

Hamshiralik parvarishi bo'yicha ko'nikmalarni baholash testi

O'quv matnining 2-tahriur qilingan nashri

— Hamshiralik parvarishi/
Yapon tilida hamshiralik
parvarishi —

O'zbekcha versiyasi

Yaponiyaning litsenziyaga ega parvarishlovchi xodimlar assotsiatsiyasi

2025-yil, mart

はじめに

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

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

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

今後、試験の実施国は拡大されていく予定ですので、介護分野で特定技能により入国される方は、さらに増えていくことが見込まれます。そこで本書は、介護技能評価試験と介護日本語評価試験に対応できるようにしつつ、介護現場で働く上で、最初に習得して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かれる皆様が、引き続き本書を手元に置き、ご活用いただけるような構成にしています。

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

公益社団法人 日本介護福祉士会
特定技能評価試験対応テキスト検討会

Bu kitobdan qanday foydalanish kerak

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

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

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

QISM 1 Hamshiralik parvarishi asoslari

QISM 2 Aql va tana fiziologiyasi

QISM 3 Muloqot ko'nikmalari

QISM 4 Kundalik parvarishni amalga oshirish uchun Ko'nikmalar

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



Osonroq ko'chirish uchun butun tanangizni ishga soling.

- ◉ Alohida ahamiyatga ega bo'lgan ma'lumotlar belgi bilan belgilab qo'yilgan.
- ◉ Murakkab atamalar uchun tushuntirishlar keltirilgan.

Atamalar izohi

Tayanish uchun asos

Tayanish uchun asos deganda tanani to'g'ri ushlash 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

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

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

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

MUNDARIJA

はじめに 1

Bu kitobdan qanday foydalanish kerak 2

Hamshiralik parvarishi bo'yicha ko'nikmalar

QISM 1

Hamshiralik parvarishi asoslari

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

QISM 2

Aql va tana fiziologiyasi

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

QISM 3

Muloqot ko‘nikmalari

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

QISM 4

Kundalik parvarishni amalga oshirish uchun Ko‘nikmalar

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

Yapon tilida hamshiralik parvarishi

Soʻzlar va iboralarni yodlang!

Inson tanasi	204
Holat	206
Kasalliklar/Belgilar	207

Sayr qilish, koʻtarish, koʻchirish bilan bogʻliq holatlarda hamshiralik parvarishi

Soʻzlar	208
Savollar (Murojaat etish va Muloqot qilish)	209

Ovqatlanish paytida hamshiralik parvarishi

Soʻzlar	213
Savollar (Murojaat etish va Muloqot qilish)	215

Hojat paytida hamshiralik parvarishi

Soʻzlar	219
Savollar (Murojaat etish va Muloqot qilish)	220

Oʻziga qarashda hamshiralik parvarishi

Soʻzlar	224
Savollar (Murojaat etish va Muloqot qilish)	225

Yuvintirish, pokiza saqlashda hamshiralik parvarishi

Soʻzlar 230

Savollar (Murojaat etish va Muloqot qilish) 231

Uy ishlarini bajarishda hamshiralik parvarishi

Soʻzlar 238

Savollar (Murojaat etish va Muloqot qilish) 239

Jumlalar

Soʻzlar 245

Savollar (Jumlalar) 247

Javoblar

Savollarga javoblar: “Murojaat etish va muloqot qilish” “Jumlalar”
..... 271

Javoblar varaqasi 272

Yapon tilini oʻrganishda “**Nihongo o Manabou**” veb-sahifasi taqdimoti

Hamshiralik parvarishi asoslari

BOB

1

Hamshiralik parvarishida inson qadr-qimmati va mustaqilligi

BOB

2

Parvarishlovchi xodimlarning roli va kasbiy odobi

BOB

3

Hamshiralik parvarishida xavfsizlikni ta'minlash va xavf-xatarni boshqarish

1 | Hamshiralik parvarishida inson qadr-qimmati va mustaqilligi

1 Inson qadr-qimmatini ta'minlashga qaratilgan hamshiralik parvarishi

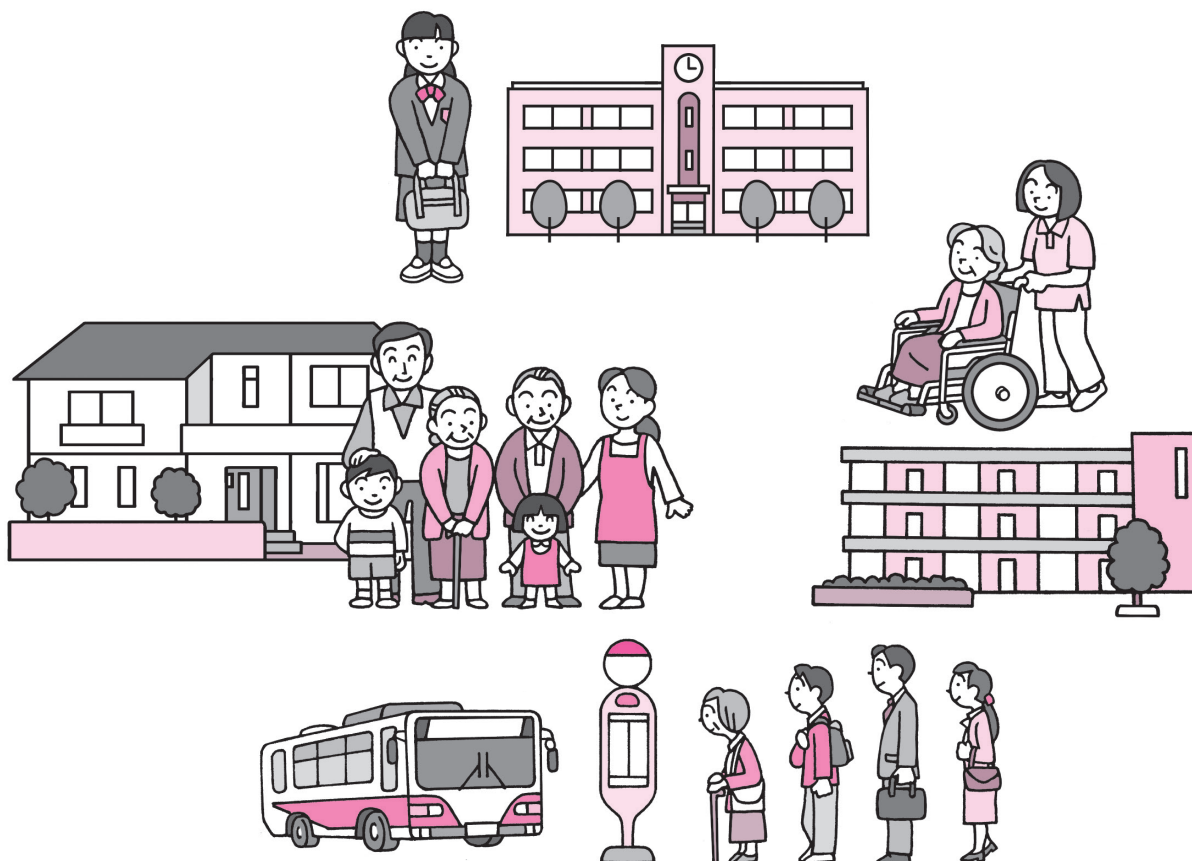
1) Inson qadr-qimmati va inson huquqlarini hurmat qilish

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

2) Insonlarbop kundalik hayot tarzi

- Kundalik hayot tarzi har bir insonda fikrlash doirasi (dunyoqarashi) va odatlariga qarab farq qiladi. Hatto hamshiralik parvarishiga muhtoj bo'lsa ham, inson o'zining kundalik hayotiga o'zi yetakchilik qiladi.
- Hamshiralik parvarishi parvarishlovchining qadriyatlariga asoslanib ko'rsatilmasligi kerak.
- 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.
- Nu tamoyil nogironligi bo'lgan va bo'lmagan shaxslarning jamiyat va mahalliy hududda bir-birini qo'llab-quvvatlashi zarurligini anglatadi, bu esa odamlarga o'z hayotlarini o'zlari xohlagandek davom ettirishlariga imkon yaratadi.

2 Mustaqil bo'lishni qo'llab-quvvatlash

1) Hamshiralik parvarishida mustaqil bo'lishning mazmuni

- Mustaqil bo'lish mijozning o'zi qanday yashashni xohlashi haqida o'z tanlovi va qarorlarini qabul qilishini anglatadi. Mustaqil bo'lishning ikki turi mavjud: jismoniy va aqliy.
- U o'zining oldingi turmush tarzi va qadriyatlariga muvofiq nima qilishni xohlayotgani haqida qarorlar qabul qiladi.



2) Mustaqil bo'lishni qo'llab-quvvatlash

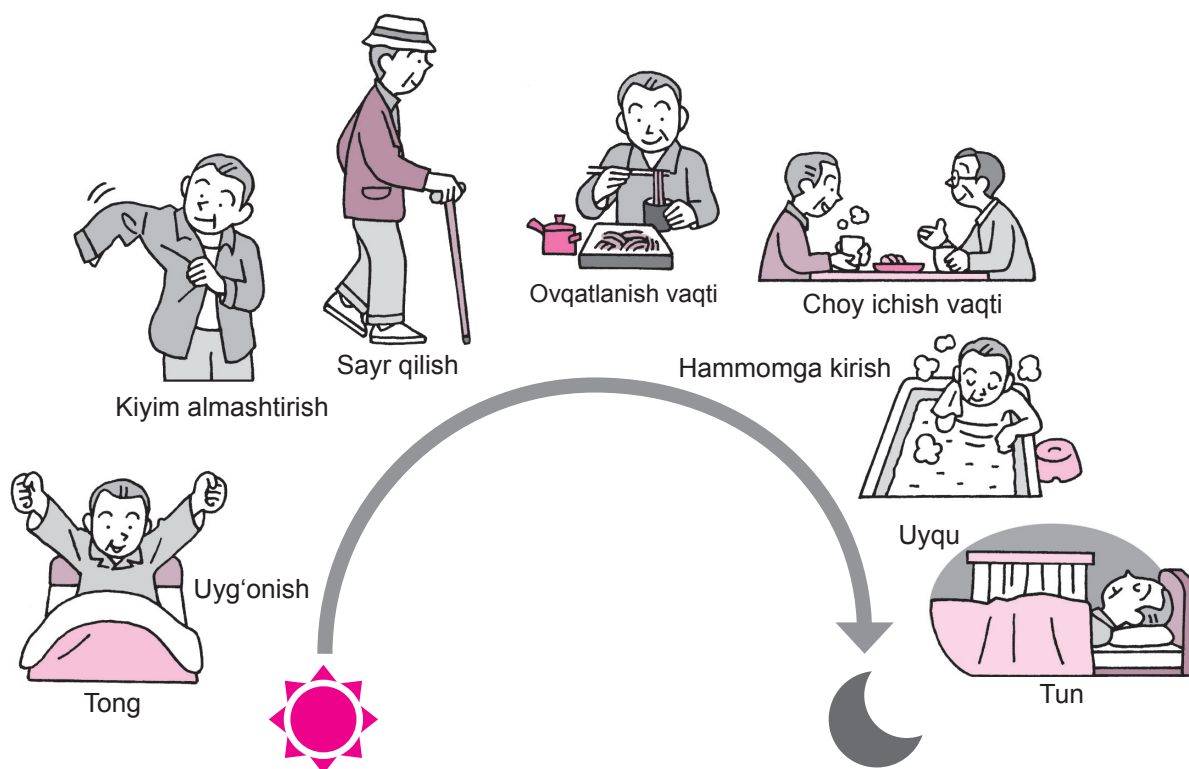
- Qo'llab-quvvatlash nafaqat jismoniy harakat va kiyimni almashtirish kabi jismoniy faoliyat uchun, balki mijozning qobiliyatlariga ham mos bo'lishi kerak.
- Mijozlarning qadriyatlari va afzal ko'radigan narsalarini hurmat qilish kerak. Mijozlar o'z xohish-irodasi va kuchi bilan qila oladigan narsalarni ko'paytirishga yordam berish kerak.



3 Kundalik hayot haqida tushuncha

1) Kundalik hayotda faoliyatning qanday turlari mavjud?

- Kundalik hayotdagi faoliyat turlari mamlakat, madaniyat va urf-odatlarga qarab farq qiladi. Insonlarning irodasi, qadriyatlari hamda ularning nimalarga nisbatan qat'iy talabchan ekanligiga qarab turli xil turmush tarzlari mavjud.
- Kundalik hayot uyqudan turish, kiyinish, yuvinish, ovqatlanish, hammomga kirish, cho'milish, dam olish, uxlash va boshqalarni o'z ichiga oladi. Har bir insonning kunlik ritmi har xil.



- Kundalik hayotga ta'sir qiluvchi boshqa omillar qatoriga insonning salomatlik holati, uy ishlarini bajarish qobiliyati, uy-joy, oila, mahalliy hamjamiyat va jamiyat kiradi.

Hamshiralik kasbi kundalik turmush tarzini qo'llab-quvvatlovchi maxsus mutaxassislikdir.

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.
- Parvarishlovchi xodimlar doimo mijozlarning xavfsizligini hisobga olishi kerak.



2 | Parvarishlovchi xodimlarning roli va kasbiy odobi

1 Parvarishlovchi xodimlarning roli

- Parvarishlovchi xodimlar mijozlarning kundalik hayotini qo'llab-quvvatlashi kerak, shunda ularning parvarishga qaramlik darajasi kuchaymaydi.
- Parvarishlovchi xodimlar mijoz holatidagi har qanday o'zgarishlarni sezishi uchun mijozlarni diqqat bilan kuzatib borishlari lozim.
- Parvarishlovchi xodimlar boshqa mutaxassislar bilan birgalikda mijozlarga o'zlari xohlagande hayot kechirishiga yordam beradigan yordam ko'rsatishi kerak.

2 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 rozilgisiz mijoz ma'lumotlarini Internet, ijtimoiy tarmoqla va hokazolarda joylashtirmasligi yoki tarqatmasligi kerak.

3) Jismoniy cheklashni taqiqlash

- Jismoniy cheklash – mijozni jismoniy erkinligidan mahrum qiladigan harakatdir.

⊙ Jismoniy cheklashning nojo'ya ta'sirlari

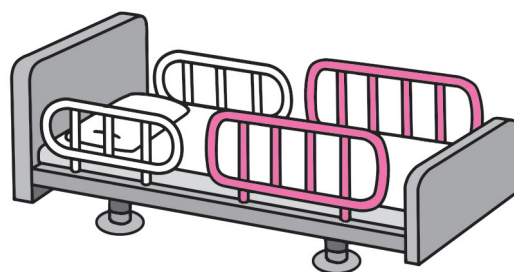
Jismoniy cheklov mijozlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi, masalan, jismoniy qobiliyatning yomonlashishi yoki demensiya bilan bog'liq alomatlarining yomonlashishi.

● Jismoniy cheklovni o'z ichiga oluvchi davolash muolajalariga misollar

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



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



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



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



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



4) Tajovuz

- Tajovuz deganda mijoz huquqlarining buzilishi tushuniladi.

● Tajovuzning beshta turi

(1) Jismoniy tajovuz

Mijozning tanasiga nisbatan zo'ravonlik.



(2) Ruhiy tajovuz

Mijozlar bilan so'z yoki xatti-harakat orqali ranjitadigan yoki qo'rquvga olib keladigan usullar bilan muloqot qilish.



(3) Hamshiralik parvarishini qilishdan bo'yin tovlash va h.k. (Beparvolik)

Hamshiralik parvarishiga muhtoj bo'lgan odamni e'tiborsiz qoldirish, masalan, uni ovqatlantirmaslik yoki parvarish qilmaslik.



(4) Moddiy tajovuz

Mijozdan noqonuniy tarzda moddiy manfaat olish.



(5) Jinsiy tajovuz

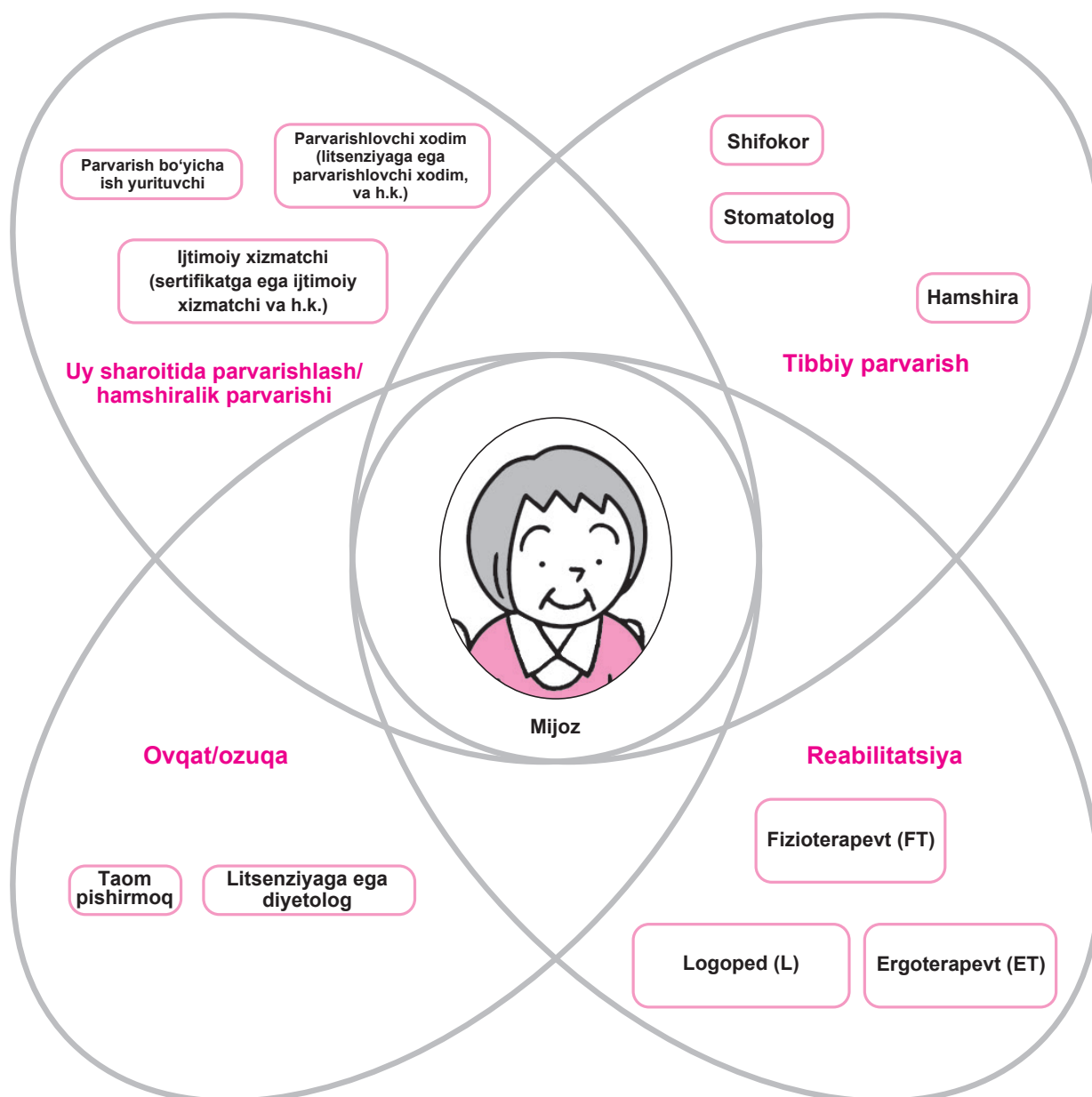
Mijozga nisbatan nomaqbul xatti-harakatlar qilish.



2 Kasbdoshlar bilan hamkorlik

1) Jamoaviy yondashuv

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



2) Boshqa kasb turlarining roli va vazifalari

(Tibbiy faoliyat bilan shug'ullanuvchi mutaxassislar)

Shifokor va hamshiralar tibbiy muolajalarni amalga oshirish uchun litsenziyaga ega bo'lgan mutaxassislardir. Tibbiy muolajalar – bu tibbiy bilim va ko'nikmalarga asoslangan harakatlardir. Umumiy qoida sifatida parvarishlash xodimlariga tibbiy muolajalarni amalga oshirishga ruxsat berilmaydi.

● 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)

- Fizioterapevtlar, kasbiy terapevtlar, nutq-til-eshitish terapevtlari va boshqalar funksional tiklanish bo'yicha treninglar o'tkazadigan mutaxassislardir.

● Fizioterapevt (FT)



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

● Ergoterapevt (ET)



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

● Logoped (L)



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

(Diyetolog mutaxassislar)

Litsenziyaga ega dietologlar oziqlanish va parhez bilan parvarishlash sohasidagi mutaxassislardir. Ular ovqatlanish rejimi va kaloriya tarkibi kabi individual mijozlarning parhez ehtiyojlarini hisobga olgan holda ovqatlanish rejalarini ishlab chiqadilar.

● Litsenziyaga ega diyetolog



Litsenziyaga ega diyetolog ozuqaviy jihatdan muvozanatli parhezlar tuzadi.

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

Parvarish bo'yicha ish yurituvchi va ijtimoiy xodimlar ijtimoiy ta'minot xizmatlari bo'yicha maslahat va muvofiqlashtirish bilan shug'ullanadigan mutaxassislardir. Ular ijtimoiy xizmatlardan foydalanganda foydalanuvchilarni dastaklash rejalarini ishlab chiqadilar va h.k.

● 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 umumiy ma'lumot

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.

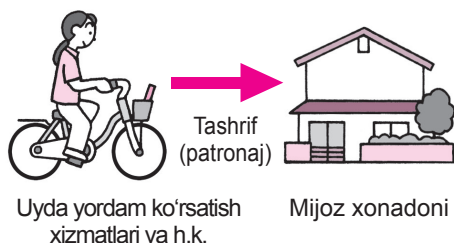
(2) Parvarishlash muassasalariga tashrif buyuradiganlar uchun parvarishlash xizmati

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

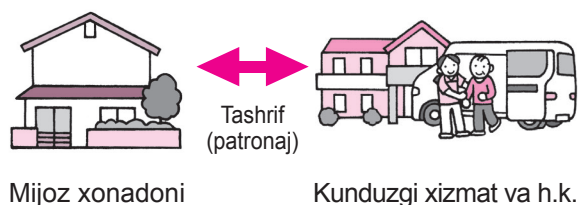
(3) Parvarishlash muassasalarida yashayotganlar uchun ko'rsatiladigan parvarishlash xizmati

- 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.

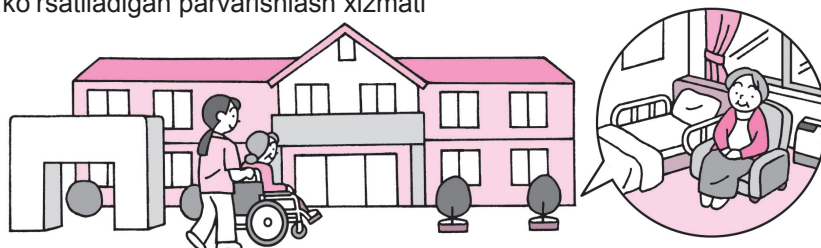
(1) Patronaj yordamida parvarish qilish



(2) Parvarishlash muassasalariga tashrif buyuradiganlar uchun parvarishlash xizmati



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



Qariyalarni intensiv davolash uylari va h.k.

2) Parvarish jarayoni

- Parvarish jarayoni hamshiralik parvarishini ko‘rsatishda fikrlash jarayonini anglatadi.
- Parvarish jarayonini amalga oshirishdan maqsad har bir mijozga o‘zi xohlagan turmush tarziga erishishda yordam berishdir.
- Parvarish jarayonining bir qismi sifatida har bir mijoz uchun shaxsiy parvarish rejasi ishlab chiqiladi va bu rejaga muvofiq hamshiralik parvarishi amalga oshiriladi.

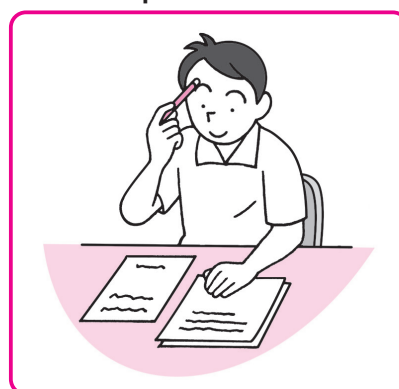
● Parvarishlash jarayoni tartibi

(1) Tahlil



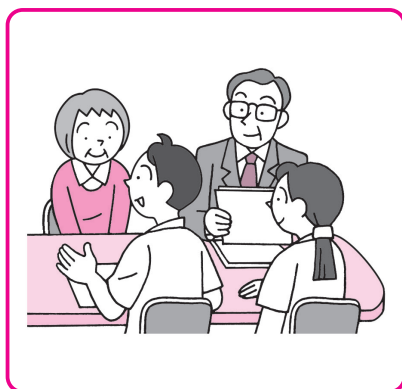
Mijoz haqida ma'lumot yig'ing va kundalik hayotidagi muammolarni tahlil qiling.

(2) Parvarish rejasini ishlab chiqish



Mijozga taqdim etiladigan parvarish rejasining mazmunini ishlab chiqish. Parvarish rejasi maqsadlar va aniq yordam tafsilotlarini o'z ichiga olishi kerak.

(4) Baholash



Parvarish rejasining mazmuni mijozga mos keladimi yoki yo'qmi va maqsadlarga erishilganligini 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

1. Kuzatish mijozning ahvolini tushunish uchun uni diqqat bilan tekshirish harakatini anglatadi.
2. Parvarishlovchi xodimlar tomonidan o'tkazilgan kuzatishlar mijozning hayot sifatini yaxshilash uchun qimmatli manba hisoblanadi.
3. Kuzatishlar yozib olinishi va barcha xodimlarga ulashilishi kerak.

☉ Qanday kuzatishlar aniqlanishi mumkin

- (1) Mijozlar bilan muloqot qilish orqali o'rganish mumkin bo'lgan ma'lumotlar mavjud.
- (2) Tana harorati va qon bosimi kabi o'lchovlar orqali o'rganish mumkin bo'lgan ma'lumotlar mavjud.

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



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



Uning tanasi issiq...



Kuzatishda eng muhimi mijoz bilan muloqot qilishdir.
Mijozning nutqi va tana tilini kuzatish muhimdir.

2) Baxtsiz hodisalarning oldini olish va xavfsizlik choralari

Mijozlar keksalik yoki nogironlik tufayli baxtsiz hodisalarga moyil.

[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.**



Mijoz har doim qila oladigan narsani qila olmay qoladigan vaqtlari ham bo'ladi.

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



Shippaklar osongina yechilib ketishi va ularni kiygan inson sirpanib ketishi mumkin. Shimning poychalari juda uzun bo'lsa, kiygan odam pastki qismiga qoqilib ketib, yiqilishga moyil bo'ladi.

- **Yordamchi moslamalarni ishlatish oldidan tekshiring.**



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

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



Pol nam bo'lsa, sirpanib ketish oson bo'ladi.



Simlarga qoqilib, yiqilib tushish oson bo'ladi.

◎ **Xavf-xatarni boshqarish**

Xatarni boshqarish potensial xavflarni bashorat qilish va baxtsiz hodisalarning oldini olish jarayonini anglatadi.

Xatarni bashorat qilish va baxtsiz hodisalarning oldini olish uchun to'g'ri yozuvlarni saqlash muhimdir.

● **Xavf-xatarni boshqarishga oid muayyan misollar**



(1) Mijozni yotoqdan nogironlar aravachasiga o'tkazishda mijoz deyarli yiqilib tushdi.



(2) Nega bu deyarli sodir bo'lganini o'ylab ko'ring.
⇒ Aravachaning tormozi faollashtirilmagan edi.
⇒ Hodisani yozib qo'ying.



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

3) Yuqumli kasalliklar va ularga qarshi kurash choralari

⊙ Yuqumli kasalliklar haqida umumiy tushuncha

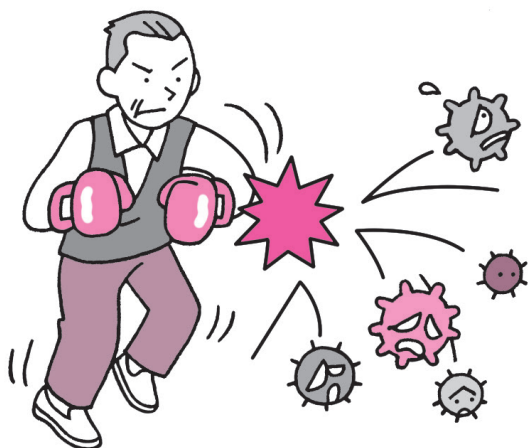
Yuqumli kasalliklar patogen mikroorganizmlarning inson organizmiga kirib, turli kasallik belgilari namoyon bo'lishiga olib keladigan kasalliklardir.

Guruhlarda yashovchi mijozlar yuqumli kasalliklarga ko'proq moyil.

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

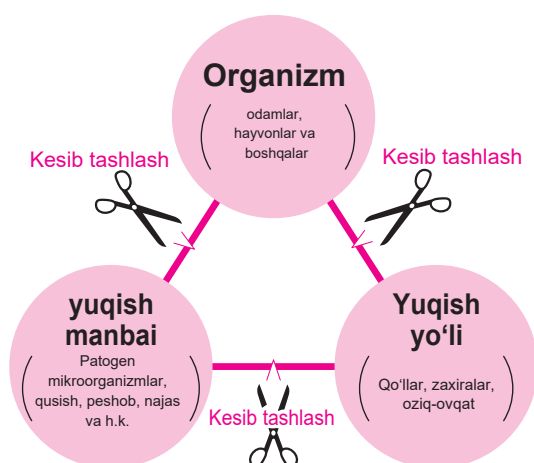
Yuqumli kasalliklar yuqishini nazorat qilish maqsadida mijozlarni kuzatish muhim ahamiyat kasb etadi. Agar isitma, qusish, diareya, qorin og'rig'i, toshmalar yoki yuzning oqarib ketishi kabi alomatlar kuzatilsa, bu haqda tibbiy xodimlarga xabar berish muhimdir.

☉ 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.

Yuqumli kasalliklarga qarshi kurashning uchta asosiy elementi: (1) infeksiya manbaini yo‘q qilish, (2) yuqish zanjirini uzish va (3) organizm (infeksiya yuqtirib olgan odam, hayvon va boshqalar) ni aniqlash. Yuqumli kasalliklarga qarshi kurashning asosiy tamoyili zanjirni uzishdir.

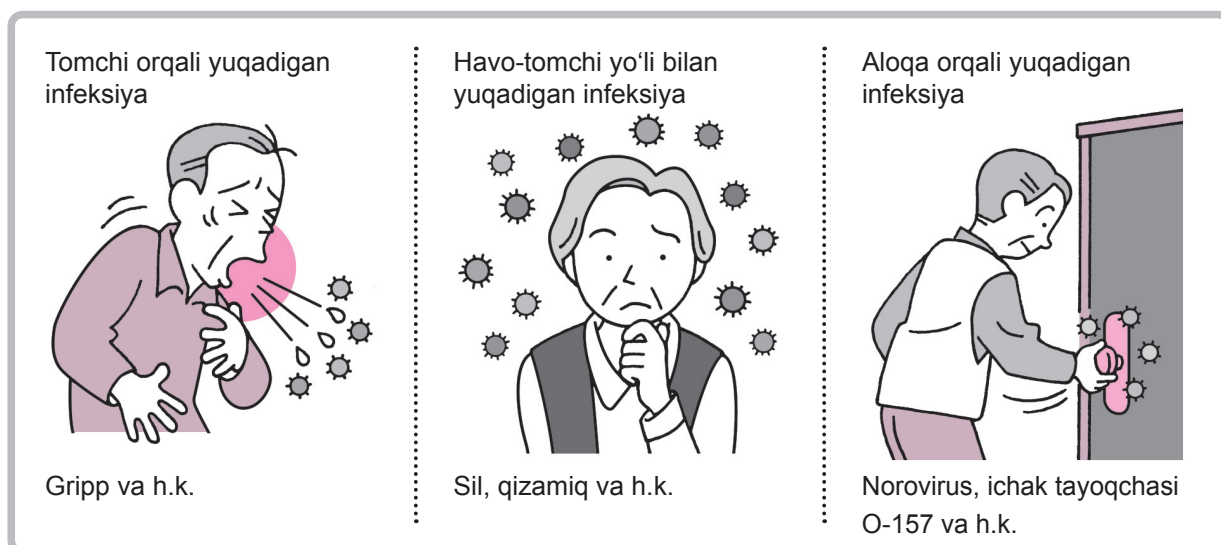
● Yuqumli kasalliklarning uch omili/bartaraf etish tamoyillari



Quyida yuqumli kasalliklarga qarshi kurashning uchta asosiy qoidalari keltirilgan:

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

● Infeksiya yuqish yo‘llarining turlari



● Infeksiya yuqish manbalarining turlari

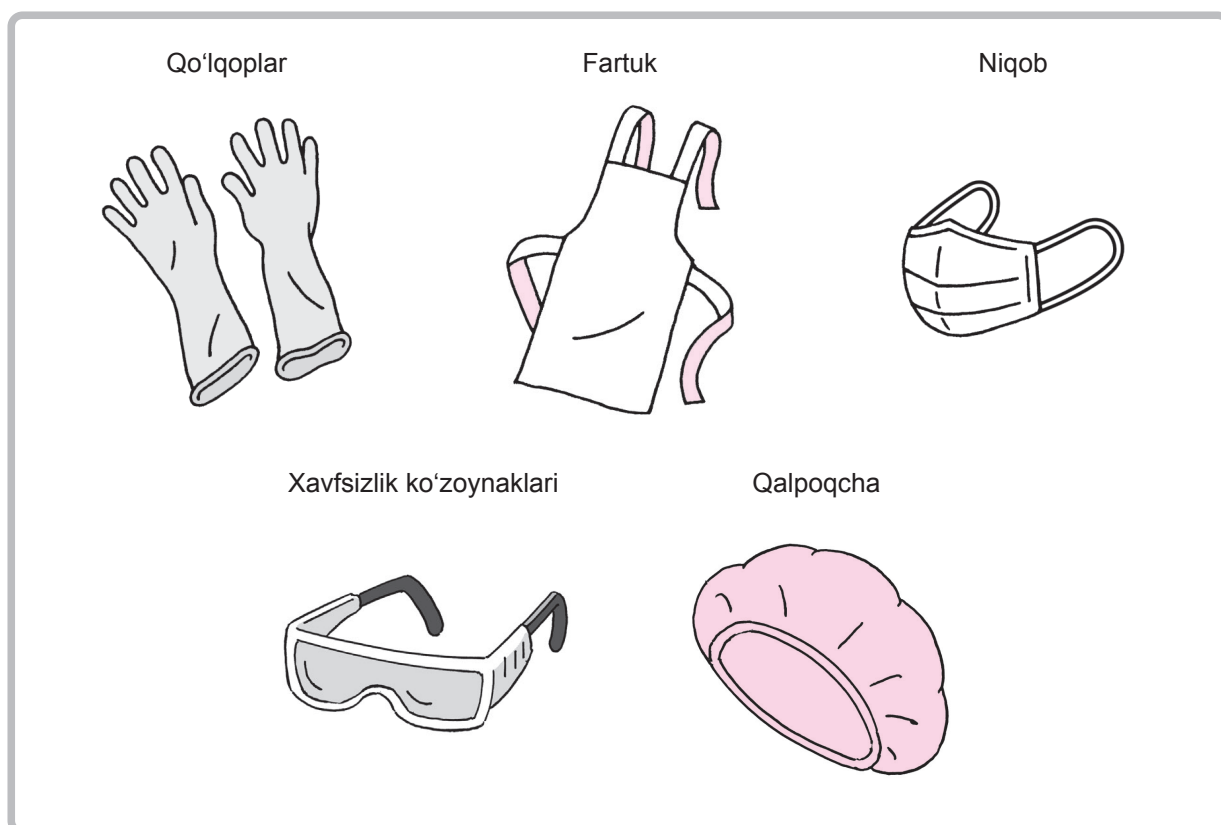


◎ Standart ehtiyot choralari

Barcha bemorlarning qoni, tana suyuqliklari, sekretsialari, ekskretsialari, yaralari, terisi va shilliq qavatlariga potensial yuqumli xavf sifatida qarang.

Hech qachon himoyalanmagan qo'l bilan qon, tana suyuqliklari, ekskretsiya va boshqalarga tegmang. Hamshiralik parvarishini amalga oshirishda har doim qo'lqoplardan foydalaning. Hamshiralik parvarishini amalga oshirishdan keyin qo'lingizni yuving.

● Ishlatiladigan vositalarga misollar

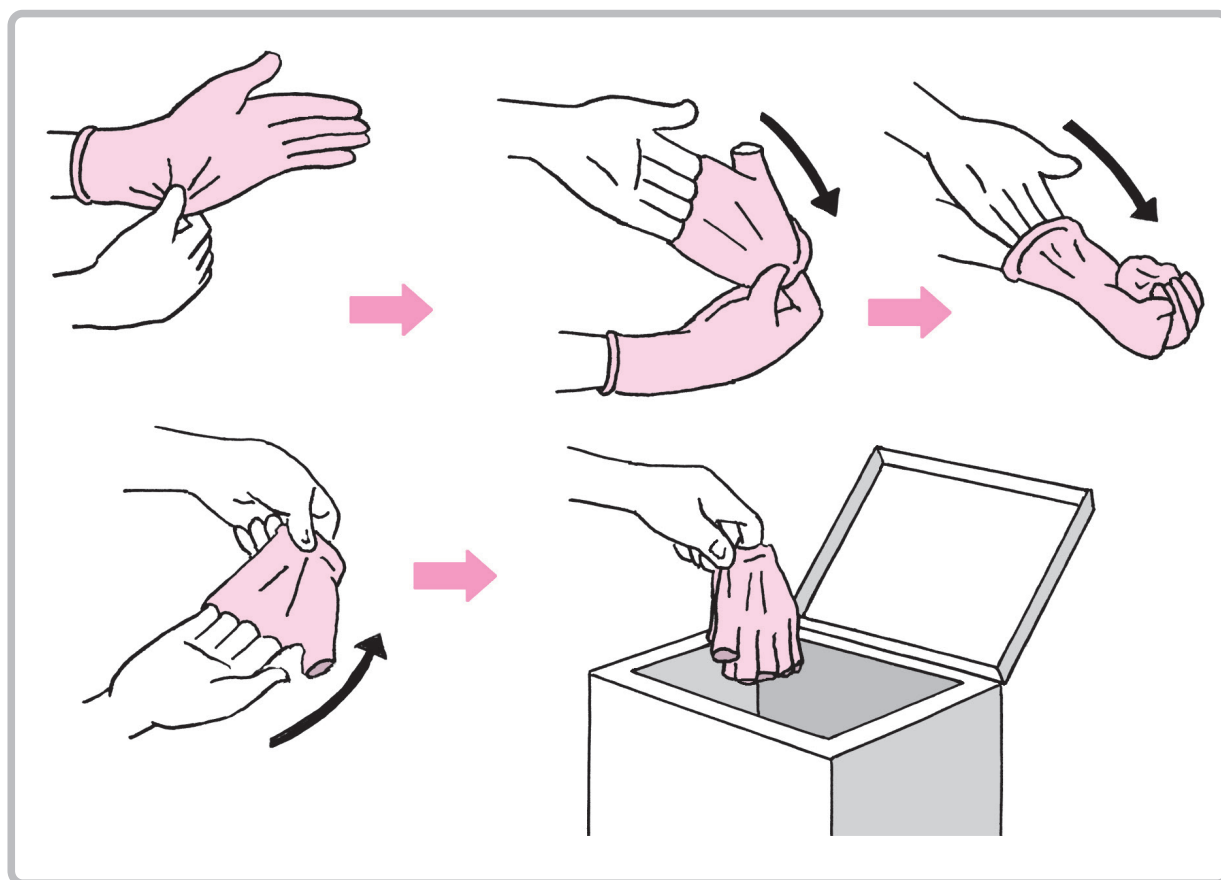


● Niqob taqishning to'g'ri usuli



◎ Bir martalik qo'lqoplarni qanday almashtirish lozim

- Ifloslangan qismini ichkariga ag'dargan holda tashlang.
- Maxsus ajratilgan joyga tashlang.
- Har bir foydalanish (parvarish) dan keyin 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 ifloslanuvchi qismlar



Tez ifloslanuvchi qismlar – bu barmoq uchlari, barmoq oralari, qo'llarning ustki qismi, bosh barmoqlar tagi va bilaklardir.

● **Qo'llarni oqayotgan suvda suyuq sovun bilan yuvish**



(1) Qo'llaringizni oqib turgan suv ostida ho'llang.



(2) Qo'lingizning kaftiga kerakli miqdorda suyuq sovun oling.



(3) Qalin ko'pik hosil qilish uchun kaftlaringizni bir-biriga ishqalang va yaxshilab yuving.



(4) Qo'lingizning orqa qismini ikkinchi qo'lingizning kafti (ikkala qo'lingiz) bilan yaxshilab yuving.



(5) Barmoqlaringizni bir-biriga buklang va barmoqlaringiz orasidagi bo'shliqni yaxshilab yuving.



(6) Bosh barmog'ingizni boshqa qo'lingiz bilan o'rab olib, yaxshilab yuving (ikkala qo'lda).



(7) Barmoqlaringizni boshqa qo'lingizning kafti bilan yaxshilab yuving (ikkala qo'lda).



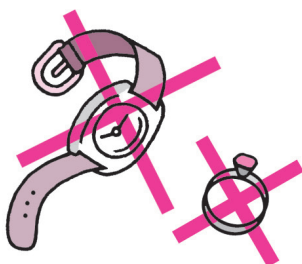
(8) Ikkala bilakni ehtiyotkorlik bilan yaxshilab yuving.



(9) Oqar suv ostida yaxshilab chaying.



(10) Qolgan ho'llikni qog'oz sochiq bilan artib tashlang va to'liq quriting.



Uzuklar yoki soatlar taqilganda, ular tez ifloslanadi, shuning uchun ularni yaxshilab yuvib tashlang.



● Spirtli antiseptik bilan qo'lni artish



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



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



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



(4) Barmoqlaringiz uchlarini, shu jumladan tirnoqlaringizni va barmoqlaringizning orqa qismini boshqa qo'lingizning kafti (ikkala qo'lingizda ham) bilan ishqalang.



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



(8) Ikkala bilagingizgacha yaxshilab ishqalab yuving.



(9) Quriguncha ishqalang.

4) Parvarishlash xodimlari salomatligini nazorat qilish

⦿ Parvarishlovchi xodimlarning o'z salomatligini o'zlari nazorat qilishining ahamiyati

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



⦿ Salomatlikni saqlash uchun

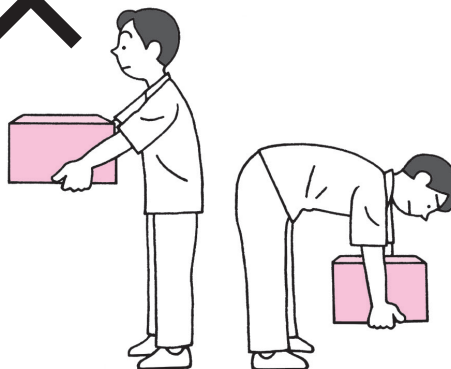
(Bel og'rig'ining oldini olish)

Parvarishlovchi xodim bel og'rig'iga duchor bo'lishi hech gap emas. Shu sababli ehtiyot 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



Tananing tayanch mexanizmlarini ishga solgan holda bel og'rig'ining oldini olish mumkin.

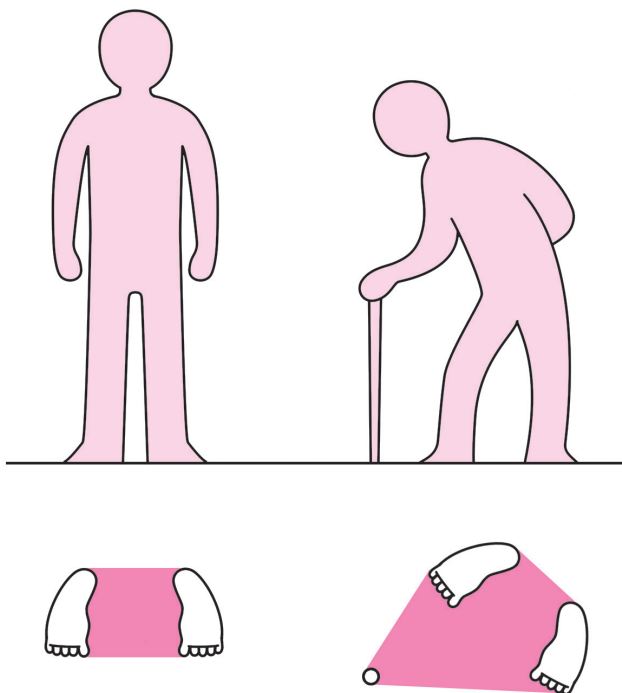


Buyumlarni bu kabi ko'tarish, odatda, belning pastki qismida yuklama tushishiga olib keladi.

☉ Tana mexanikasi tamoyillaridan foydalanish

- 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.



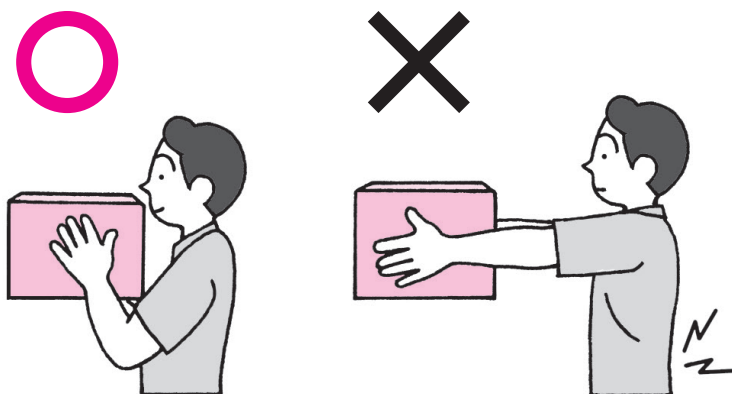
Hassadan foydalangan holda tayanch asosni kengaytirish va barqarorlikni oshirish mumkin.

Atamalar izohi

Tayanish uchun asos

Tayanish uchun asos deganda tanani to'g'ri ushlash 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.

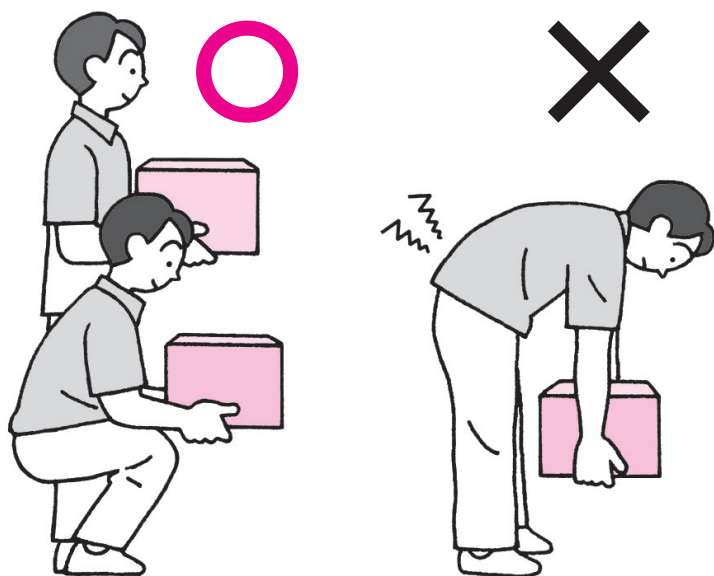
(2) Parvarishlovchi xodim va mijozning og'irlik markazlarini bir-biriga yaqinlashtiring.



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



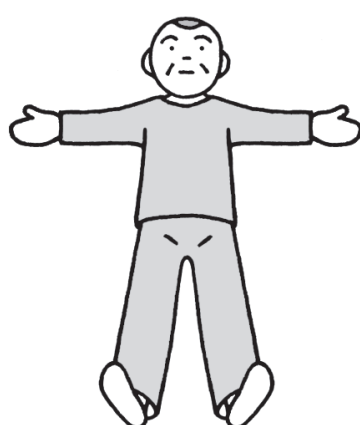
(3) Son kabi yirikroq mushaklarni ishga soling.



Son va dumba kabi katta mushak guruhlari qo'llaniladi.

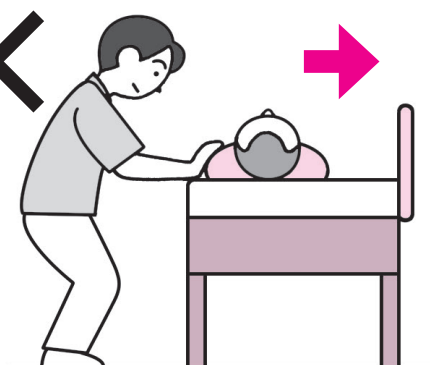
Xodim qutini tizza bo'g'imlarini yozgan holda tik turib, faqat belning pastki mushaklari yordamida ko'tarmoqda.

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



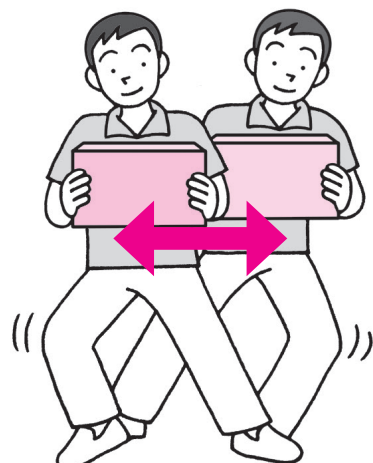
Bu tayanch
asosini
kichraytiradi.

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



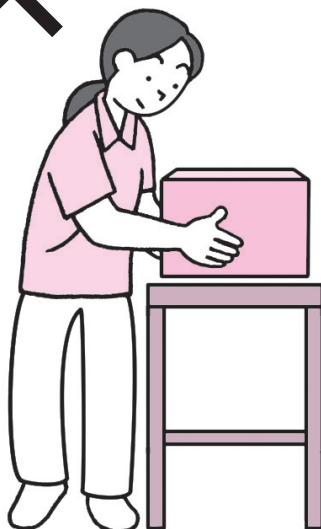
O'ziga "tortish"
da kamroq
ishqalanish
hosil bo'ladi.

- (6) Tortishish markazingizni imkon qadar gorizontal ravishda siljiting.



Butun tanangizni
ishga solsangiz,
buyumlarni
siljitishingiz
osonroq bo'ladi.

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



Tanangizni
bursangiz,
belingizga katta
yuklama tushadi.



(8) Dastak tamoyilini ishga soling.



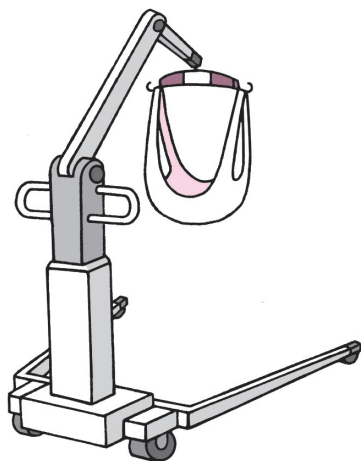
Dastak

Dastak hosil
qiling va kichik
miqdordagi
kuchni katta
kuchga
aylantiring.



⦿ Bel og'rig'ining oldini olish bo'yicha tavsiyalar

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



Ko'tarish



Sirpantiruvchi taxta

⦿ Ruhiy salomatlikni boshqarish

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

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

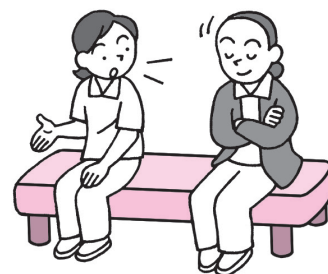
● Ruhiy salomatlikni qanday saqlash lozim



Ovqatlanish va uyqu uchun qulay vaqtni belgilang.



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



Kattalar va hamkasblaringiz bilan suhbatlashing/ maslahatlashing.

⦿ Tabiiy ofatlarga tayyorgarlik ko‘rish choralari

Tabiiy ofat zilzila, to‘fon yoki yong‘in kabi zarar keltiradigan hodisani anglatadi. Ob‘ektlar va mahalliy hamjamiyat har doim tabiiy ofatlarga javob berish tizimini dastaklaydi. Bunday hodisa sodir bo‘lganda vahima qo‘zg‘atmaslik uchun ofatlarga tayyor bo‘lish muhimdir.

- **Kerakli anjomlarni tayyorlang.**



● Favqulodda vaziyat mashg‘ulotlarini o‘tkazing.



Aql va tana fiziologiyasi

BOB

1

Aql va tana mexanizmi haqida tushuncha

BOB

2

Hamshiralik parvarishiga muhtoj odamlar haqida tushuncha

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

1 | Aql va tana mexanizmi haqida tushuncha

1 Ong mexanizmi haqida tushuncha

1) Ong haqida tushuncha

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

Insonning xarakteriga uning turmush tarzi va ta'limi ta'sir qiladi. Hissiyot, g'oyalar yosh o'tishi bilan o'zgarib boradi va his-tuyg'ular hamda iroda ko'rinishida ifodalanadi.

Mijozlarning his-tuyg'ularini tushunish parvarishlash xodimi uchun zarurdir.

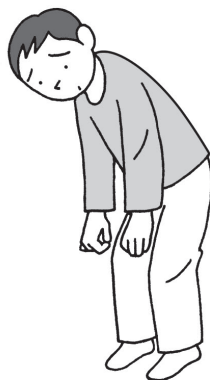
● His-hayajon



Xursand bo'lish



Aqldan ozish



Afsus chekish



Zavqlanish



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

(Iroda)

Iroda insonning ixtiyoriy ravishda biror narsa qilishni xohlaydigan ruhiy holatini anglatadi. 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 munosabatlar va boshqa ruhiy/ijtimoiy omillar stressga sabab bo‘lishi mumkin.

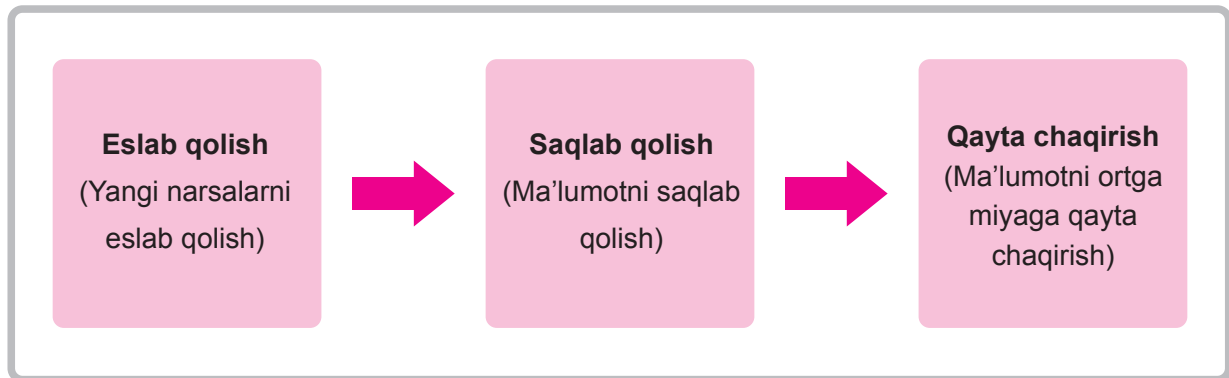
● Stress sabablari



(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.

A. Psixolog X.Maslou inson ehtiyojlari besh daraja (Maslou ehtiyojlar piramidasi) dan iborat degan nazariyani ilgari surgan.

● **Maslouning besh pog'onali ehtiyojlar piramidasi**



2 Tana mexanizmi haqida tushuncha

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

☉ Gomeostaz

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

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

● Gomeostazning vazifalari



☉ Tiriklik belgilari

Hayotiy belgilar insonning tirikligini ko‘rsatadigan jismoniy xususiyatlarni bildiradi, masalan, tana harorati, nafas olish, yurak urish tezligi va qon bosimi. Ular inson salomatligi va uning jismoniy holatidagi har qanday o‘zgarishlarni ko‘rsatish uchun qo‘llanma sifatida ishlatiladi.

(1) Tana harorati

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

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

Qo'ltiq



Termometr uchini
qo'ltiq ostiga
qo'ying.

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

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



Boshqalar



Haroratni peshona yoki quloq ichida
o'lchaydigan 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.
- Agar odamda nafas yetishmovchiligi kuzatilayotgan bo‘lsa, uning lablari va tirnoqlari ko‘kimsimon siyohrangga kiradi. Bu holat sianoz deb ataladi.

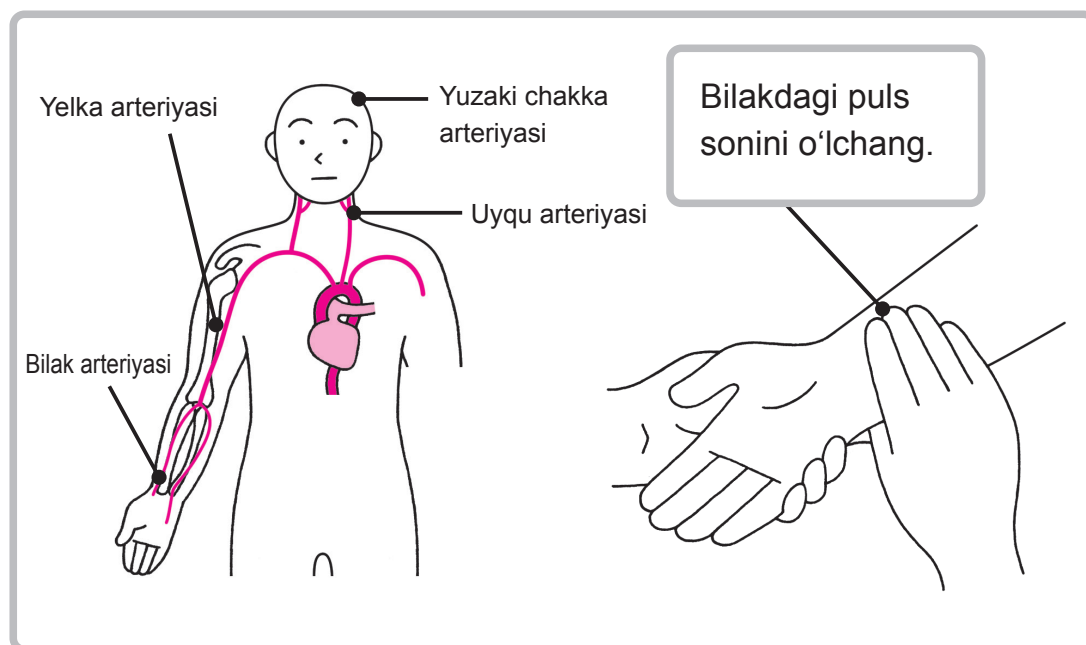


Nafas olishda muammo yo‘qligi, tomoqda balg‘am qolmaganligini va g‘ayritabiiy tovush yo‘qligini tekshiring.

(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 damdagi faoliyati, ruhiy holati, jismoniy holati hamda kasallik bor yoki yo‘qligi kabi turli omillarga bog‘liq.
- Pulsning soni, ritmi va kuchini tekshiring.

● Pulsni tekshirish nuqtalari.

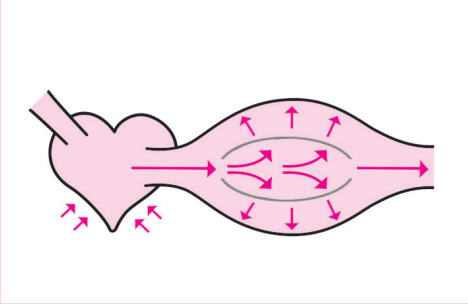
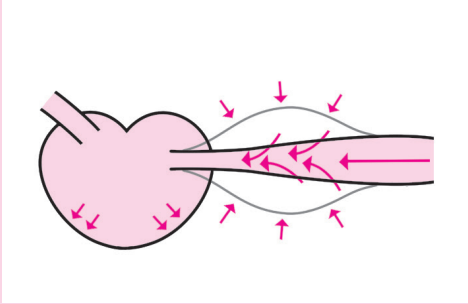


Pulsni nafaqat chakka sohasi, bo‘yin, tirsak sohalarida, balki bilakning ichki tomoni, chanoq va to‘piq sohasida ham aniqlashingiz mumkin.

(4) Qon bosimi

- Qon bosimi – yurakdan chiqqan qonning qon tomirlar (arteriyalar) devoriga ko‘rsatadigan bosimidir.
- Qon bosimi kun davomida o‘zgarib turadi.
- Qon bosimi odamning yoshi, ayni damdagi faoliyati, ruhiy holati, jismoniy holati hamda kasallik bor yoki yo‘qligi kabi turli omillarga bog‘liq.
- Doimiy hafaqonlik miya qon-tomir kasalliklar va yurak kasalliklari xavfini oshiradi.

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

Yurak sistoliyasi	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



hayajonlanganda



yetarlicha
uxlanmaganda



hojat kelgan payt
kuchanganda



asabiylashganda



harorati keskin o'zgarganda

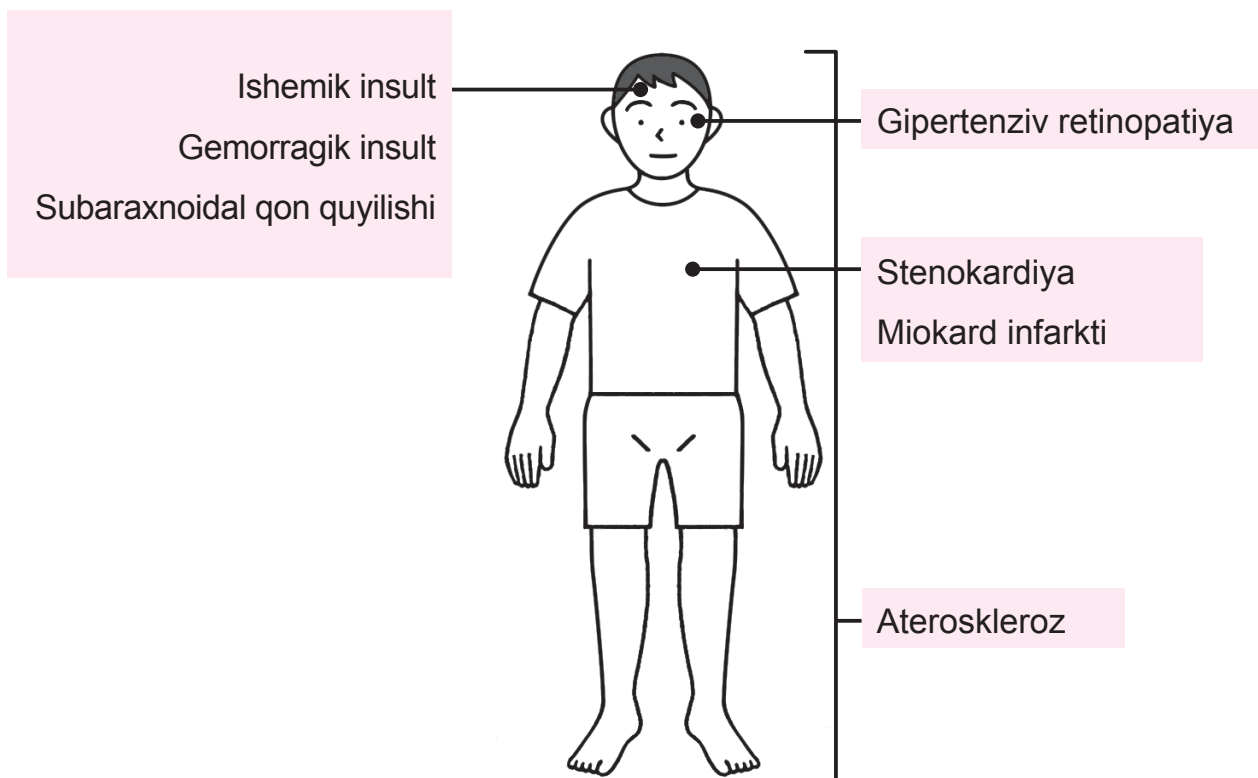


keskin jismoniy
harakat qilganda



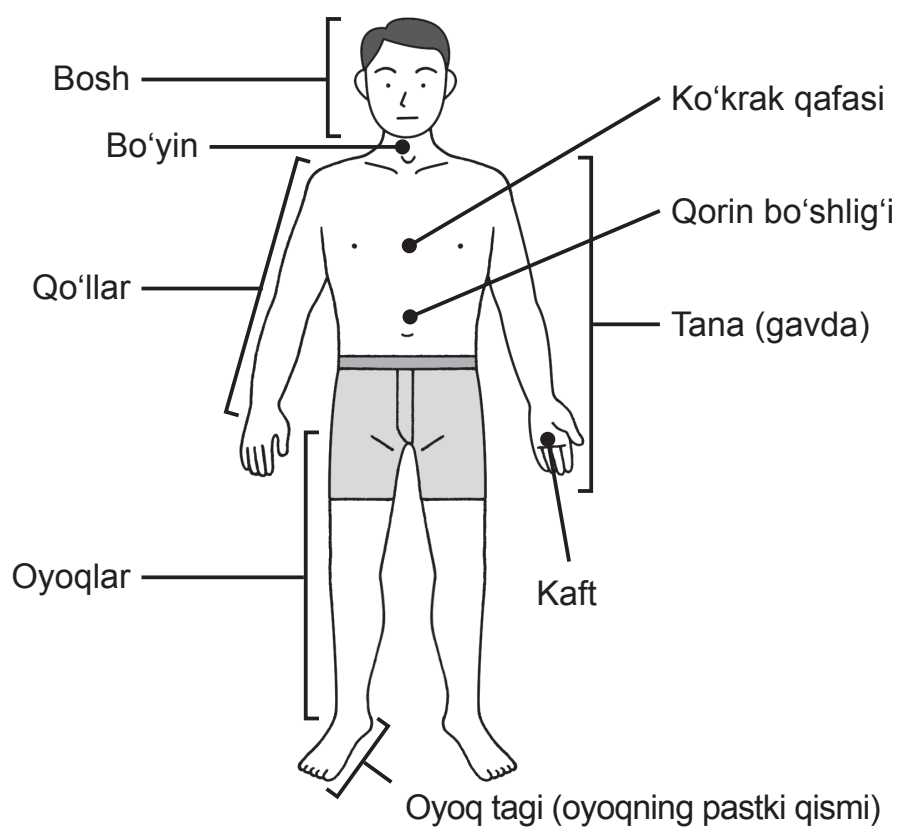
qistab hojatga borish (najas
yoki peshob chiqarish)
ehtiyoji tug'ilganida

● Gipertenziya hisobiga paydo bo'ladigan kasalliklar



2) Odam tanasining tuzilishi

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



[Asab tizimi]

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

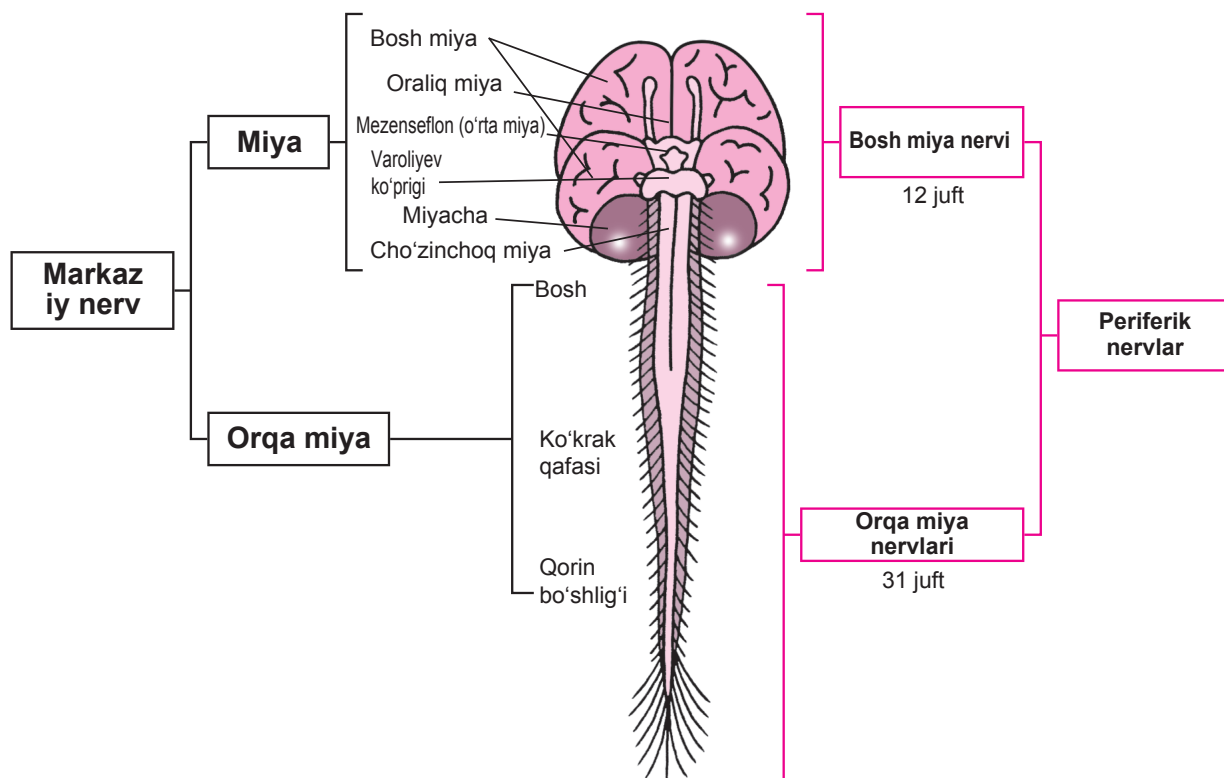
☉ Markaziy asab tizimi (bosh miya/orqa miya)

- Miya butun tanadan ma'lumotlarni to'playdi, ularni tahlil qiladi va baholaydi, keyin esa butun tanaga hayotni saqlab qolish uchun ko'rsatmalar beradi.
- Orqa miya butun tanadan miyaga va miyadan butun tanaga ma'lumot uzatadi.

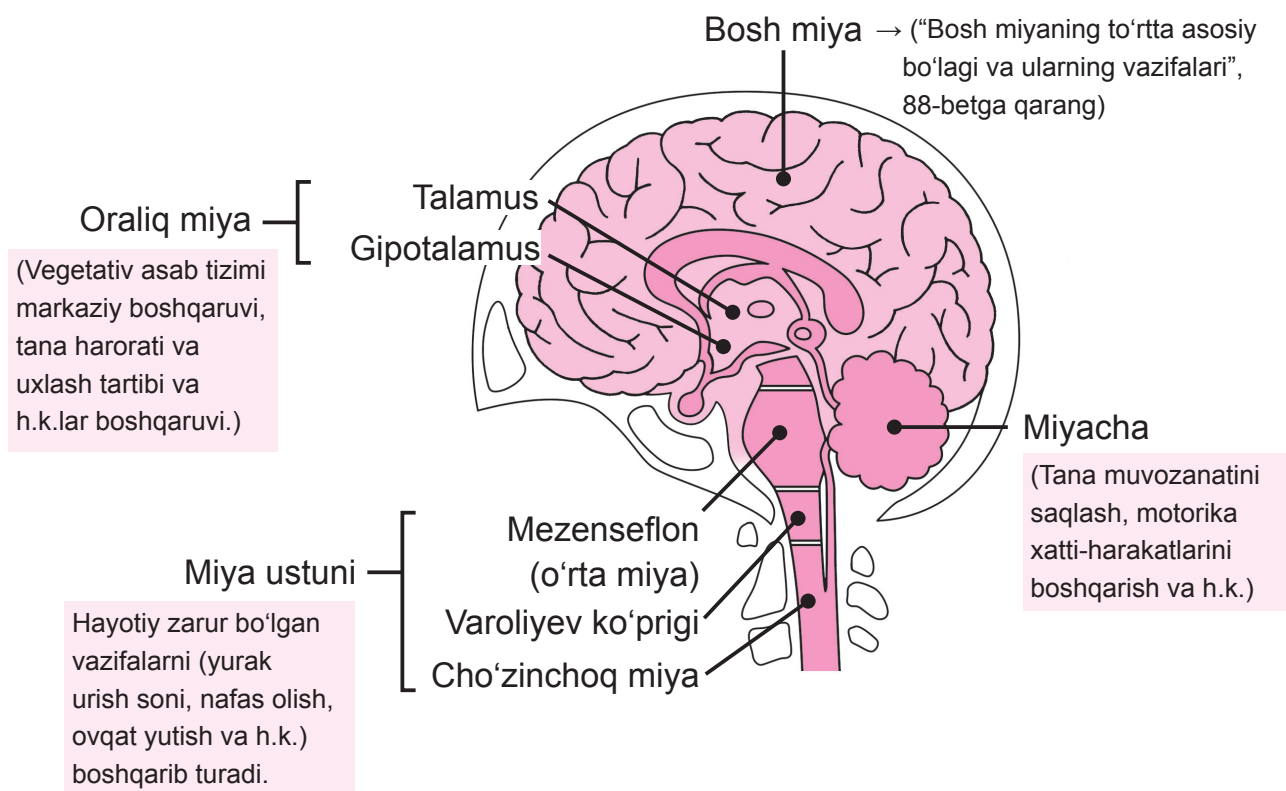
☉ Periferik asab tizimi (bosh miya/orqa miya nervlari)

- 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

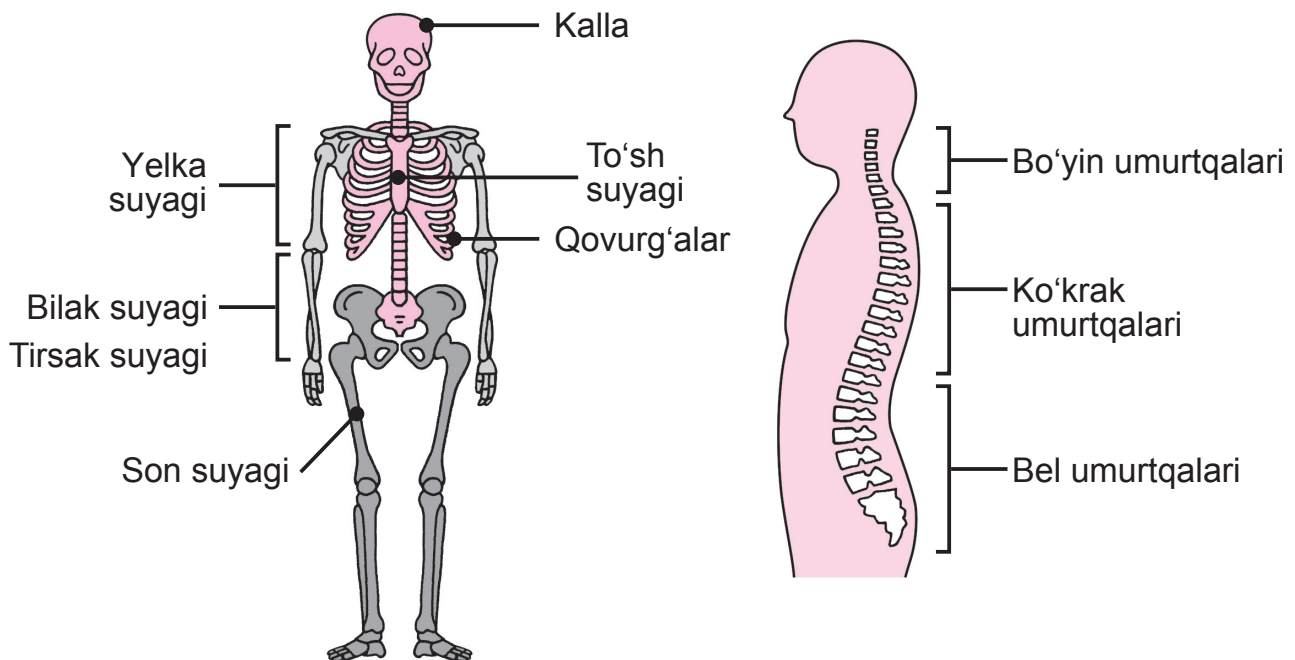


Vegetativ nervlar ichki a'zolar vazifalarini boshqaradi va h.k. Vegetativ nervlar to'g'ri ishlamaganda yurak va tanangizning boshqa a'zolari turlicha aziyat chekadi.

[Skelet tizimi]

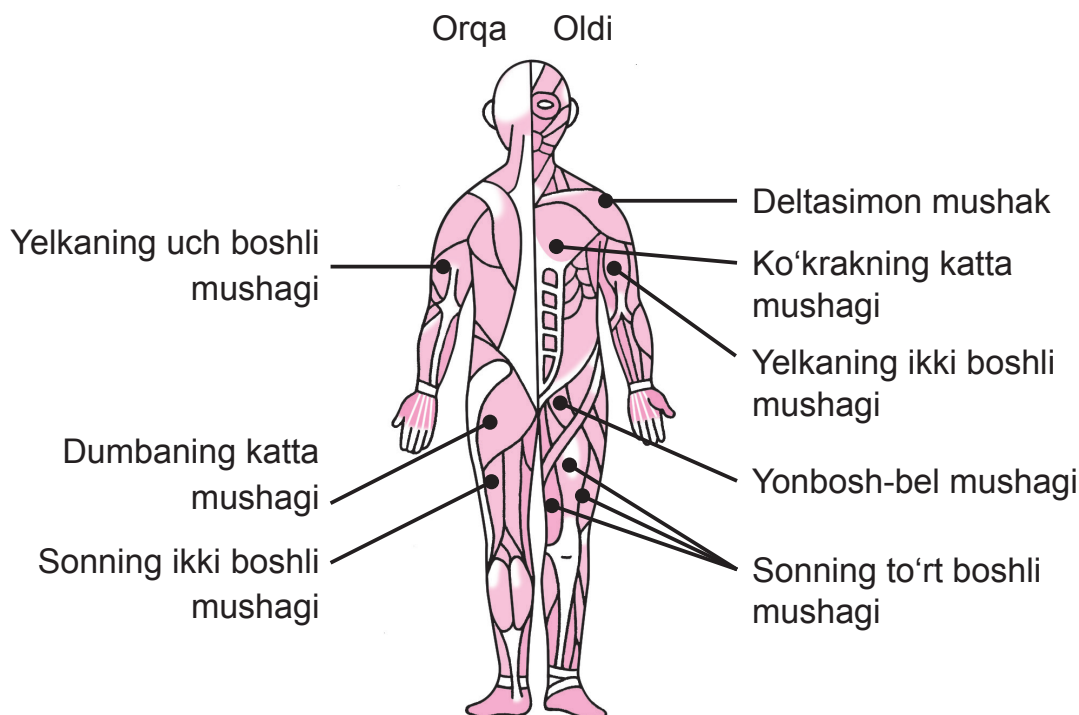
- Odam skeleti katta va kichik suyaklar kombinatsiyasidan iborat.
- Fiziologik jihatdan odam umurtqasi S-simon shaklda egilgan.
- Suyaklarning asosiy vazifalari
 - (1) tanani qo'llab-quvvatlash
 - (2) harakatlantiruvchi a'zo vazifasini bajarish
 - (3) ichki a'zolari himoya qilish
 - (4) kalsiyni moddasini saqlash
 - (5) qon hosil qiluvchi a'zo vazifasini bajarish

● Odam skeleti chizmasi



[Mushak tizimi]

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



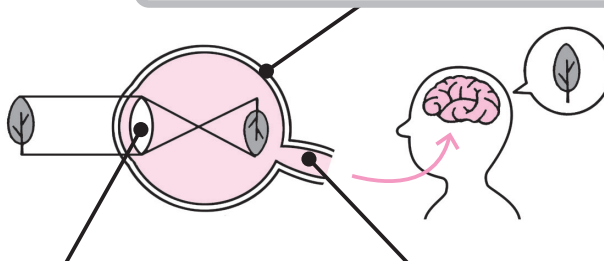
[Sezish a'zolari tizimi]

- 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'zolarimiz 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 qatlamli to'qimadir. U tasvirni aks ettiradi.



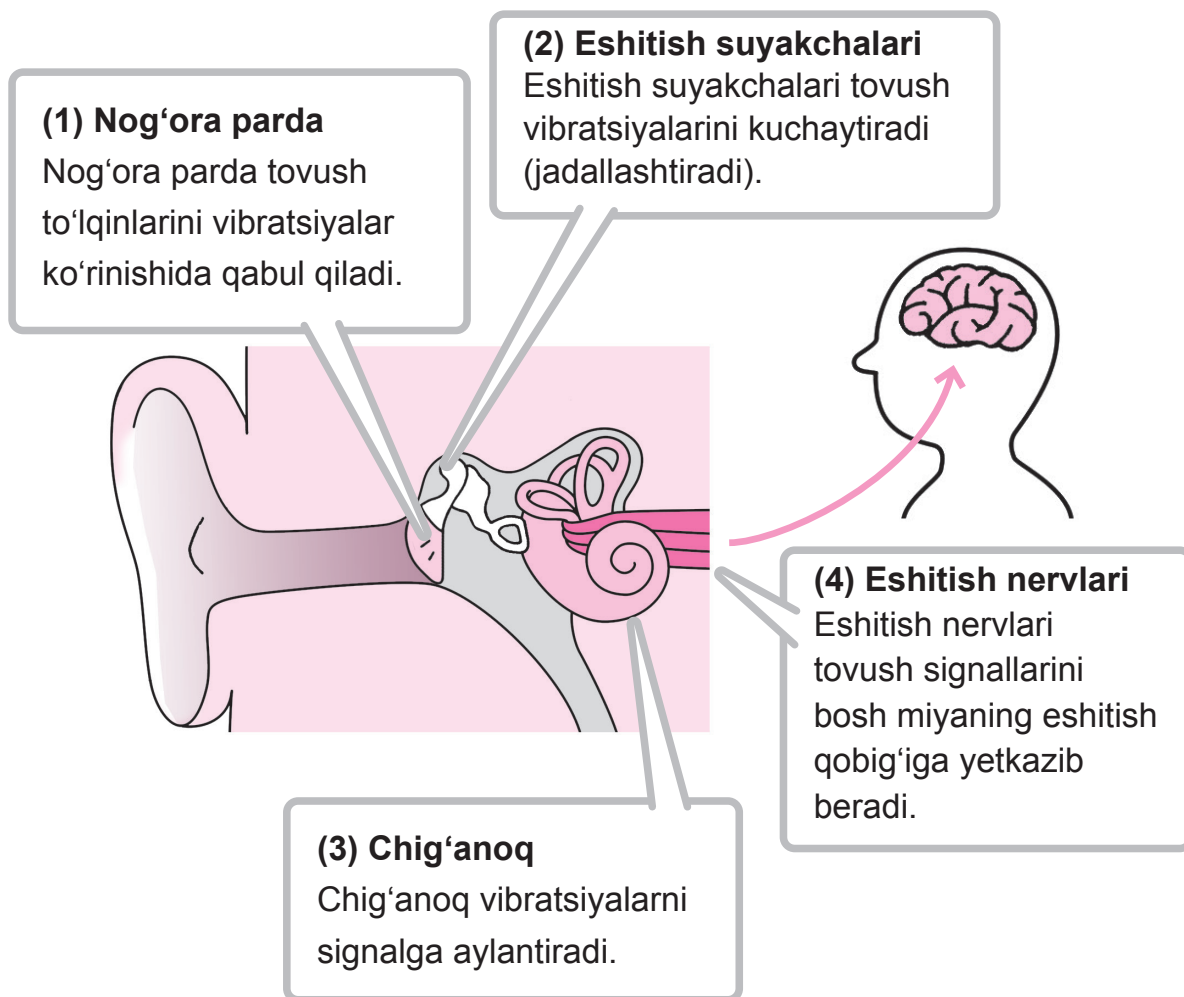
(1) Ko'z gavhari

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

(3) Ko'rish nervlari

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

● Eshitish mexanizmi

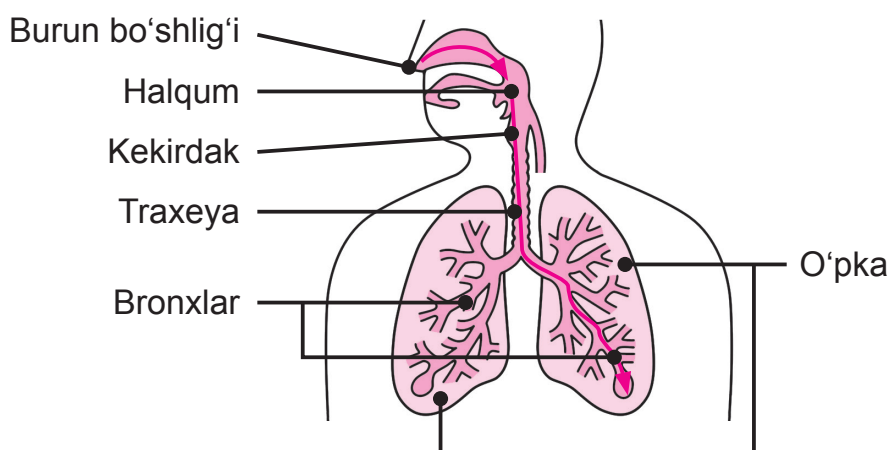


[Nafas olish tizimi]

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

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

● 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.

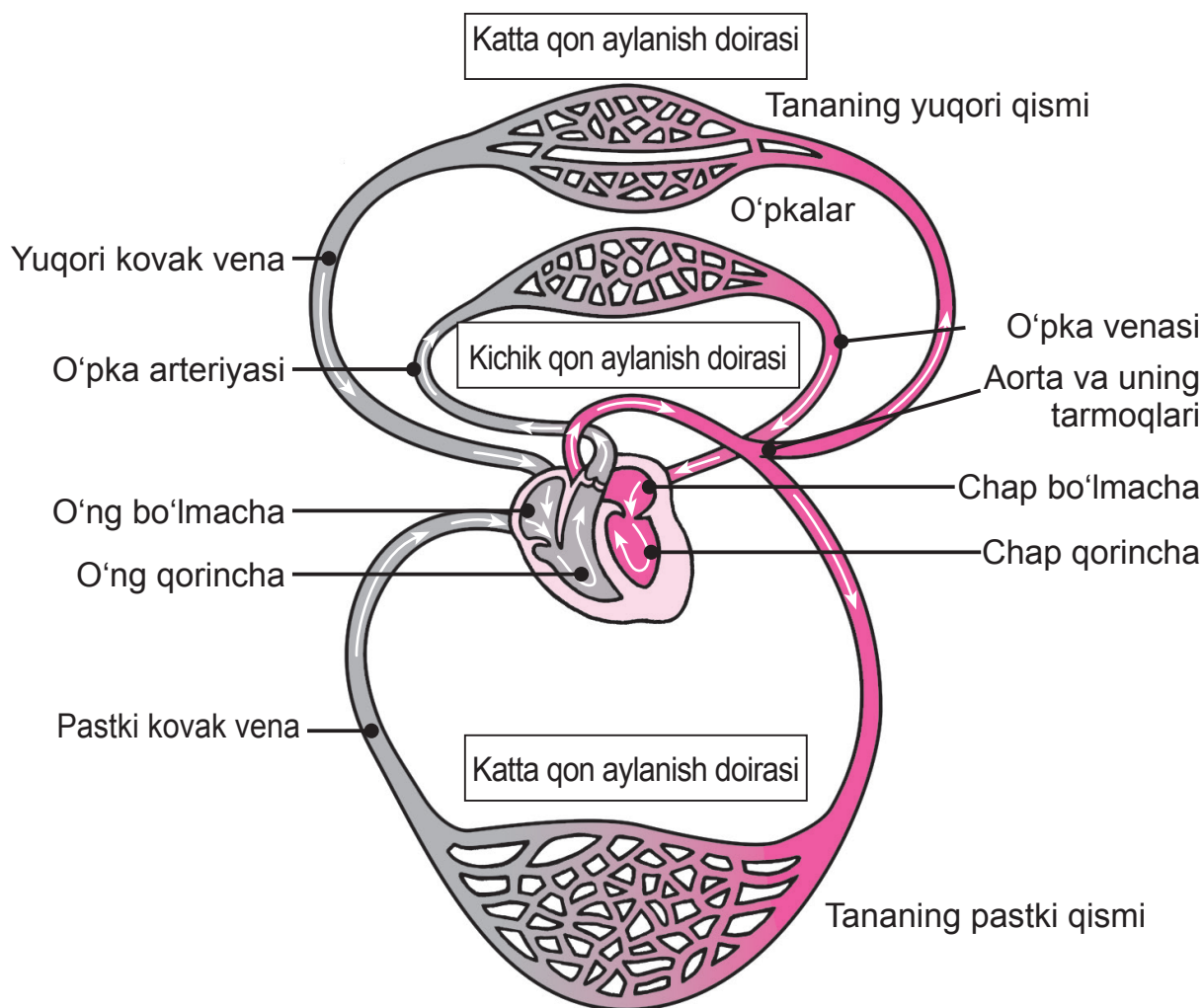
☉ Heart

- 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.
- Tomirlar butun tanadan ko'p miqdorda karbonat angidrid va chiqindilarni o'z ichiga olgan qonni to'playdi va uni yurak va o'pkaga qaytaradi.
- Kapillyarlar – arteriyalardan venalarga o'tadigan ingichka qon tomirlari.

● Kichik va katta qon aylanish tizimi



⊙ Katta qon aylanish doirasi va kichik qon aylanish doirasi

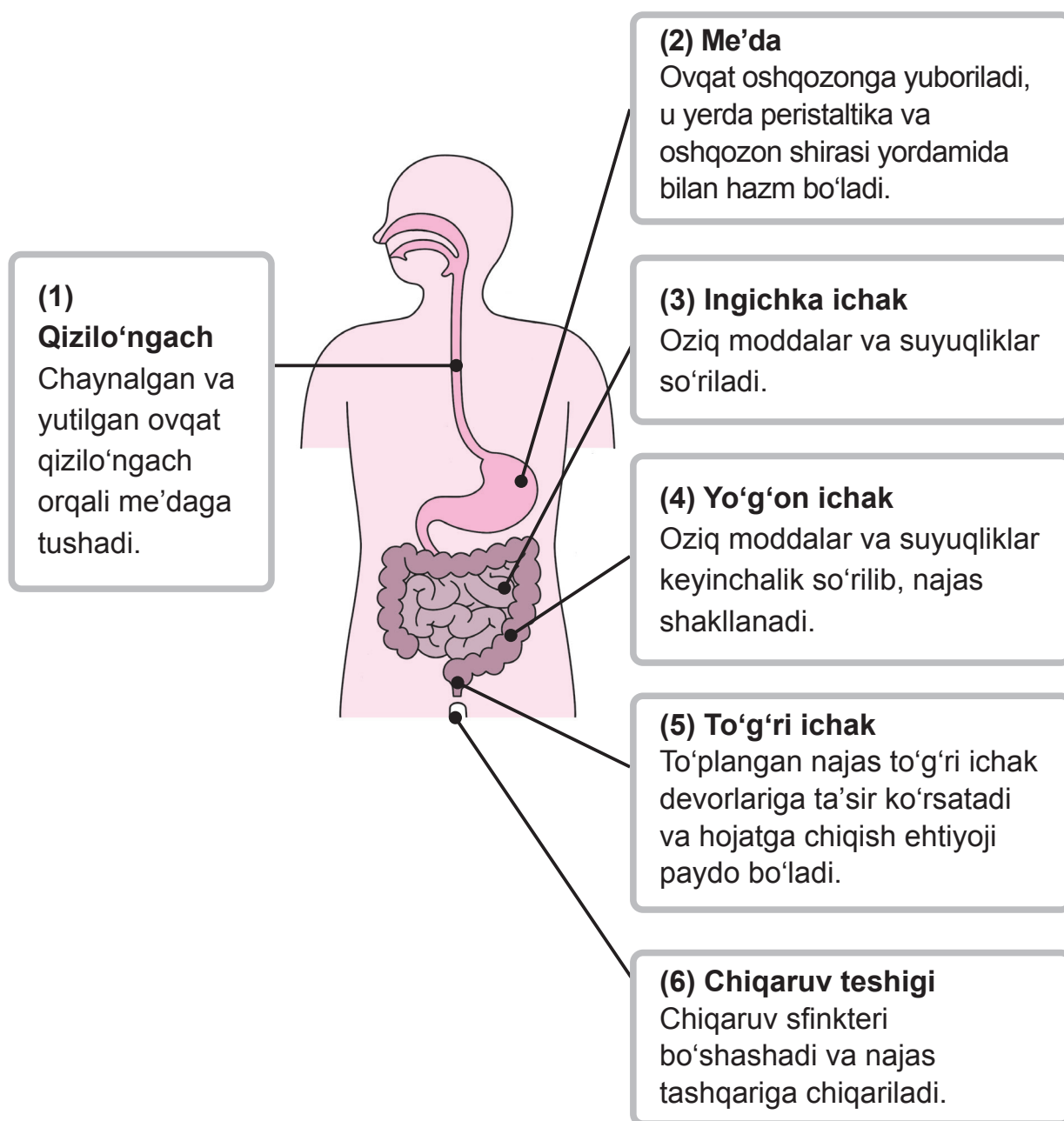
Arterial qon arteriyalar bo'ylab, venoz qon venalar bo'ylab oqib, butun tana bo'ylab aylanadi va bu katta qon aylanish doirasi deb nomlanadi.

Qonning yurakdan o'pkalarga va yana yurakka qaytishi kichik qon aylanish doirasi deyiladi. Yurakning o'ng qorinchasidan venoz qon o'pka arteriyalari orqali o'pkaga o'tadi, u yerda kislorodni qabul qilish va karbonat angidridni chiqarish uchun gazlarni almashadi, arterial qonga aylanadi va keyin o'pka tomirlari orqali chap bo'lmachaga qaytadi.

[Ovqat hazm qilish tizimi]

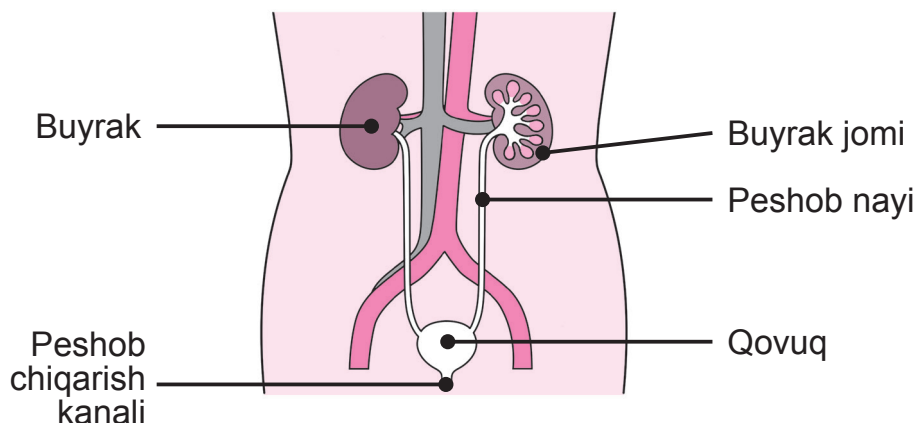
- Odamning ovqat hazm qilish tizimi og‘iz bo‘shlig‘idan tortib chiqaruv teshigigacha bo‘lgan me‘da-ichak trakti (qizilo‘ngach, me‘da, ingichka ichak, yo‘g‘on ichak) hamda ovqat hazm qilish uchun fermentlar ishlab chiqaradigan a‘zolardan tashkil topgan.
- Tizimda ovqat hazm bo‘ladi va so‘riladi, kerakli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

● Ovqat oqimi va a‘zolarning vazifalari



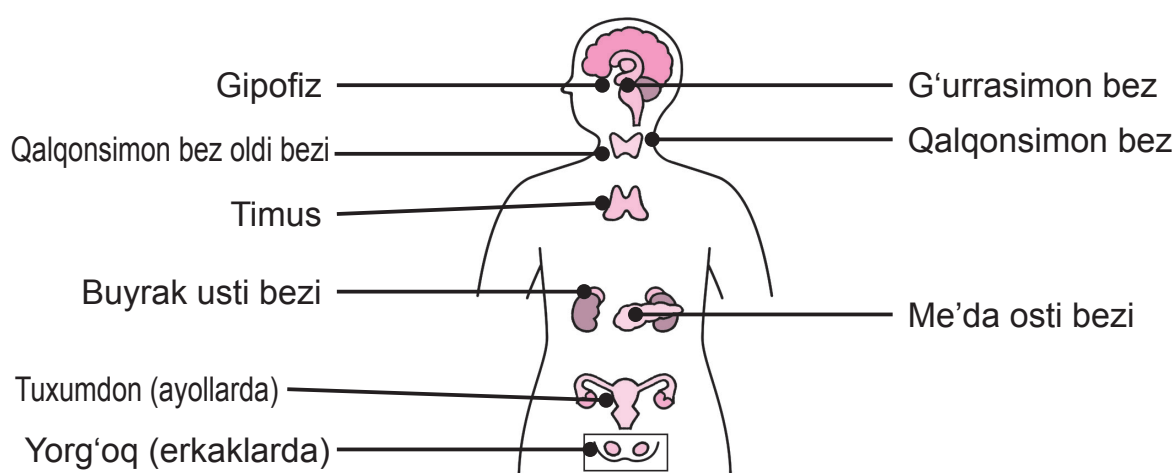
[Peshob ajratish tizimi]

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



[Endokrin tizim]

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



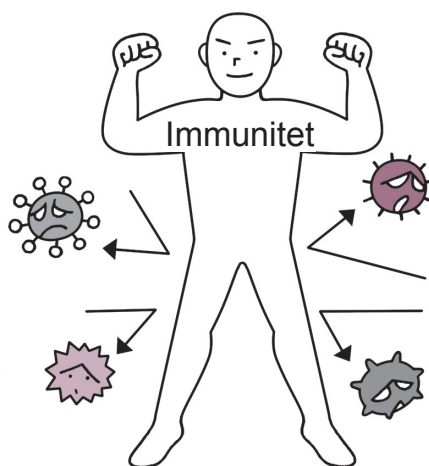
[Immun tizimi]

- 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:

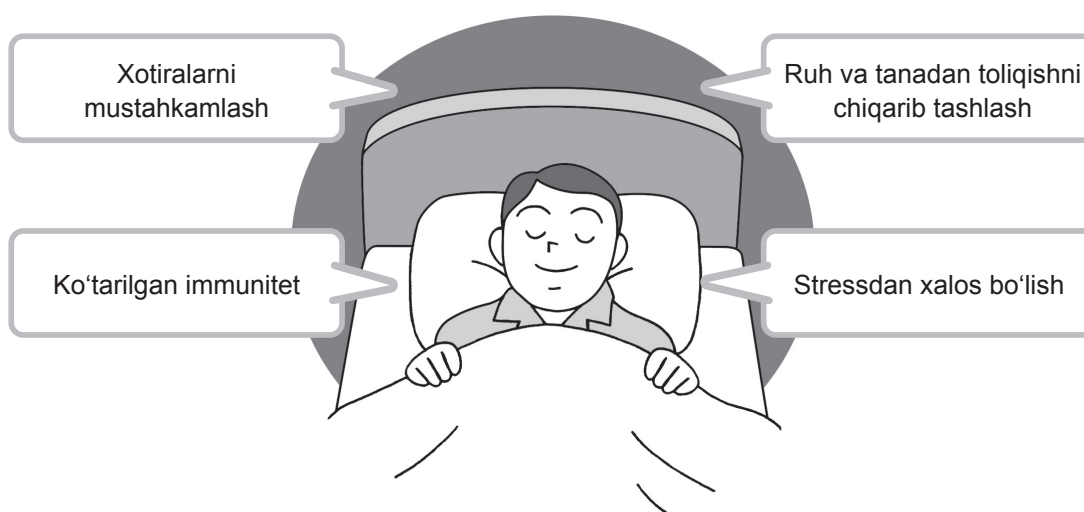
- Qarish
- Yetarlicha uxlamaslik
- Toliqish
- Og'ir jismoniy mashqlar
- Ruhiy stress

3) Hordiq va uyqu bilan bog'liq organizm mexanizmlari

1. Hordiq va uyquga bo'lgan ehtiyoj

- Dam olish – bu faoliyatni to'xtatish hamda tana va ongni dam olishga imkon berishni anglatadi.
- Yetarlicha dam olish charchoqdan xalos bo'lish va jo'shqin hayot kechirish uchun asosdir.
- Uyqu miyaga muntazam dam olish imkonini beradi. Bu jismoniy va ruhiy salomatlik uchun zarurdir.

● Sifatli uyquning foydali jihatlari



2. Uyqu mexanizmi

- Insonlarning ichki tana soati kundalik sikl davomida aylanadi.
- Ichki tana soati tongda quyosh chiqishi bilan qayta ishga tushadi va odatiy ritmni saqlaydi.

3. Uyqu sikli

- Uyqu paytida tana ko'zning tez pirpirashi (REM) bo'lmagan uyqu (chuqur uyqu) va REM bo'lgan uyqu (sayoz uyqu) davrlarini takrorlaydi.
- Chuqur uyquda miya dam olish holatida bo'ladi. Yuzaki uyquda miya uyg'oc holatga yaqin bo'ladi. Aytilishicha, yuzaki uyqu vaqtida odam tush ko'radi.

● REM bo'lmagan uyqu (chuqur uyqu)



- Miya uxlamoqda.
- Tush ko'rmaysiz.

● REM bo'lgan uyqu (sayoz uyqu)



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

4. Keksalarda uyquning o'ziga xos xususiyatlari

- Uyqu vaqti 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 odamlar haqida tushuncha

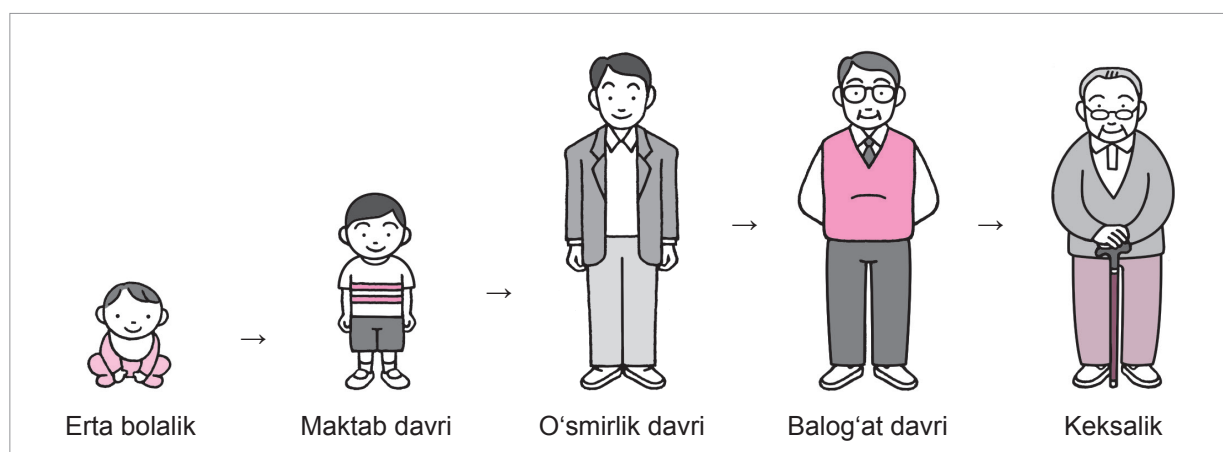
1

Qarish haqida umumiy tushuncha

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

1. Qarish nima?

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



(Qarish xususiyatlari)

- Alohida 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.

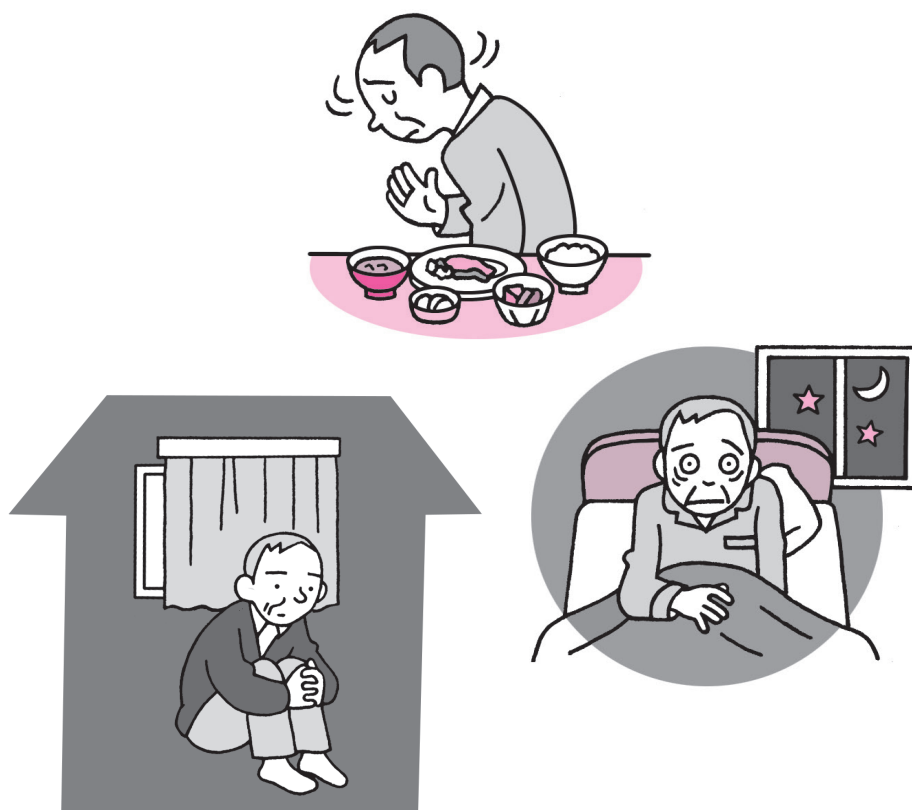
(Ruhiy o'zgarishlar)

- **Xavotir/umidsizlik**

Xavotir va umidsizlik, boshqalar qatori, ular ilgari qila oladigan narsalarni endi qila olmasligi sababli yuzaga keladi.

- **Yo'qotish hissi va ojizlik hissi**

Bunga, boshqalar qatori, er, xotin, qarindosh yoki do'stning o'limi tufayli ajralish va rol o'zgarishi sabab 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 odatda surunkali va asoratlarga moyil bo'lgan ko'plab kasalliklardan 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.

→ Ishlamaslik sindromi va kompression yaralar (yotoq yaralari) haqida ma'lumot olish uchun "Kundalik parvarishni amalga oshirish uchun Ko'nikmalar" bo'limining 126-127-betlariga qarang. 1. Sayr qilish, ko'tarish, ko'chirish bilan bog'liq holatlarda hamshiralik parvarishi

☉ Keksalarda kasalliklarning xususiyatlari

- Har bir odam bir qator kasalliklardan aziyat chekadi.
- Kasallik belgilari va h.k. borasida shaxsiy tafovutlar keng
- Keksa yoshdagi 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.

Sabablari: Ich ketishi, qusish, isitma, terlash, suyuqlikni 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

- Mijozni namlash.
- Mijozning yaxshi suvga to'yinganligiga ishonch hosil qiling, ayniqsa cho'milishdan oldin va keyin, shuningdek jismoniy mashqlar paytida.
- Xona haroratini nazorat qiling.
- Og'ir suvsizlanish o'limga olib kelishi mumkin, shuning uchun mijoz tibbiy muassasaga tashrif buyurishiga ishonch hosil qiling.



☉ Suyuqlik balansi

Oziq-ovqat va ichimliklar orqali ichga qabul qilingan suyuqliklar bilan ter va peshob orqali yo'qolgan suyuqliklar o'rtasidagi muvozanatni saqlash sog'lom hayotni saqlashga yordam beradi.

Isitma

Isitma – bu tana harorati odatdagidan yuqori bo'lgan holat. Tana harorati bosh miyadagi gipotalamus tomonidan tartibga solinadi.

Sabablari: 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

- Tana haroratini o'lchang.
- Mijozni namlash
- Keksa odamlarda isitma belgilarini aniqlash qiyin bo'lishi mumkin, shuning uchun ularni diqqat bilan kuzatib borish kerak.



Qabziyat

Qabziyat – bu najasning yo'g'on ichakda uzoq muddat qolib ketish holatidir. Odatda, qabul qilingan ovqat 24-72 soat oralig'ida najas ko'rinishida chiqib ketadi.

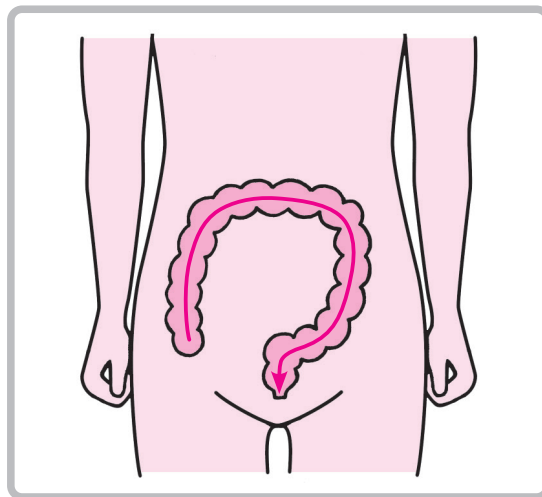
Sabablari: Ichaklar faoliyatining susayishi, mushaklar kuchining yo'qolishi, hojatga chiqish ehtiyojining kamayishi va h.k.

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

Yodda tutish kerak bo'lgan hamshiralik parvarishi

- Mijozdan kletchatkaga boy sabzavotlar iste'mol qilishini va o'rtacha miqdorda jismoniy mashqlar bajarishini iltimos qiling.
- Mijozlarda har ovqatlanishdan keyin hojatxona o'rindig'ida o'tirish odatini rivojlantirishga yordam bering.
- Yo'g'on ichak yo'nalishi bo'ylab harakatlar orqali mijozning qornini uqalang.

● **Qorinni yo'g'on ichak yo'nalishi bo'ylab uqalang.**



Shish

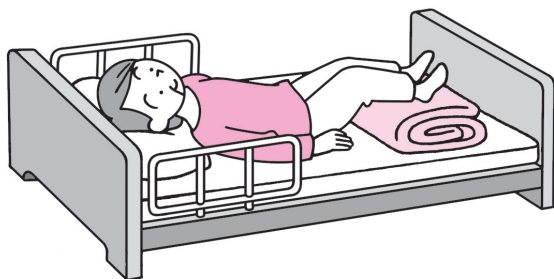
Shish bu – ichki a'zolar vazifasining pasayishi va mushak quvvatining yo'qolishi hisobiga organizmda ortiqcha suyuqlik to'planishidir. Sholdan aziyat chekayotgan odamda shish odatda zararlangan tomonida bo'ladi.

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.
- Mijozni o'rtacha jismoniy mashqlar bilan shug'ullantiring.
- Mijozning oyoqlarini ko'taring.



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

- Qichishish darajasi va kuchliligini kuzating
- Mijoz terisini namlang.
- Infeksiya xavfi borligi sababli, tibbiyot xodimlari bilan hamkorlikda ishleng.

Uyqusizlik

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

Sabablari: Kun davomida turmush tarzi odatlari va ruhiy holatdagi o‘zgarishlar va boshqalar.

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

Yodda tutish kerak bo‘lgan hamshiralik parvarishi

- Mijozning sirkad ritmini tartibga soling.
- Mijoz uyg‘onganida quyosh nuriga to‘yinishiga imkon yarating.
- Mijozni o‘rtacha jismoniy mashqlar bilan shug‘ullantiring.
- Mijozga kunduzi uzoq uxlamasligini so‘rang.
- 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. Uzoq muddat kechuvchi xafaqonlik o‘z navbatida miya qon-tomir va yurak kasalliklariga olib keladigan arteriosklerozga sabab bo‘ladi.

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

- Mijozning ovqatlanishiga e‘tibor berish, masalan, uning me‘yordan ortiq ovqatlanishiga yo‘l qo‘ymaslik va tuz iste‘molini kamaytirish.
- Mijozni o‘rtacha jismoniy mashqlar bilan shug‘ullantiring.

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 qon tomirlarining tiqilib qolishi yoki yorilishi natijasida yuzaga keladi va miyaning ta'sirlangan qismiga qarab, qoldiq nogironlikka olib kelishi mumkin.

Sabablari: Miya infarkti (ishemik insult) miyadagi qon tomirlari tiqilib qolganda sodir bo'ladi.

Miyaga qon quyilishi miyadagi qon tomirlari yorilishi natijasida yuzaga keladi.

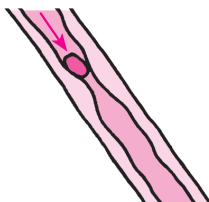
Belgilari: Bosh og'rig'i, bosh aylanishi, ko'ngil aynishi/qusish, ongning buzilishi, nafas olishning buzilishi, idrokning buzilishi va boshqalar.

Yodda tutish kerak bo'lgan hamshiralik parvarishi

- Mijoz parhezining miqdori va tarkibiga e'tibor bering.
- Mijozni o'rtacha jismoniy mashqlar bilan shug'ullantiring.

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.

- Ko'krak qafasi stenokardiyasi yurak tomirlari torayganida paydo bo'ladi.
- Miyokard infarkti yurakning qon tomirlari tiqilib qolganda sodir bo'ladi.
- Yurak yetishmovchiligi yurak faoliyati susayganda paydo bo'ladi.

Belgilari: Stenokardiya kislorod yetishmovchiligi hisobiga ko'krak qafasida keskin og'riq paydo bo'ladi va h.k.

Miyokard infarktida, yurak mushaklari nobud bo'lishi hisobiga ko'krak qafasida kuchli og'riq paydo bo'ladi va h.k.

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

Nekroz hujayra yoki to'qimalarning bir qismi nobud bo'lgan holatni anglatadi.



Yodda tutish kerak bo'lgan hamshiralik parvarishi

- Agar mijozda shish paydo bo'lsa yoki vazn ortib ketsa, natriy va suyuqlik iste'molini kamaytirish kerak.
- Agar mijoz nafas olishda qiynalayotgan bo'lsa, unga dam bering va yurakka bo'lgan yuklamani kamaytiradigan tana holatini tashkil eting.

Stenokardiya
(Yurak qon tomirlari torayadi)



Miyokard infarkti
(Yurak qon tomirlari tiqilib qoladi)



- Yurakka tushayotgan yuklamani kamaytirishga yordam beradigan tana holati



Zotiljam

Zotiljam patogen mikroblarning o'pkaga tushishidir.

Sabablari: Bakteriya yoki virus kabi mikroblar bilan zararlanish

Belgilari: Isitma, bezovtalik, ishtaha pasayishi kabi umumiy belgilar Yo'tal va balg'am kabi nafas olish a'zolarining 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, ehtiyot bo'lish lozim.

Aspiratsion zotiljam

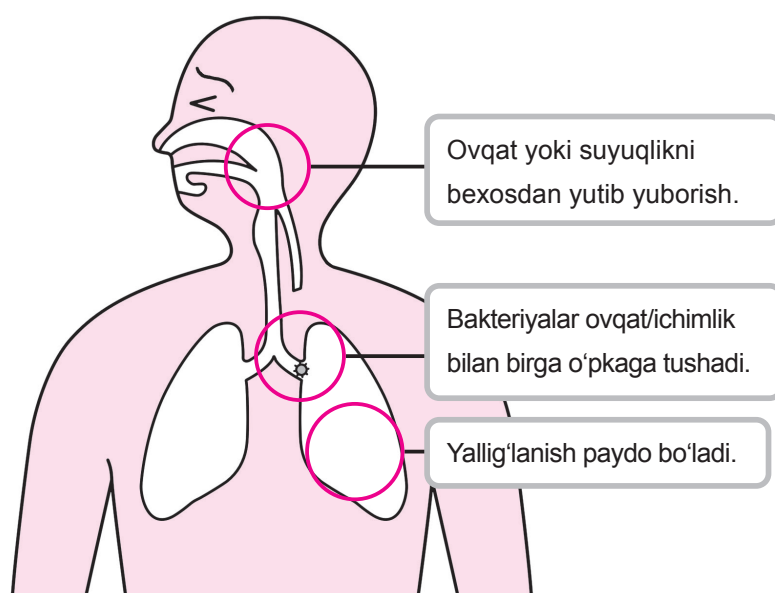
Aspiratsion zotiljam bakteriyalarning traxeya va/yoki bronxlarga ovqat yoki so'lak bilan birga noto'g'ri tushishi hisobiga vujudga keladi.

Sabablari: Ovqat yoki suyuqlik qizilo'ngach o'rniga traxeyaga kiradi.

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

Yodda tutish kerak bo'lgan hamshiralik parvarishi

- Ovqatlanayotganda mijozning holatiga e'tibor bering. Undan ovqatdan keyin qad-qomat holatini saqlab turishi va ovqatdan keyin darhol yotmasligini so'rang.
- Mijoz og'iz bo'shlig'ini parvarishlab turing.
- Kasallik belgilari aniq namoyon bo'lsa, tibbiyot xodimlari bilan hamkorlikda ish tuting.



Aspiratsiya:
Tasodifan oziq-ovqat yoki suyuqliklarning o'pkaga tushishi



Qandli diabet

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

Sabablari: Qandli diabetning ikki 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/peshob chiqarish, vazn yo‘qotish, bezovtalik va boshqalar.

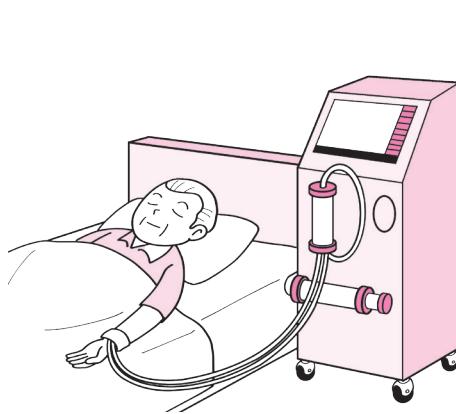
Yodda tutish kerak bo‘lgan hamshiralik parvarishi

- 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.
- Uzoq davom etadigan giperglikemiya jarohatlarning bitish jarayonini sekinlashtiradi, shuning uchun ehtiyot bo‘lish ahamiyatga ega.
- Asoratlari retinopatiya, buyrak kasalliklari, asab tizimi buzilishlarini o‘z ichiga oladi. Kasallik asoratlarning oldini olishda tibbiyot xodimlari bilan hamkorlikda ish tuting.

● Qandli diabet asoratlari



Asab kasalligi



Buyrak kasalligi



Retinopatiya

Osteoporoz

Osteoporoz – suyak massasining kamayishi natijasida suyaklar mo'rt bo'ladigan kasallik va hokazo.

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

Ayollarda ayollar gormoni miqdori kamaygan paytda moyillik ortadi.

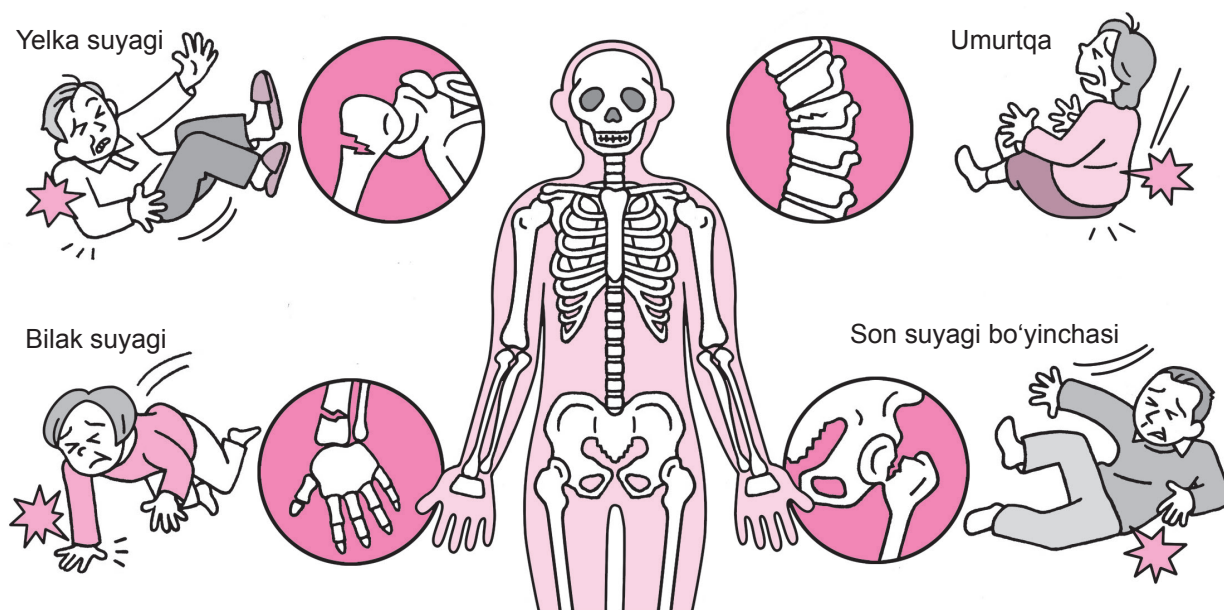
Belgilari: Bukchayish, bo'y pasayishi, bel pastida og'riq bo'lishi va h.k.

Jarohatlangan odam yiqilib tushganda uning suyak sinishlariga moyiligi bo'ladi, chunki suyaklar zaiflashgan bo'ladi.

Yodda tutish kerak bo'lgan hamshiralik parvarishi

- Mijozga tarkibida kalsiy bo'lgan taomlar bering.
- Mijozni jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga va quyoshda vaqt o'tkazishga undash va hokazo.
- Yiqilishning oldini olish uchun mijozning yashash muhitini yaxshilang.

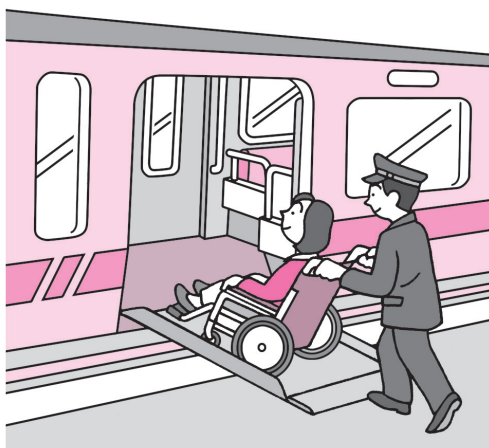
● Ko'pincha keksalarda uchraydigan suyakning sinish sohalari.



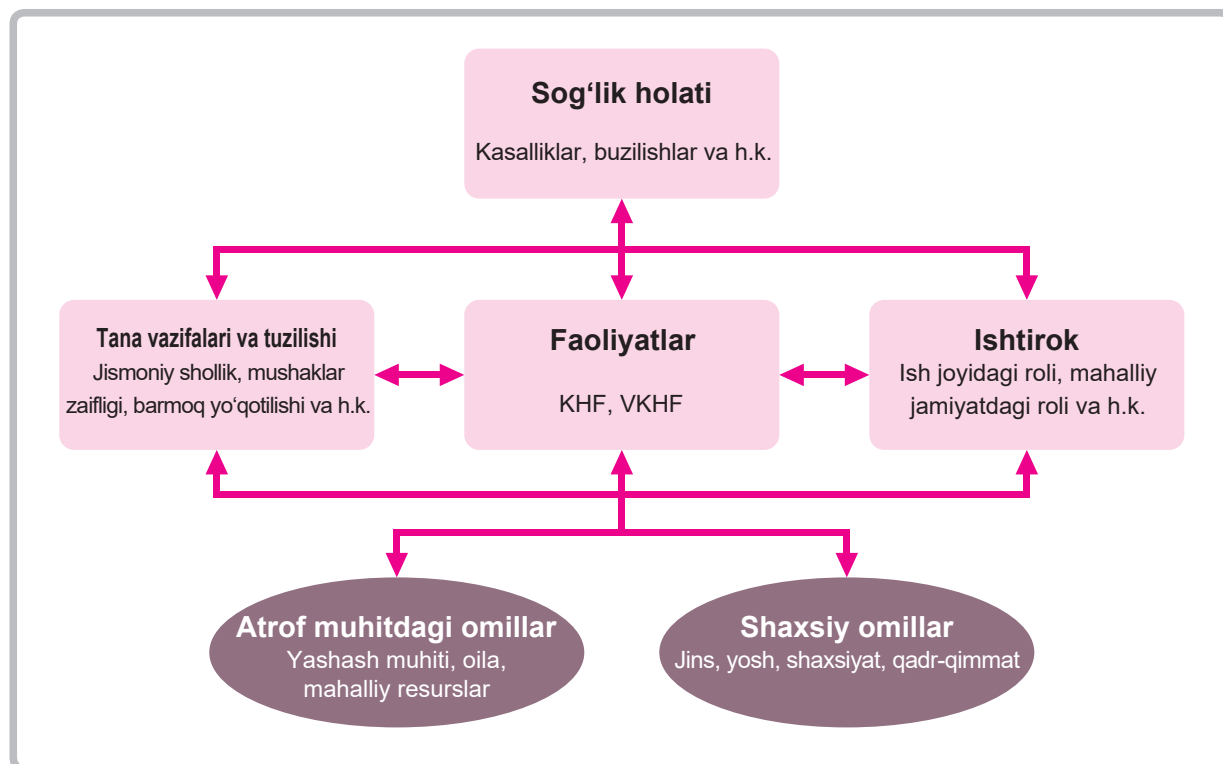
2 Kasallik, nogironlik, faoliyat buzilishi haqida asosiy tushunchalar

1) Kasallik/nogironlik/funksiya buzilishi nima?

Nogironlar huquqlari to'g'risidagi konvensiya nogironlikni "turli to'siqlarning o'zaro ta'siri (natijasi)" deb ta'riflaydi. Funksionallik, nogironlik va salomatlikning xalqaro tasnifi (ICF) nogironlikka salbiy nuqtai nazardan emas, balki ijobiy nuqtai nazardan qaraydi.



● ICF: Xalqaro layoqatlilik, salomatlik va nogironlik tasnifi



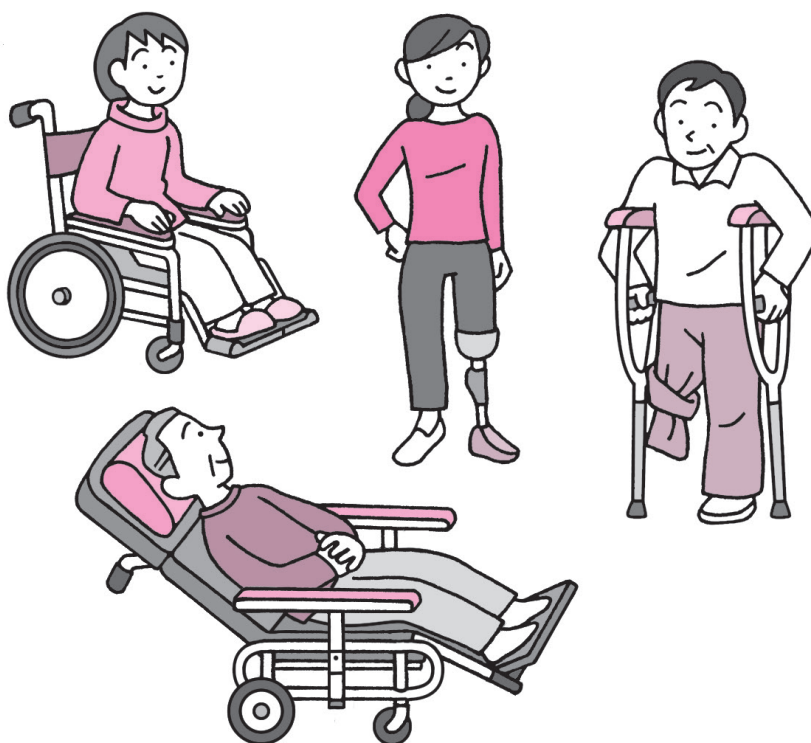
2) Nogironlik turlari, sabablari va tavsiflari

[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 vaqtda ro‘y beradi. Mijozga mos keladigan hasa, nogironlik aravachasi, protez oyoq va boshqa yordamchi moslamalardan foydalaning.



Atamalar izohi

ICF (Xalqaro layoqatlilik, salomatlik va nogironlik tasnifi)

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

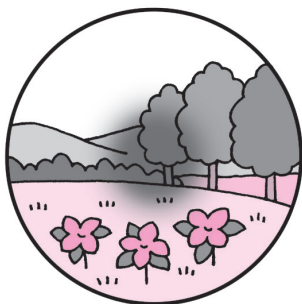
[Ko‘rish qobiliyatining buzilishi]

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
markazi qoraygan va
ko‘rinmaydigan holat.



Ko‘rish maydonining
torayishi

Ko‘rish doirasi toraygan
holat.



Bir tomonlama e‘tiborsizlik
(neglekt sindromi)

Ko‘rinadigan fazoviy
maydonning yarmini tanib
bo‘lmaydigan holat.

[Eshitish qobiliyatining buzilishi]

Eshitish qobiliyatining buzilishi – bu odamning qulog‘idan eshitish markaziga tovush o‘tkazadigan qismining shikastlanishi, eshitish qiyin yoki imkonsiz bo‘lgan holat. Eshitish qobiliyatini yo‘qotish darajasiga, tananing ta’sirlangan qismiga va boshlanish vaqtiga qarab tasniflanadi.

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



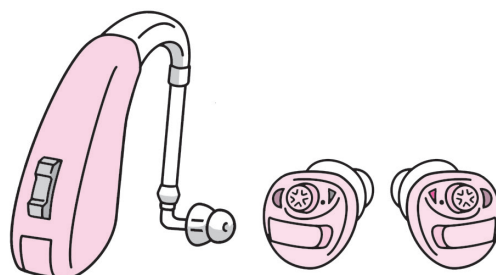
Yozuv vositalari yordamida muloqot



Imo-ishora tili



Talaffuz (lab) dan o‘qish



Quloq apparati

→Muloqot usullari, muloqot qobiliyatlari va eshitish qobiliyati buzilgan odam bilan muloqot qilishda foydalanish uchun yordam usullari va vositalariga misollar uchun 110-111-sahifalarga qarang.

[Nutq buzilishi]

- Til buzilishi – bu bosh miyaning til markazi yoki nutq ishlab chiqarishda ishtirok etuvchi a’zolarining shikastlanishi tufayli odamning nutq aloqasi buzilgan holat.
- Afaziya – bu odamning bosh miyasining til markazining orttirilgan jarohat tufayli zararlanishi va “eshitish”, "gapirish", “o‘qish” va/yoki “yozish” qobiliyatining buzilishi.
- Muloqot usullari yozish va rasmiy kartalardan foydalanishni o‘z ichiga oladi, ammo ular kasallik holatiga qarab farq qiladi.

● Soqov mijoz



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

[Yurak faoliyatining buzilishi]

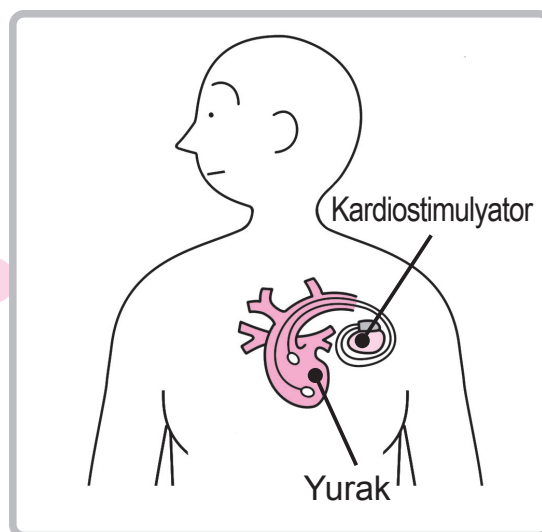
Yurak butun tana bo'ylab qonni hayday olmaydi.

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

- Mijozga implantatsiya qilingan ko'krak qafasiga kuchli bosim o'tkazishi mumkin bo'lgan har qanday mashqlardan saqlansin.

● Sun'iy kardiostimulyator

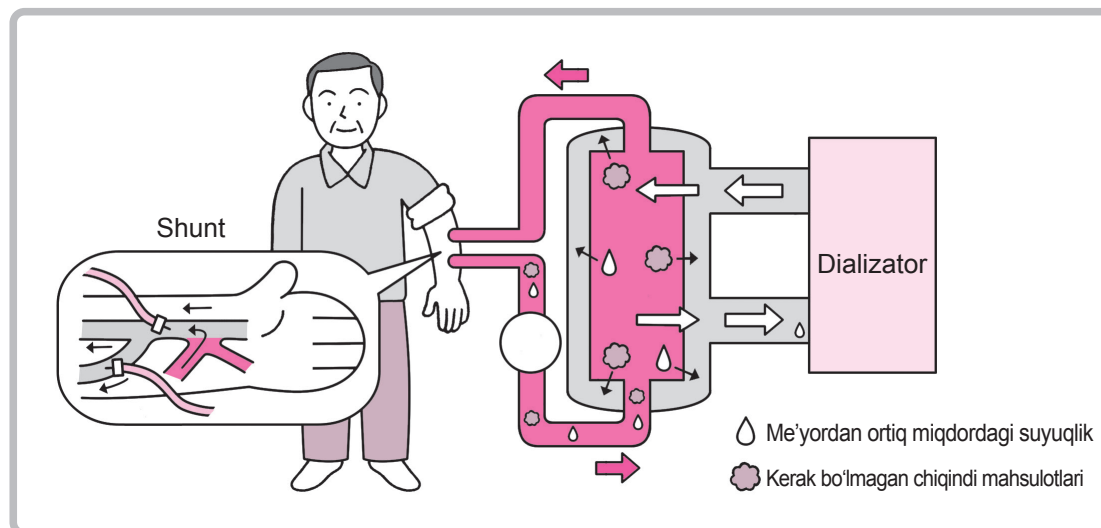


[Buyrak faoliyatining buzilishi]

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

- Mijoz dializdan o'tayotgan kuni vanna qabul qilishdan saqlansin.
- Mijoz dializ shunt qo'yilgan qo'l bilan og'ir narsalarni ko'tarmasligi kerak, ehtiyot bo'ling.
- Mijozning tuz va suyuqlik iste'molini cheklang.

[Nafas olish a'zolari faoliyatining buzilishi]

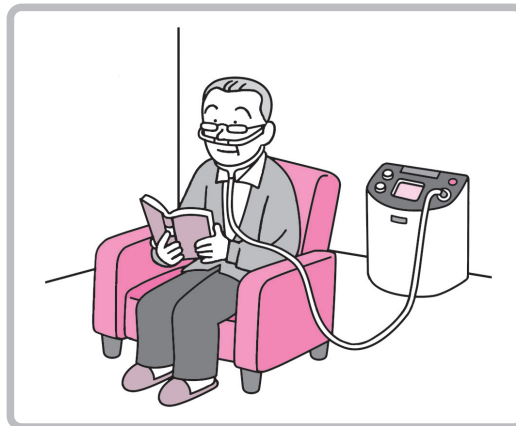
Bu nafas olishda qiyinchilik yuzaga kelish holatidir.

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

● Portativ kislorod ingalyatori



● Kislorod konsentratori



Yodda tutish kerak bo'lgan hamshiralik parvarishi

- Mijoz kislorod konsentratoridan foydalanayotganda ochiq olovdan saqlaning.
- Mijozlarning yuqumli kasalliklarga chalinishining oldini olish muhim ahamiyatga ega.
- Elektr quvvati ta'minoti uzilishi holatiga tayyor bo'lish uchun qo'shimcha batareya va h.k.larni tayyorlab qo'ying.

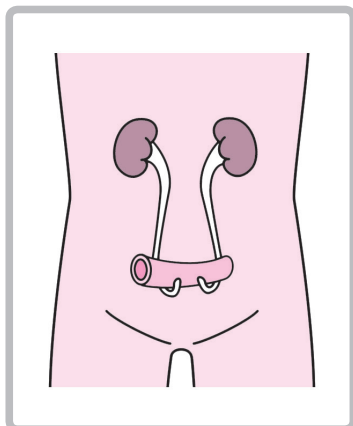
[Qovuq/to'g'ri ichak faoliyatining buzilishi]

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

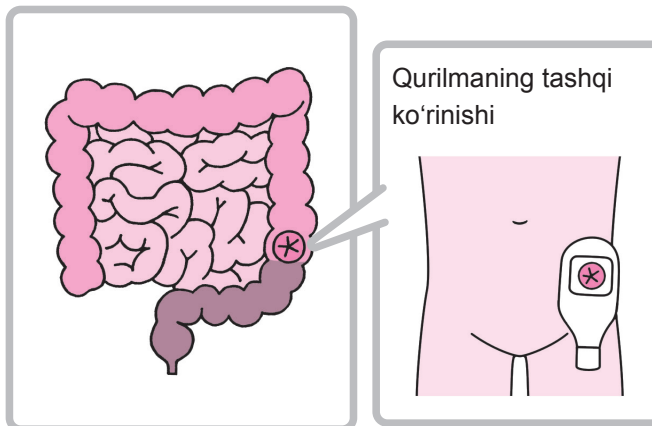
Teshikcha (stoma) najasni tanadan tashqariga chiqarish maqsadida qorinda jarrohlik yo'li bilan hosil qilinadi.

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

● Sun'iy qovuq



● Sun'iy chiqaruv teshigi



Yodda tutish kerak bo'lgan hamshiralik parvarishi

- Parvarishlovchi xodim teshik (stoma) ustidagi qopchaga (xalta) yig'ilgan chiqindilarni olib tashlaydi.
- Agar mijoz stomasi atrofida qizarish yoki qichishish bo'lsa, bu haqda tibbiyot xodimlariga xabar bering.

[Aqliy nogironlik]

Aqliy nogiron bo'lgan insonning aqliy rivojlanishi, umuman olganda, sekin kechadi. Agar u kundalik hayotda qiyinchiliklarga duch kelsa, unga moslashtirilgan yordam kerak.

Yodda tutish kerak bo'lgan hamshiralik parvarishi

- Mijozning hayot bosqichiga qarab yordam ko'rsatilishi kerak.
- Mijoz holatini aniqlang va unga mos bo'lgan parvarishni amalga oshiring.

[Ruhiiy nogironlik]

Ruhiiy nogironlik – bu inson ruhiy kasalliklar tufayli aqliy funksiyalar buzilishidan aziyat chekishi va kundalik ishlarni bajarishda hamda ijtimoiy hayotda yashashda qiyinchiliklarga duch keladigan holatdir. Agar ahvol yomonlashsa, u o'zining mulohazalari va xatti-harakatlarini nazorat qilish qobiliyatini sezilarli darajada yo'qotishi mumkin. Ruhiiy nogironlikka shizofreniya va kayfiyat o'zgarishi bilan kechadigan kasalliklar kiradi.

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

● Ruhiiy nogironlik belgilari

● Delyutsiya



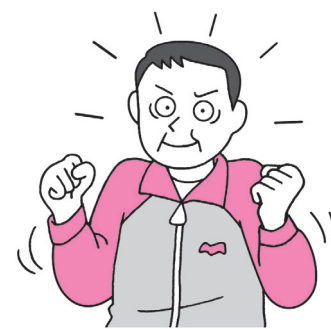
Ovozli gallyutsinatsiyalar va delyutsiya paydo bo'ladi.

● Tushkunlik holati



Kuchli siqilish, kamgaplik va kuchli tushkunlikka tushish holati.

● Maniya holati



Anormal darajada yuqori hayajonlanish va energiya darajasining ortishi holati.

3 Aqliy zaiflik (demensiya) haqida asosiy tushunchalar

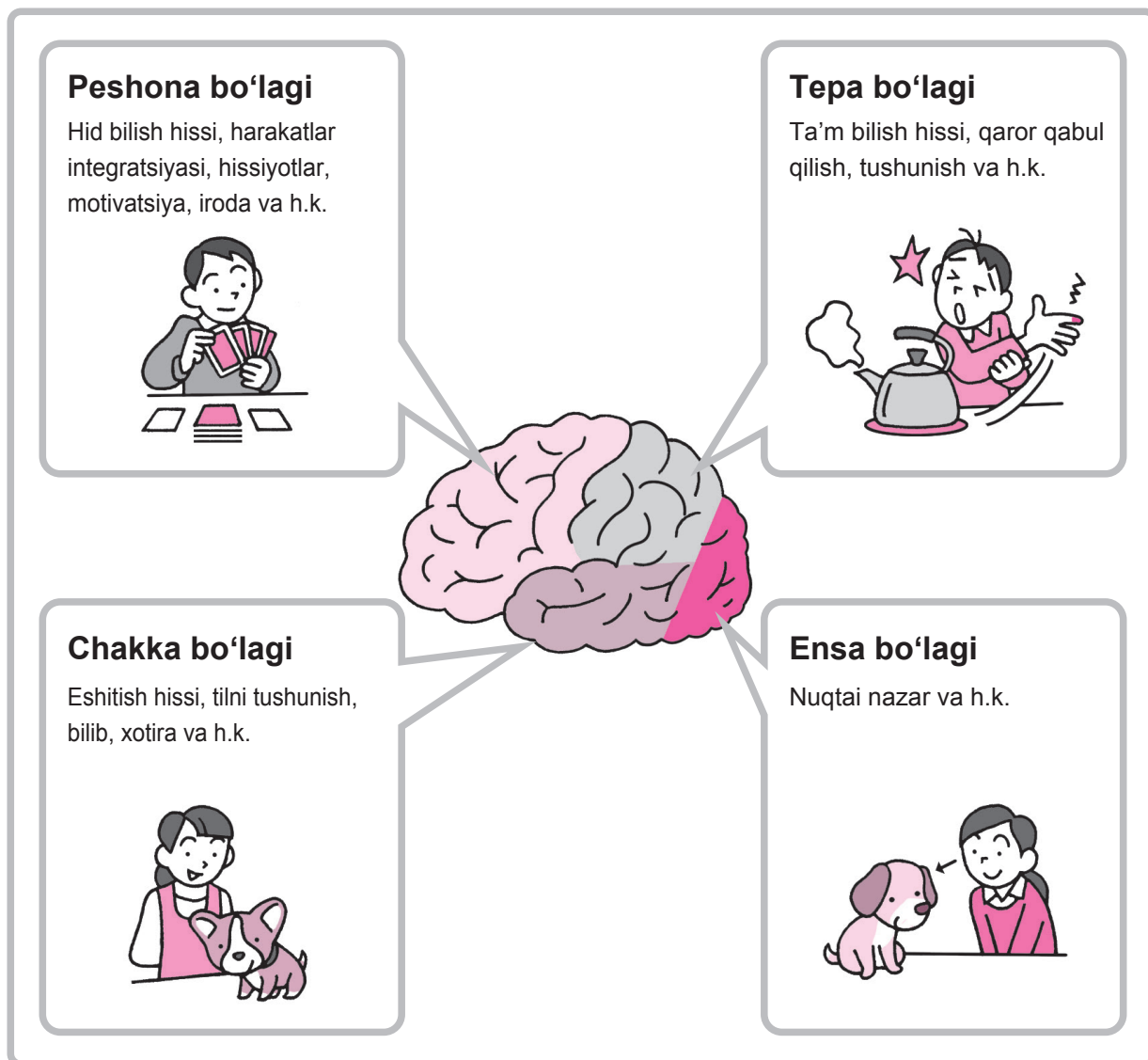
1) Demensiyaning ma'nosi

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

Miya vazifalari

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

● Bosh miyaning to'rtta asosiy bo'lagi va ularning vazifalari



Aqliy zaiflik tushunchasi

● Kognitiv faoliyat nima?



Xotira
(Yodlash/eslash)



Til
(So'zlash/tushunish)



Harakat
(Kundalik hayotdagi faoliyat)



Qabul qilish
(Narsalarni taniy bilish)



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

Esi og'ish va aqliy zaiflik o'rtasidagi farq

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

● Es og'ishining har xil turlari

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

(1) Mijoz nuqtayi nazaridan qarang

Mijozga yo'naltirilgan hamshiralik parvarishini amalga oshirish zarur.

(2) Mijoz hayotini tushuning

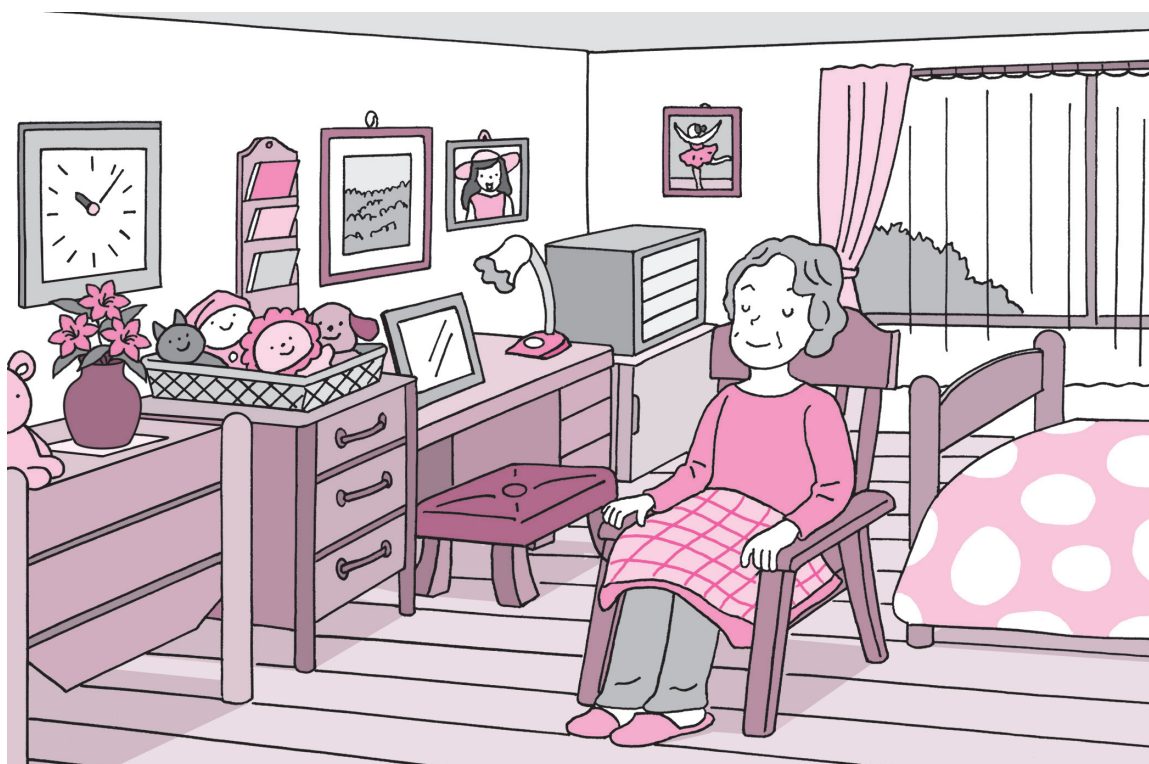
Barqaror hayot kechirishiga yordam berish zarurdir.

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

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

⊙ **Aqliy zaiflikka uchragan odam hamshiralik parvarishi ko'rsatilishidagi amallar**

- Mijozning so'zlari va xatti-harakatlarini inkor qilmang. Ularni shunchaki qabul qiling.
- Mijozga xavfsizlik hissini berish uchun uni diqqat bilan tinglang.
- Mijoz bilan uning tushunish qobiliyatiga qarab, oddiy tushunarli so'zlar bilan gaplashing.
- Mijozning kunlik ritmini u ertalab uyg'onganidan to uyquga ketguncha tartibga soling.
- Mijozning xavotirini yo'qotish uchun birgalikda o'ylang va harakat qiling.
- Parvarishlash xodimining nuqtai nazaridan kelib chiqib, xona yoki atrof-muhitni o'zgartirmang.



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

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

● Aqliy zaiflikka (demensiya) 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.	• 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 demensiyasi 	Miya qon tomir kasalliklari tufayli qon tomirlar tiqilib qoladi va hujayralarning bir qismi nobud bo'ladi.	• Bosqichma-bosqich rivojlanadi. • Gemiplegiya, nutq buzilishi va h.k. • Bemor qila oladigan va qila olmaydigan ishlar bor.
(3) Levi tanachalari mavjud bo'lgan demensiya 	Asosan ensa bo'lagida atrofiyalar va Levi tanalari paydo bo'ladi.	• Mavjud bo'lmagan narsalarni ko'rish (gallyutsinatsiya). • Braxibaziya va h.k. (Parkinson kasalligiga o'xshash belgi) • Tush ko'rganda baland ovozda baqirish kabi g'ayritabiiy xatti-harakatlar (uyquning buzilishi)
(4) Frontotemporal demensiya 	Peshona va chakka bo'laklari kichrayadi.	• Mulohaza qilishning va o'zini ushlab turish hissining yo'qolishi • Shaxsiyatdagi o'zgarishlar • Bir xil harakatlarni takrorlaydi • Quvnoqlik/tajovuzkorlik

4) Aqliy zaiflik belgilari

Aqliy zaiflik belgilari quyidagicha tasniflanishi mumkin:

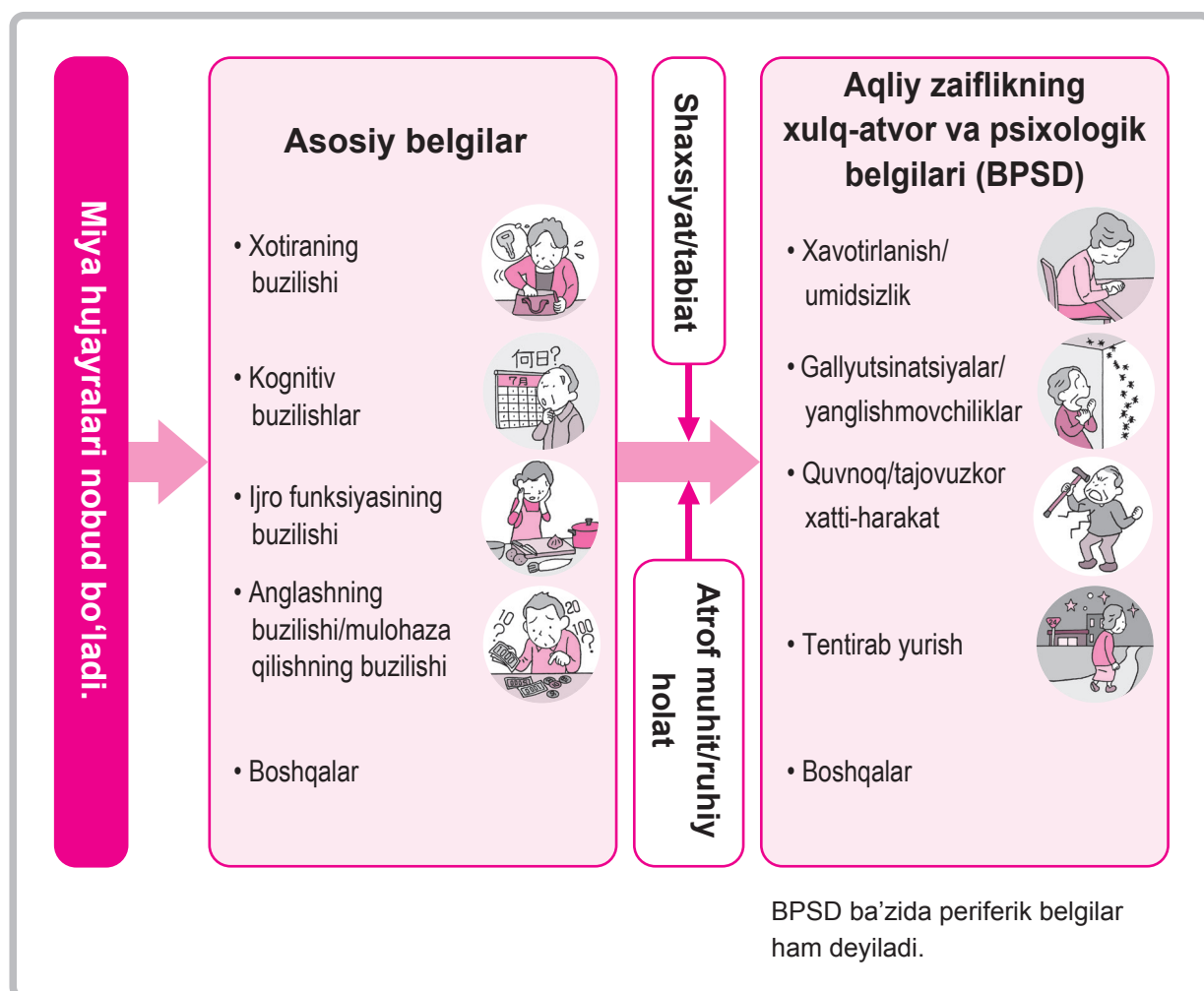
Asosiy belgilar: Miyadagi buzilish oqibatida.

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 tabiati, 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 odam haqiqiy bo‘lmagan narsani haqiqiy deb his qiladigan holat tushuniladi.



(2) Delyutsiya

Delyutsiya odamning haqiqiy bo‘lmagan narsaning haqiqiy ekanligiga ishonish holatini anglatadi.



Muloqot ko'nikmalari

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

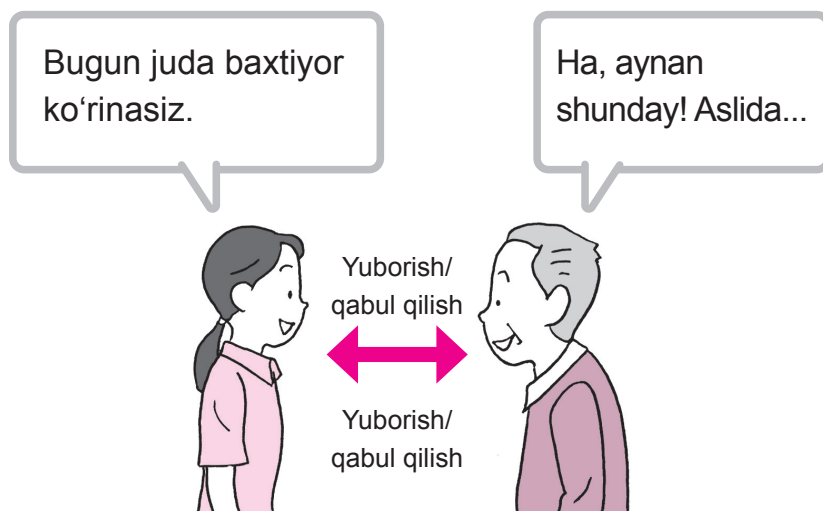
1 Muloqot asoslari

1 Muloqotning ahamiyati

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

Ikkinchi 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 ishlatiladigan og‘zaki (verbal) hamda til emas, balki imo-ishoralar va yuz ifodalari ishlatiladigan noog‘zaki (noverbal) muloqot turlaridan iborat.

1) Verbal muloqot

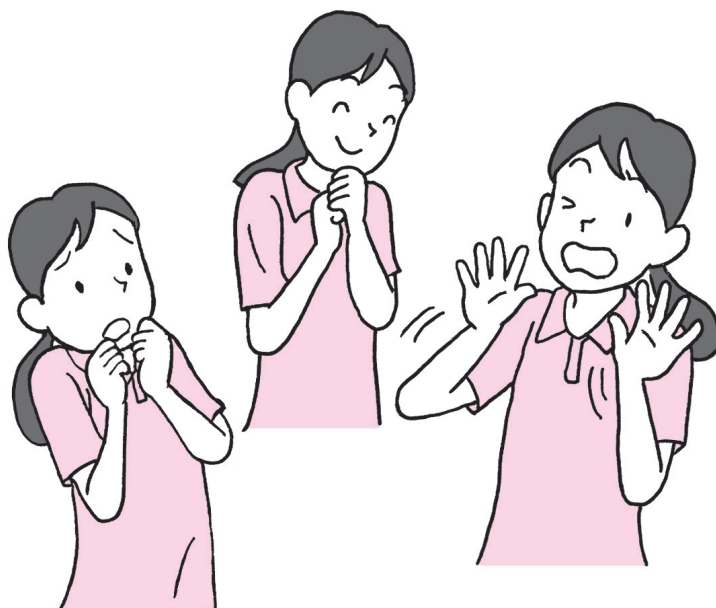
Verbal muloqot nutq, imo-ishora, harf va belgilar yordamida qilingan suhbat orqali amalga oshiriladi.

● Verbal muloqotga misollar



2) Noverbal muloqot

Noverbal muloqot tildan tashqari muloqot usullarini anglatadi. Noverbal muloqot usullariga qo'l imo-ishoralari, tana tili va yuz ifodalari kabi imo-ishoralar kiradi.



3 Muloqot ko'nikmalari

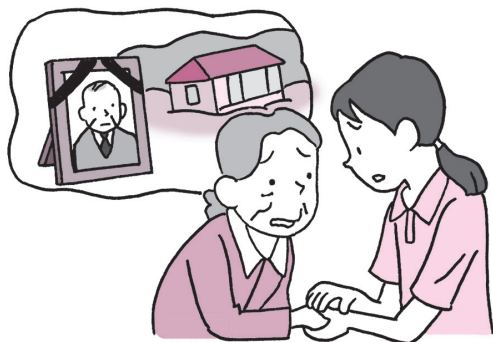
Mijozlar bilan munosabatlarni o'rnatish uchun parvarishlash xodimlari ular bilan muloqot qilishda quyidagi jihatlarni yodda tutishlari kerak.

● Diqqat bilan tinglang



- Diqqat bilan tinglash deganda suhbatdoshni sinchkovlik, aniqlik va ishtiyoq 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.

● Qabul qilish



- Qabul qilish boshqa odamning his-tuyg'ulari va fikrlarini qanday bo'lsa, shundayligicha qabul qilishni anglatadi.

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 gaplashayotganda xushmuomala bo'lish kerakligiga e'tibor berishlari lozim.



[Savol berish texnikasi]

Parvarishlovchi xodimlar mijozlardan bilmoqchi bo'lgan narsalarni so'rashlari kerak emas, balki ular bilan ikki tomonlama muloqot qilishga harakat qilishlari 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 qilinaётгани haqida o'ylashi mumkinligini inobatga oling.

● Savollarga misollar

 Karri va guruchni yoqtirasizmi? Ha. Yopiq savol	 Qaysi ovqatni yoqtirasiz? Yaxshi, qani bir ko'ray-chi. Ochiq savol
---	---

[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-ishorasi 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?



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

[Ohang]

Mijoz bilan so'zlar orasida tanaffus qilib, sekin, yumshoq ohangda gaplashing.

[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.

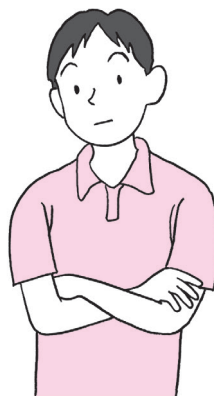
- Agar kimnidir tinglayotganingizda qo'l yoki oyoqlaringizni chalkashtirib o'tirsangiz yoki stulda orqaga suyanib o'tirsangiz, bu narsa insonda yomon taassurot qoldiradi.
- Qo'l va tana imo-ishoralarining talqini mamlakat va madaniyatga qarab farq qiladi.



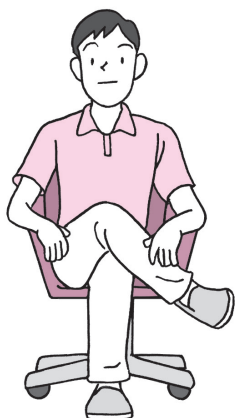
● Qadni tutish bilan bog'liq nimalarni yodda saqlash lozim



Yuzma-yuz gaplashing



Qo'llarni chalkashtirish



Oyoqlarni chalkashtirish



Kresloga suyanish

[Masofa saqlash/teginish]

Ba'zi mamlakatlarda yaqin dialog va jismoniy kontakt yaqinlik tuyg'usini yaratadi.

Yaponiyada esa, hatto yaqin munosabatlar o'rtasida ham ma'lum masofa saqlanganida, ko'p odamlar o'zlarini qulayroq his qilishlari aytiladi.

Qabul qiluvchining boshqa shaxs bilan jismoniy kontakti qanday qabul qilishi kontakt vaqti, intensivligi va chastotasi kabi omillarga bog'liq bo'ladi.

● Teginishga misollar



Muloqot qilayotganda qo'lingizni boshqa odamning qo'lga ohistalik bilan qo'ying.

2 Tushuntirish va tasdiqlash (Tushuntirish berilgan holda rozilik olish)

Parvarishlovchi xodim mijozga odatiy hayotini kechira olsin uchun qarorlar qabul qilishda yorlam ko'rsatadi. Mijozlarga qaror qabul qilishda yordam ko'rsatishda parvarishlash xodimlari quyidagi fikrlarni inobatga olishlari kerak:

- (1) Variantlar taqdim eting.
- (2) Har bir variantning ijobiy va salbiy tomonlarini diqqat bilan tushuntiring.
- (3) Mijoz o'z xohishiga ko'ra tanlovni amalga oshirishga imkon yarating.

Mijozning qarori ro'yobga chiqishi uchun parvarishlash xodimi uning tanlovini hurmat qilishi kerak.

3 Mijozning holatiga mos ravishda muloqot qilish

Mijozlarda kasallik yoki nogironlik tufayli atrofdagilar bilan muloqot qilishi qiyin bo'lgan kezlarda bo'ladi. Parvarishlovchi xodim mijozning kasalliklari va nogironligidan kelib chiqqan holda tegishli muloqot usullarini tanlashi kerak.

1) Nogironlikning turli xil xususiyatlariga mos muloqotning ahamiyati

Parvarishlovchi xodim mijozning muloqot ehtiyojlarini baholaydi va u bilan shu shaxsga mos keladigan tarzda muloqot qiladi.

Oxirgi paytlarda aloqa vositasi sifatida AKT (Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari) tez-tez ishlatilmoqda.

2) Ko'rishda kamchiligi bo'lgan odam bilan muloqot qilish

1. Ko'rishda 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, ovozingizning balandligi va ohangini o'zingiz bilishingiz juda muhimdir.

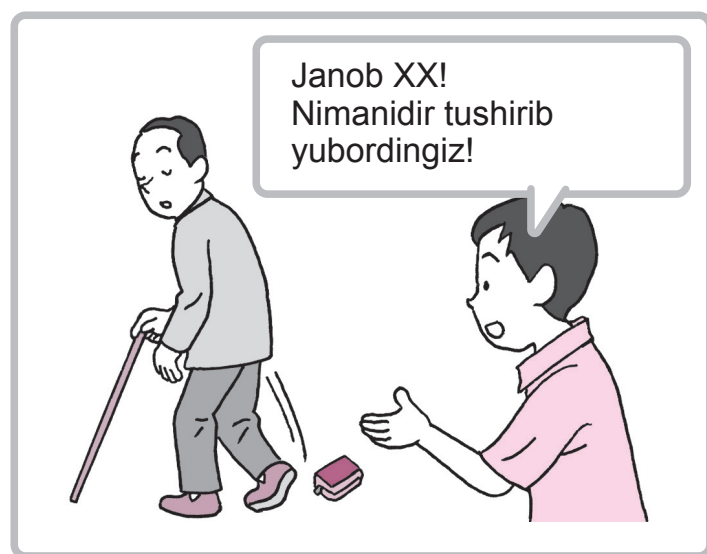
Shuningdek, siz odamga biror kishi yoki narsaga tegishiga ruxsat berish orqali ma'lumot berishingiz mumkin.

☉ 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



Ko'rish qobiliyati
cheklangan insonga
gapirayotganingizda
kimga gapirayotganingizni
aniq bildiring.



☉ 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

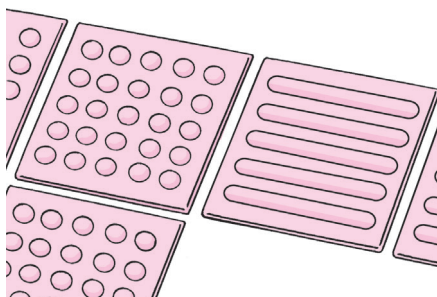
Ko'rish qobiliyati cheklangan mijoz holatiga mos keluvchi yordamchi vositalardan foydalanish u bilan muloqotni yengillashtiradi.

(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

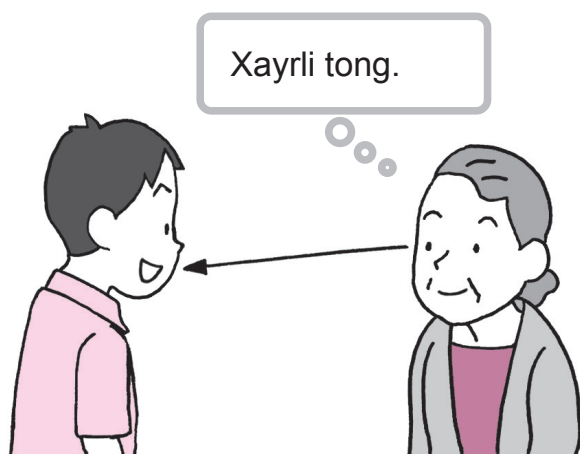
- Yuzingiz ifodasi va og'zingiz qimirlashi ko'rinishi uchun bir-biringizga yuzma-yuz qarab gapiring.
- Agar uning quloqlaridan biri yaxshiroq eshitsa, u bilan o'sha qulog'iga yaqin gaplashing.
- Sekin va aniq gapiring.
- Keragidan balandroq gapirmang.
- U bilan iloji boricha sokin joyda gaplashing.

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)

Biror kishi bilan muloqot qiling, qog'oz, yozuv taxtasi va hokazolardan foydalaning. AKTdan ham foydalaniladi.

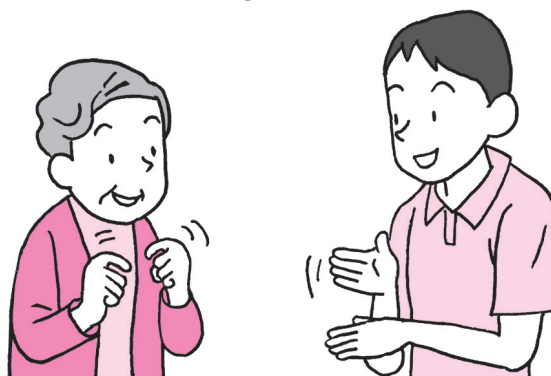
● Yozuv vositalari yordamida muloqot



(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)

Eshitish apparati – bu mikrofon yordamida tovushlarni to'playdigan, ularni kuchaytiradigan va quloqlarga yetkazib beradigan yordamchi qurilma.

● Quloq apparatidan foydalangan holda muloqot qilish



4) Afaziyasi bo'lgan (soqov) odam bilan muloqot qilish

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

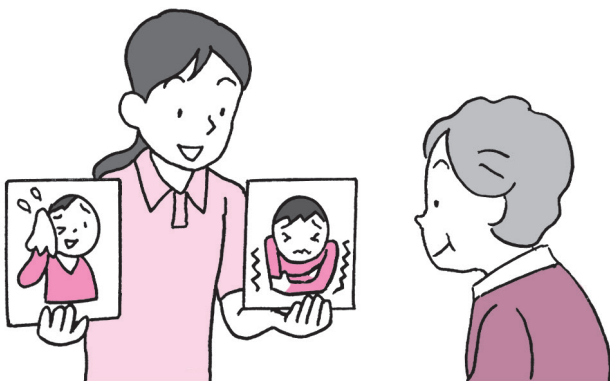
Afaziya bosh miyaning tilga aloqador sohalari shikastlanganda paydo bo'ladi. U "tinglash va tushunish", "yozilganni o'qish va tushunish", "gapirish" va "yozish" kabi funksiyalarning pasayishi bilan tavsiflanadi.

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.
- "Ha" yoki "Yo'q" deb javob berish mumkin bo'lgan yopiq savollar bering.

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 funksiyasining pasayishi tufayli suhbatlar ko'p marta takrorlanadigan yoki parvarishlovchi va mijoz o'rtasidagi muloqotda nomuvofiqliklar bor bo'lgan holatlar bo'ladi.

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

- Sekin gapiring.
- Tushunish oson bo'lgan so'zlar va qisqa jumlar yordamida muloqot qiling.
- Mijozning aytganlari haqiqatda noto'g'ri bo'lsa ham, buni rad qilmang. Faqat buni qabul qiling va unga hamdard bo'ling.

● Aqliy zaiflikdan aziyat chekuvchi odam bilan muloqot qilishga misollar



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

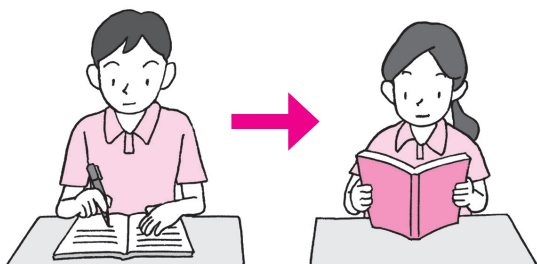
Yozuvlar olib borish orqali ma'lumot ulashish

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 nazardan 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) Xuddi shu kuni qaydlarni yozib oling.

(2) Sana va vaqtni aniq yozing.

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

(3) Faktlarni yozib qo'ying.

Faktlar "subyektiv" va "obyektiv" faktlar sifatida tasniflanadi.

Faktlar	Tafsilotlar
Subyektiv faktlar	Mijoz ko'rgan, boshidan o'tkazgan va shikoyat qilgan va boshqa narsalar.
Obyektiv faktlar	- Parvarishlash xodimi va h.k. kuzatgan narsalar. - Qon bosimi ko'rsatkichi, tana harorati ko'rsatkichi, tekshirish natijasida to'plangan ma'lumotlar va h.k.

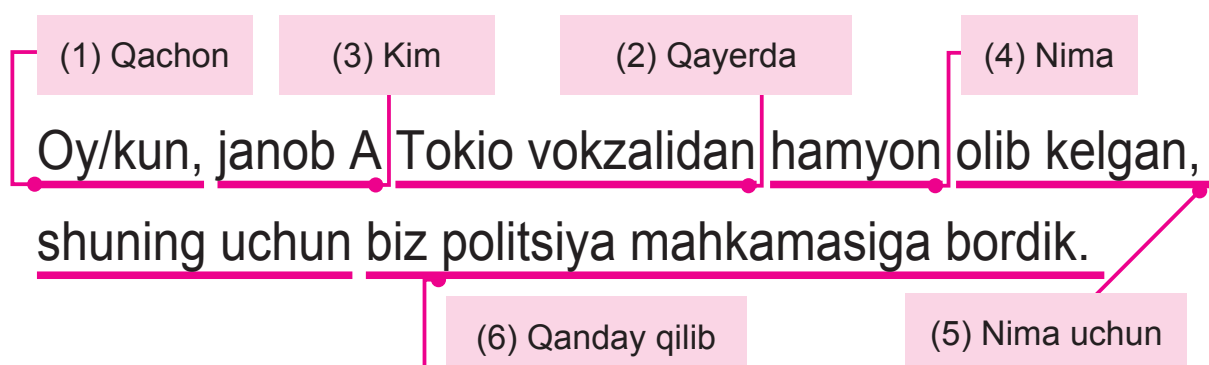
Yozuvga misol

Sana	Tafsilotlar
2019 yil 20 iyul	Ertalab soat 8 da hojatxonada yordam ko'rsatganimda, XX janobning dumg'aza sohasida diametri 1 sm bo'lgan qizarish topildi. Men bu haqda undan so'radim va u "hech qanday og'riq sezmayotganini" aytdi. Bu haqda hamshiraga xabar berdim va bu yotoq yaraning erta bosqichi ekani ma'lum bo'ldi.

(4) Oltita narsani quyidagicha yozing:

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

● Tushunish oson bo'lgan jumlagi 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.

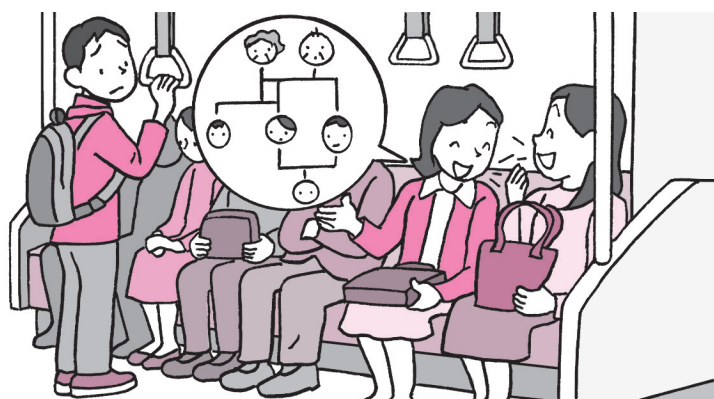
Shaxsiy ma'lumotlarni bo'lishishdan oldin ushbu ma'lumotlarni qayta ishlash uchun mijozning o'zidan rozilik olish zarur.

(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 sharhlar joylashtirmang.



2 Xabar berish/muloqot qilish/maslahatlashish

1) Xabar berish/muloqot qilish

Parvarishlovchi xodimlar parvarish xizmatini bir jamoa bo‘lib ko‘rsatadilar. Shuning uchun ular mijozlar bilan muloqotda kuzatilgan narsalar va o‘z ishlarining holati haqida jamoa ichida xabar beradilar va muloqot qiladilar va bu ma‘lumotni ulashadilar.

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

● Ma‘lumotni taqdim etayotgan shaxs

- Oddiy va qisqacha axborot bering.
- Faktlarni va o‘z mulohazalaringizni alohida aytib bering.
- Hisobot berishda vaqt va joyni hisobga oling.



● Ma‘lumotni qabul qilayotgan shaxs

- Qaydlar qilib boring.
- Faktlarni va xodimlarning fikrlarini alohida tinglang.
- Kontentni takrorlang.

2) Maslahatlashish

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

Kundalik parvarishni amalga oshirish uchun Ko'nikmalar

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

1

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

1

Sayr qilish/ko'tarish/ko'chirishning ahamiyati

1) Hamshiralik parvarishida sayr qilish/ko'tarish/ko'chirishning 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.

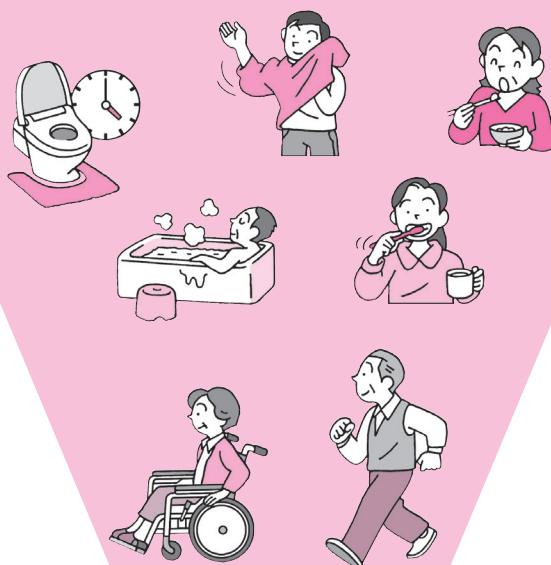


● KHF va VKHF munosabatlari

VKHF (vositaviy kundalik hayot faoliyati)



KHF (kundalik hayot faoliyati)



Atamalar izohi

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

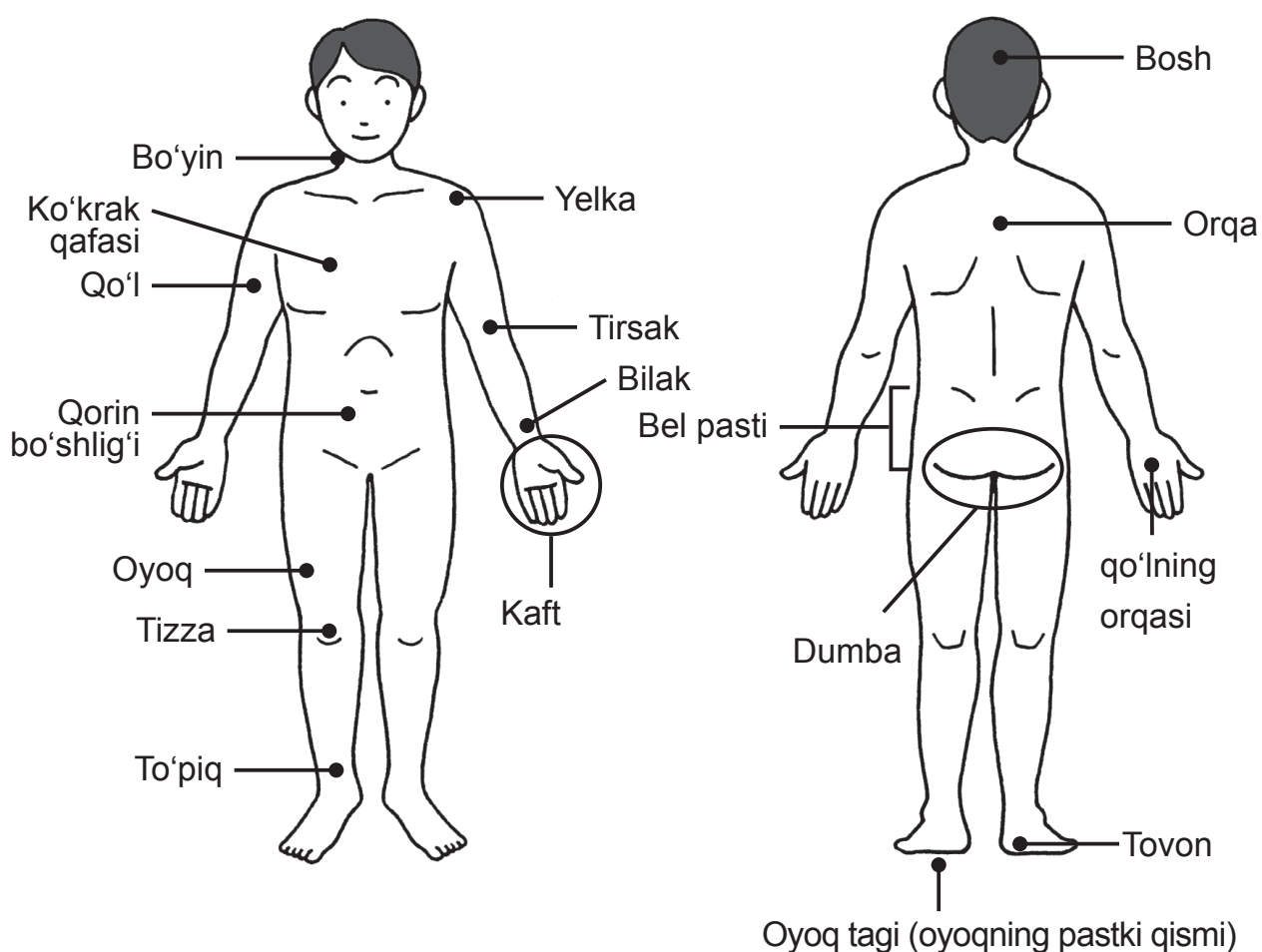
KHF bu inson mustaqil yashash uchun bajaradigan faoliyatlar ketma-ketliklaridir. KHF ga sayr qilish, ovqatlanish, kiyinish, hojatga chiqish va yuvinish kiradi. VKHF – bu insonning uyda yoki jamiyatda yashashi uchun zarur qobiliyatidir. VKHFga moliyaviy holatni boshqarish, xaridlarni amalga oshirish, 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

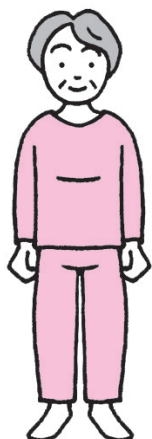


2) Holat

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

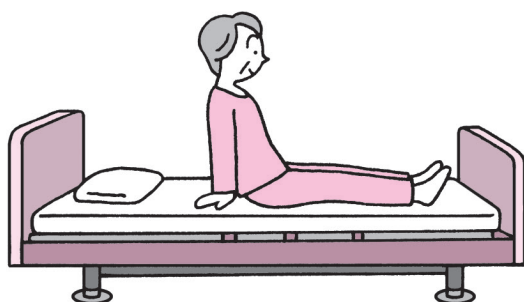
● Odamning oyoqlarini pastga tushirgan holda karavotning chetida o'tirgan holati



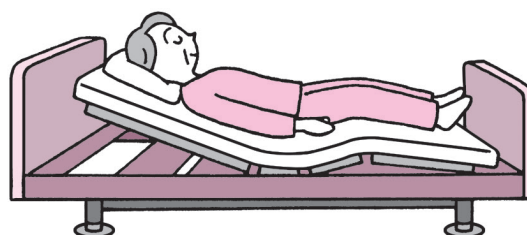
● Kursida o'tirish holati



● Uzun o'tirish holati

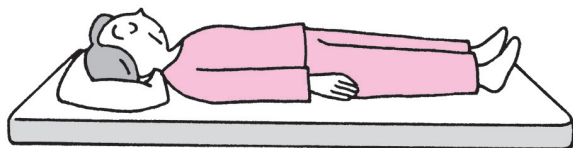


● Yarim o'tirish holati (Fauler holati, yarim Fauler holati)



(3) Dekubitus holatlari

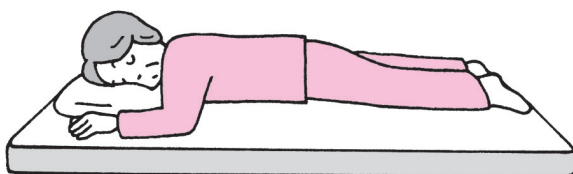
- **Tepaga qarab yotish holati; orqa bilan yotish holati(orqa tomon bilan yotish)**



-
- **Yonbosh holat (bir yon tomon bilan yotish)**



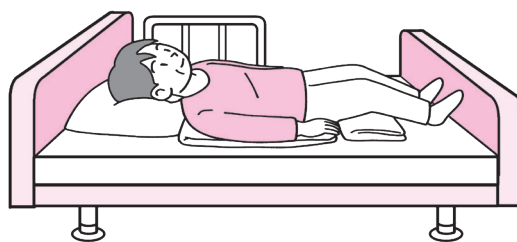
-
- **Pron holat (qorin bilan yotish)**



3) Qulay holat

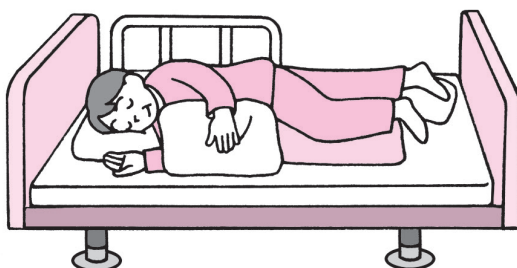
● Qulay bo'lgan yotoq holati

Bu eng barqaror holat.



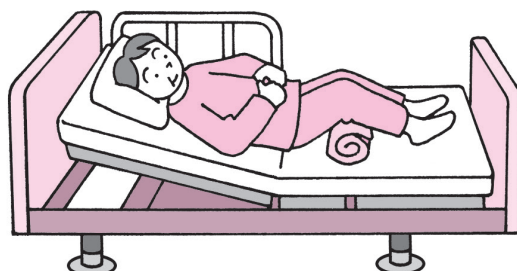
● Qulay (o'ng) yonbosh holat

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



● Qulay yarim o'tirish holati (Fauler holati, yarim Fauler holati)

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



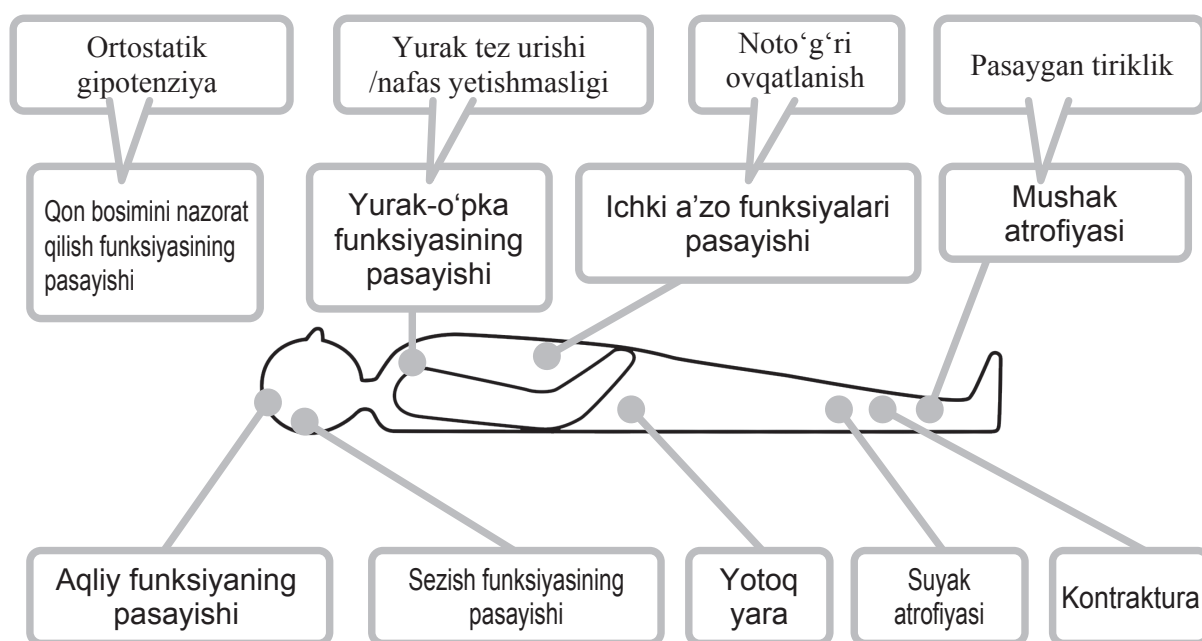
Senuki

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'lmislik hisobiga turli fiziologik va psixologik o'zgarishlardir.



5) Yotoq yara

Kompression yara (yotoq yaralari) – uzoq vaqt yotoqda yotish hisobiga suyaklar bo‘rtib chiqqan joylarda qon aylanishining buzilishi sababli yuzaga keladigan holat. Choyshabning buklanib qolgan joylari va tana holatini o‘zgartirganda ishqalanish ham yotoq yarasini keltirib chiqarishi mumkin.

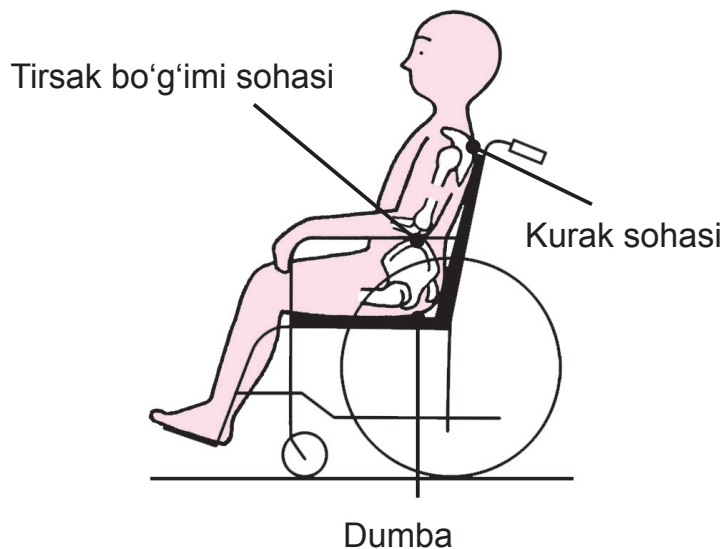
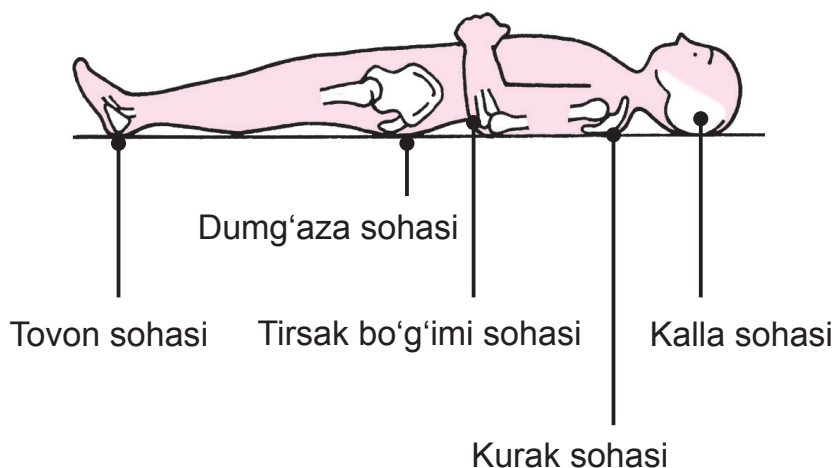
☉ Yotoq yaralarining oldini olish usullari

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

Kiyimni almashtirish yoki hammomni qabul qilishda mijoz terisi holatini diqqat bilan kuzatib boring. Qizarish yoki boshqa teri muammolari kuzatilganda, ular haqida tibbiy xodimlarga xabar bering.

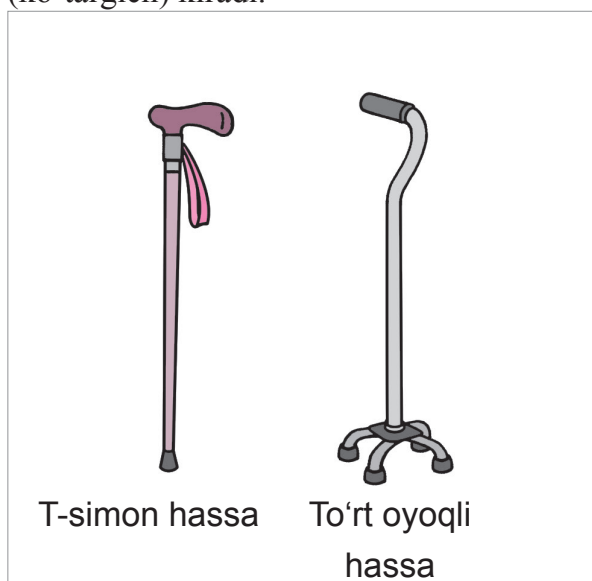


● Yotoq yaralari hosil bo‘lishiga moyilligi yuqori bo‘lgan tana sohalari



6) Sayr qilish/ko'tarish/ko'chish uchun yordamchi moslamalar

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



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

To'rt oyoqli hassa: Dastaklovchi maydon T-simon hassadan kengroq bo'lganligi sababli, u oyoqlar barqaror bo'lmaganda yoki pastki oyoq mushaklarining quvvati kamayganida qo'llaniladi.



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

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

1) Jismoniy hamshiralik parvarishi asoslari

Bu hamshiralik parvarishining barcha harakatlariga tegishli.

(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'zlari qila oladigan ishlarni o'zlari 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) Mijozga ta'sirlangan tomonini yuqoriga ko'targan holda yonboshlashini 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.

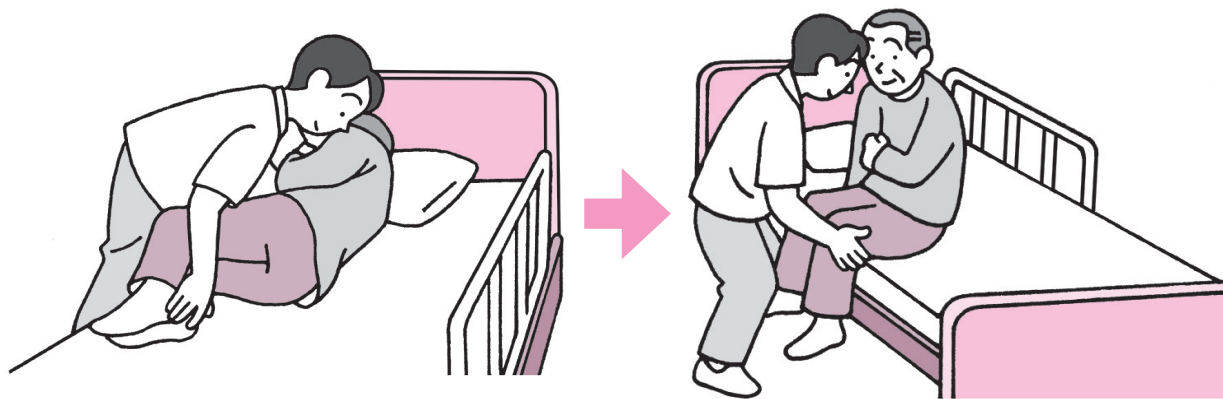


3) Turish (o'ng yonbosh holatdan yotoq chetiga o'tirish va oyoqlarini yerga osiltirish holatiga o'tish) bilan bog'liq hamshiralik parvarishi

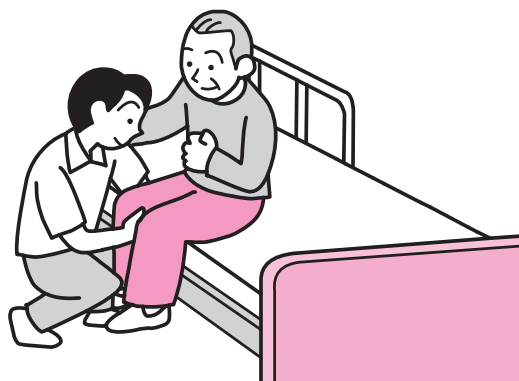
- (1) Mijoz bilan uning jismoniy holatini tasdiqlang.
- (2) Mijozga qilmoqchi bo'layotgan ishingizning maqsadi va tarkibini tushuntiring va bu uchun undan ruxsat so'rang.
- (3) Mijoz o'tirish holatida bo'lsa, karavot balandligini ikkala oyog'ining kafti polda bo'ladigan tarzda sozlang.
- (4) Mijozga ta'sirlangan tomonini yuqoriga ko'targan holda yonboshlashini so'rang.
- (5) Mijozning oyoqlarini yotoq chekkasiga suring.



- (6) Mijozning oyoqlarini karavotdan olib, polga tushiring va mijozdan o'ng tirsagi bilan bosishini so'rang. Unga tanasining yuqori qismini ko'tarishga ko'maklashing.



- (7) Mijoz bilan uning his-tuyg'ularini va jismoniy holatini tasdiqlang.
- (8) Mijozning ikkala tagligi polda ekanligini tasdiqlang.



Bu o'tirish holatini
barqarorlashtiradi.

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

- (1) Mijoz bilan uning jismoniy holatini tasdiqlang.
- (2) Mijozga qilmoqchi bo'layotgan ishingizning maqsadi va tarkibini tushuntiring va bu uchun undan ruxsat so'rang.
- (3) Mijozdan karavot chetiga yaqinroq o'tirishni so'rang.



- (4) Mijozning sog'lom oyog'ini yotoqqa yaqinroq siljiting. Bu vaqtda parvarishlash xodimi mijozning ta'sirlangan tomonida joylashgan bo'lishi kerak.



Bu mijoz turayotganda
tana og'irligini sog'lom
tomondagi oyoqqa
o'tkazish uchun qilinadi.

(5) Mijozning zarar yetgan tizzasining buklanib ketishining oldini olish uchun parvarishlash xodimi uni qo'llari bilan ushlab turadi. Mijoz tanasining yuqori qismini oldinga yetarlicha eggan holda turishga undang.



Bu mijozning shikastlangan tomoni bilan yiqilishining oldini oladi.

(6) Mijoz bilan uning his-tuyg'ularini va jismoniy holatini tasdiqlang.

Atamalar izohi

Tizza bukilishi

Tizzalarni bukish deganda, tizzada kuch yo'qligi tufayli tik turgan yoki yurgan paytda tizzaning to'satdan va katta oldinga egilishi tushuniladi. Bundan tashqari, yiqilish sababi ham bo'lishi mumkin.



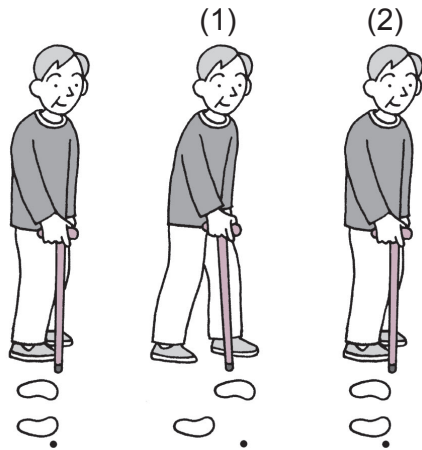
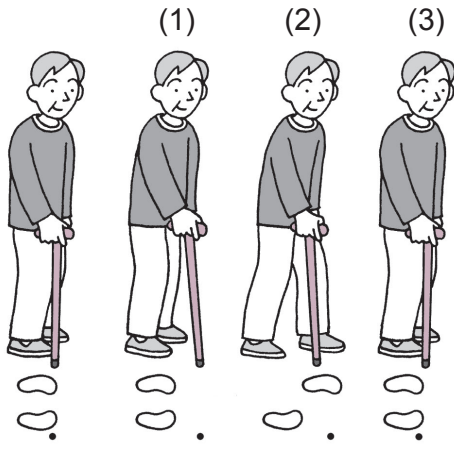
Agar mijozning boshi yoki tanasining sezilarli harakati bo'lsa, ularning jismoniy holatini bosh aylanishi va hokazolarni tekshiring.

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'rtasidagi farq.

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



Mijozning zararlangan oyog'idan boshlab qadam tashlashining sababi, tanani barqaror sog'lom oyoq bilan dastaklash zarurati bo'lishidir.

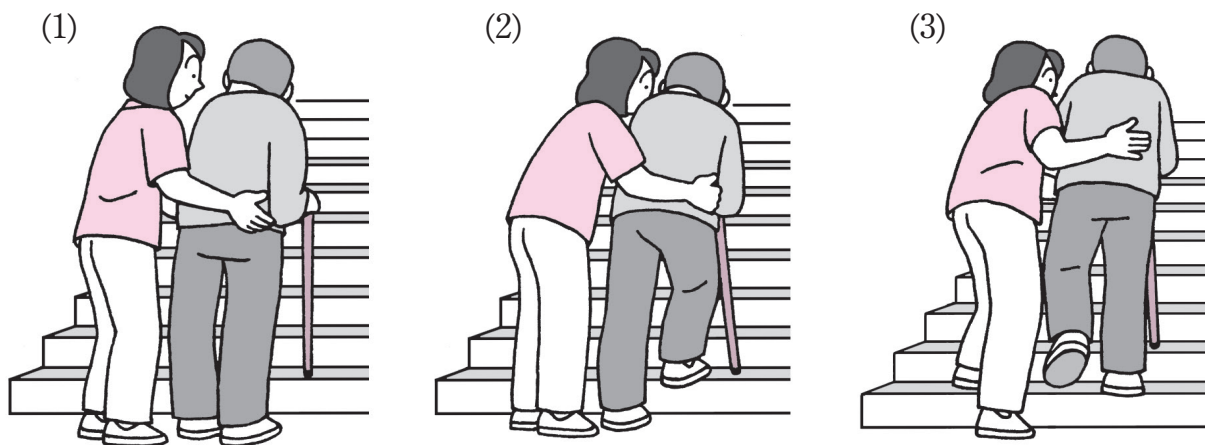
Hassaga tayanib yurish bilan bog'liq hamshiralik parvarishi

Parvarishlash xodimi mijozchining zararlangan tomoni orqasida joylashadi. U kerak bo'lganda tananing yuqori qismini va orqa qismini dastaklaydi.



(Zinadan ko'tarilish)

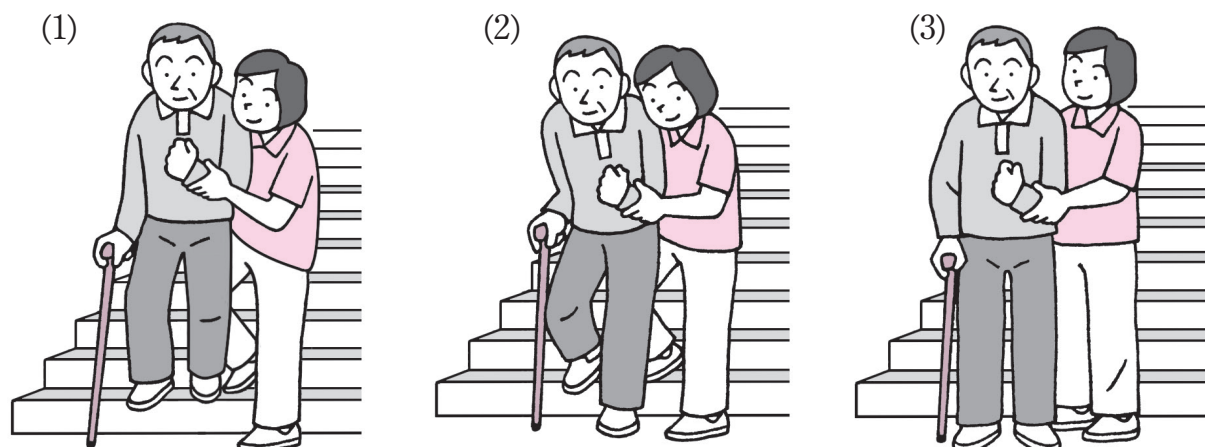
Xavfsizlikni ta'minlash maqsadida parvarishlovchi xodim mijozdan bir qadam pastda (ortda) turadi. Mijoz quyidagi tartibda zinadan ko'tariladi: (1) Hassa → (2) Sog'lom tomondagi oyog'i → (3) Shikastlangan tomondagi oyog'i.



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

(Zina bo'ylab tushish)

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



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

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

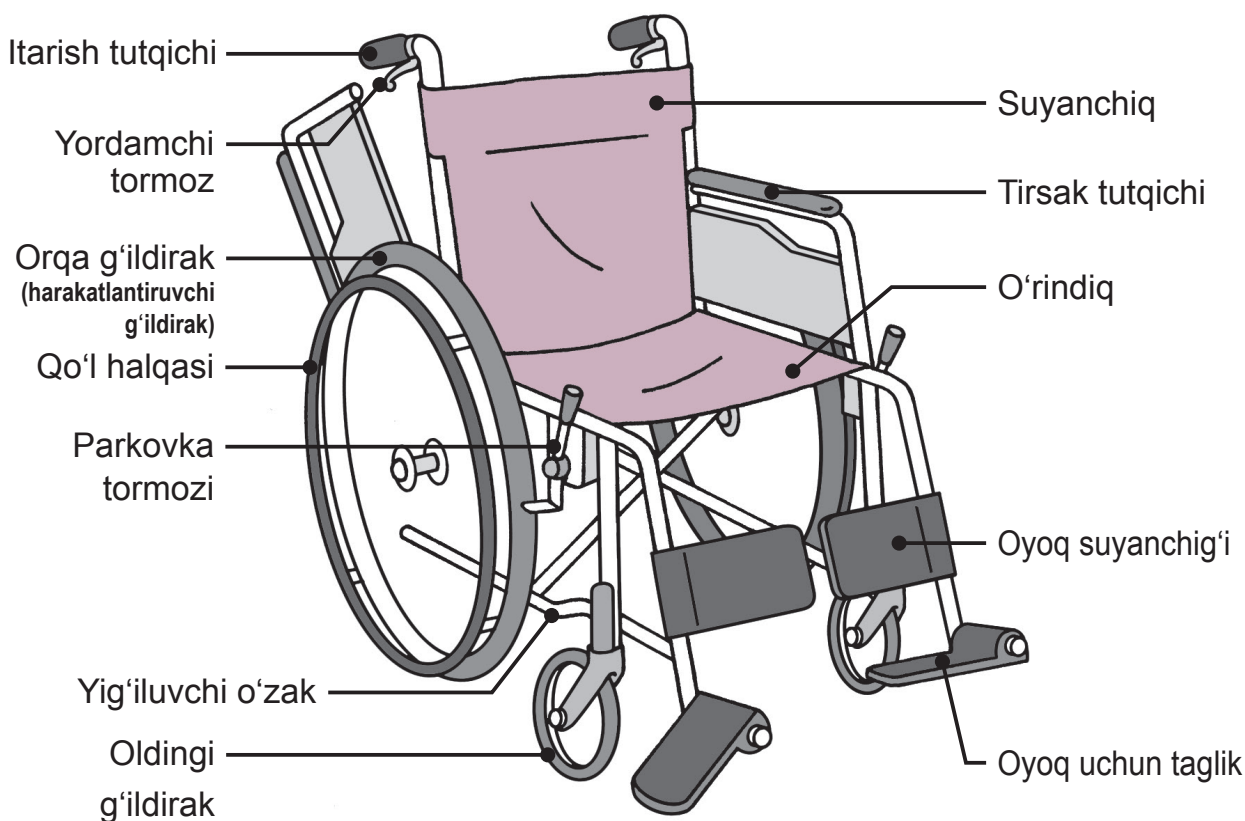
Yurish tezligi mijozning yurish tempiga moslashgan bo'lishi lozim. Vaziyat zinalar, past-balandliklar, burchaklar hisobiga o'zgarganida bu haqda mijozga oldindan xabar bering va u bilan gaplashing.

● Mijozni yo'naltirishda qabul qilinadigan asosiy holat



7) Nogironlik aravachasidan foydalanishda hamshiralik parvarishi

● Nogironlik aravasining tuzilishi va qismlari nomlanishi



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

- Nogironlik aravachasini ishlatishdan avval, g'ildiraklardagi havo bosimi va tormoz holatini tekshiring. G'ildiraklarda havo bosimi past bo'lsa, tormozlar to'g'ri ishlamasligi xavfi mavjud bo'ladi.
- Nogironlar aravachasi to'xtab qolganda har doim to'xtash tormozini bosing. Nogironlar aravachasida hech kim bo'lmaganda ham harakatlanishi xavfli, shuning uchun nogironlar aravachasi qo'zg'almas holatda bo'lganda doim to'xtash tormozini ishlating.

8) Nogironlik aravachasidan yotoqqa o'tkazish

- (1) Mijoz bilan uning jismoniy holatini tasdiqlang.
- (2) Mijozga qilmoqchi bo'layotgan ishingizning maqsadi va tarkibini tushuntiring va bu uchun undan ruxsat so'rang.
- (3) Mijoz o'tirish holatida bo'lsa, karavot balandligini ikkala oyog'ining kafti polda bo'ladigan tarzda 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) Mijozni oldinga egilgan holatda sekin oʻrnidan turishi va nogironlar aravachasi tomon burilishini soʻrang.



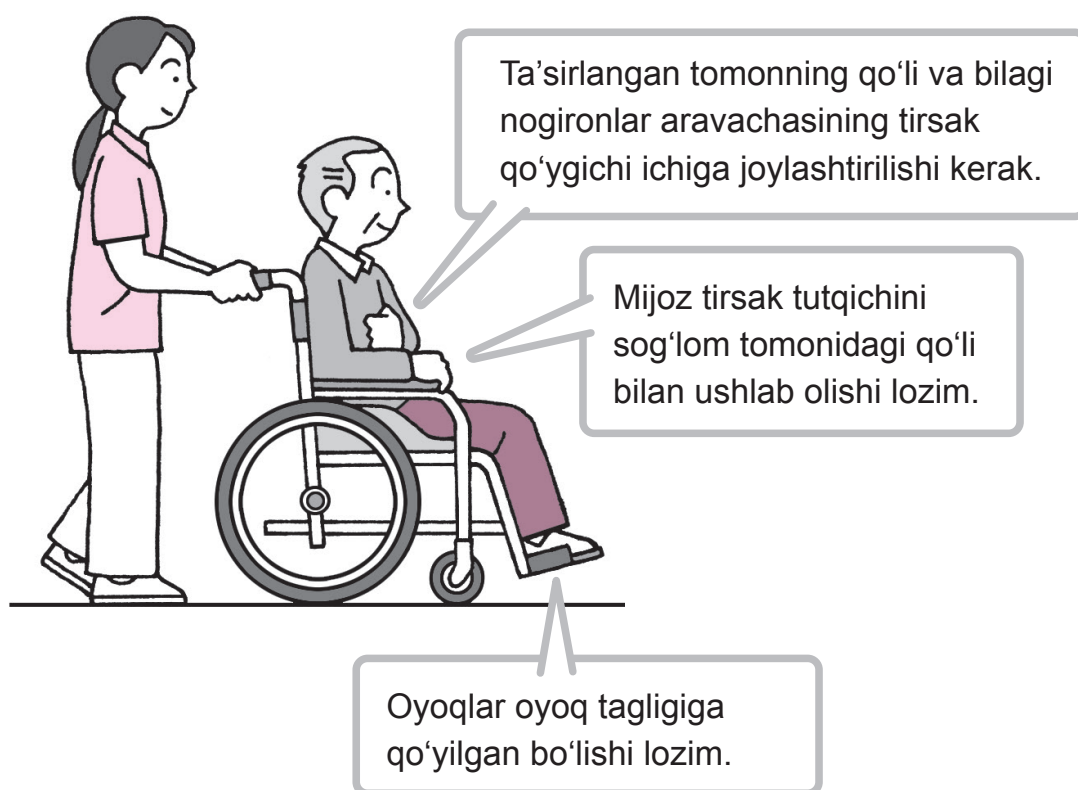
(7) Mijozga nogironlik aravachasida orqaga suyanishni soʻrang. Oyoqlarini oyoq uchun taglikka qoʻyishini iltimos qiling.



(8) Mijoz bilan uning his-tuygʻularini va jismoniy holatini tasdiqlang.

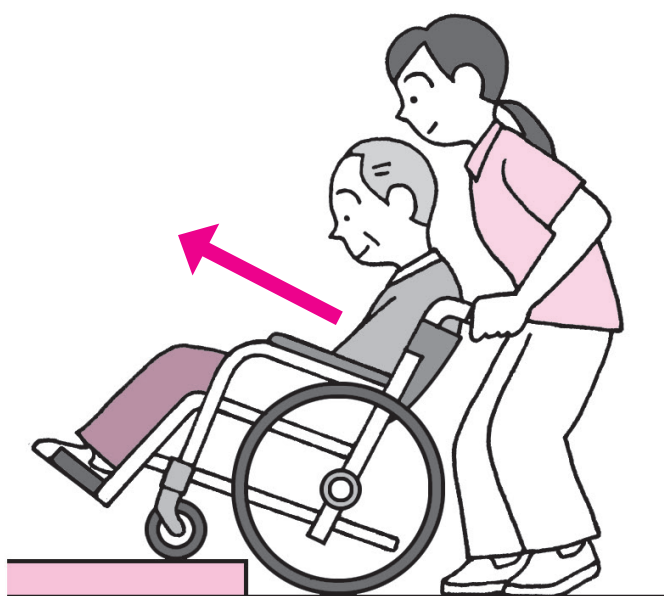
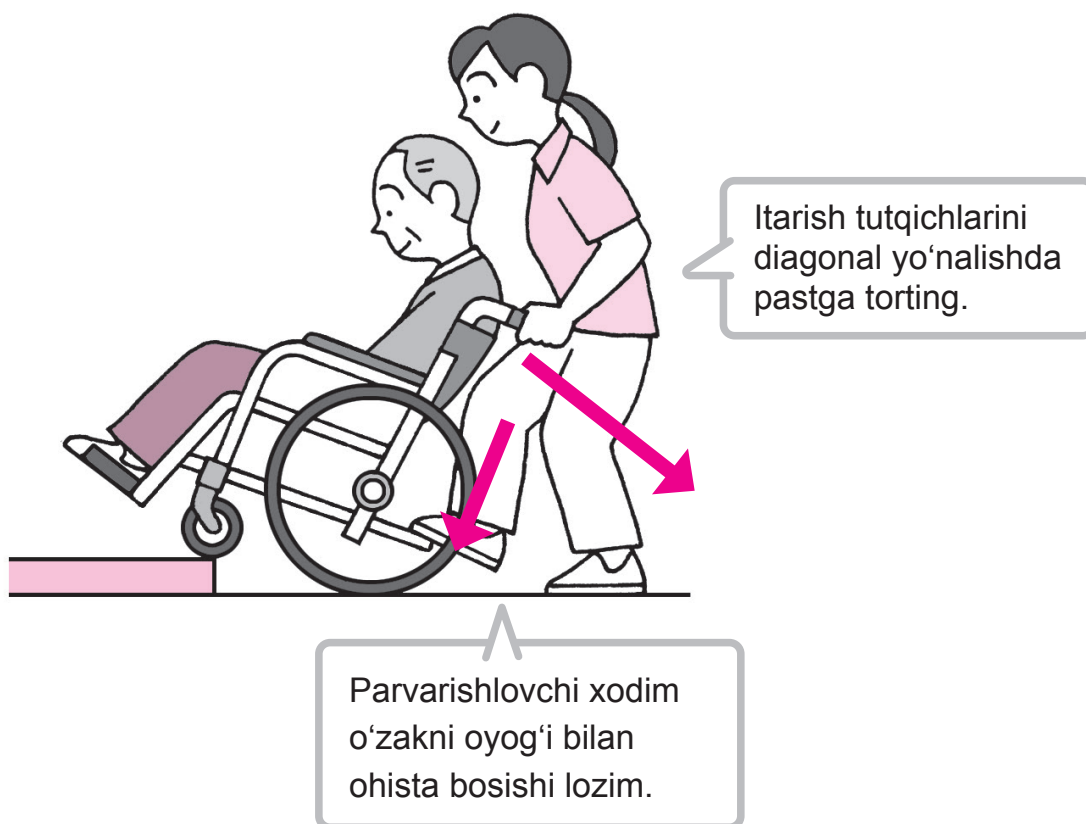
9) Nogironlik aravachasida harakatlanishda hamshiralik parvarishi

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



(Zinadan ko'tarilish)

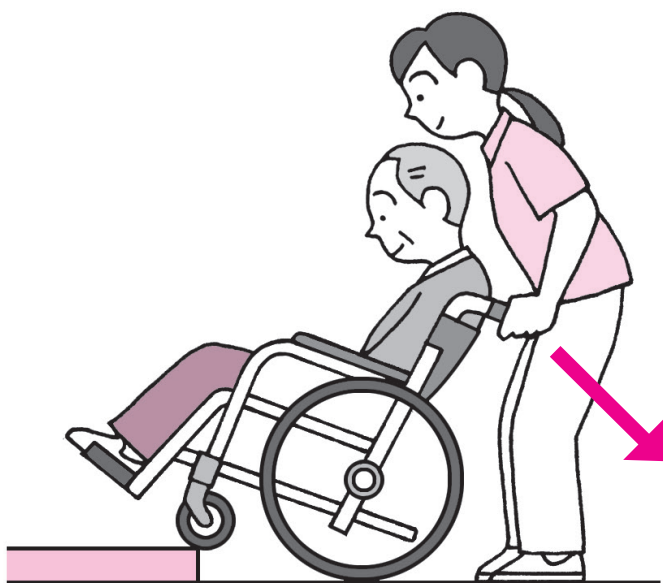
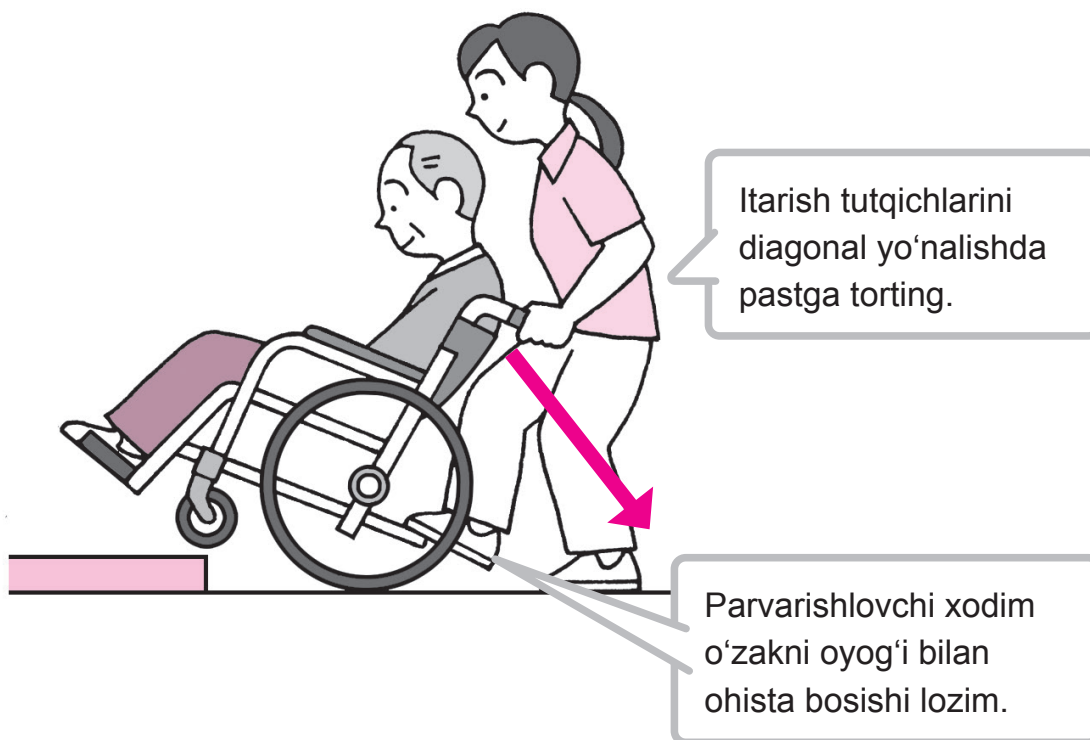
Zina oldida to'xtang va mijozga zinadan ko'tarilishini ayting.



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

(Zinadan tushish)

Zina oldida to'xtang va mijozga zinadan tushishini ayting. Aravachani ortga burung 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.

Ortingizdagi
yoʻnalish xavfsiz
ekaniga ishonch
hosil qiling.

Parvarishlovchi
xodim bir oyogʻini
ikkinchi oyogʻi ortiga
qoʻyishi lozim.



Aravachani teskari qilib, haydashda davom eting.



Qiyalikdan pastga tushishda aravachani teskari holda
haydash mijozning aravachadaJamoa aʼzolari bilan
muloqotn sirpanib tushib ketishi oldini oladi.

2 | Ovqatlanish paytida hamshiralik parvarishi

1 Ovqatlanishning ahamiyati

Ovqat tanaga ozuqa moddalarini yetkazish, tana faoliyatini ta'minlash va hayotni saqlab turish uchun zarur vositadir.

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

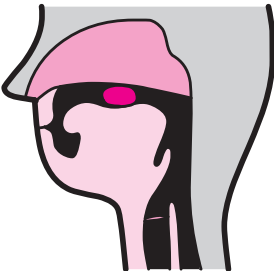
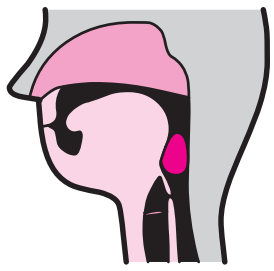
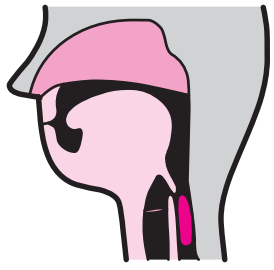
Ovqatlanish – hayot lazzatlaridan biridir. Bu insonlar o'rtasida munosabat o'rnatish uchun muloqot qilish imkoniyatidir.

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

Ish-taha ochilish bosqichi		- Ovqat rangi, shakli va hidi aniqlanadi. - So'lak ajraladi.
Tayyorgarlik bosqichi		Og'izga solingan ovqat chaynaladi va so'lak bilan aralashib, ovqat yutumi (bolyus) hosil bo'ladi.
Og'iz bo'shlig'i bosqichi		Til asosan og'iz bo'shlig'idagi bolusni halqumga siljitadi.
Hiqildoq bosqichi		- Yutish refleksi sodir bo'ladi va bolyus hiqildoqdan o'tadi. - Bo'g'iz yopiladi va bolyus traxeyaga tushishining oldini oladi.
Qizilo'ngach bosqichi		Bolus qizilo'ngachdan oshqozonga yuboriladi.



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

⦿ 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

Quyuk ovqat: Yutish funksiyasi pasaygan odamlarda suvdan tiqilib qolmasliklari uchun quyuk 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.

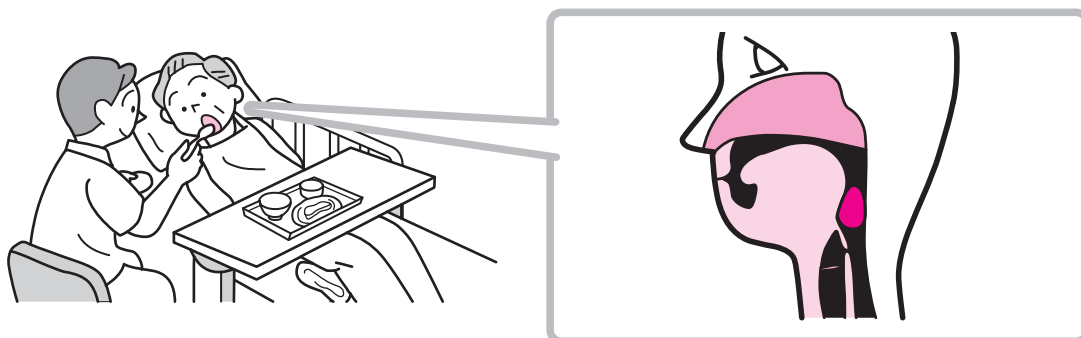


Iyak yuqoriga ko'tarilganda, bu xavfli holat hisoblanadi, chunki bunda aspiratsiya xavfi yuzaga kelishi mumkin.



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

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

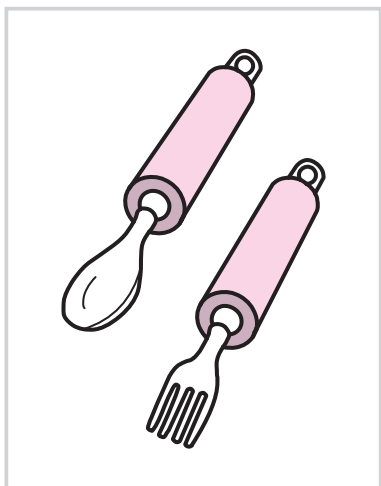


- Mijoz tanasi ko'tarilishi va yarim o'tirgan holatga kelishi uchun yotoq asosini sozlang.
- Mijoz ko'tarilganidan keyin uning belini birdan ko'targan holda, senukini amalga oshiring.
- Mijoz uchun yarim o'tirgan holatga o'tirish qiyin bo'lsa, uni yonboshlating.

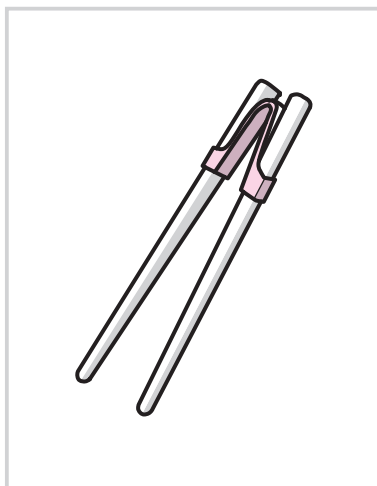


Mijozda gemiplegiya bo'lsa, sog'lom tomonini pastga qarata yotqizing.

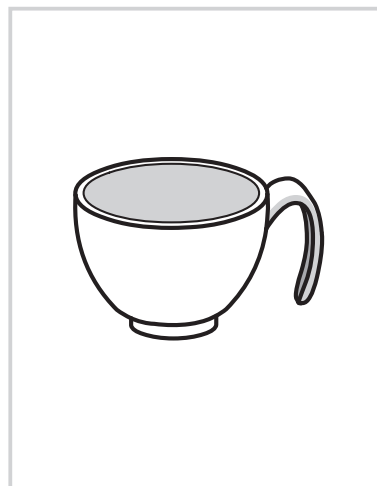
● Ovqatlanish moslamalari



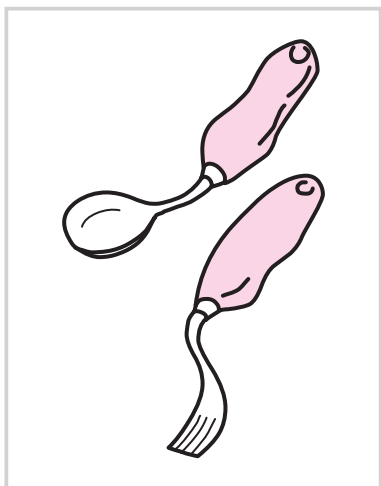
Ushlash uchun qulay bo'lgan sanchqi va qoshiq



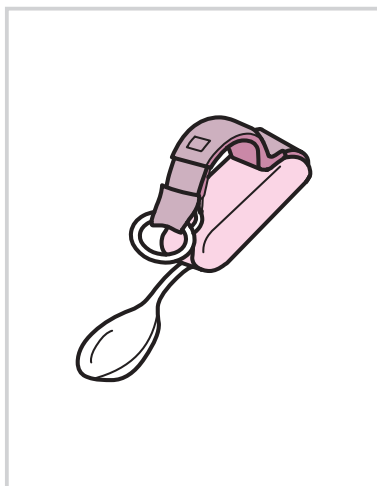
Prujinali ovqat cho'plari



Ushlashga qulay bo'lgan idish-tovoqlar



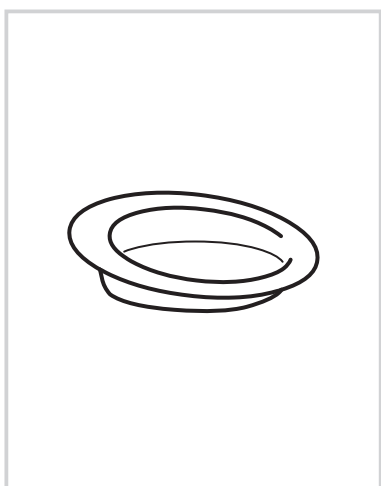
Egiluvchan sanchqi va qoshiq



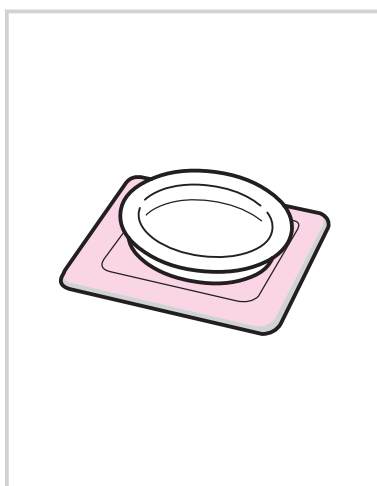
Kamar dastali qoshiq



Tutqichli bokal



Ushlashga qulay ovqat idishi



Sirpanmaydigan patnis

2) Ovqatlanishda ko'maklashishning dolzarbligi

- (1) Mijoz bilan uning jismoniy holatini tasdiqlang.
- (2) Mijozga qilmoqchi bo'layotgan ishingizning maqsadi va tarkibini tushuntiring va bu uchun undan ruxsat so'rang.
- (3) Mijozga qo'llarini yuvishini so'rang.



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



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

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

● Parvarishlovchi xodim lavozimi (mijoz yordamga muhtoj bo'lsa)



(7) Ovqat menyusini tushuntiring.

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



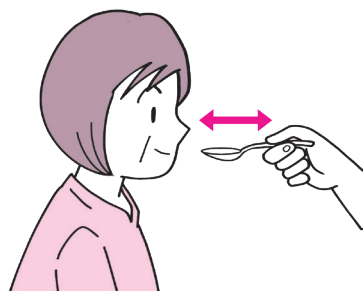
Og'iz ichini
namlang.

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

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

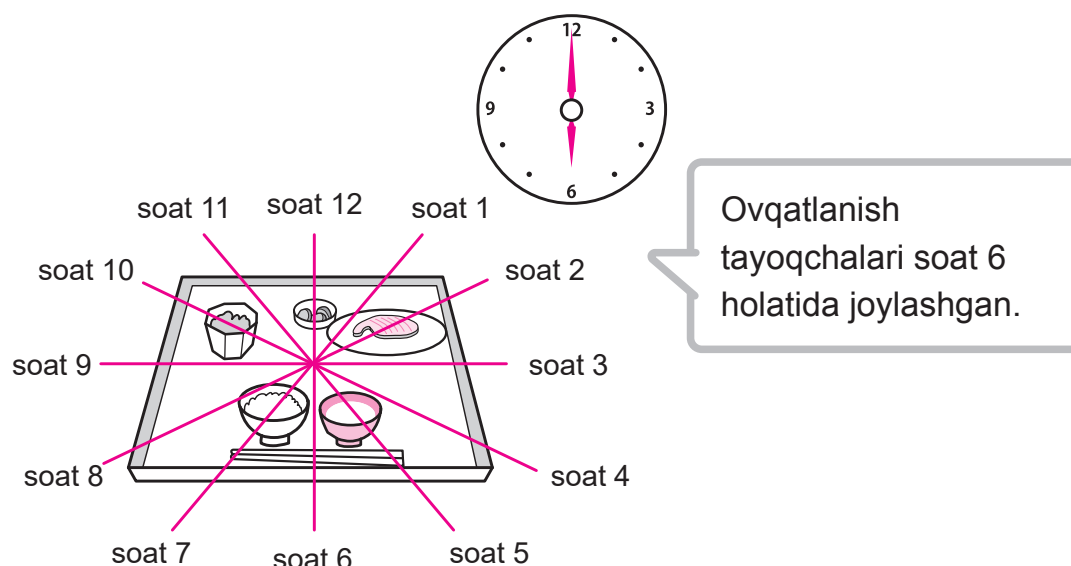
- (10) Mijoz ovqatlanishni yakunlagani haqida so‘rang.
- (11) Og‘zida ovqat qolmaganiga ishonch hosil qiling.
- (12) Mijoz og‘iz bo‘shlig‘ini parvarish qilishiga ishonch hosil qiling (Tomog‘ini chayishi/tishini tozalashi/tish protezlarini tozalashi).
- (13) Aspiratsion zotiljam oldini olish maqsadida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



3 | Hojat paytida hamshiralik parvarishi

1 Chiqindilarni chiqarishning (ekskreksiya) ahamiyati

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

Ekskreksiya – bu inson salomatligini ta'minlashda muhim bo'lgan mexanizmdir. Bundan tashqari, ajralgan peshob va najas shaxsning salomatlik holatini ko'rsatib turadi. Ekskreksiya uchun zarur bo'lgan sababga ko'ra hamshiralik yordamini ko'rsatish muhimdir.



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.



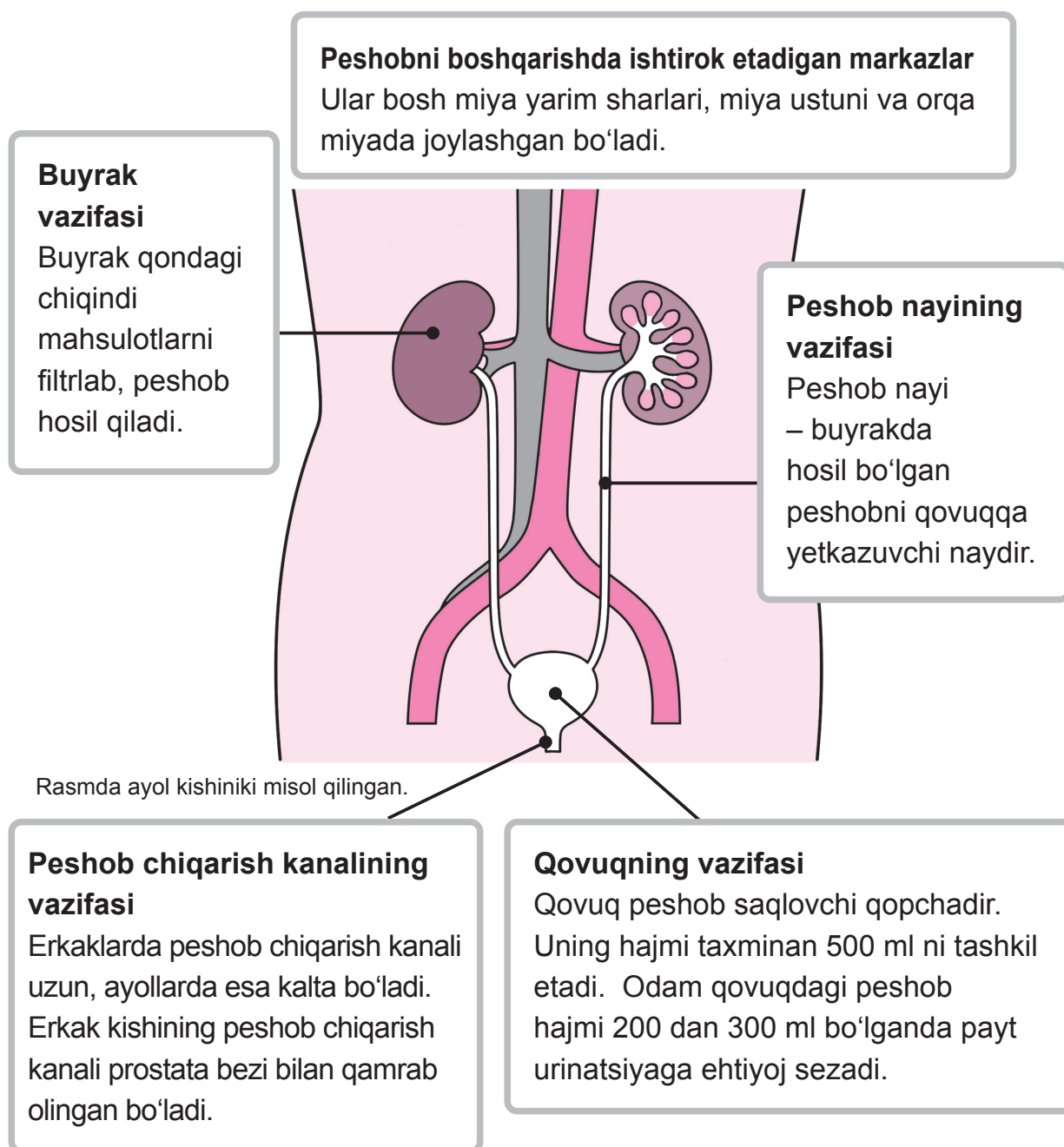
2 Chiqindilarni chiqarish (ekskretsiya) mexanizmi

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

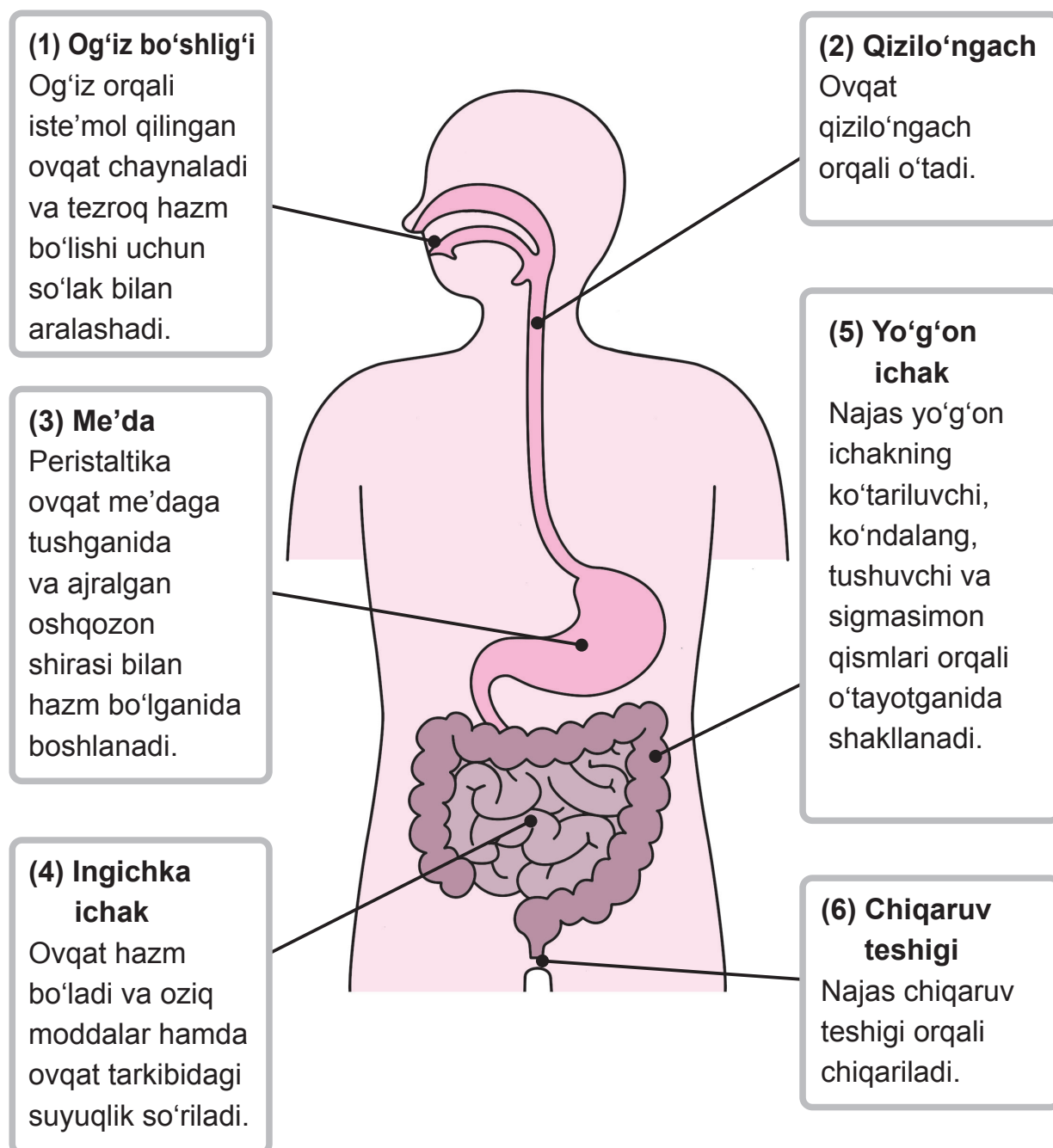


2) Najas chiqarish (defekatsiya) mexanizmi

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 najasga aylanadi va tanadan chiqariladi. Bu defekatsiya deb nomlanadi. Najas odam ichagida to‘planganida unda hojatga chiqish ehtiyoji paydo bo‘ladi va bu defekatsiya ehtiyoji deb ataladi.

Vaqt o‘tgani sari ehtiyoj yo‘qoladi.

● Najas shakllanishida ishtirok etuvchi tana qismlari



● Defekatsiya paytidagi holat

Oldinga egilib, tovonni ko'tarib, to'g'ri ichakdan najas chiqadigan anusgacha bo'lgan yo'l to'g'ri bo'lib, najasning chiqishini osonlashtiradi.



3 Peshob va najasning tashqi ko'rinishi hamda miqdori

1) Urinatsiya paytida tana holati

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

● Normal va normal bo'lmagan urinatsiya

Urinatsiya		Normal urinatsiya	Normal bo'lmagan 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	Kun davomida 8 marta yoki undan ko'p, kechasi 2 marta va undan ko'p (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 qilinadigan oziq-ovqat va kasalliklar va boshqalar ta'sir qiladi, shuning uchun uning shakli, rangi va chastotasi vaziyatga qarab o'zgaradi.

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

● Normal va normal bo'lmagan defekatsiya

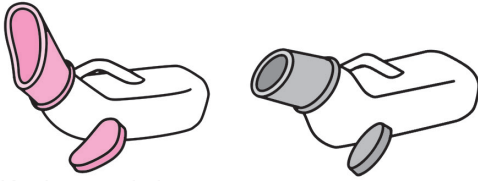
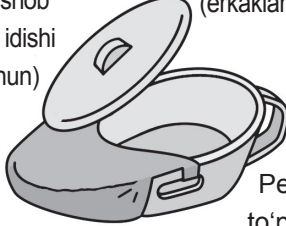
Defekatsiya		Normal defekatsiya	Normal bo'lmagan defekatsiya
	Qatnov soni	Kuniga 1-2-marta	Odatdagidan kam (qabziyat)
	Rangi	(To'q) jigarrang	Qizil, qora, oq va h.k.



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	 Ko'chma peshob xaltasi/yotoq idishi (ayollar uchun) (erkaklar uchun)  Peshob to'plagich	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 siydik 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 tutolmaydi va hojatxonaga yetib bormasdan peshob chiqib ketadi.
To'lib ketish hisobiga peshob tutolmaslik	Sekin-asta peshob oqishi prostata giperplaziyasi tufayli peshob yo'llari to'silganligi sababli yuzaga keladi va hokazo.
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 chiqara olmasligi hisobiga peshob ajraladi, chunki u demensiya tufayli hojatxona joylashgan joyni bilmaydi.

2) Qabziyat

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

● Qabziyat turlari

	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.
- Mijozning suyuqlik qabul qilishi yetarlicha ekanligiga ishonch hosil qiling.
- 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 chiqib ketar ekan, mijoz suvsizlanmasligiga ishonch hosil qiling.
- Agar suyuqliklarni og'iz orqali qabul qilish mumkin bo'lsa, mijozga xona haroratida iliq suv yoki sport ichimligi ichishni so'rang.
- Suvli najas terini tirnash xususiyatini keltirishi mumkinligi sababli, mijozning anus atrofidagi joyni artish yoki yuvish orqali toza tuting.

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



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

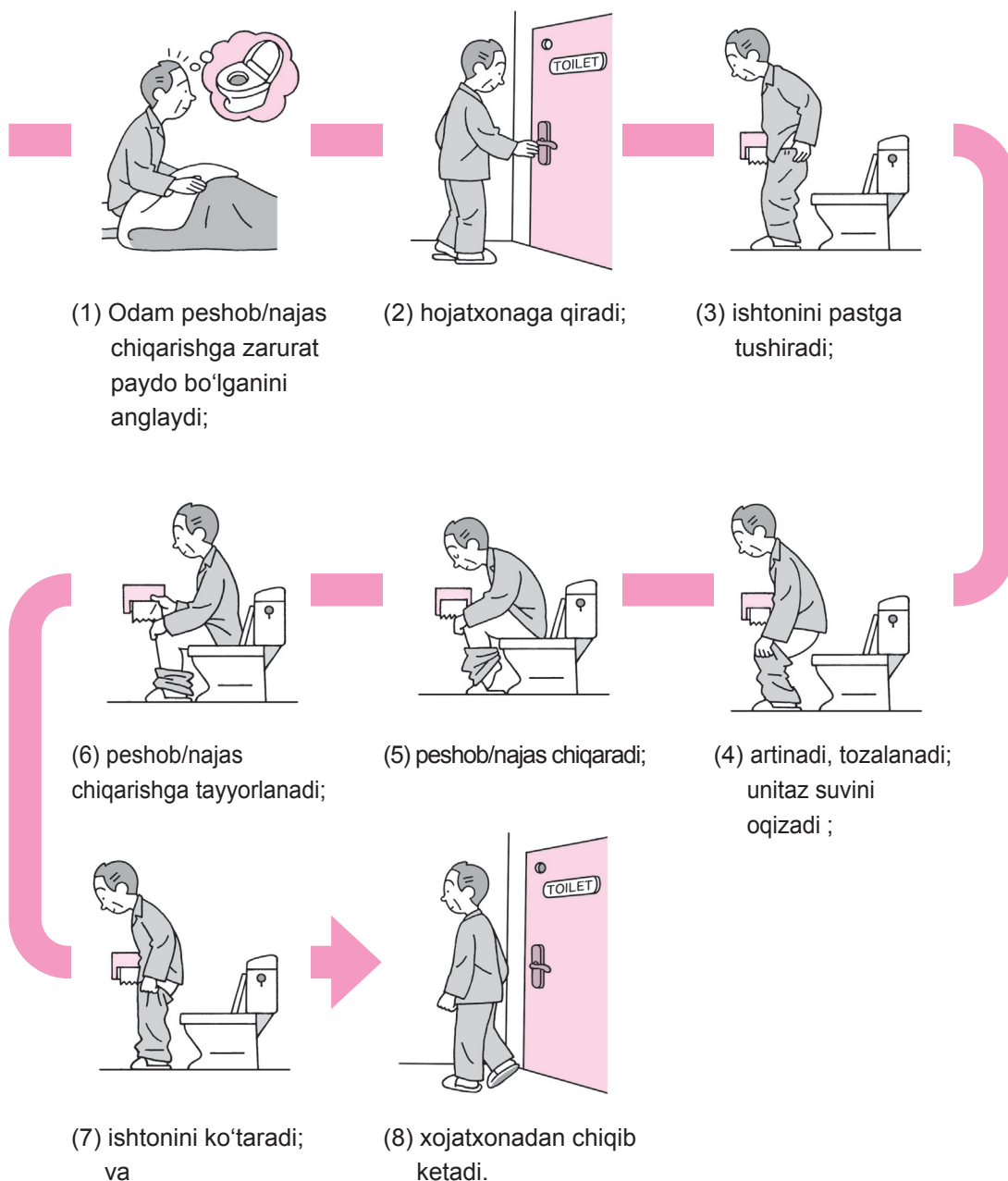
Agar mijozning jismoniy holatida biron bir anomaliya borligiga shubha qilsangiz, darhol tibbiy xodimlarga xabar bering. Bu mijozning sog'lig'ini himoya qilishdir.

6

Hojat chiqarish bilan bog'liq bo'lgan faoliyat jarayoni

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

Hojat chiqarish bilan bog'liq bo'lgan faoliyat jarayoni



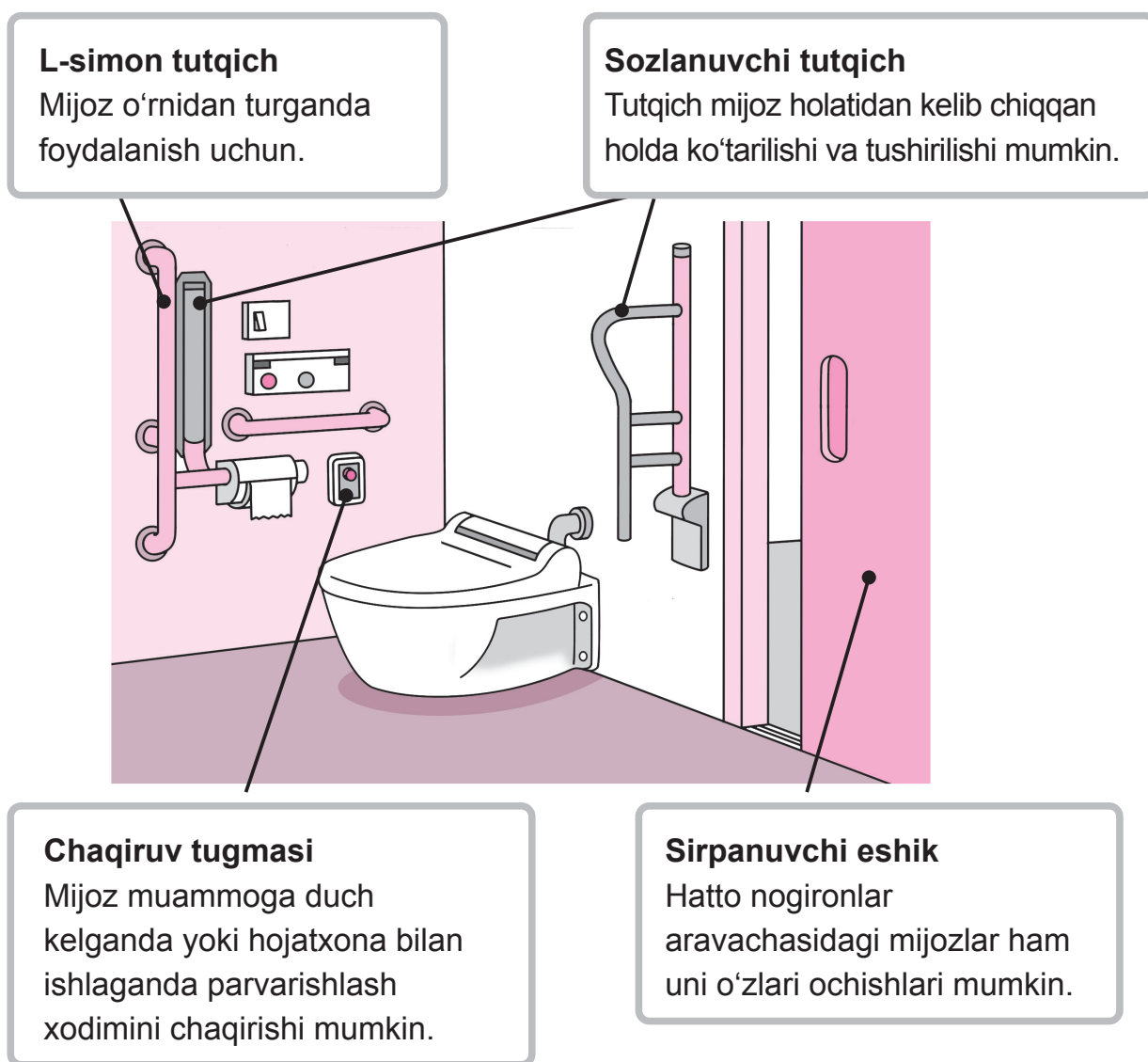
Hojat paytida yordamga muhtojlar og'ir ruhiy xastaliklardan aziyat chekadi. Hamshiralik parvarishini mijozning qadr-qimmatini hurmat qilgan holda amalga oshirish lozim.

7 Hojat paytidagi hamshiralik parvarishining dolzarbligi

⊙ Ehtiyojlarni bartaraf etish bilan bog‘liq hamshiralik parvarishining asosiy jihatlari

- 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



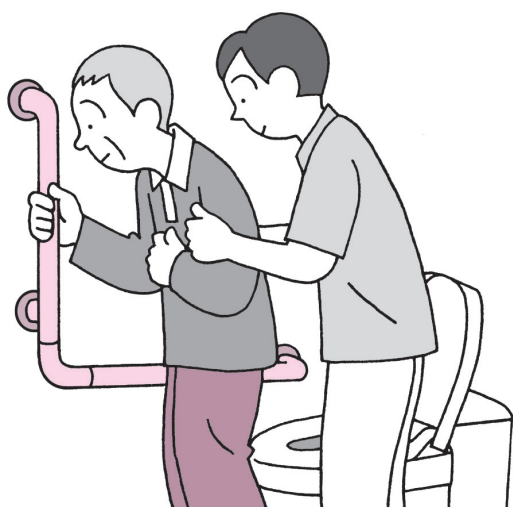
1) Hojatxonada hamshiralik parvarishi

Bu yerda misol tariqasida chap tomonlama gemiplegiyasi bor mijoz keltiriladi.

(1) Mijozni hojatxonagacha olib boring.



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



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

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



(4) Mijoz tutqichdan ushlab, hojatxona o'rindig'iga o'tirsin.



Mijoz barqaror holatda o'tirganiga ishonch hosil qiling.



(5) Parvarishlovchi xodim hojatxonadan chiqadi va eshikni yopadi.

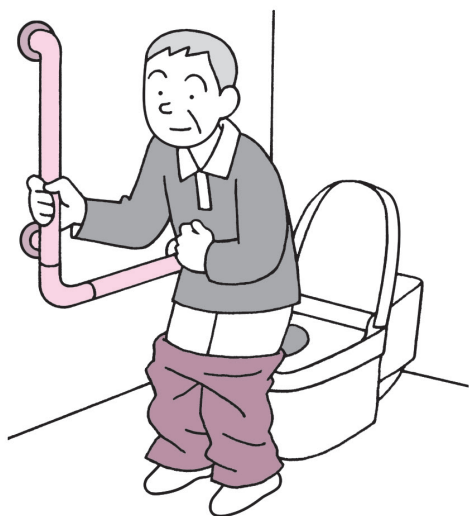
(6) Mijoz hojatini chiqarib bo'lgani haqida xabar berganidan so'ng, parvarishlovchi xodim hojatxonaga kiradi.

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



Agar mijoz o'tirganda shim va ichki kiyim yarmigacha tortilsa, tik turganida yukni kamaytiradi.

(8) Tutqichni ushlab turganda mijozni o'rnidan turishini so'rang.



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) Maxfiylikni ta'minlash uchun pardalarni yoping.
- (3) Parvarishlovchi xodimga qulay bo'lishi uchun yotoqning balanligini moslab oling.
- (4) Yotoqqa namlik o'tkazmaydigan taglik qo'ying.
- (5) Mijozning tizzalarini ko'taring, pastki orqa qismini ko'taring va shim va ichki kiyimni pastga tushiring.
- (6) Mijozdan belning pastki qismini ko'tarib, karavot gorshogini shunday joylashtiringki, anal soha gorshokning markazi ustida bo'lsin va holatini tekshiring.

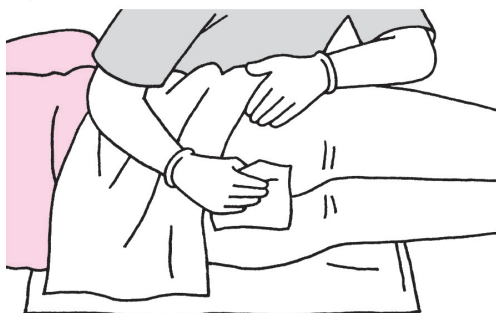


Mijoz hijolat bo'lmasligi uchun qorin qismiga sochiq tashlab qo'ying.



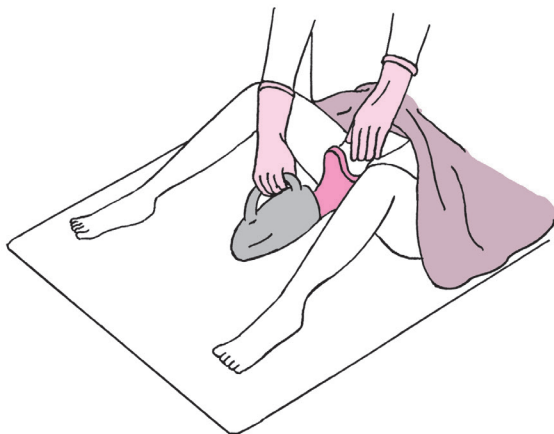
Yotoqning bosh tomondagi qismi ko'tarib qo'yilsa, qorinning ichki bosimini oshirishda yordam beradi.

- (7) Mijozning pastki orqa qismini ko'tarishini, o'zini tozalashini va choyshabni olib tashlashni so'rang.



- (8) Mijoz terisini kuzating.
- (9) Mijozni lateral holatga keltiring va suv o'tkazmaydigan choyshabni olib tashlang.
- (10) Mijozning ichki kiyimi va shimini yuqoriga torting va kiyimlarni tozalang.
- (11) Yotoqning balandligini dastlabki holatga qaytaring.
- (12) Mijozning jismoniy holatini tekshiring.
- (13) Barcha ishlatilgan narsalarni tozalang.

● Peshob shishasidan foydalangan holda hojat chiqarish

Erkak	Ayol
Mijozni yonboshlating, orqasiga yostiq h.k. qo'ying hamda peshob shishasini o'z joyiga qo'ying.	Peshobning sachrashining oldini olish uchun peshobni peshob shishasiga yo'naltirish uchun ro'molcha va hokazolardan foydalaning.
	

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

- (1) Mijoz bilan uning jismoniy holatini tasdiqlang.
- (2) Mijozga qilmoqchi bo'layotgan ishingizning maqsadi va tarkibini tushuntiring va bu uchun undan ruxsat so'rang.
- (3) Kerakli vosita va anjomlarni hozirlang.
- (4) Karavotni parvarishlovchiga qulay balandlikka sozlang.
- (5) Mijozni yon tomonga yotqizing va karavotga suv o'tkazmaydigan choyshab to'shang.



- (6) Mijozni orqa bilan yotgan holatga o'tkazing, sonlarini ko'taring va shimini pastga tushiring.



- (7) Yo'rgakdagi tasmani olib tashlang.
- (8) Mijozning jinsiy a'zolarini shisha dush yordamida iliq suv bilan yuving.

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 artiring.

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) Mijozga lateral holatni egallashini so'rang va ifloslangan taglikni o'rab oling.

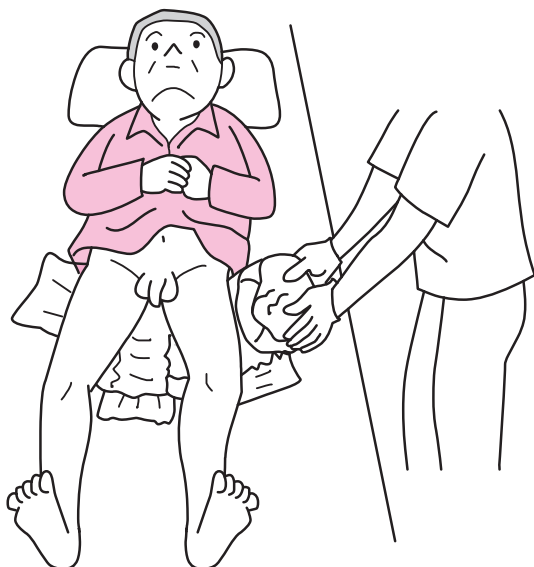


Taglikning kirlangan tomonini ichkariga qaratib yuqoriga aylantiring.

(11) O'ralgan taglikning ostiga yangi taglik qo'yning.

Mijozga yotgan holatda turishini va kirlangan taglikni qarama-qarshi tomondan tortib olishini so'rang.

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



• Ta'riflar o'quv matni sifatida foydalanish uchun soddalashtirilgan.

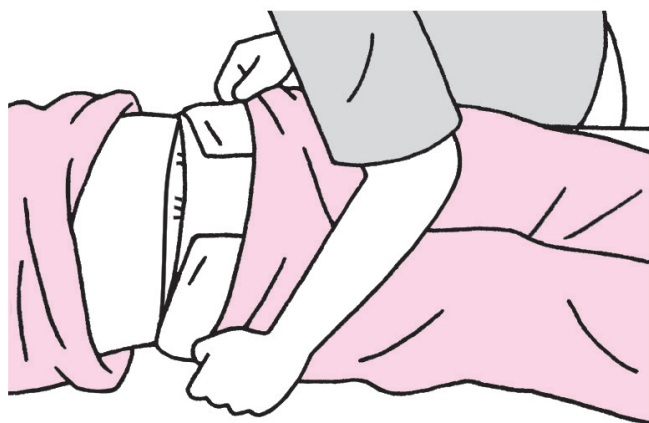
- (12) Tasmalarni shunday yopishtiringki, bir nechta barmoqni qorin va son sohasiga kiritish mumkin bo'ladigan darajada bo'sh joy qolsin.



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



- (13) Mijozdan pastki orqa qismini ko'tarib, shimini yuqoriga ko'tarishini so'rang. 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) Barcha ishlatilgan narsalarni tozalang

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

(O'ziga qarashning ijobiy ta'siri)

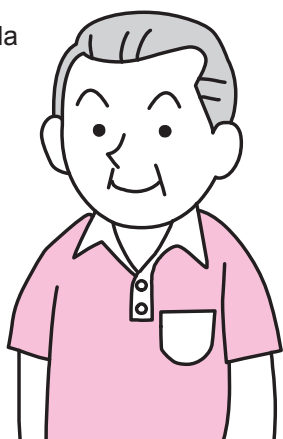
- (1) Tana haroratini me'yorlashtirish va terini himoya qilishda yordam beradi.
- (2) Jismoniy va aqliy funksiyalarni saqlash va yaxshilashga yordam beradi.
- (3) Qulay va xavfsiz hayotni targ'ib qiladi.
- (4) Kundalik ritmni yaxshilashga yordam beradi.
- (5) Individuallikni ifodalashga yordam beradi.

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

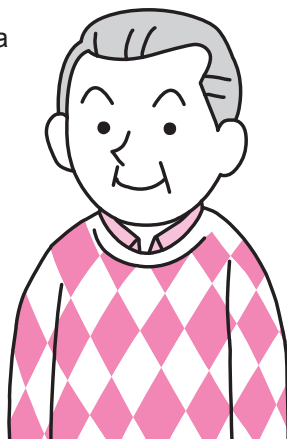
- Mijozning hayot tarzi va didi kabi shaxsiy sifatlarini hurmat qiling.
- Mavsumga mos kundalik faoliyatni amalga oshirishda ko'maklashing va h.k.
- Ruhiyat va tana holatiga mos kundalik faoliyatni amalga oshirishda ko'maklashing va h.k.

● Mavsumga mos bo'lgan kiyim-kechak

Yozda



Qishda



3 Kiyim almashtirishda hamshiralik parvarishining dolzarbligi

⊙ Kiyim almashtirish bilan bog‘liq hamshiralik parvarishining asosiy jihatlari

- Badan terisi ochilib qolishiga yo‘l qo‘ymang va mijoz xijolat bo‘lishi mumkinligini inobatga oling.
- Agar mijoz falaj bo‘lsa, uni sog‘lom tomondan yechintiring va zararlangan tomondan kiyintiring (dakken chakkan = sog‘lom tomondan yechintirish, ta’sirlangan tomondan kiyintirish).

1) O‘tirgan holatda kiyintirish va yechintirishda hamshiralik parvarishi

⊙ Ustki kiyim

Bu yerda misol tariqasida shol bo‘lgan mijoz keltiriladi.

- (1) Mijoz bilan uning jismoniy holatini tasdiqlang.
- (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.



Odamlarning kiyim-kechakka nisbatan didi har xil bo‘ladi, kiyim esa individuallikni ifodalash usulidir. Ko‘rishda nuqsoni bo‘lgan mijozlar uchun kiyimga tegishini so‘rang va uslubni tushuntiring.



(5) Mijozga ustki kiyimini yechishga imkon bering.

- Mijozning o'tirish holati barqaror ekanligini tekshiring va parvarishlash xodimi o'zini mijozning ta'sirlangan tomoniga qo'yishi kerak.



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

- Mijozni sog'lom tomondan boshlab yechintiring (dakken chakkan = aog'lom tomondan yechintirish, ta'sirlangan tomondan kiyintirish).



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) Mijozga ustki kiyimini kiyishga ruxsat bering.

- Dastavval mijozning shikastlangan tomonidagi qo‘lini yengga kirgizing.



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

- Ich kiyimning burishmaganligini tasdiqlang.



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.

◎ Shimlar

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) Mijozdan shimini yechishini so'rang.

Mijozga biror narsani barqaror ushlab turishini va iloji bo'lsa, tik turishini so'rang.

Mijozga shimini sog'lom tomondan yechib qo'ying (dakken chakkan = sog'lom tomondan yechintirish, ta'sirlangan tomondan kiyintirish).



Oyoqni ko'tarish
muvozanatni yo'qotishga
olib keladi.



Agar mijoz tik turgan holatda beqaror bo'lsa, o'tirgan holatda uning yuqori tanasini sog'lom tomondan yuqoriga egib, shimini iloji boricha pastga tushirishini so'rang.

Jismoniy imkoniyatlaridan kelib
chiqqan holda ko'maklashish
mijoz yiqilishining oldini oladi.



(6) Mijozdan shimini kiyishini so‘rang.

- Mijoz o‘tirgan holda uning oyoqlarini shimning ta’sirlangan tomonidan boshlab, keyin esa ta’sirlanmagan tomondan o‘tkazing. Mijozga shimni iloji boricha tortib olishini so‘rang. Mijoz o‘rnidan tursin va shimini tortsin.



(7) Ishton mijoz uchun qulayligiga ishonch hosil qiling.

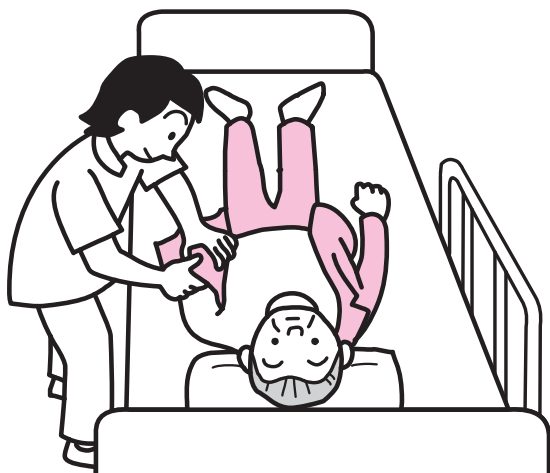
(8) Mijozning jismoniy holatida o‘zgarish yo‘qligi va u hech qanday og‘riq sezmayotganiga ishonch hosil qiling.

2) Yotgan holatda kiyintiish va yechintirishda hamshiralik parvarishi

(1) dan (4) gacha bo‘lgan tartib o‘tirgan holatda ustki kiyimni kiyinish va yechish bilan bog‘liq hamshiralik parvarishi bilan bir xil.

(5) Mijozga ustki kiyimini yechishga imkon bering.

- Parvarishlovchi xodim xodim o‘zini mijozning zararlanmagan tomonida joylashtiradi.
- Tugmalarni yeching va mijozga sog‘lom tomondan ustki kiyimini yechishni so‘rang. Kiyimning yechib olingan qismini o‘rang va mijoz tanasining ostiga 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 ostidan kiyimni tortib oling.



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

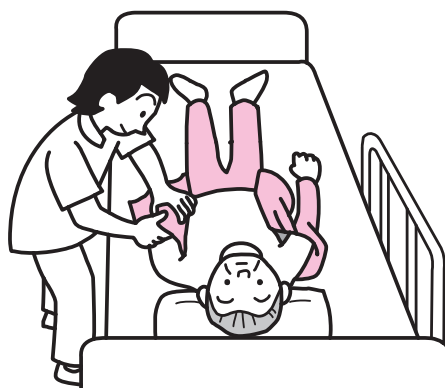


- Nihoyat, mijoz ta’sirlangan tomonning yengini yechishni so‘rang.

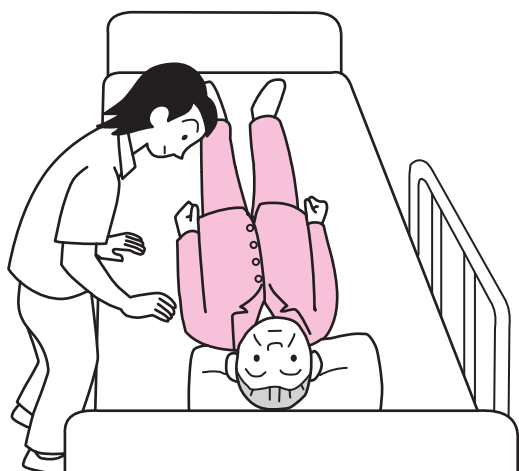


(6) Mijozga ustki kiyimini kiyishga ruxsat bering.

- Yengni shikastlangan tomonidan boshlab kiydiring.
- Mijoz tanasi tagiga kiyimning qolgan qismlarini qo‘ying.
- Mijozni yotgan holatga keltiring va mijoz tanasi ostidan kiyimni tortib oling.
- Kiyimning orqa va yon qismlari badan yo‘nalishiga muvofiq bir chiziqda ekaniga ishonch hosil qiling.

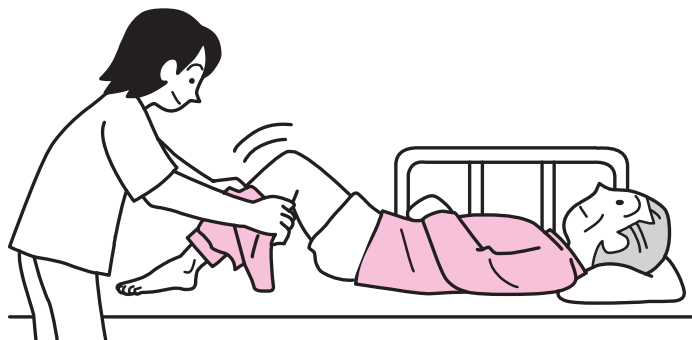


- Mijozning sog‘lom qo‘lini yeng ichiga kiriting.



(7) Ishtonini yechib qo‘ying.

- Mijozdan avval shimni zararlanmagan tomondan yechishni so‘rang.
- Agar mijoz pastki orqa qismini ko‘tarishga qodir bo‘lsa, unga pastki orqa qismini ko‘tarishni so‘rang.



(8) Ishtonni kiydiring.

- Mijozga shimni avval zararlangan tomondan kiyib qo‘ying.
- 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

◎ Yuz-qo'lni bilan bog'liq hamshiralik parvarishining asosiy jihatlari

Tongda uyqudan 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.

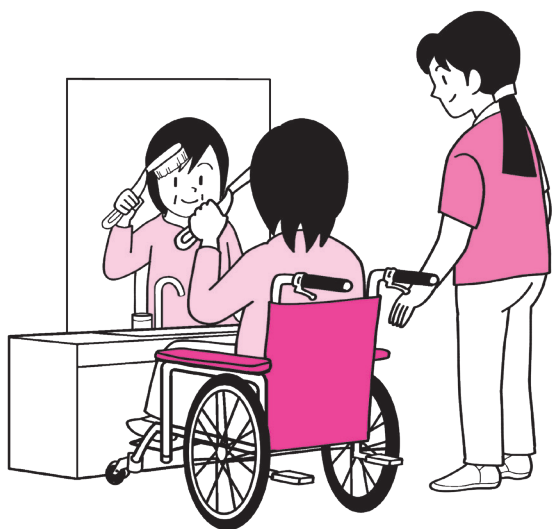


Bosh terisini tarash
kirni olib tashlaydi
va qon aylanishini
yaxshilaydi.

◎ Sartaroshlik bilan bog'liq hamshiralik parvarishining asosiy jihatlari

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

- Mijozning sochi va bosh terisi holatini tasdiqlang.
- Mijoz holatiga mos keluvchi vositadan foydalaning.



Odam qo'lini
ko'tarmasdan ishlatishi
mumkin bo'lgan taroq.



⊙ Soqol olish bilan bog'liq hamshiralik parvarishining asosiy jihatlari

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

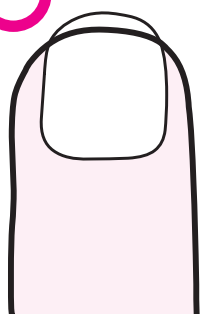
- Elektr ustaradan foydalanganingizda, uni teriga nisbatan to'g'ri burchak ostida ushlang.
- Burmalarni taranglashtirgan holda yengil tarzda qiring.
- Olinmagan tuk qolib ketmaganini tekshiring.
- Soqol olishdan keyingi losyon bilan teringizni himoyalang va h.k.



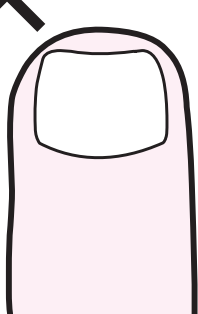
⊙ Tirnoq olish bilan bog'liq hamshiralik parvarishining asosiy jihatlari

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.

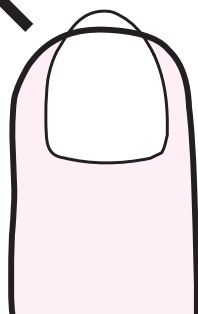
- Tirnoqlarni hammomdan so'ng yumshoqligida olib tashlang.
- Tirnoqlar va ular atrofidagi teri holatini yaxshi ekaniga ishonch hosil qiling.
- Agar tirnoqlarda biron bir normal bo'lmagan holat kuzatilsa, bu haqda tibbiy xodimlarga xabar bering.



Kvadrat shaklda
olingan tirnoq



Tirnoq o'ta qisqa
olingan

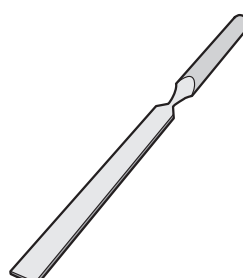


Bodomsimon
olingan tirnoq

● Tirnoq olgich



● Tirnoq egovchasi



☉ Makiyaj bilan bog‘liq hamshiralik parvarishining asosiy jihatlari

Pardoz qilish – shaxsiyatni ifodalashdir.

- Mijozning didi va xohishlariga moslashing.
- Uxlashga yotishdan oldin mijozdan har qanday makiyajni yuvib tashlash va terini tozalashni so‘rang. Agar mijoz buni qila olmasa, parvarishlashlovchi xodim buni uning o‘rniga bajarishi kerak.

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 bakteriyalar sonini kamaytirish va aspiratsion pnevmoniyaning 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.

☉ Tishni tozalash bilan bog‘liq hamshiralik parvarishining asosiy jihatlari

- 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

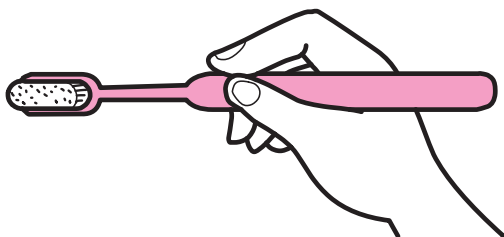
Mijoz iyagini ko'tarmang, zero bu aspiratsiyaga sabab bo'lishi mumkin.



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

● Tish cho'tkasini qanday ushlash lozim

Tish cho'tkasini qalam ushlaganday ushlang.

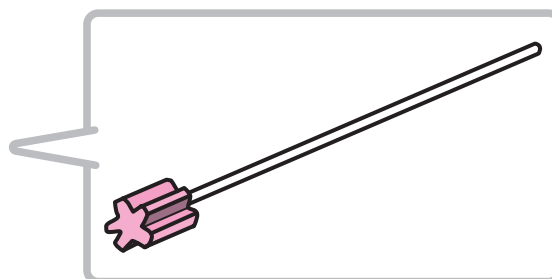


Bu milklar va tishlarning shikastlanishini oldini oladi, chunki u ortiqcha kuch qo'llanilishini oldini oladi.



● Shimgichli cho'tkadan foydalanish

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

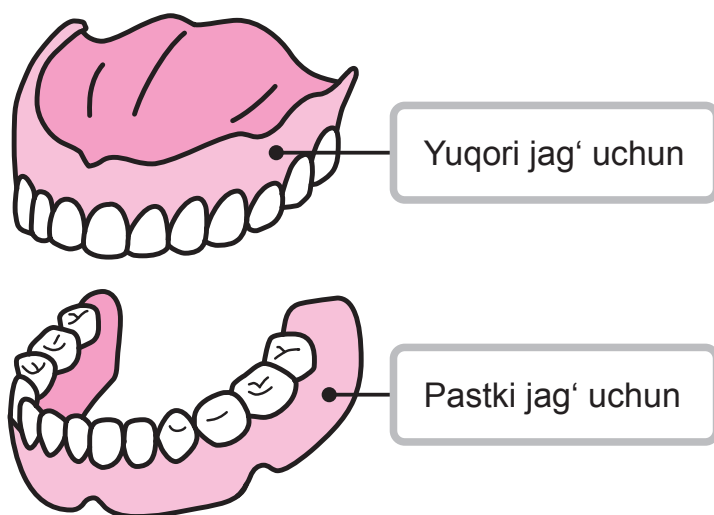


☉ Tish protezlarini ozoda tutish va ularni saqlash

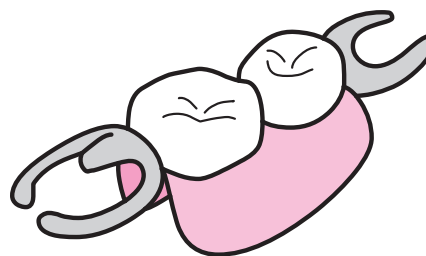
Tish protezlari tushgan tishlarning o'rnini bosuvchi moslamadir. To'liq va qisman tish protezlari mavjud.

- Har bir ovqat iste'mol qilgandan so'ng ularni yechish va tozalash kerak bo'ladi, chunki ular bakteriyalar ko'payishiga zamin yaratadi.
- Cho'tkadan foydalaning va oqib turgan suvda yuvib tashlang.
- Protezlar qurib qolsa, yorilib ketishi mumkin. Protezlarni suv yoki protez tozalagichli idishda saqlang.
- Tish protezlarini yechganingizdan keyin qolgan tishlarni tozalang.

● To'liq protezlar



● Qismli protezlar



5

Yuvintirish, pokiza saqlashda hamshiralik parvarishi

1 Yuvintirish/pokiza saqlanishning ahamiyati

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

2 Yuvintirish/pokiza saqlanishda ruh va tana mexanizmi

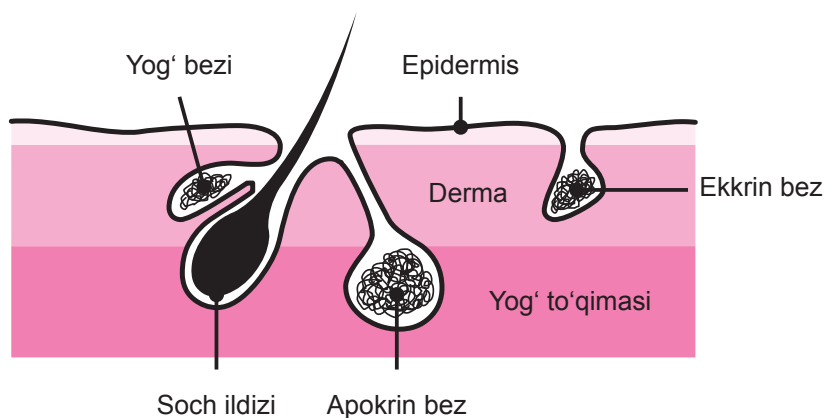
☉ Yuvintirish/pokiza saqlanishning ijobiy ta’siri

- Qon tomirlari kengayadi va qon almashinuvi yaxshilanadi.
- Metabolizm (moddalar almashinuvi) 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'zolari himoya qiladi.
- Xavfli moddalar stimulyatsiyasining oldini oladi.
- Terini ter va yog' bilan namlab turadi.
- Issiqlik va terni ushlab turish orqali tana haroratini tartibga soladi.

● Teri va ter bezlarining tuzilishi



⊙ Ter bezlarining turlari

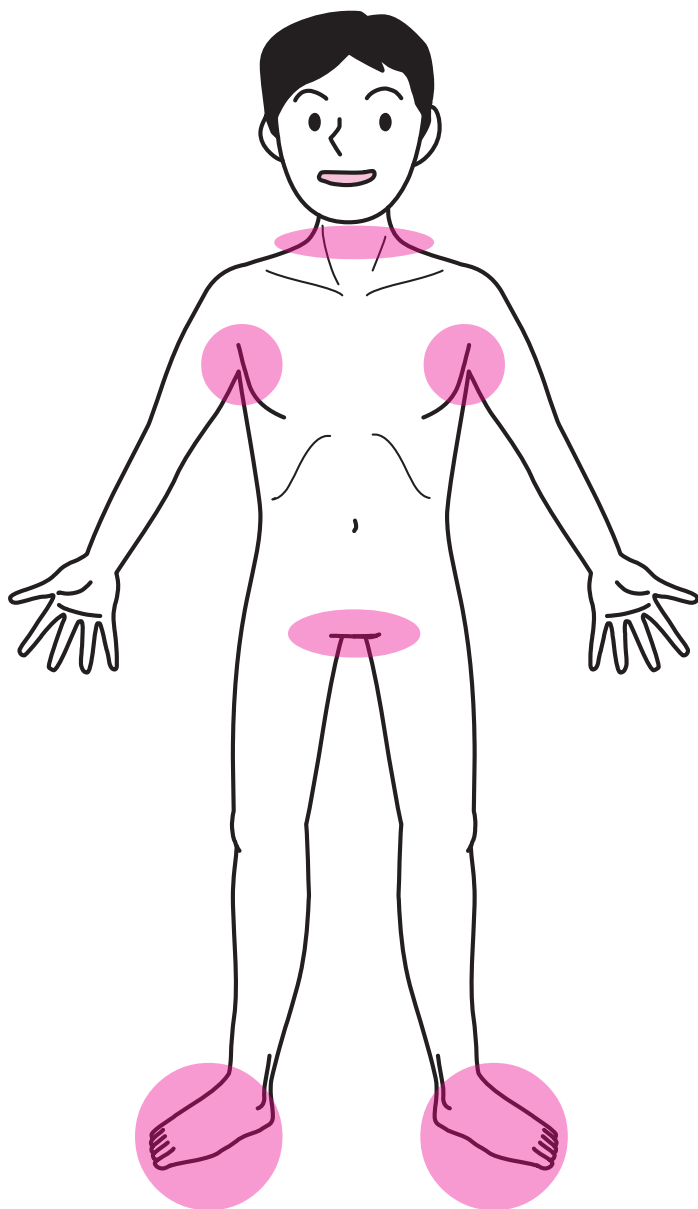
Ekkrin bezlar: Butun tanadan ajraladi; ularning hidi bo'lmaydi.

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

☉ Tananing tez kirlanuvchi sohalari

Ter va yogʻ ajralishi hisobiga teri kir boʻladi.

● Tez ifloslanuvchi qismlar



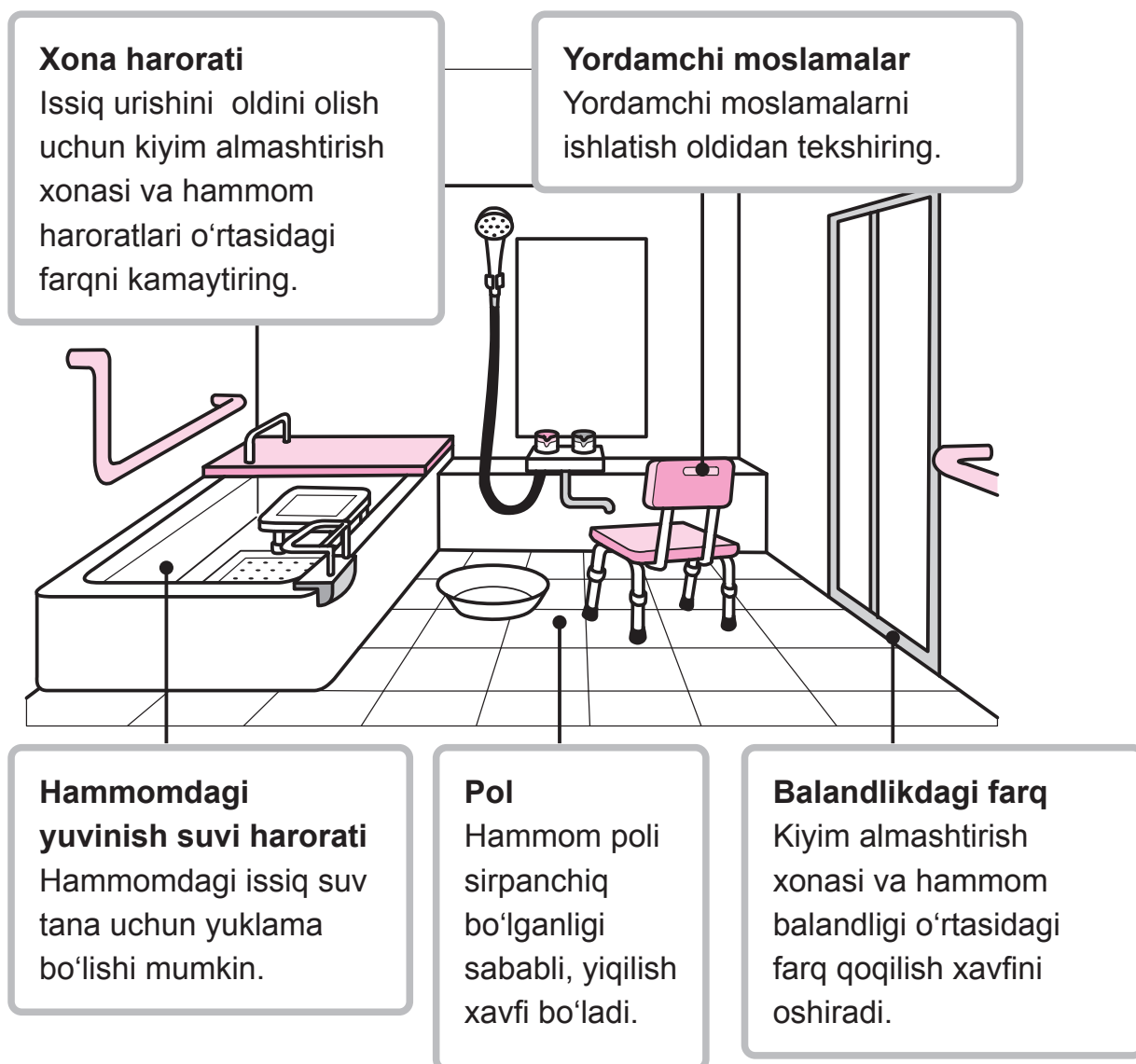
Ifloslanishi oson boʻlgan joylar teri bir-biriga yopishgan joylardir.

3 Yuvintirish/pokiza saqlashning dolzarbligi

⊙ 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.



Och qoringa yoki ovqatdan keyin darhol cho‘milishga yo‘l qo‘ymaslik kerak, chunki u ovqat hazm bo‘ishi va uning so‘rilishni kamaytiradi. Suvsizlanishning oldini olish uchun, yuvinishdan oldin mijoz yaxshi suyuqlik ichganligiga ishonch hosil qiling.

(Kiyimlarni yechish)

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

- Agar mijoz falaj bo‘lsa, uni zarar ko‘rmagan tomondan yechintiring va zararlangan tomondan kiyintiring.



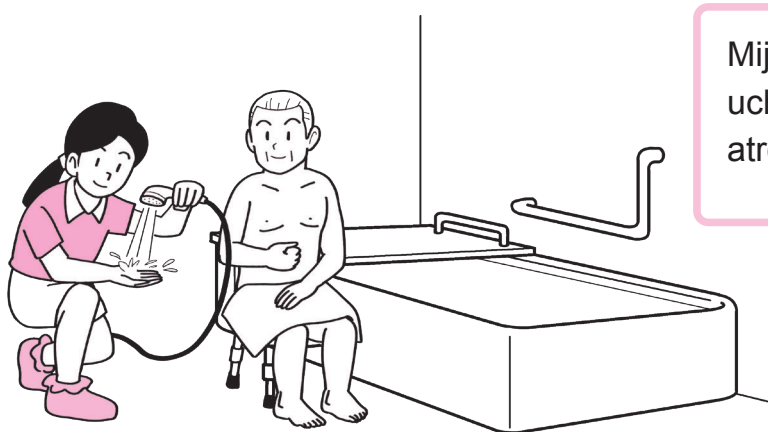
(Yuvintirish paytida)

(1) Mijoz bir joydan boshqa joyga o'tsa, yiqilib ketishining oldini olish maqsadida u bilan birgalikda harakatlaning.

- Agar mijozda falaj bo'lsa, parvarishlovchi xodim zararlangan tomonda 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'rab qo'ying.



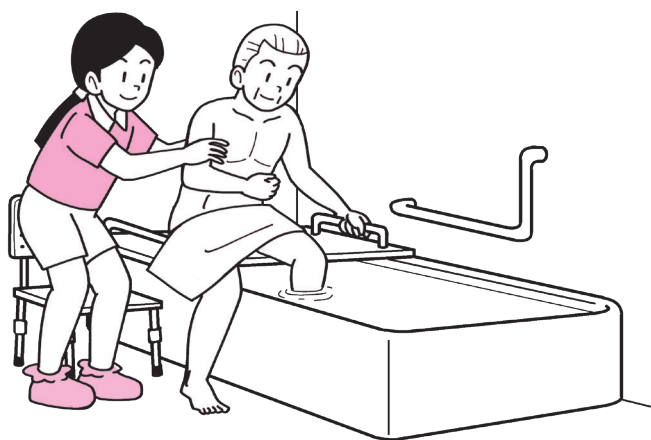
- Dush yordamida yuvintirayotganingizda avval mijozning barmoq uchlaridan boshlang va sekin-asta tanasining markazi tomon harakatlaning.

- Agar mijozda shollik bo'lsa, suvni uning shikastlangan tomonidan boshlab quying.

(3) Mijozning tanasini yuving.

- Suyuq sovun bilan yaxshilab ko'pirtiring va qattiq ishqalamagan holda terisini yuving.
- Kirlanishi oson bo'lgan sohalar toza bo'lganiga ishonch hosil qiling.

(4) Mijoz vannaga kiradi.



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



- Mijozning turishi barqaror ekanligini tasdiqlang.
- Mijozni dastaklang, chunki tananing ta'sirlangan tomoni suv yuzasiga qarab harakatlanadi.
- Mijozning jismoniy holati qoniqarli ekaniga ishonch hosil qilish uchun uning yuz ifodasiga e'tibor bering.

(5) Mijozni vannadan chiqishini so'rang.

- Ehtiyot bo'ling, chunki vannada birdan o'rindan ko'tarilgan paytda ortostatik gipotenziya vujudga kelishi mumkin.

(6) Mijoz tanasiga biroz vannadagi suvdan quying.

(Sochlarini yuvish)

- Mijozning sochlarini dushdagi suv bilan ho'llang.
- Yaxshi ko'pik hosil bo'lganidan so'ng shampundan foydalaning.
- Barmoq uchlari bilan boshni yuving. Tirnoqlar bilan tirnash teri jarohatlanishiga olib keladi.

**(Yuvinishdan so'ng)**

- (1) Mijoz 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) Mijozga kiyimlarini kiydiring.
- (3) Mijozning sochlarini quritish uchun fendan foydalaning.



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

- (4) Mijozni suyuqlik ichishga va biroz dam olishga undang.

● Qisman yuvinish (Qo'llar yuvish/oyoqlarni yuvish)



Qo'llarni yuvish

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



Oyoqlarni yuvish

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



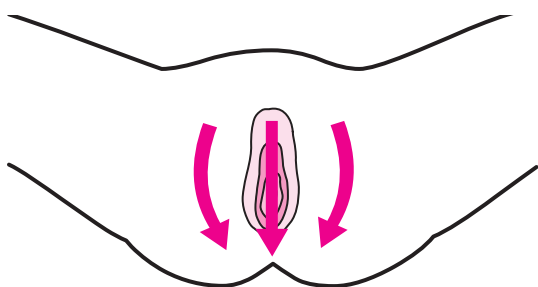
Qo'l/oyoqlar yuvilganidan so'ng oyoq/qo'l tirnoqlari yumshaydi va ularni olish oson bo'ladi.

⊙ Jinsiy sohani tozalash

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

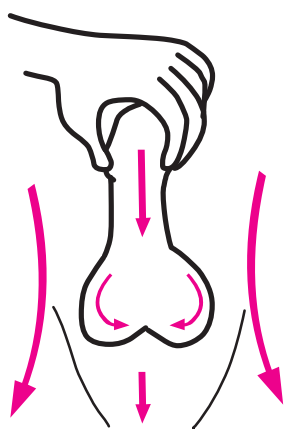
⊙ Muolaja va yodda saqlanishi lozim bo'lgan narsalar

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



Ayollar jinsiy sohasini qanday yuvish kerak

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



Erkaklar jinsiy sohasini qanday yuvish kerak

Erkaklarda moyaklar orqasini shu sohadagi terini tarang tortgan holda arting.

☉ Yotoq hammomi

Yotoq vannasi – bu mijozlar biron sababga ko‘ra muntazam hammom yoki dush qabul qila olmaganida, iliq suv, sovun va sochiq yordamida tanani tozalash usuli. 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)

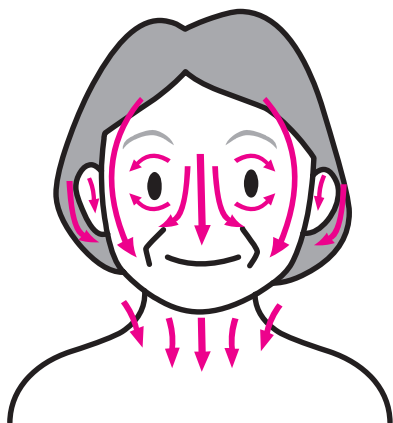
To‘liq yotoq hammomi quyidagi tartibda amalga oshiriladi: (1) yuz; (2) qo‘llar; (3) ko‘krak (qorin); (4) orqa; (5) oyoqlar; va (6) jinsiy soha.

(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

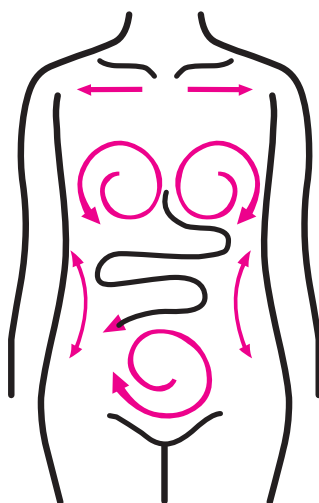


- Ko‘zlar atrofini artishdan boshlang.
- Ehtiyotkorlik bilan quloqlar orqasi va bo‘yinni arting.

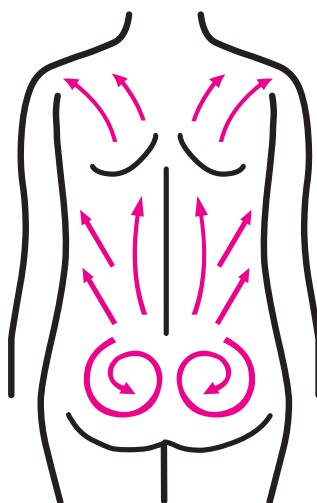


Artilmayotgan shaxsiy qismlarni teri ochiq qolmasligi uchun hammom sochig'i bilan yopib qo'ying.

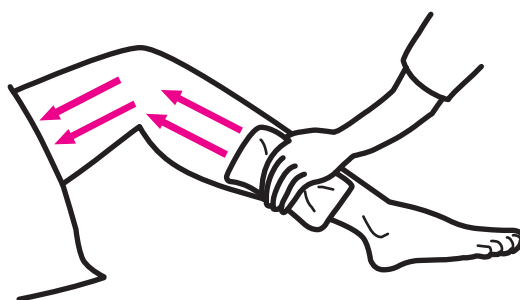
● Qorin va ko'krak sohasini qanday artish lozim



● Belni qanday artish kerak



- Orqa mushaklarini kuchliroq harakatlar bilan arting.
- Orqa mushaklarini kuchliroq harakatlar bilan arting.
- Agar suyuq sovundan foydalangan bo'lsangiz, uni yaxshilab artib tashlang. Agar sovun artilmasdan qolib ketguday bo'lsa, qichishish paydo bo'lishiga olib keladi.
- Ho'l sochiq bilan artib bo'lgach, darhol quruq sochiq bilan quriting. Agar namlik terida qolib ketsa, badanda harorat pasayadi.



Yo'naltiruvchi sifatida bitta bo'g'imdan foydalangan holda katta harakat bilan arting. Tozalash paytida bir xil bosim bilan 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 masalliklarni hozirlang; ovqatni tayyorlang; pishgan ovqatni likopga soling; dasturxonni tuzang; idishlarni yuving va olib qo'ying.
- Mijozning holatiga mos keluvchi taom pishirish lozim. Ovqat masalliklari va ovqat tayyorlash usulini kasalliklar va allergiyani inobatga olgan holda tanlang.



“Osechi ryori” Yaponiyada yangi yil boshlanishini nishonlash uchun ishlatiladigan maxsus idishlardir.

⊙ Ovqatni suzish

Ovqatlanish odatlari va iste'mol qilinadigan taomlar barcha mamlakatlar va hududlarda har xildir. Bundan tashqari, har bir insonning o'ziga xos ta'mi va afzalliklari bor.

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

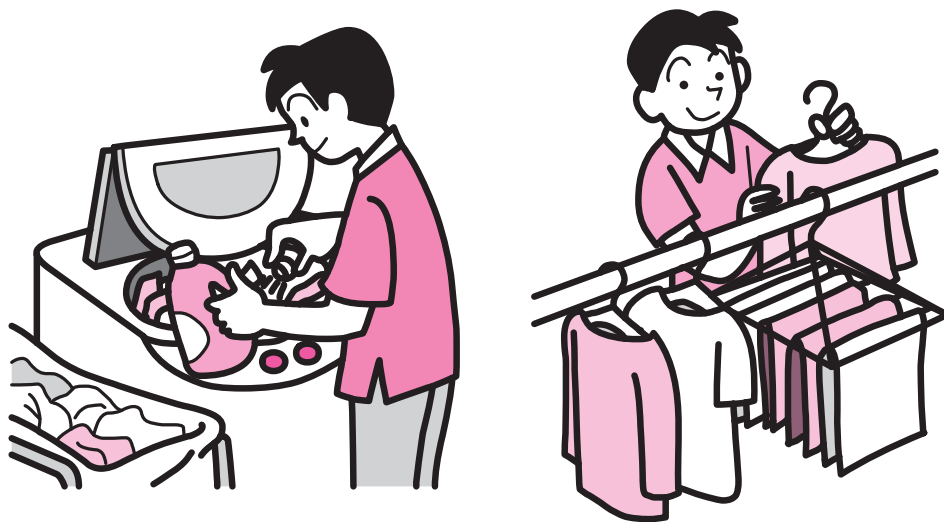
2) Tozalash

- 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'rikan 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.
- Mijozning jismoniy holatiga mos keladigan yordamchi qurilmalardan foydalanish uning hayotini jonlantirishga yordam beradi.



Yapon tilida hamshiralik parvarishi

Soʻzlar va iboralarni yodlang!

Sayr qilish, koʻtarish, koʻchirish bilan bogʻliq holatlarda hamshiralik parvarishi

Ovqatlanish paytida hamshiralik parvarishi

Hojat paytida hamshiralik parvarishi

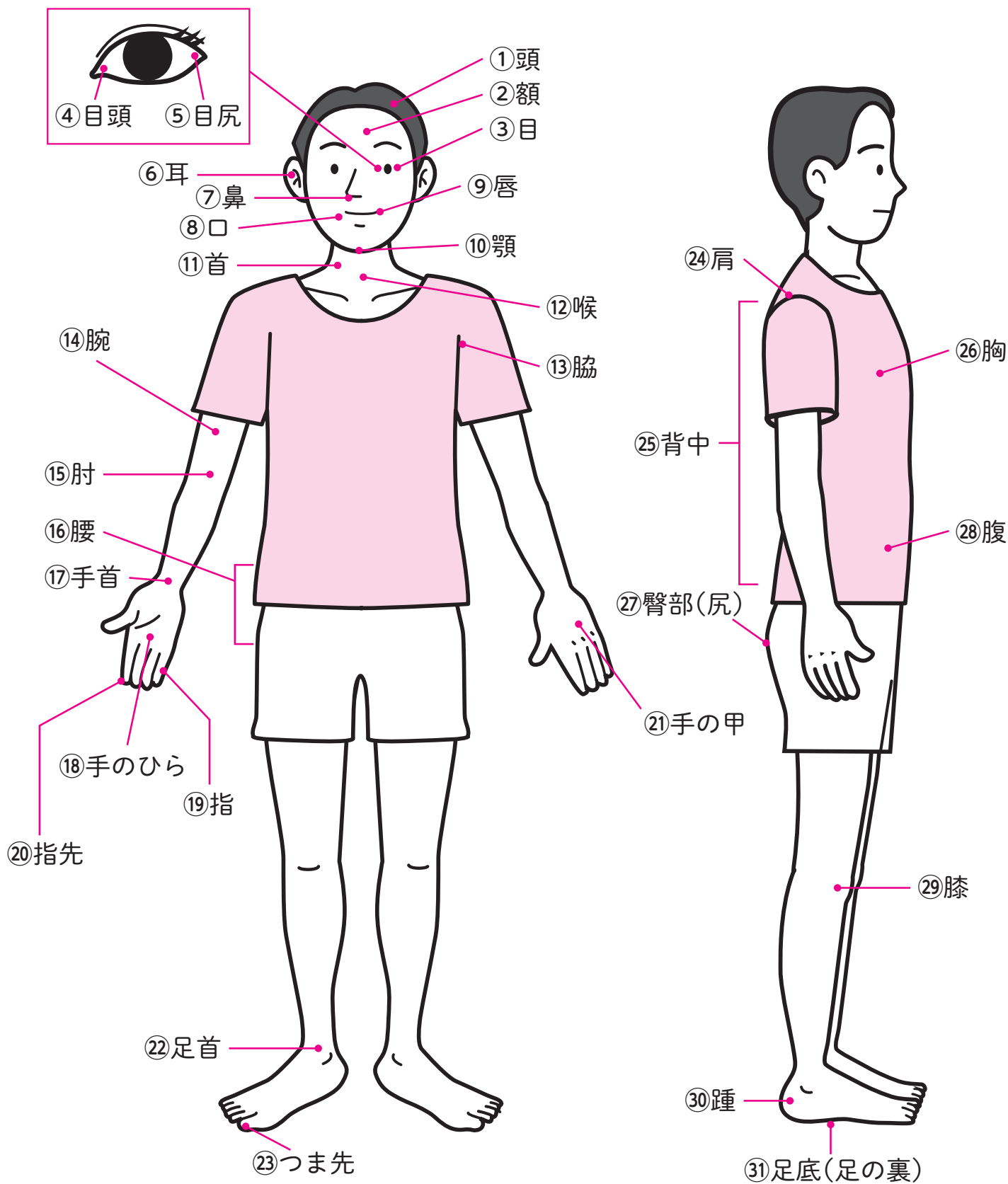
Oʻziga qarashda hamshiralik parvarishi

Yuvinish, pokiza saqlanishda hamshiralik parvarishi

Uy ishlarini bajarishda hamshiralik parvarishi

Jumlalar

Javoblar



からだのことば

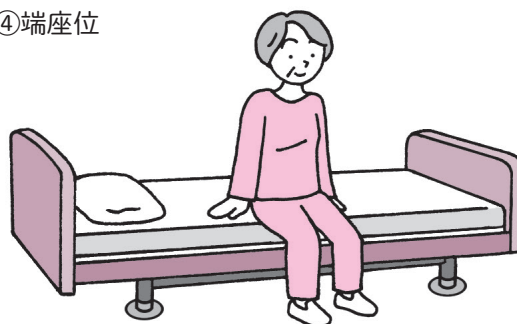
ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	頭	あたま	bosh
②	額	ひたい	пешона

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	かっこく ぼ こと ごとく かい ※各国母国語訳が入ります。
③	目	め	ko'z
④	目頭	めがしら	ko'zning ichki burchagi
⑤	目尻	めじり	ko'zning tashqi burchagi
⑥	耳	みみ	quloq
⑦	鼻	はな	burun
⑧	口	くち	og'iz
⑨	唇	くちびる	lab
⑩	顎	あご	iyak
⑪	首	くび	bo'yin
⑫	喉	のど	tomoq
⑬	脇	わき	qo'ltiq
⑭	腕	うで	qo'l
⑮	肘	ひじ	tirsak
⑯	腰	こし	bel pasti
⑰	手首	てくび	bilak
⑱	手のひら	てのひら	kaft
⑲	指	ゆび	barmoq
⑳	指先	ゆびさき	qo'l barmoq uchi/oyoq barmoq uchi
㉑	手の甲	てのこう	qo'lning orqasi
㉒	足首	あしくび	to'piq
㉓	つま先	つまさき	oyoq barmog'i
㉔	肩	かた	yelka
㉕	背中	せなか	orqa
㉖	胸	むね	ko'krak qafasi
㉗	臀部／尻	でんぶ／しり	dumba
㉘	腹	はら	qorin bo'shlig'i; qorin
㉙	膝	ひざ	tizza
㉚	踵	かかと	tovon
㉛	足底／足の裏	そくてい／あしのうら	oyoq tagi (oyoqning pastki qismi)
㉜	顔色	かおいろ	yuz qiyofasi
㉝	患側	かんそく	shikastlangan tomon
㉞	健側	けんそく	sog'lom tomon
㉟	健康	けんこう	sog'lik, salomatlik
㊱	体調	たいちょう	jismoniy holat
㊲	バイタルサイン	——	tiriklik belgilari

①仰臥位／あおむけ



④端座位



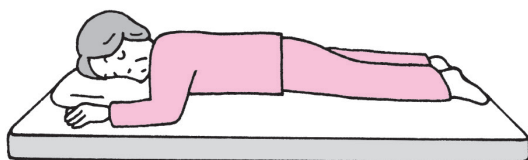
②側臥位／よこむき



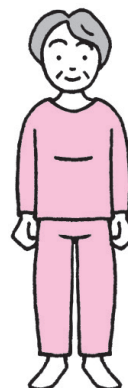
⑤椅座位



③腹臥位／うつぶせ



⑥立位



● たいい 体位

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

⑪嘔吐



⑳発汗



● 病気

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

● 症状

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

So'zlar

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

● もんだい 問題のことば

㉖	介護職	かいごしょく	parvarishlovchi xodim
---	-----	--------	-----------------------

③移動用リフト



⑩シルバーカー
(高齢者用手押し車)



⑫スライディングシート



⑲白杖



Savollar (Murojaat etish va Muloqot qilish)



かい ごしよく さとう たいちょう
介護職 : 佐藤さん、体調はどうですか。

さとう わる
佐藤さん : 悪くありません。

かい ごしよく ある れんしゅう
介護職 : これから歩く練習をしましょうか。

さとう
佐藤さん : そうですね。

かい ごしよく つえ つか
介護職 : 杖を使いますか。

さとう て ある
佐藤さん : いいえ。きょうは手すりにつかまって歩いてみます。

かい ごしよく いま つえ も き すわ ま
介護職 : わかりました。今、杖を持って来ますから、いすに座ってお待ちください。

もんだい かい わ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① さとう たいちょう ある れんしゅう
佐藤さんは、体調がとてもよいので、歩く練習をします。
- ② さとう つえ ある れんしゅう
佐藤さんは、杖で歩く練習をします。
- ③ さとう て ある れんしゅう
佐藤さんは、手すりにつかまって歩く練習をします。
- ④ さとう て ま
佐藤さんは、手すりにつかまって待ちます。



すずき
鈴木さん：トイレに行きたいんだけど。

かいごしょく
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。

すずき
鈴木さん：ゆっくりやってみるよ。

かいごしょく
介護職：あ、できましたね。靴を履きましょう。お手伝いしましょうか。

すずき
鈴木さん：お願い。

かいごしょく
介護職：きちんと履けましたね。

すずき
鈴木さん：はい。

かいごしょく
介護職：じゃ、車いすに乗りましょう。私につかまってください。

もんだい
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 すずき 鈴木さんは、一人で起き上がりました。
- 2 すずき 鈴木さんは、一人で靴を履きました。
- 3 すずき 鈴木さんは、一人で車いすに乗りました。
- 4 すずき 鈴木さんは、一人でトイレに行きました。



さとう 佐藤さん：きょうはお天気^{てんき}がいいから、散歩^{さんぽ}に行きたいわ。

かい ごしよく 介護職：公園^{こうえん}の花^{はな}がきれいですから、昼ご飯^{ひるはん}を食べたら、いっしょ^いに行きましょ
う。

さとう 佐藤さん：いいですね。

かい ごしよく 介護職：シルバーカー^{つか}を使いますか。

さとう 佐藤さん：はい。疲れたら、座^{すわ}れますから。

かい ごしよく 介護職：じゃ、玄関^{げんかん}に出しておきます。

さとう 佐藤さん：お願いします。

もんだい [問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① さとう 佐藤さんは、昼ご飯^{ひるはん}の後^{あと}で散歩^{さんぽ}に行きます。
- ② さとう 佐藤さんは、一人^{ひとり}で公園^{こうえん}へ行きます。
- ③ さとう 佐藤さんは、シルバーカー^{すわ}に座^{こうえん}って公園^いへ行きます。
- ④ さとう 佐藤さんは、シルバーカー^{げんかん}を玄関^だに出しておきます。

IV

かい ごしよく すず き みぎあし
介護職：鈴木さん、右足はどうですか。

すず き いた
鈴木さん：もう、あまり痛くないよ。

かい ごしよく 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 ごしよく わたし こえ ある
介護職：私が声かけをしますから、ゆっくり歩きましょう。

つえ まえ だ つぎ みぎあし ひだりあし
はじめに、杖を前に出して、次に右足、そして左足ですよ。

すず き ひだり つえ みぎ
鈴木さん：左、杖、右だね。

かい ごしよく
介護職：いいえ、_____。

もんだい
[問題] _____のなか へい えら
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。

Ovgatlanish paytida hamshiralik parvarishi

So‘zlar

ばんごう 番号	ことば	よ ^{かた} 読み方	※ ^{かつこく ぼこく ごやく はい} 各国母国語訳が入ります。
①	温める	あたためる	qizdirish
②	エプロン	——	fartuk
③	嚙下	えんげ	yutish
④	きざむ	——	chopish
⑤	誤嚙	ごえん	aspiratsiya; bexosdan yutib yuborish
⑥	こぼす	——	to'kish
⑦	(食器を) 下げる	(しよつきを) さげる	(likopchalarni) yig'ishtirish
⑧	冷ます	さます	sovish
⑨	食品	しょくひん	ovqat/taom
⑩	食欲	しょくよく	ishtaha
⑪	水分補給	すいぶんほきゅう	regidratatsiya
⑫	咳込む	せきこむ	yo'tal xuruji tutmoq
⑬	とろみ (粉)	——(こ)	qalinligi (kukun)
⑭	(とろみを) つける	——	qalinlik qo'shish
⑮	飲み込む	のみこむ	yutish
⑯	一口大	ひとくちだい	bir burdagina
⑰	むせる	——	bo'g'moq
⑱	量	りょう	hajm; miqdor

● もんだい 問題のことば

⑪	リーダー	——	yetakchi
⑫	記録	きろく	yozuv

Soʻzlar (menyu)

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	あげもの	——	kuchli qovurilgan ovqat
②	いためもの	——	yengil qovurilgan ovqat
③	おやつ	——	gazaklar
④	粥／お粥	かゆ／おかゆ	guruch pyuresi
⑤	カレーライス	——	karri va guruch
⑥	献立	こんだて	menyu
⑦	献立表	こんだてひょう	menyu (taomlar roʻyxati)
⑧	主食	しゅしょく	asosiy oziq-ovqat
⑨	汁物	しるもの	shoʻrva
⑩	ゼリー	——	jelatinli desert
⑪	たまご焼き	たまごやき	oʻrama omlet
⑫	漬物	つけもの	tuzlamalar
⑬	天ぷら	てんぷら	tempura
⑭	豆腐	とうふ	tofu
⑮	丼	どんぶり	guruch kosasi
⑯	煮付け	につけ	qaynatilgan va ziravorlangan ovqat
⑰	煮物	にもの	dimlangan taom
⑱	ハンバーグ	——	steykli gamburger
⑲	副食	ふくしょく	garnir
⑳	プリン	——	qaynatma kremli puding
㉑	麦茶	むぎちゃ	mugicha (arpa choyi)
㉒	メニュー	——	menyu
㉓	焼き魚	やきざかな	grilda pishirilgan baliq
㉔	ヨーグルト	——	yogurt

Savollar (Murojaat etish va Muloqot qilish)



かい ごしょく
介護職 : あまり食^たべていませんね。

さとう
佐藤さん : 右手が少し痛くて、はしがうま^もく持てません。

かい ごしょく
介護職 : 右手が痛い^{みぎで}んですね。お手伝^{いた}いしましょうか。

さとう
佐藤さん : 大丈夫^{だいじょうぶ}です。スプーンで食^たべますから、持^もって来^きてください。

かい ごしょく
介護職 : わかりました。スプーンを持^もって来^きますね。



もんだい
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① 佐藤さんは、ご飯^{はん ぜんぶ}を全部食^たべました。
- ② 佐藤さんは、左^{ひだり}手ではし^もを持ちます。
- ③ 佐藤さんは、介護職^{かいごしょく}に手伝^{てつだ}ってもらって、ご飯^{はん}を食^たべます。
- ④ 佐藤さんは、自分^{じぶん}でご飯^{はん}を食^たべます。



かい ごしょく すずき しよくじ かい ご お
介護職：鈴木さんの食事の介護が終わりました。

リーダー：つか さま すずき しよくじ ぜんぶ た
お疲れ様です。鈴木さんは、食事を全部食べましたか。

かい ごしょく ぜんぶ た
介護職：はい、全部食べました。

すずき さいきん ちや しる の
鈴木さんは、最近、お茶やみそ汁を飲むと、むせることがあります。

リーダー：そうですか。ごえん き
誤嚥に気をつけてください。とろみをつけたほうがいい
ですね。

た りよう かなら きろく
食べた量は、必ず記録してくださいね。

かい ごしょく きろく
介護職：はい、記録します。

もんだい かい わ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 すずき しよくじ のこ
鈴木さんは、食事を残しました。
- 2 すずき ちや の
鈴木さんは、お茶を飲むと、ときどきむせます。
- 3 すずき しる の
鈴木さんは、みそ汁にとろみをつけて、飲んでいます。
- 4 すずき た りよう きろく
鈴木さんは、食べた量を記録します。



かい ごしよく さとう ひるはん えら
介護職 : 佐藤さん、あしたの昼ご飯は、メニューが選べますよ。

さとう
佐藤さん : そうですか。うれしいです。毎日選べたらもううれしいですね。

かい ごしよく げつ かい もうわけ
介護職 : 1か月に1回だけで、申し訳ありません。

おかずは、てん
天ぷらかハンバーグです。どちらがいいですか。

さとう わたし てん た
佐藤さん : 私は天ぷらが食べたいです。

かい ごしよく えら
介護職 : わかりました。デザートに、プリンかゼリーが選べます。

さとう す
佐藤さん : プリンはあまり好きじゃありません。

かい ごしよく
介護職 : そうですか。じゃ、ゼリーですね。

さとう ねが たの
佐藤さん : ええ。よろしく願いします。楽しみにしています。

もんだい かい わ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① さとう まいにち えら
佐藤さんは、毎日メニューを選ぶことができます。
- ② さとう た
佐藤さんは、あしたハンバーグを食べます。
- ③ さとう す
佐藤さんは、プリンが好きです。
- ④ さとう た
佐藤さんは、あしたゼリーを食べます。

IV

かい ごしょく さとう しよくじ お すこ の もの
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。

さとう
佐藤さん：はい、いただきます。

かい ごしょく つめ むぎちや も
介護職：冷たい麦茶をお持ちしましょうか。

さとう あたた こうちや の
佐藤さん：いいえ、温かい紅茶が飲みたいです。

かい ごしょく
介護職：わかりました。じゃ、_____。

さとう
佐藤さん：ありがとう。



もんだい
[問題] _____ なか はい えら
の中に入ることばを選んでください。

- 1 つめ むぎちや も き
冷たい麦茶を持って来ますね。
- 2 あたた むぎちや も き
温かい麦茶を持って来ますね。
- 3 あたた こうちや も き
温かい紅茶を持って来ますね。
- 4 つめ こうちや も き
冷たい紅茶を持って来ますね。

Hojat paytida hamshiralik parvarishi

Soʻzlar

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方 かた	※各国母国語訳が入ります。 かっこく ぼ ことば ぐやく はい
①	(ズボンを) 上げる	(ズボンを) あげる	ko'tarmoq (shimni)
②	足元	あしもと	inson oyoqlari
③	陰部	いんぶ	jinsiy soha
④	おむつ	——	taglik
⑤	浣腸	かんちょう	hukna
⑥	着替える	きがえる	kiyim almashtirish
⑦	(ズボンを) 下げる	(ズボンを) さげる	pastga tushirish; tushirish (shimni)
⑧	失禁	しっきん	peshob tuta olmaslik
⑨	羞恥心	しゅうちしん	hijolat bo'lmoq; uyalish hissi
⑩	使い捨て手袋	つかいすててぶくろ	bir martalik daromad
⑪	尿	にょう	peshob
⑫	尿器	にょうき	peshob idishi
⑬	尿意	にょうい	peshob qistovi
⑭	排泄	はいせつ	najas chiqarish
⑮	便	べん	najas
⑯	便意	べんい	najas qistovi
⑰	便座	べんざ	unitaz
⑱	ポータブルトイレ	——	ko'chma hojatxona

● もんだい 問題のことば

⑲	看護師	かんごし	hamshira
⑳	職員	しょくいん	jamo; jamoa a'zosi
㉑	パジャマ	——	pijama
㉒	呼び出しボタン	よびだしボタン	chaqiruv tugmasi

Savollar (Murojaat etish va Muloqot qilish)



かい ごしよく さとう き が まえ しり
介護職 : 佐藤さん、パジャマに着替える前に、お尻をきれいにしましょうか。

さとう ねが
佐藤さん : はい、お願いします。

かい ごしよく さ
介護職 : じゃ、ズボンを下げますね。

さとう
佐藤さん : はい。

かい ごしよく しり あか いた
介護職 : お尻がちょっと赤くなっていますね。痛いですか。

さとう すこ いた
佐藤さん : はい。少し痛いです。

かい ごしよく かい ご し れんらく
介護職 : そうですか。看護師に連絡しておきますね。

もんだい かい わ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① さとう き が
佐藤さんは、パジャマに着替えました。
- ② さとう じぶん さ
佐藤さんは、自分でズボンを下げました。
- ③ さとう しり いた
佐藤さんは、お尻が痛いです。
- ④ さとう かん ご し れんらく
佐藤さんは、看護師に連絡します。



かい ごしょく すず き さん ぼ
介護職：鈴木さん、おかえりなさい。散歩はどうでしたか。

すず き そと すず き も
鈴木さん：うん。外は涼しくて気持ちがよかったよ。

かい ごしょく ひる はん い
介護職：それはよかったですね。これから昼ご飯ですからトイレに行きませんか。

すず き いま い さき しょくどう い
鈴木さん：今はまだ行きたくないから、先に食堂へ行くよ。

かい ごしょく しょくじ まえ い あんしん
介護職：そうですか。でも、食事の前にトイレに行ったほうが安心ですよ。

すず き い
鈴木さん：そうか。じゃ、行っておこう。

かい ごしょく
介護職：はい。わかりました。

もんたい かい わ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① すず き さん ぼ い
鈴木さんは、まず散歩に行きます。
- ② すず き はん た い
鈴木さんは、まずご飯を食べに行きます。
- ③ すず き しょくどう い
鈴木さんは、まず食堂へ行きます。
- ④ すず き い
鈴木さんは、まずトイレに行きます。



かい ごしよく すず き こし ちょう し い
介護職：鈴木さん、腰の調子はいかがですか、トイレに行けますか。

すず き こし いた お あ ある
鈴木さん：まだ腰が痛くて、起き上がれないよ。トイレまで歩けないよ。

かい ごしよく によう き つか
介護職：そうですか。じゃ、尿器を使いますか。

すず き
鈴木さん：そうだね。

かい ごしよく いま も き
介護職：わかりました。今、持って来ます。

もん だい かい わ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① すず き お あ
鈴木さんは、起き上がることができます。
- ② すず き ある い
鈴木さんは、歩いてトイレに行きます。
- ③ すず き はいせつ
鈴木さんは、トイレで排泄をします。
- ④ すず き によう き はいせつ
鈴木さんは、尿器で排泄をします。

IV

かい ごしょく じ ぶん べん ざ すわ
介護職：自分で便座に座れますか。

さ とう だいじょう ぶ
佐藤さん：はい、大丈夫です。

 なん
このボタンは何ですか。

かい ごしょく よ だ しょくいん よ つか
介護職：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 はいせつ お
私は外にいますから、排泄が終わったら_____。

もん だい なか はい えら
[問題] _____ の中に入ることを選んでください。

- 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

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	衣類	いるい	kiyim
②	入れ歯	いれば	protezlar; soxta tishlar
③	うがい	——	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	きしょう	to'shakdan turish
⑧	くし	——	taroq
⑨	更衣	こうい	kiyim almashtirish
⑩	口腔ケア	こうくうケア	og'iz bo'shlig'ini parvarishlash
⑪	下着	したぎ	ich kiyim
⑫	スカート	——	yubka
⑬	爪きり	つめきり	tirnoq olgich
⑭	(髪を) とかす	(かみを) とかす	taramoq (sochni)
⑮	ドライヤー	——	soch quritgich
⑯	ねまき	——	uyqu kiyimi
⑰	歯医者	はいしゃ	stomatolog
⑱	歯ブラシ	はブラシ	tish cho'tkasi
⑲	歯磨き	はみがき	tishni yuvmoq
⑳	パンツ	——	ich kiyim; trusik
㉑	ひげ剃り	ひげそり	tuklarni qirmoq
㉒	みじたく	——	o'ziga qarash
㉓	(口を) ゆすぐ	(くちを) ゆすぐ	chaymoq (og'izni)

● もんだい 問題のことば

㉔	診察	しんさつ	tibbiy ko'rik
㉕	左側	ひだりがわ	chap tomon
㉖	右側	みぎがわ	o'ng tomon
㉗	診る	みる	tekshirish
㉘	夜中	よなか	yarim tun

Savollar (Murojaat etish va Muloqot qilish)



すずき 鈴木さん：きょうは寒いから、セーターを着るよ。

かいごしょく 介護職：わかりました。どのセーターを着ますか。

すずき 鈴木さん：その黒いセーターがいいね。

かいごしょく 介護職：きのう奥さんが持ってきたセーターですね。

すずき 鈴木さん：うん、誕生日に娘がくれたんだよ。

かいごしょく 介護職：そうですか。いいですね。

もんだい かいわ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 すずき 鈴木さんは、きょう黒いセーターを着ます。
- 2 かいごしょく 介護職は、鈴木さんがきょう着るセーターを選びました。
- 3 すずき 鈴木さんは、奥さんにセーターをもらいました。
- 4 むすめ 娘さんは、きのうセーターを持ってきました。



さとう
佐藤さん：きょうは^{はみが}歯磨きをしたくないです。

かい ごしよく
介護職：どうしましたか。

さとう
佐藤さん：^は歯が^{いた}痛いんです。

かい ごしよく
介護職：いつからですか。

さとう
佐藤さん：^よ夜中から^{いた}痛くて、よく^{ねむ}眠れませんでした。

かい ごしよく
介護職：^{は い しゃ しんさつ}それはいけませんね。歯医者^に診察してもらいますか。

さとう
佐藤さん：はい。

かい ごしよく
介護職：^{じや}じゃ、^{よやく}予約しますね。^{かん ご し れんらく}看護師に連絡します。

さとう
佐藤さん：^{ねが}お願いします。

かい ごしよく
介護職：^{くち}きょうは、口をゆすぎましょう。

もんだい
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① さとう
佐藤さんは、^{あさ}朝から^は歯が^{いた}痛いです。
- ② さとう
佐藤さんは、よく^{ねむ}眠れました。
- ③ さとう
佐藤さんは、^{は い しゃ み}歯医者^に診てもらいます。
- ④ さとう
佐藤さんは、^{じぶん}自分で^{は い しゃ}歯医者^をを^{よやく}予約します。



かい ごしょく さとう
介護職 : 佐藤さん、おはようございます。

さとう
佐藤さん : おはようございます。

かい ごしょく き が
介護職 : ねまきを着替えましょうか。

さとう
佐藤さん : はい。

かい ごしょく さむ うわ ぎ いちまい き
介護職 : きょうは寒いですよ。上着をもう一枚着ますか。

さとう ひ だ き いろ と
佐藤さん : そうですね。引き出しに黄色いセーターがありますから、取ってくだ
さい。

かい ごしょく いろ
介護職 : はい、どうぞ。きれいな色ですね。

さとう き いろ わたし いちばん す いろ
佐藤さん : ええ。黄色は私が一番好きな色です。

もんだい かい わ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① さとう き が
佐藤さんは、ねまきに着替えます。
- ② さとう さむ き
佐藤さんは、寒いのでコートを着ます。
- ③ さとう ひ だ だ
佐藤さんは、引き出しからセーターを出しました。
- ④ さとう いろ き いろ いちばん す
佐藤さんは、色で黄色が一番好きです。

IV

さとう 佐藤さん：髪^{かみ}を拭^ふいてもらって、気持^{きも}ちがよかったです。

かい ごしよく 介護職：髪^{かみ}が少しぬれてますから、ドライヤーで乾^{かわ}かしましょうか。

さとう 佐藤さん：はい、願^{ねが}いします。

かい ごしよく 介護職：終^おわりました。くしでとかしましょうか。

さとう 佐藤さん：自^じ分でやるので、くしを取^とってください。

かい ごしよく 介護職：わかりました。

もんだい [問題] 会^{かい}話^わの^{ないよう}内^{ただ}容^{えら}で、正^{ただ}しいものを選^{えら}んでください。

- ① さとう 佐藤さんは、自^じ分で髪^{かみ}を拭^ふきます。
- ② さとう 佐藤さんは、自^じ分で髪^{かみ}を乾^{かわ}かします。
- ③ さとう 佐藤さんは、自^じ分でくしを取^とります。
- ④ さとう 佐藤さんは、自^じ分で髪^{かみ}をとかします。



かい ごしょく さとう はみが お
介護職 : 佐藤さん、歯磨きは終わりましたか。

さとう みが み
佐藤さん : 磨いたけれど、きれいになったかどうか見てほしいです。

かい ごしょく
介護職 : はい、わかりました。

くち あ ひだりがわ た もの のこ じぶん と
口を開けてください。左側に食べ物が残っていますよ。自分で取れますか。

さとう
佐藤さん : やってみます。

むずか
難しいです。

かい ごしょく
介護職 : _____。

もんだい
[問題] _____ の中に入ることを選んでください。

- ① じゃ、^{はみが}歯磨きをしましょう。
- ② じゃ、^{じぶん と}自分で取ってください。
- ③ じゃ、^{わたし と}私 が取りますね。
- ④ じゃ、うがいをしましょう。

Yuvintirish, pokiza saqlashda hamshiralik parvarishi

Soʻzlar

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方 かた	※各国母国語訳が入ります。 かっこく ぼ ことば ごとく 読み方
①	温度	おんど	harorat
②	(お湯を) かける	(おゆを) かける	quyish (issiq suv)
③	(汗を) かく	(あせを) かく	ter
④	シャンプー	——	shampun
⑤	消毒	しょうどく	dezinfeksiya
⑥	消毒液	しょうどくえき	antiseptik eritma
⑦	清潔保持	せいけつほじ	pokiza saqlamoq
⑧	清拭	せいしき	yotoq hammomi
⑨	洗髪	せんぱつ	shampunlash; sochni yuvish
⑩	洗面	せんめん	yuzni yuvish
⑪	洗面器	せんめんき	tog'ora
⑫	脱衣室	だついしつ	kiyinish xonasi
⑬	入浴	にゅうよく	hammom qabul qilish
⑭	ぬるい	——	iliq
⑮	拭く	ふく	salfetka
⑯	浴室	よくしつ	hammom
⑰	浴槽	よくそう	vanna
⑱	リンス	——	konditsioner

● もんだい 問題のことば

⑲	確認	かくにん	tasdiqlash
---	----	------	------------

Savollar (Murojaat etish va Muloqot qilish)



かい ごしよく すず き たいちょう
介護職 : 鈴木さん、体調はいかがですか。

すず き せ なか
鈴木さん : まだ、背中がかゆいよ。

かい ごしよく み あか
介護職 : ちょっと見てもいいですか。きのうより赤いですね。

かん ご し み
あとで、看護師に見てもらいましょう。

ふ
きょうも、からだを拭きましようか。

すず き いや ふ ろ はい
鈴木さん : 嫌だよ。お風呂に入りたいよ。

かい ごしよく かん ご し き
介護職 : そうですか。看護師に聞いてみますね。

もんだい かい わ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 すず き せ なか いた
鈴木さんは、背中が痛いです。
- 2 すず き せ なか あか
鈴木さんの背中では、きのうより、きょうのほうが、赤いです。
- 3 すず き ふ ろ はい
鈴木さんは、お風呂に入れないので、からだを拭きます。
- 4 すず き ふ ろ はい
鈴木さんは、きょう、お風呂に入ります。



かい ご しょく さ とう かん ご し にゅうよく い
介護職 : 佐藤さん、看護師が入浴をしてもいいと言いましたから、きょうは
お風呂に入れますよ。

たいちょう
体調はいかがですか。

さ とう
佐藤さん : きのは少し咳が出ました。でも、きょうは大丈夫です。

せんしゅう かみ あら あたま
先週から、髪を洗っていないので、頭がかゆいです。

かい ご しょく
介護職 : わかりました。きょうは髪をしっかりと洗いましょう。

い
じゃ、行きましょう。

もんだい かい わ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① さ とう たいちょう わる
佐藤さんは、きょう体調が悪いです。
- ② さ とう せき で
佐藤さんは、きょう咳が出ています。
- ③ さ とう かみ あら
佐藤さんは、きのう髪を洗いました。
- ④ さ とう かみ あら
佐藤さんは、きょう髪を洗います。



かい ごしよく ゆ おん ど すこ
介護職 : お湯の温度はいかがですか。少しぬるいですか。

さ と う き も
佐藤さん : いいえ。ちょうどいいです。とても気持ちがいいです。

かい ごしよく さ と う ふ ろ で
介護職 : 佐藤さん、そろそろお風呂から出ましょうか。

さ と う
佐藤さん : ええ。そうですね。

かい ごしよく ゆか すべ ある
介護職 : 床が滑りやすいですから、ゆっくり歩いてくださいね。

さ と う き
佐藤さん : わかりました。気をつけます。

もん だい かい わ ない よう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① ゆ おん ど
お湯の温度はぬるいです。
- ② さ と う き も わる
佐藤さんは、気持ちが悪いです。
- ③ ゆか すべ
床は滑りにくいです。
- ④ さ と う すべ き
佐藤さんは、滑らないように気をつけます。

IV

リーダー：^{いま}今から洗面の^{せけんめん}介護を^{かいご}します。

^{かいご}介護職：^{しやく}わかりました。

リーダー：^{かお}顔を^ふ拭くときは、^{あたた}温かい^{つか}タオルを使います。

^{かいご}介護職：^めはい。目の^{まわ}周りはどうやって^ふ拭きますか。

リーダー：^め目^{がしら}頭から^め目尻^{じり}に向かって^む拭^ふきます。

^{かいご}介護職：^{さいしょ}最初に^め目尻^{じり}を^ふ拭くんですね。

リーダー：^{いいえ}いいえ、^{ちが}ちがいます。^{さき}先に^め目^{がしら}頭^ふを拭きます。

^{かいご}介護職：^{すみません}すみません。わかりました。

[問題] ^{もんだい}会話の内容で、^{かいわ}正しいものを^{ないよう}選んでください。^{ただ}
^{えら}

- ① ^{つめ}冷たいタオルで^ふ拭きます。
- ② ^め目の^{した}下を^ふ拭きます。
- ③ ^め目尻から^め目頭^{がしら}まで^ふ拭きます。
- ④ ^め目頭から^め目尻^{じり}まで^ふ拭きます。



かい ごしょく
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 : わかりました。_____。

すず き
鈴木さん : ありがとう。ちょうどいい温度になったよ。



もんだい
[問題] _____ の中に入る ことばを選んでください。

- ① ちょうどいい温度でよかったです。
- ② 少し熱いですか。ちょっとぬるくしますね。
- ③ もう少しお風呂に入りたいですか。
- ④ 少し熱くしますね。

VI

かい ごしよく すず き たいちょう
介護職：鈴木さん、体調はいかがですか。

すず き だいじょう ぶ あせ
鈴木さん：大丈夫だよ。でも、ちょっと汗をかいた。

かい ごしよく ふ
介護職：そうですか。からだを拭きましょうか。

すず き ねが
鈴木さん：お願いします。

かい ごしよく へ や おん ど
介護職：わかりました。部屋の温度はどうですか。

すず き さむ
鈴木さん：ちょっと寒いよ。

かい ごしよく
介護職：そうですか。_____。

もん だい
[問題] _____ の中に入る ことば を 選 ん で く だ さ い。

- ① エアコンをつけますね。
- ② まど あ
窓を開けますね。
- ③ おん ど すこ さ
エアコンの温度を少し下げますね。
- ④ あ
カーテンを開けますね。

VII

リーダー：きょうは鈴木さんの入浴の日です。鈴木さんの入浴介護をお願いします。
ます。

介護職：はい。でも、鈴木さんは、きのう少し咳が出ると言いました。
大丈夫ですか。

リーダー：看護師に確認してもらいましたから大丈夫です。でも、鈴木さんに
体調を聞いてください。

介護職：はい、_____。

[問題] _____ の中に入ることを選んでください。

- ① 看護師に確認します。
- ② リーダーに確認します。
- ③ 鈴木さんに確認します。
- ④ 介護職に確認します。

Uy ishlarini bajarishda hamshiralik parvarishi

Soʻzlar

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	おしぼり	——	nam sochiq
②	カーテン	——	parda
③	家事	かじ	uy ishlari
④	片付ける	かたづける	yigʻishtirib qoʻyish, tozalab qoʻyish
⑤	乾かす	かわかす	quruq
⑥	乾く	かわく	quruq
⑦	換気	かんき	ventilyatsiya, shamollatish
⑧	シーツ	——	varaq
⑨	洗濯物	せんたくもの	kir yuvish xonasi
⑩	掃除機	そうじき	changyutgich
⑪	たたむ	——	fold
⑫	調理	ちょうり	ovqat tayyorlash
⑬	掃く	はく	supurish
⑭	布団	ふとん	toʻshak; yotoq
⑮	ほうき	——	supurgi
⑯	干す	ほす	quruq
⑰	枕	まくら	yostiq
⑱	毛布	もうふ	adyol
⑲	モップ	——	polyuvgich

Savollar (Murojaat etish va Muloqot qilish)



^{さとう}
佐藤さん：きょうは、いい^{てんき}天気でしたね。

^{かいごしょく}
介護職：はい、洗濯物^{せんたくもの}をたくさん^ほ干しました。でも、もう^{かわ}乾きましたよ。

おしぼりも、タオルも、たくさんあります。

^{さとう}
佐藤さん、いっしょにおしぼりをたたみませんか。

^{さとう}
佐藤さん：ええ、おしぼりは、小さく^{ちい}たためばいいですか。

^{かいごしょく}
介護職：はい、そうです。

^{もんだい} **[問題]** ^{かいわ} 会話の内容で、正しいもの^{ないよう}を選んでください。^{ただ} ^{えら}

- ① ^{さとう} 佐藤さんは、洗濯物^{せんたくもの}を干^ほします。
- ② ^{さとう} 佐藤さんは、おしぼりとタオルを干^ほします。
- ③ ^{さとう} 佐藤さんは、おしぼりとタオルをたたみます。
- ④ ^{さとう} 佐藤さんは、おしぼりをたたみます。



かい ごしょく さとう た
介護職：佐藤さん、あまり食べていませんね。

さとう
佐藤さん：おいしくないんです。

かい ごしょく
介護職：そうですか。

さとう りょうり じょうず
佐藤さんは、料理が上手でしたね。

ひる はん つく
あしたの昼ご飯をいっしょに作りましょうか。

さとう やさい にもの や さかな つく
佐藤さん：うれしいわ。おかずは、野菜の煮物と焼き魚を作りましょう。

かい ごしょく わたし たの
介護職：いいですね。私も楽しみにしています。

もんだい かい わ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① あしたの昼ご飯は、佐藤さんが一人で作ります。
ひる はん さとう ひとり つく
- ② あしたの昼ご飯は、介護職が一人で作ります。
ひる はん かい ごしょく ひとり つく
- ③ あしたの昼ご飯は、野菜の煮物を作ります。
ひる はん やさい にもの つく
- ④ あしたの昼ご飯は、魚の煮付けを作ります。
ひる はん さかな に つ つく



かい ごしょく さとう
介護職 : 佐藤さん、おはようございます。

さとう
佐藤さん : おはようございます。

かい ごしょく きぶん
介護職 : ご気分はいかがですか。

さとう わる
佐藤さん : 悪くないですよ。

かい ごしょく てん き
介護職 : よかったです。いいお天気ですね。

まど あ かん き
窓を開けて、換気をしましょうか。

さとう いま さむ
佐藤さん : そうですねえ。でも、今ちょっと寒いんです。

かい ごしょく
介護職 : _____。

もんだい
[問題] _____ の中に入ることを選んでください。

① じゃ、いままど あ
じゃ、今窓を開けますね。

② じゃ、いまかん き
じゃ、今換気をしますね。

③ じゃ、さとう しょくどう い まど し
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、さとう しょくどう い かん き
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。

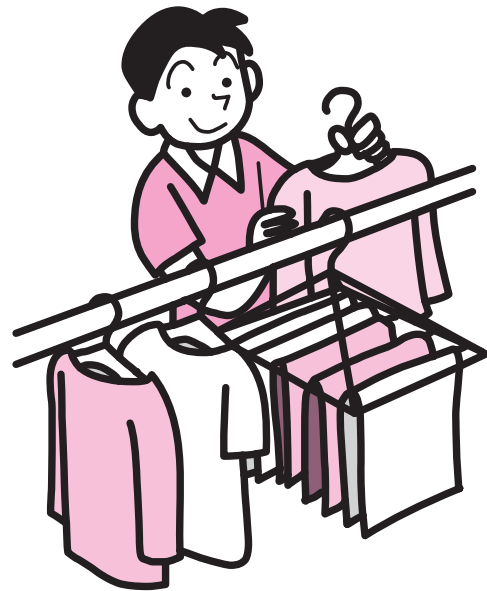
IV

すずき
鈴木さん：きょうは洗濯物がたくさんあるね。

かいごしょく
介護職：はい。きょうはパジャマを洗濯する日なんです。

すずき
鈴木さん：大変だね。私は洗濯物をたたむのが上手だよ。

かいごしょく
介護職：そうですか。_____。



もんだい
[問題] _____のなかへいことばをえらんでください。

- ① じゃ、お手伝いしましょうか。
- ② じゃ、あしたパジャマを洗濯しましょう。
- ③ じゃ、洗濯物のたたみ方を教えてもらえませんか。
- ④ じゃ、洗濯のやり方を教えてもらえませんか。

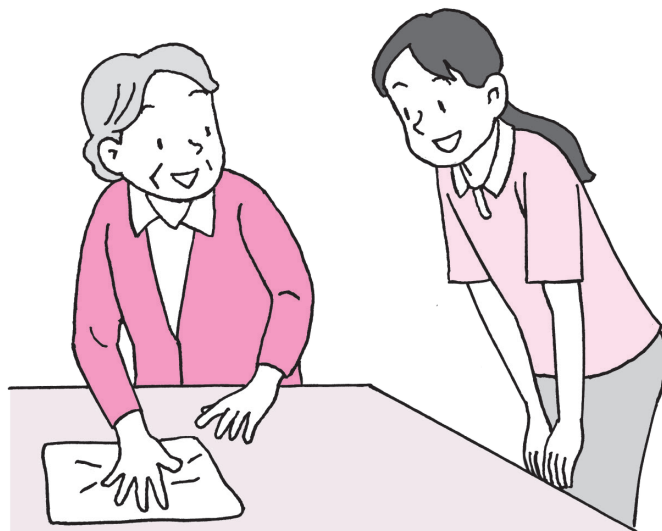


さとう
佐藤さん：テーブルを拭きましたよ。

かい ごしよく
介護職：ありがとうございます。

さとう
佐藤さん：どういたしまして。きれいになると、気持ちがいいですから。

かい ごしよく
介護職：そうですね。_____。



もんだい
[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

Soʻzlar

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	観察	かんさつ	kuzatuv
②	行事	ぎょうじ	tadbir
③	禁止	きんし	taqiq; taqiqlash
④	計画	けいかく	reja
⑤	掲示	けいじ	eslatma
⑥	ケース	——	case
⑦	玄関	げんかん	eshik; kirish
⑧	参加者	さんかしゃ	ishtirokchi
⑨	事故	じこ	baxtsiz hodisa
⑩	施設	しせつ	muassasa
⑪	就寝	しゅうしん	uyquga yotish
⑫	出勤	しゅっきん	ishga ketish
⑬	巡視	じゅんし	tekshirish doirasi; patrul
⑭	使用	しょう	use
⑮	状況	じょうきょう	vaziyat; holat
⑯	ショートステイ	——	qisqa muddat qolish
⑰	自立	じりつ	mustaqillik, avtonomlik; oʻziga boʻlgan ishonch
⑱	送迎車	そうげいしゃ	sayohat avtomobili
⑲	退勤	たいきん	ishxonadan joʻnab ketish
⑳	タイヤ	——	shina
㉑	建物	たてもの	qurmoq

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	かっこく ぼ こく ご やく はい ※各国母国語訳が入ります。
②②	担当者	たんとうしゃ	mas'ul shaxs
②③	調理員	ちょうりいん	ovqat tayyorlash; oshpazlar
②④	転倒	てんとう	yiqilish
②⑤	ナースコール	———	hamshira chaqirish
②⑥	日勤	につきん	kunduzgi smena
②⑦	濡れる	ぬれる	xo'l bo'lish
②⑧	吐く	はく	qusish
②⑨	外す	はずす	yechib tashlash; bo'shatish
③⑩	非常口	ひじょうぐち	favqulodda chiqish joyi
③⑪	非常ベル	ひじょうベル	favqulod signali
③⑫	119 番	ひゃくじゅうきゅうばん	119 (favqulod telefon raqami)
③⑬	服薬	ふくやく	dori qabul qilish
③⑭	変更	へんこう	o'zgartirish, almashtirish
③⑮	報告	ほうこく	axborot berish
③⑯	ホール	———	xoll
③⑰	まつり	———	festival
③⑱	ミーティング	———	uchrashish
③⑲	見守り	みまもり	tomosha qilish
④⑩	面会	めんかい	tashrif
④⑪	申し送り	もうしおくり	berish; uzatish
④⑫	夜勤	やきん	kechki smena
④⑬	流行	りゅうこう	fason
④⑭	利用者	りようしゃ	mijoz

さとう 佐藤さんは、トイレに行って排泄（はいせつ）をしています。よる 夜はポータブルトイレ（つか）を使っています。排泄（はいせつ）は介護（かいご）が必要です。失禁（しっकिन）はありません。

もんたい 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 さとう 佐藤さんは、排泄（はいせつ）が自立（じりつ）しています。
- 2 さとう 佐藤さんは、いつもトイレに行って排泄（はいせつ）をしています。
- 3 さとう 佐藤さんは、夜（よる）はポータブルトイレで排泄（はいせつ）をしています。
- 4 さとう 佐藤さんは、失禁（しっकिन）があります。

利用者の状況 II

鈴木さんは、胸が痛くて入院していましたが、退院しました。静かにしているときは、問題がありません。お風呂に入っているとき、胸が苦しいことがあります。入浴は、介護と見守りが必要です。

【問題】 文の内容で、正しいものを選んでください。

- 鈴木さんは、今入院しています。
- 鈴木さんは、いつも胸が痛いです。
- 鈴木さんは、お風呂に一人で入ることができます。
- 鈴木さんは、手伝ってもらって、入浴をしています。

り よう しゃ じょう きょう
利用者の状況 III

な まえ 名 前	さとう 佐藤さん
み る 見 る	みぎめ 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 き 聞 く	ひだりみみ すこ き おお こえ はな 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 はな 話 す	もんだい 問題がありません。

もんだい ぶん ないよう ただ えら
[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① さとう みぎめ ひだりめ み
佐藤さんは、右目も左目も見えにくいです。
- ② さとう みぎみみ ひだりみみ き
佐藤さんは、右耳も左耳もよく聞こえます。
- ③ さとう ひだりみみ き
佐藤さんは、左耳が聞こえにくいです。
- ④ さとう おお こえ はな
佐藤さんは、大きい声で話します。

利用者の状況Ⅳ

なまえ 名前	すずき 鈴木さん
いどう 移動	くるま いどう 車いすで移動しています。
はいせつ 排泄	すこ かいご ひつよう 少し介護が必要です。
しょくじ 食事	じりつ 自立しています。
にゆう 入浴	すこ かいご ひつよう 少し介護が必要です。

【問題】 もんだい ぶん ないよう ただ えら
文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① すずき じぶん ある いどう
鈴木さんは、自分で歩いて移動することができます。
- ② すずき じぶん はいせつ
鈴木さんは、自分で排泄をすることができます。
- ③ すずき じぶん はん た
鈴木さんは、自分でご飯を食べることができます。
- ④ すずき じぶん ふろ はい
鈴木さんは、自分でお風呂に入ることができます。

利用者の状況 V

なまえ 名前	さとう 佐藤さん
かぞく 家族	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。 むすめ いえ し せつ ちか 娘さんの家は施設の近くにいます。 むすめ はたら 娘さんは、働いています。 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。 むすこ ほか けん す 息子さんは、他の県に住んでいます。 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。

もんたい 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。

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

☐ かい ご まえ かなら こえ たと
介護をする前に、必ず声かけをしましょう。例

☐ くるま お まえ り ようしや お つた
え、ば、車いすを押す前に利用者に押すことを伝

☐ り ようしや あんぜん あんしん かんが
えましょう。利用者の安全、安心をいつも考え

☐ かい ご
て介護をしましょう。

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

もん だい **[問題]** くるま お まえ なん い 車いすを押す前に何と言いますか。 ただ えら 正しいものを選んでください。

① くるま お 「車いすを押しますよ」

② くるま 「車いすのブレーキをかけますよ」

③ あぶ 「危ないですよ」

④ かい ご 「介護をしますよ」

- ☐ くるま つか まえ
車いすを使う前に、ブレーキとタイヤを確認し
- ☐ り ようしゃ くるま の
ます。利用者が車いすに乗るときは、ブレーキ
- ☐ あぶ
をかけなければなりません。危ないからです。
- ☐ くるま と
車いすが止まっているときは、いつもブレーキ
- ☐ くるま お まえ り ようしゃ
をかけましょう。車いすを押す前に、利用者に
- ☐ お つた り ようしゃ あんぜん あんしん
押すことを伝えましょう。利用者の安全、安心を
- ☐ かんが かい ご
いつも考えて介護をしましょう。
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

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 り ようしゃ くるま の
利用者が車いすに乗るときは、ブレーキをかけます。
- 2 くるま つか
車いすを使うときは、いつもブレーキをかけます。
- 3 くるま つか あと かくにん
車いすを使った後に、ブレーキとタイヤを確認します。
- 4 かい ご しゃ あんぜん あんしん かんが かい ご
介護者の安全、安心をいつも考えて介護をします。

か じ お ば あい
＜火事が起きた場合＞

① おお こえ まわ ひと し
大きい声で、周りの人に知らせます。



② ひ じょう お
非常ベルのボタンを押します。



③ ばん でん わ
119 番に電話します。



④ り よう しゃ あん ぜん ば しょ ゆう どう
利用者を安全な場所に誘導します。

もん だい ぶん ないよう ただ えら
【問題】 文の内容で、正しいものを選んでください。

① か じ お まわ ひと し
火事が起きたら、まず周りの人に知らせます。

② か じ お ひ じょう お
火事が起きたら、まず非常ベルを押します。

③ か じ お ばん でん わ
火事が起きたら、まず 119 番に電話します。

④ か じ お り よう しゃ へ や し い
火事が起きたら、まず利用者の部屋へ知らせに行きます。

- ☐ はいせつ ^{かい ご} 排泄の介護では、まず、利用者 ^{り ようしや} ができることを確 ^{かく}
- ☐ 認 ^{にん} します。できることは利用者 ^{り ようしや} にやってもらいま
- ☐ す。次に、いっしょにトイレ ^い に行きます。利用者 ^{り ようしや}
- ☐ が安全 ^{あんぜん} に便座 ^{べん ざ} に座 ^{すわ} ったことを確認 ^{かくにん} します。それか
- ☐ ら「介護 ^{かい ご} 職 ^{しよく} を呼ぶときは、ボタン ^よ を押 ^お してくだ
- ☐ さい」と説明 ^{せつめい} します。説明 ^{せつめい} が終わ ^お ったら、トイレ
- ☐ の外 ^{そと} に出 ^で ます。

【問題】 もん だい ぶん おな じゆんばん はいせつ ^{かい ご} えら 文と同じ順番の排泄の介護を選んでください。

- ① ^{り ようしや} 利用者ができることを確認 ^{かくにん} する→いっしょにトイレ ^い に行く→安全 ^{あんぜん} を確 ^{かく}
- ^{にん} 認する→ボタン ^{せつめい} について説明 ^{そと} する→トイレの外 ^で に出る
- ② ^{り ようしや} 利用者ができることを確認 ^{かくにん} する→いっしょにトイレ ^い に行く→安全 ^{あんぜん} を確 ^{かく}
- ^{にん} 認する→トイレの外 ^{そと} に出る→ボタン ^{せつめい} について説明 ^{そと} する
- ③ いっしょにトイレ ^い に行く→ボタン ^{せつめい} について説明 ^{そと} する→トイレの外 ^で に出
- ^{あんぜん} る→安全を確認 ^{かくにん} する→利用者 ^{り ようしや} ができることを確認 ^{かくにん} する
- ④ いっしょにトイレ ^い に行く→利用者 ^{り ようしや} ができることを確認 ^{かくにん} する→ボタン ^{かくにん} に
- ^{せつめい} ついて説明 ^{かくにん} する→安全を確認 ^{そと} する→トイレの外 ^で に出る

☐ にゆうよく まえ かなら りようしゃ たいちよう かくにん
入浴の前に、必ず利用者の体調を確認します。

☐ そして、トイレに行ってもらいましょう。食事

☐ あと にゆうよく だつ い しつ
の後、すぐに入浴しないようにします。脱衣室

☐ よくしつ おん ど ちゆう い にゆうよく あと
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 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 にゆうよく まえ りようしゃ き
入浴の前に、利用者に「おなかがすいていますか」と聞きます。

② にゆうよく あと りようしゃ い
入浴の後で、利用者にトイレに行ってもらいます。

③ だつ い しつ よくしつ おん ど き
脱衣室と浴室の温度に気をつけなければなりません。

④ にゆうよく あと りようしゃ た もの た
入浴の後で、利用者にすぐ食べ物を食べてもらいます。

- ☐ た しよく じ かい ご すわ
立って食 事の介護をしてはいけません。座って
- ☐ かい ご り ようしや せつめい
介護をしましょう。利用者にメニューの説明をし
- ☐ た しよく ご こうくう
てから、食べてもらいます。食 後に口腔ケアを
- ☐ しよく ご ぶん すわ やす
します。食 後は30 分くらい座って休んでもらい
- ☐ ましょう。

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 た しよく じ かい ご
立って食 事の介護をします。
- ② しよく ご せつめい
食 後にメニューの説明をします。
- ③ しよく ご は みが
食 後にうがい、歯磨きなどをしてもらいます。
- ④ しよく ご ね
食 後に寝てもらいます。

めんかい
面会のみなさまへ

みなさまの健康と安全のために、施設はどこ
も禁煙です。

携帯電話は建物の中では使用禁止です。

携帯電話を使用するときは、建物の外で願
いします。

もんだい ぶん ないよう ただ えら
[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① 施設では、建物の中でたばこを吸うことができます。
- ② 施設では、庭でたばこを吸うことができます。
- ③ 施設では、建物の中で携帯電話を使うことができます。
- ④ 施設では、庭で携帯電話を使うことができます。

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 しょくちゅうどく おお 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
を持って来ないようにしてください。

げんかん しょうどく えき お し せつ
玄関に、消毒液が置いてあります。施設に
はい て しょうどく
入るとき、手の消毒をしてください。

もんたい ぶん ないよう ただ えら
[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 がつ 6月になると、しょくちゅうどく へ 食中毒が減ります。
- 2 がつ 6月、7月、8月は、がつ しょうひん も く 食品を持って来ることができます。
- 3 げんかん しょうどく しょうひん も はい 玄関で消毒すれば、食品を持って入ることができます。
- 4 て しょうどく し せつ はい 手の消毒をしてから、施設に入ります。

て あら かた
手の洗い方

① はじめに、^{みず}水で^て手を^{あら}洗います。



② ^{えき}せっけん液をつけて、^て手のひら、^{て こう}手の甲をよく^{あら}洗います。



③ ^{ゆびさき}指先を^{あら}しっかり洗って、きれいにします。



④ ^{て くび}手首や^{ゆび}指と^{ゆび}指の^{あいだ}間を^{あら}洗います。



⑤ ^{みず}水でよく^{あら}洗います。



⑥ ^て手を^{かわ}乾かします。



〔問題〕 ^{もん だい} ^{て あら かた} 手の洗い方について、^{ただ}正しいものを^{えら}選んでください。

① はじめに、^{えき}せっけん液で^{あら}洗います。

② ^{えき}せっけん液をつけたら、^て手を^{かわ}乾かします。

③ ^{ゆびさき}指先をよく^{あら}洗って、きれいにします。

④ ^{えき}せっけん液で^{て くび}手首を^{あら}洗ったら、^{かわ}乾かします。

5 月の献立表

		がつ 5 月 1 日	がつ 5 月 2 日	がつ 5 月 3 日
ちようしょく 朝食	しゅしょく 主食	パン	はん ご飯	パン
	ふくしょく 副食	たまご焼き スープ	や ぎかな 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	たまご どんぶり 丼
	ふくしょく 副食	とう ぶ 豆腐	や さい 野菜サラダ	つけもの 漬物
	デザート	ヨーグルト	プリン	バナナ
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	てん 天ぷら みそ汁	ハンバーグ スープ	さかな に つ 魚の煮付け みそ汁

【問題】 上の献立表を見て、正しいものを選んでください。

- 1 副食は、いつもご飯です。
- 2 副食は、果物やヨーグルトです。
- 3 副食は、毎日サラダがあります。
- 4 副食は、毎日みそ汁があります。

たんじょう び かい けいかく
誕生日会の計画

にち じ 日 時	がついつ か かよう び 12月5日（火曜日）13:00～15:30
ば しょ 場 所	がい 3階 ホール
さん か しゃ 参加者	り しょうしゃ にん 利用者：20人 しょくいん かい ごしよく にん かん ご し ひと り 職員：介護職 10人 看護師 1人
じゅん び 準備 たんどうしゃ (担当者)	たんじょう び がつ り しょうしゃ か かん ご し ・誕生日が12月の利用者にプレゼントを買っておきます（看護師）。 の もの か かい ごしよく ・おかしと飲み物を買っておきます（介護職）。 うた れんしゅう り しょうしゃ しょくいん ・歌の練習をします（利用者・職員）。 なら はな お しょくいん ・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 ただ えら
[問題] 誕生日会について、正しいものを選んでください。

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

なつ けいかく
夏まっりの計画

にち じ 日 時	がつ よう か どよう び 7月8日(土曜日) 13:00 ~ 15:40
ば しょ 場 所	かい 2階ホール
さん か しゃ 参加者	り よう しゃ にん 利用者: 20人 か ぞく にん ご家族: 15人 しょく いん かい ご しょく にん かん ご し ひ と り ちょう り いん ひ と り 職 員: 介護職 5人 看護師 1人 調理員 1人
たん どう しゃ 担当者	かい ご しょく かん ご し じゅん び 介護職、看護師: ホールの準備をします。 ちょう り いん の もの じゅん び 調理員: 飲み物の準備をします。 かい ご しょく か ぞく あん ない 介護職: 家族をホールに案内します。 かい ご しょく り よう しゃ ゆう どう 介護職: 利用者をホールに誘導します。

もん だい なつ ただ えら
[問題] 夏まつりについて、正しいものを選んでください。

- なつ ご ぜん おこな
1 夏まつりは、午前に行います。
- なつ かい
2 夏まつりは、1階のホールでします。
- かい ご しょく か ぞく あん ない
3 介護職が家族をホールに案内します。
- かん ご し り よう しゃ ゆう どう
4 看護師が利用者をホールに誘導します。

仕事の予定！

にっきん

日勤 (9:00-18:00)

9:00 (午前9時) ^{しゅっきん 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} 昼食の準備

11:30 ^{しょくじ かい ご ふくやく かい ご} 食事の介護・服薬の介護

13:00 (午後1時) ^{きゅうけい ぶん} 休憩 (60分)

14:00 ^{にゅうよく かい ご} 入浴の介護

16:00 ^{すいぶん ほ きゅう かい ご} 水分補給の介護

17:00 ^{ゆうがた} 夕方のミーティング

17:30 ^{きろく} 記録

18:00 ^{たいきん} 退勤

[問題] ^{もんだい} 仕事の予定について、正しいものを選んでください。

- ^{すいぶん ほ きゅう かい ご かい} 水分補給の介護は、1回します。
- ^{しょくじ かい ご じ} 食事の介護は、11時からです。
- ^{きゅうけい じ ぶん じ} 休憩は、12時30分から14時までです。
- ^{きろく か たいきん} 記録を書いた後から、退勤します。

や きん
夜勤 (17:00 – 10:00)

ご ご じ しゅっきん
17:00 (午後 5 時) 出勤

18:00 しよく じ かい ご ふくやく かい ご
食事の介護・服薬の介護

もう おく にっきん や きん
申し送り (日勤→夜勤)

20:00 しゅうしん かい ご せんめん こうくう き が
就寝の介護 (洗面・口腔ケア・着替え)

23:00 じゅん し じ かん かい
巡視 (2 時間に 1 回)

6:00 (午前 6 時) ご ぜん じ きしょう かい ご せんめん こうくう き が
起床の介護 (洗面・口腔ケア・着替え)

8:00 しよく じ かい ご ふくやく かい ご
食事の介護・服薬の介護

9:00 あさ
朝のミーティング

9:30 きろく
記録

10:00 たいきん
退勤

もんだい し ごと よ てい ただ えら
[問題] 仕事の予定について、正しいものを選んでください。

- ① しゅっきん しゅうしん かい ご
出勤して、まず就寝の介護をします。
- ② じゅん し じ かん かい
巡視は、1 時間に 1 回します。
- ③ きしょう かい ご りようしゃ せんめん はみが てつだ
起床の介護で、利用者の洗面や歯磨きを手伝います。
- ④ ちょうしよく かい ご まえ
朝食の介護の前に、ミーティングがあります。

事故の報告

利用者	鈴木さん
日時	7月5日（水曜日） 19:10
場所	洗面所
内容	鈴木さんが自分で入れ歯を洗ってケースにしまおうとしましたが、入れ歯が床に落ちて割れてしまいました。
原因	指の力が弱くなりました。手が濡れていたので落としてしまいました。
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います。 起床の介護のとき、鈴木さんに渡します。

【問題】 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① 鈴木さんは、介護職に入れ歯を洗ってもらいました。
- ② 鈴木さんは、入れ歯をケースにしまいました。
- ③ 鈴木さんは、入れ歯を落として割ってしまいました。
- ④ 鈴木さんは、あした自分で入れ歯を洗います。

あした、^{じゅうよっ か もくよう び}14日（木曜日）のショートステイの^{よてい}予定
です。

^{かい はい りようしゃ ふた り かい りようしゃ ひとり}2階は、入る利用者が2人、帰る利用者が1人です。

^{かい はい りようしゃ ふた り かい りようしゃ ふた り}4階は、入る利用者が2人、帰る利用者が2人です。

^{かい りようしゃ じ そうげいしゃ かい}帰る利用者は、15時に送迎車で帰ります。

^{かい かい りようしゃ すず き さとう}4階の帰る利用者は、鈴木さんと佐藤さんです。

^{さとう じ かぞく むか き}佐藤さんは、14時にご家族が迎えに来ます。

^{ねが}よろしくお願いします。

^{もん だい}【問題】 ^{ぶん}文の内容で、^{ないよう}正しいものを ^{ただ}選んでください。 ^{えら}

- ① ^{はい りようしゃ さんにん}あした入る利用者は、3人です。
- ② ^{すず き ご ご じ そうげいしゃ かい}鈴木さんは、午後3時に送迎車で帰ります。
- ③ ^{すず き かぞく むか き}鈴木さんは、ご家族が迎えに来ます。
- ④ ^{さとう ご ご じ かい}佐藤さんは、午後3時に帰ります。

鈴木さんは、あした病院へ行きます。

10時半に、施設の車で病院へ行きますから、

10分前に鈴木さんといっしょに玄関へ来てください。

看護師がいっしょに病院へ行きます。

問題 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① 鈴木さんは、あした10時10分前に、病院へ行きます。
- ② 鈴木さんは、あしたタクシーで病院へ行きます。
- ③ 鈴木さんは、あした10時30分に玄関へ行きます。
- ④ 鈴木さんは、あした看護師と病院へ行きます。

すずきさま
鈴木様

18:00 あさ きぶん わる い
朝、気分が悪かったです。

ゆうしょく ぜんぶ た ちゃ ミリリットル の
夕食は全部食べました。お茶を200ml 飲
みました。

は け おうと
吐き気や嘔吐はありません。

02:45 ナースコールがあったので、鈴木さんの部屋へ
い すずき き も わる
行きました。鈴木さんは「気持ちが悪い」と
い すこ おうと
言って、少し嘔吐をしました。

03:10 おうと と きぶん い
嘔吐は止まって、「気分はよくなった」と言いま
した。

かくにん かんごし ほうこく
バイタルサインを確認して、看護師に報告しま
した。

もんだい
バイタルサインは問題がありませんでした。

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 ちょうしょく ちゃ ミリリットル の
鈴木さんは、朝食のとき、お茶を200ml 飲みました。
- ③ すずき よなか は
鈴木さんは、夜中に吐きました。
- ④ すずき よなか ねつ
鈴木さんは、夜中に熱がありました。

Javoblar

[Murojaat etish va Muloqot qilish]

P.209	移動の介護Ⅰ	3
P.210	移動の介護Ⅱ	1
P.211	移動の介護Ⅲ	1
P.212	移動の介護Ⅳ	1
P.215	食事の介護Ⅰ	4
P.216	食事の介護Ⅱ	2
P.217	食事の介護Ⅲ	4
P.218	食事の介護Ⅳ	3
P.220	排泄の介護Ⅰ	3
P.221	排泄の介護Ⅱ	4
P.222	排泄の介護Ⅲ	4
P.223	排泄の介護Ⅳ	4
P.225	みじたくの介護Ⅰ	1
P.226	みじたくの介護Ⅱ	3
P.227	みじたくの介護Ⅲ	4
P.228	みじたくの介護Ⅳ	4
P.229	みじたくの介護Ⅴ	3
P.231	入浴・清潔保持の介護Ⅰ	2
P.232	入浴・清潔保持の介護Ⅱ	4
P.233	入浴・清潔保持の介護Ⅲ	4
P.234	入浴・清潔保持の介護Ⅳ	4
P.235	入浴・清潔保持の介護Ⅴ	4
P.236	入浴・清潔保持の介護Ⅵ	1
P.237	入浴・清潔保持の介護Ⅶ	3
P.239	家事の介護Ⅰ	4
P.240	家事の介護Ⅱ	3
P.241	家事の介護Ⅲ	4
P.242	家事の介護Ⅳ	3
P.243	家事の介護Ⅴ	4

[Jumlalar]

P.247	利用者の状況Ⅰ	3
P.248	利用者の状況Ⅱ	4
P.249	利用者の状況Ⅲ	3
P.250	利用者の状況Ⅳ	3
P.251	利用者の状況Ⅴ	3
P.252	仕事のやり方Ⅰ	1
P.253	仕事のやり方Ⅱ	1
P.254	仕事のやり方Ⅲ	1
P.255	仕事のやり方Ⅳ	1
P.256	仕事のやり方Ⅴ	3
P.257	仕事のやり方Ⅵ	3
P.258	掲示Ⅰ	4
P.259	掲示Ⅱ	4
P.260	掲示Ⅲ	3
P.261	献立	4
P.262	行事の計画Ⅰ	3
P.263	行事の計画Ⅱ	3
P.264	仕事の予定Ⅰ	4
P.265	仕事の予定Ⅱ	3
P.266	事故の報告	3
P.267	申し送りⅠ	2
P.268	申し送りⅡ	4
P.269	申し送りⅢ	3

[Murojaat etish va Muloqot qilish]

P.209	移動の介護Ⅰ	
P.210	移動の介護Ⅱ	
P.211	移動の介護Ⅲ	
P.212	移動の介護Ⅳ	
P.215	食事の介護Ⅰ	
P.216	食事の介護Ⅱ	
P.217	食事の介護Ⅲ	
P.218	食事の介護Ⅳ	
P.220	排泄の介護Ⅰ	
P.221	排泄の介護Ⅱ	
P.222	排泄の介護Ⅲ	
P.223	排泄の介護Ⅳ	
P.225	みじたくの介護Ⅰ	
P.226	みじたくの介護Ⅱ	
P.227	みじたくの介護Ⅲ	
P.228	みじたくの介護Ⅳ	
P.229	みじたくの介護Ⅴ	
P.231	入浴・清潔保持の介護Ⅰ	
P.232	入浴・清潔保持の介護Ⅱ	
P.233	入浴・清潔保持の介護Ⅲ	
P.234	入浴・清潔保持の介護Ⅳ	
P.235	入浴・清潔保持の介護Ⅴ	
P.236	入浴・清潔保持の介護Ⅵ	
P.237	入浴・清潔保持の介護Ⅶ	
P.239	家事の介護Ⅰ	
P.240	家事の介護Ⅱ	
P.241	家事の介護Ⅲ	
P.242	家事の介護Ⅳ	
P.243	家事の介護Ⅴ	

[Jumlalar]

P.247	利用者の状況Ⅰ	
P.248	利用者の状況Ⅱ	
P.249	利用者の状況Ⅲ	
P.250	利用者の状況Ⅳ	
P.251	利用者の状況Ⅴ	
P.252	仕事のやり方Ⅰ	
P.253	仕事のやり方Ⅱ	
P.254	仕事のやり方Ⅲ	
P.255	仕事のやり方Ⅳ	
P.256	仕事のやり方Ⅴ	
P.257	仕事のやり方Ⅵ	
P.258	掲示Ⅰ	
P.259	掲示Ⅱ	
P.260	掲示Ⅲ	
P.261	献立	
P.262	行事の計画Ⅰ	
P.263	行事の計画Ⅱ	
P.264	仕事の予定Ⅰ	
P.265	仕事の予定Ⅱ	
P.266	事故の報告	
P.267	申し送りⅠ	
P.268	申し送りⅡ	
P.269	申し送りⅢ	

- ✓ Men yapon tilini o'rganmoqchiman
- ✓ Men yapon hamshiralik parvarishi haqida bilmoqchiman
- ✓ Men yapon tilini bilish testidan (JLPT) o'tmoqchiman
- ✓ Men sertifikatlangan parvarish xodimlari uchun milliy imtihondan o'tmoqchiman

介護もまなべる
にほんごをまなぼう
日本の介護を学び、現場で働く外国人、
そして日本の介護を伝える人のためのWebサイト

SELECT LANGUAGE

ユーザーID
パスワード
ロ ューザーIDをブラウザに保存する

ログイン

はじめての方はこちら

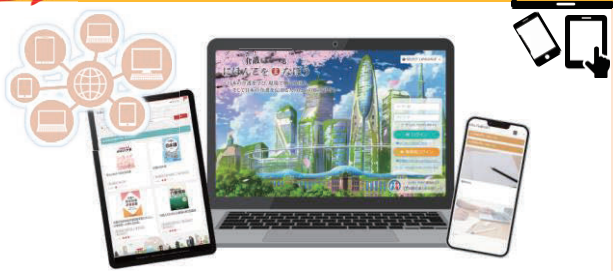
管理者ログイン

管理者のはじめての方はこちら

ユーザーIDを忘れた方はこちら

Yapon tilini va yapon hamshiralik parvarishi haqida o'rganishingiz mumkin bo'lgan bepul veb-sayt

POINT 1 Bir nechta qurilmalarda



Internet orqali oson kirish

POINT 2 Ko'p tilli raqamli ta'lim kontentini



12 xil til



Muayyan maqsadlarga mo'ljallangan yapon hamshiralik

POINT 3 Tarjimalar va yaponcha ovoqli funktsiya



翻訳したい言葉を入力して、「翻訳」ボタンを押してください

Select language

日本語

翻訳

用語一覧

あ か さ た な は ま や ろ わ

※用語を上部のテキストボックスにコピーして翻訳することも可能です

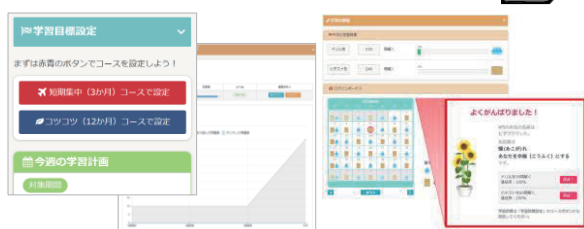
Yaponcha ovoz funksiyasidan foydalan-gan holda texnik atamalarning talaffuzini

POINT 4 Turli imtihonlar uchun o'quv materiallari (o'quv qo'llanmalar va



Yapon tilini bilish testi (N3/N2), hamshiralik parvarishi ko'nikmalarini baholash testi, hamshiralik parvarishi bo'yicha yapon tilini baholash testi, sertifikatlangan parvarish xodimlari uchun milliy

POINT 5 Mustaqil o'rgan-



O'rganayotganingizda maqsadlarni belgilang, o'rganishda rivojigingizni tekshiring va o'rganish



Yapon



Ingliz



FREE

Yaponiya sertifikatlangan parvarish xodimlari uyushmasi tomonidan boshqarilib, yuritilayotgan butunlay bepul veb-sayt

Yapon tili va yapon hamshiralik parvarishini o'rganing

"Nihongo o Manabou"

So'rovlar: Yaponiya sertifikatlangan parvarish xodimlari assotsiatsiyasi, Xalqaro parvarish xodimlari-



Agar Tapa



Intel-support@jaccw.or.jp

“Hamshiralik parvarishi bo'yicha ko'nikmalarni baholash testini o'rganish matni
— Yapon tilida hamshiralik parvarishi bo'yicha ko'nikmalar/hamshiralik parvarishi” —
(FY2024 Yapon tilida hamshiralik parvarishini o'zlashtirishga ko'maklashish loyihasi)

2025-yil mart oyida chop etilgan

Yaponiyaning litsenziyaga ega parvarishlovchi xodimlar assotsiatsiyasi