

**AHOLINING QARISHI IJTIMOY-GIGIENIK MUAMMO
SIFATIDA
ALFRAGANUS UNIVERSITETI NODAVLAT TA'LIM TASHKILOTI**

Kasimov Osimjon Abduxakimovich

KLINIK FANLARI KAFEDRASI DOTSENTI

tel+99893 104 54 45

Annotatsiya. Ushbu maqolamizda aholining qarishi ijtimoiy-gigienik muammo sifatida o'rganilib, keksa yoshdagi fuqarolar uchun tibbiy yordam, reabilitatsiya va uyda parvarishlash xizmatlari muhim ahamiyatga ega ekanligi yanada chuqurroq ochib berilgan.

Kalit so'zlari: Demografik o'zgarishlar, igienik muammolar, texnologiyalar va innovatsiyalar, global tajribalar.

Аннотация. В данной статье старение населения изучается как социально-гигиеническая проблема, более углубленно раскрывается значение медицинской помощи, реабилитации и услуг по уходу на дому для пожилых граждан.

Ключевые слова: Демографические изменения, гигиенические проблемы, технологии и инновации, мировой опыт.

Annotation. This article examines the aging of the population as a socio-hygienic problem and reveals in more depth the importance of medical care, rehabilitation, and home care services for older citizens.

Key words: Demographic changes, hygiene issues, technologies and innovations, global experiences.

KIRISH

Aholining qarishi — bu ijtimoiy-gigienik muammo sifatida, ayniqsa, rivojlangan va rivojlanayotgan mamlakatlarda jiddiy e'tiborni talab qiladigan bir masala hisoblanadi. Aholining qarishiga quyidagi omillar ta'sir qiladi:

1. Демографик o'zgarishlar.

1.1. Hayot davomiyligining uzayishi: Tibbiya va sanitar-gigienik sharoitlarning yaxshilanishi, tibbiy texnologiyalarning rivojlanishi, vaksinatsiya, ozuqa ta'minoti va sog'liqni saqlash tizimining yangilanishi hayot davomiyligini oshiradi. Natijada, aholi orasida keksa yoshdagi fuqarolar soni ortib bormoqda.

1.2. Tug'ish darajasining pasayishi: Ko'plab mamlakatlarda yoshlar soni kamayib, kattalar va keksa yoshdagi insonlar ko'paymoqda. Bu, tabiiy ravishda, qarish jarayonining tezlashishiga olib keladi.

2. Gigienik muammolar.

2.1. Sog'liqni saqlashni yaxshilash: Aholi qarishi bilan, sog'liqni saqlash tizimlari va ijtimoiy xizmatlarning gigienik va sanitariya sharoitlari yangilanishi kerak. Keks insonlar ko'proq kasalliklarga moyil bo'ladi, shu sababli ular uchun maxsus gigienik sharoitlar yaratish zarur. Qarishning gigienik muammolari, yangi texnologiyalar va tibbiy infrastrukturani yaxshilashni talab qiladi. Masalan, ularning sog'liqni saqlash bilan bog'liq ehtiyojlari, uzoq muddatli parvarish va uy sharoitida tibbiy xizmat ko'rsatish kabi muammolarni yechish uchun innovatsion yechimlar zarur.

3. Ehtiyojlar va maslahatlar.

3.1. Sog'lom qarish: Aholining qarish jarayonini sog'lom tarzda boshqarish uchun, har xil ijtimoiy va sog'liqni saqlash choralari ko'rish zarur. Sport, to'g'ri ovqatlanish va psixologik qo'llab-quvvatlash tizimlari muhim ahamiyatga ega.

3.2. Ijtimoiy yordam tizimi: Aholi qarishi bilan ijtimoiy yordam tizimlarini, maxsus parvarishlash markazlarini va uyda tibbiy yordam ko'rsatish tizimlarini rivojlantirish zarur. Aholining qarishi ijtimoiy-gigienik muammo sifatida mamlakatlar uchun yangi siyosatlarni ishlab chiqishni, ijtimoiy va tibbiy xizmatlarni yaxshilashni, shuningdek, iqtisodiy va mehnat bozoridagi o'zgarishlarga moslashishni talab qiladi.

Aholining qarishiga qarshi chora-tadbirlar va ijtimoiy-gigienik muammolarni bartaraf etish uchun ko'plab sohalarda ishlash zarur. Quyida ushbu muammoning yechimlari va ahamiyatli yo'nalishlarni ko'rib chiqamiz:

1. Ijtimoiy va madaniy yondashuvlar. Qarish jarayoni bilan bog'liq psixologik ta'sirlar ko'plab keksa insonlarda ruhiy tushkunlik, yakkalanish va depressiya kabi muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli, qarigan aholi uchun psixologik maslahatlar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlarini joriy etish juda muhimdir. Aholining qarishi faqat tibbiy masala emas, balki madaniy va ijtimoiy nuqtai nazardan ham o'ziga xos muammo hisoblanadi. Har bir jamiyatda qarilikni qanday qabul qilish, undan qanday foydalanish va bu jarayonni qanday boshqarish haqida turlicha qarashlar mavjud. Jamiyatda qarilikka nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirish, keksa odamlarni faol ijtimoiy hayotga jalb qilish kerak.

2. Texnologiyalar va innovatsiyalar. Bugungi kunda, texnologiya va innovatsiyalar qarish jarayonini yengillashtirishda muhim rol o'ynamoqda. Masalan, telemeditsina, robototexnika, sun'iy intellekt va boshqa ilg'or texnologiyalar yordamida, keksa insonlarga uy sharoitida tibbiy yordam ko'rsatish, shuningdek, ular uchun turar joylarni avtomatlashtirish va xavfsizligini ta'minlash mumkin. Ko'plab ijtimoiy xizmatlar va sog'liqni saqlash tizimlari uchun gibridd texnologiyalar, ya'ni tibbiy xodimlarning ko'rsatmalari va texnologik yechimlarning birlashtirilgan modellarini ishlab chiqish zarur. Bu, keksa insonlar uchun nafaqat shifokor xizmatlari, balki ular bilan doimiy aloqada bo'lish imkonini yaratadi.

3. Iqtisodiy omillar va resurslar. Qarishning iqtisodiy ta'sirlari ham jiddiy. Yuksalgan pensiya to'lovlari, sog'liqni saqlash xarajatlari va ijtimoiy yordam tizimlarini qo'llab-quvvatlash uchun davlatlar ko'proq mablag' sarflashga majbur bo'ladi. Shuningdek, ijtimoiy xizmatlarni kengaytirish, uy-joy siyosatlarini yangilash, ta'lim va malaka oshirishga e'tibor qaratish zarur.

4. Oila va jamoat tizimlari. Oila qarigan insonlar uchun muhim qo'llab-quvvatlash tizimi bo'lib qoladi. Oila a'zolari, ayniqsa yosh avlod, keksa qarindoshlariga g'amxo'rlik qilishda faol bo'lishlari zarur. Shuning uchun oila va jamiyatda qarilikni to'g'ri qabul qilish va unga yordam ko'rsatish, qarish jarayonining ijtimoiy jihatlarini

yaxshilashga yordam beradi. Jamoat xizmatlari, jumladan, maxsus parvarishlash markazlari, uyda xizmat ko'rsatish tizimlari va ijtimoiy ishchilar tomonidan qo'llab-quvvatlash jarayonlarini yanada kuchaytirish zarur. Bu xizmatlar, keksa insonlarning mustaqil yashashiga yordam beradi, shuningdek, jamiyatda ijtimoiy izolyatsiyani kamaytiradi.

Sog'lom qarish uchun strategiyalar:

Sport va jismoniy faollik: Sog'lom qarishning asosiy omillaridan biri bu jismoniy faollikni saqlab qolishdir. Yoshlikda boshlanadigan sport va jismoniy mashqlar, keksa yoshda ham yaxshi natijalarga olib kelishi mumkin. Odamlar o'z sog'lig'ini saqlash va qarish jarayonini sekinlashtirish uchun muntazam jismoniy faollikka e'tibor qaratishlari zarur.

Nutrisyon va ovqatlanish: To'g'ri ovqatlanish — sog'lom qarishning muhim omili. Keksalar yoshdagi insonlar uchun maxsus ovqatlanish dasturlari va mikroelementlarga boy taomlar yordamida jismoniy holatni yaxshilash mumkin. Bundan tashqari, ovqatlanish odatlari qarishning salbiy oqibatlarini kamaytirishi mumkin.

Sog'liqni saqlash va profilaktika: Sog'lom qarish uchun profilaktika choralari juda muhim. Doimiy tibbiy tekshiruvlar, kasalliklarni erta aniqlash va davolash, qandli diabet, yurak kasalliklari va boshqalar kabi kasalliklarni oldini olish hamda davolashga alohida e'tibor qaratish zarur.

Keksalar uchun ta'lim dasturlari: Qarish jarayonini sog'lom va samarali o'tkazish uchun, keksalar uchun ta'lim dasturlarini rivojlantirish muhim. Bu dasturlar orqali ular o'zlarining hayot sifatini yaxshilash, yangi ko'nikmalarni o'rganish va ijtimoiy hayotga faolroq qatnashishlari mumkin. Bunday ta'lim dasturlari nafaqat intellektual rivojlanishni ta'minlaydi, balki ruhiy salomatlikni yaxshilaydi va keksalarning jamiyatda o'z o'rnini topishiga yordam beradi. Internet va raqamli texnologiyalarni bilish, keksalar uchun muhim ahamiyatga ega. O'qish va texnologiya

kurslari yordamida ular o'zlarini zamonaviy dunyoda yangilab, o'zgaruvchan texnologiyalarni o'rganib borishi mumkin. Bu, o'z navbatida, ularning ijtimoiy hayotini boyitadi va izolyatsiya xavfini kamaytiradi.

Keksalar uchun ish imkoniyatlari: Aholi qarishiga qarshi kurashishda, keksa fuqarolarni mehnat bozoriga qaytarish muhim. Keksalar uchun mos ish o'rinlarini yaratish, ularning malakasini oshirish va ish joylarida ularning salomatligi va xavfsizligini ta'minlash kerak. Bu, bir tomondan, iqtisodiyotning barqarorligini ta'minlaydi, boshqa tomondan, qarish jarayonining salbiy ijtimoiy oqibatlarini kamaytiradi.

Iqtisodiy tahlil va rejalar: Aholining qarishiga qarshi kurashda iqtisodiy tahlil va kelajakdagi ijtimoiy ehtiyojlarga tayyorlanish kerak. Hukumatlar iqtisodiy rejalashtirishda qarishning ta'sirlarini hisobga olib, jamiyatdagi demografik o'zgarishlarga moslashuvchan siyosat ishlab chiqishlari zarur.

Global tajribalar va davlatlararo hamkorlik:

Davlatlararo tajriba almashish: Aholining qarishi global miqyosda yuzaga kelayotgan masala bo'lgani uchun, mamlakatlar o'rtasida tajriba almashish va eng yaxshi amaliyotlarni qo'llash zarur. Masalan, Yaponiyada keksa insonlar uchun o'ziga xos tibbiy yordam va ijtimoiy xizmatlar tizimi mavjud bo'lib, bu tajriba boshqa mamlakatlar uchun foydali bo'lishi mumkin.

BMT va boshqa xalqaro tashkilotlar: BMT, Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) kabi xalqaro tashkilotlar ham aholi qarishiga qarshi kurashishda muhim rol o'ynamoqda. Ular qarishning salbiy ta'sirlarini kamaytirish, ijtimoiy yordam va tibbiy xizmatlarni yaxshilashga qaratilgan global strategiyalarni ishlab chiqmoqda.

XULOSA

Aholining qarishi ijtimoiy-gigiyenik muammo sifatida zamonaviy jamiyatlar uchun katta ahamiyatga ega. Qarilik davrida bo'lgan insonlar ko'proq tibbiy xizmatlar,

parvarish va yordamga muhtoj bo'lib, bu esa jamiyatda qo'shimcha resurslarni talab qiladi. Shuningdek, mehnat bozorida yosh ishchi kuchining kamayishi va pensiya tizimining ta'minlanishi bilan bog'liq muammolar yuzaga keladi. Aholining qarishiga qarshi kurashish uchun sog'liqni saqlash va ijtimoiy yordam tizimlarini mustahkamlash, iqtisodiy va demografik strategiyalarni yangilash zarur. Aholining qarishi bilan bog'liq ijtimoiy-gigiyenik muammoni hal etish, barqaror va rivojlangan jamiyat yaratish uchun muhimdir. Birinchi navbatda, qarilik davriga kirgan insonlarni ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari bilan ta'minlash muhimdir. Bu esa ularning salomatligini yaxshilash, tibbiy yordamga erishish imkoniyatlarini kengaytirish va yashash sharoitlarini yaxshilashni anglatadi. Shuningdek, qariyalar uchun ijtimoiy yordamlarga, tibbiy yordam va sanatoriylarga kirish imkoniyatlarini oshirish, ularning ruhiy va jismoniy holatlarini yaxshilashga yordam beradi. Aholining qarishiga qarshi kompleks yondashuv va tizimli strategiyalar orqali jamiyatni rivojlantirish va barqarorlashtirish mumkin. Bu masalalarga erta e'tibor qaratish, jamiyatni kelajakdagi muammolardan himoya qilish uchun muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

- 1.S. J. Vasileva. "Demografiya: Aholi o'sishi va qarishining ijtimoiy-iqtisodiy jihatlari". – Toshkent: UzDTU nashriyoti, 2018.
- 2.A. T. Ismailov. "Aholi va ijtimoiy-sog'liqni saqlash: Qarishning ijtimoiy aspektlari". – Samarqand: Samarqand davlat universiteti nashriyoti, 2020.
- 3.M. M. Karimov, N. M. Azimov. "Qarilikning ijtimoiy va gigiyenik oqibatlar". Journal of Social Health, 2019, 4(2), 65-73.
- 4.BMT. "The World Population Ageing Report 2022". United Nations, 2022.
- Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO). "Aging and Health". WHO, 2021.