ⅱ	①
P.250	仕事のやり方Ⅲ	④
P.251	仕事のやり方Ⅳ	①
P.252	仕事のやり方Ⅴ	③
P.253	仕事のやり方Ⅵ	④
P.254	掲示Ⅰ	④
P.255	掲示Ⅱ	③
P.256	掲示Ⅲ	③
P.257	掲示Ⅳ	③
P.258	献立	④
P.259	行事の計画Ⅰ	④
P.260	行事の計画Ⅱ	③
P.261	仕事のスケジュールⅠ	③
P.262	仕事のスケジュールⅡ	③
P.263	事故の報告	③
P.264	申し送りⅠ	②
P.265	申し送りⅡ	③

[会話・声かけ]

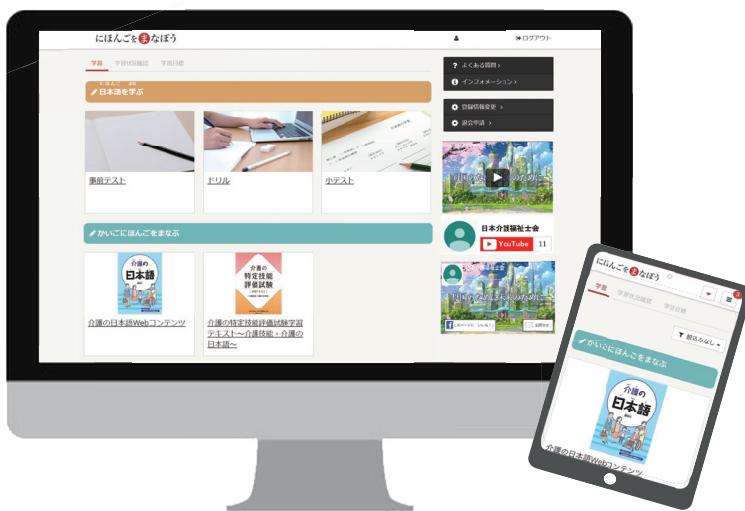
P.209	移動の介護Ⅰ
P.210	移動の介護Ⅱ
P.211	移動の介護Ⅲ
P.214	食事の介護Ⅰ
P.215	食事の介護Ⅱ
P.216	食事の介護Ⅲ
P.218	排泄の介護Ⅰ
P.219	排泄の介護Ⅱ
P.220	排泄の介護Ⅲ
P.222	みじたくの介護Ⅰ
P.223	みじたくの介護Ⅱ
P.224	みじたくの介護Ⅲ
P.225	みじたくの介護Ⅳ
P.227	入浴・清潔保持の介護Ⅰ
P.228	入浴・清潔保持の介護Ⅱ
P.229	入浴・清潔保持の介護Ⅲ
P.230	入浴・清潔保持の介護Ⅳ
P.231	入浴・清潔保持の介護Ⅴ
P.232	入浴・清潔保持の介護Ⅵ
P.234	家事の介護Ⅰ
P.235	家事の介護Ⅱ
P.236	家事の介護Ⅲ
P.237	家事の介護Ⅳ
P.238	家事の介護Ⅴ

[文章]

P.242	利用者の状況Ⅰ
P.243	利用者の状況Ⅱ
P.244	利用者の状況Ⅲ
P.245	利用者の状況Ⅳ
P.246	利用者の状況Ⅴ
P.247	利用者の記録
P.248	仕事のやり方Ⅰ
P.249	仕事のやり方Ⅱ
P.250	仕事のやり方Ⅲ
P.251	仕事のやり方Ⅳ
P.252	仕事のやり方Ⅴ
P.253	仕事のやり方Ⅵ
P.254	掲示Ⅰ
P.255	掲示Ⅱ
P.256	掲示Ⅲ
P.257	掲示Ⅳ
P.258	献立
P.259	行事の計画Ⅰ
P.260	行事の計画Ⅱ
P.261	仕事のスケジュールⅠ
P.262	仕事のスケジュールⅡ
P.263	事故の報告
P.264	申し送りⅠ
P.265	申し送りⅡ

Yaponiyalik bo‘limgan parvarishlovchi hamshiralarni o‘qitish veb-sayti va Yaponiyadagi parvarish markazlarida markazlarida ishlash.

“Nihongo o Manabou (Yapon tilini o‘rganamiz)”



Kiritilgan mundarija

• Yapon tilini o‘rganish

—3-raqamli yapon tili bo‘yicha bilim darajasi testidan o‘tishni o‘z oldiga maqsad qilgan!

Mashqlar, Kichik testlar, Amaliy testlar, O‘quv vaziyatlari va O‘quv maqsadlarini boshqarish

• Hamshiralik parvarishini o‘rganish matnlari

—Ko‘p vositali va ko‘p tilli—

“Hamshiralik parvarishi bo‘yicha ko‘nikmalarini baholash testini o‘rganish matni” “Kaigo no Nihongo (Yapon tilida hamshiralik parvarishi)” va boshqalar...

• Ma‘lumot ijtimoiy tarmoqlar orqali taqdim etiladi

—Mijozlarga muloqot uchun sharoit yaratib bering



Qolgan narsalar tayyorlanmoqda.

“Nihongo o Manabou (Yapon tilini o‘rganamiz)”

Hamshiralik parvarishi bo‘yicha o‘qiyotgan va Yaponiyadagi tibbiyot muassasalarida ishlayotgan Yaponiyalik bo‘limganlar uchun keng qamrovli platforma sifatida Yapon tili bo‘yicha bilim darajasini oshirish va parvarishlash maskanlarida kerakli hisoblangan ko‘nikmalarini egallashga ko‘maklashadi O‘quvchi Yapon tilini o‘zlashtirishda yaxshi natijalarga erishishi uchun, birinchi navbatda, mustaqil ravishda o‘qishi muhim ahamiyatga ega: “Nihongo o Manabou (Yapon tilini o‘rganamiz)” o‘zlashtirishi uchun zarur bo‘lgan muhit yaratadi. O‘quvchilarga muayyan darajadagi yapon tili bo‘yicha bilimlarini (3-raqamli yapon tili bo‘yicha bilim darajasi testidan o‘tish) hamda hamshiralik parvarishi bo‘yicha asosiy ko‘nikmalarini egallashda yordam berishga qaratilgan. Bundan tashqari, o‘quvchilarga boshqa narsalar qatori hamshiralik parvarishi bo‘yicha ko‘nikmalarini baholash testiga tayyorlanishga yordam beradi va mijozlar uchun muloqot qilish imkoniyatini yaratadi (shaxslararo muloqot).

< Beshta funksiyasi >

Tekin



Yaponiyada yapon tili va hamshiralik parvarishni o‘rganishni xohlaganlar uchun veb-sayt bepul ravishda taqdim etiladi.

Testdan o‘tish



Veb-sayt 3-raqamli yapon tili bo‘yicha bilim darajasi testidan o‘tish va hamshiralik parvarishi bo‘yicha ko‘nikmalarini baholash testi va h.k. dan o‘tish bo‘yicha o‘qishga ko‘maklashadi.

Avtonom tahlil olish



Veb-sayt o‘quvchilarga o‘quv vaziyatlarini mustaqil ravishda boshqarishga ko‘maklashuvchi mustaqil tizimga moslashtirilgan.

Yaponiyada hamshiralik parvarishi

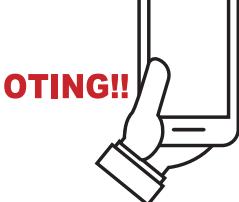


Veb-sayt Yaponiyadagi parvarishlash maskanlarida talab etiladigan hamshiralik parvarishi bo‘yicha ko‘nikmalarini o‘zlashtirish uchun zarur bo‘lgan materiallar taqdim etiladi.

Hamjamiyat



Ijtimoiy media platformalaridan foydalangan holda mijozlar bilan aloqa qilish va ma‘lumot almashish uchun foydali ma‘lumotlar va imkoniyatlar taqdim etiladi.



URL: <https://aft.kaigo-nihongo.jp/rpv/>

にほんごをまなぼう



BOSING!!



Yaponiyaning 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” — (FY2019 Yapon
tilida hamshiralik parvarishini o‘zlashrtirishga ko‘maklashish loyihasi)

2019-yil oktabrda nashr etilgan

Yaponiyaning litsenziyaga ega parvarishlovchi xodimlar assotsiatsiyasi