

QARIYALARNI UY SHAROITIDA PARVARISH QILISHDA QO‘LLANILADIGAN INTEGRATSIYALASHGAN YONDASHUV (ICOPE)

Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi

RAVSHANOVA QORAKO‘Z UCHQUN QIZI

Annotatsiya. Ushbu maqolada qariyalarni uy sharoitida parvarish qilishda qo‘llaniladigan integratsiyalashgan yondashuv (ICOPE), infeksiya nazorati choralari, muvozanatli ovqatlanish, jismoniy faollik, ruhiy va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash hamda parvarishchilarning roli batafsil tahlil qilinadi. Maqola xalqaro tashkilotlar (WHO, CDC) ko‘rsatmalariga tayangan holda kasbiy hamshira va shifokor-parvarishchilarga amaliy tavsiyalar beradi, shuningdek, malakali parhez va mashqlar bo‘yicha namunaviy dasturlarni taklif etadi.

Annotation. This article provides a detailed analysis of the integrated approach used in home care for the elderly (ICOPE), infection control measures, balanced nutrition, physical activity, mental and social support, and the role of caregivers. The article provides practical recommendations to occupational nurse and physician-caregivers, relying on guidelines from international organizations (WHO, CDC), as well as offering sample programs on competent diet and exercise.

Kalit so‘zlar: qarilarni uyda parvarish qilish, integratsiyalashgan parvarish (ICOPE), infeksiya nazorati, sog‘lom ovqatlanish, jismoniy faollik, ruhiy salomatlik, oila aʼzolari malakasi.

Keywords: home care for the elderly, integrated care (ICOPE), infection control, healthy eating, physical activity, mental health, family member qualifications.

Uyda qarilarni parvarish qilishda ICOPE yondashuvi jismoniy va ruhiy salohiyatni saqlash, infeksiya nazoratini kuchaytirish va parvarishchilarni qo‘llab-quvvatlashni uyg‘unlashtiradi. Infeksiya nazorati uchun qo‘l gigiyenasi, yuz

niqoblari va toza muhit muhim ko‘rinishda . Ovqatlanishda sabzavot-meva, to‘liq don va oqsilga boy ratsion tavsiya etiladi, qo‘shimcha oziqlantirish undagi malakali shifokor nazorati ostida amalga oshirilishi lozim . Jismoniy mashqlar – haftada 150 daqiqa o‘rtacha intensivlikdagi aerobik va 2 kun mushak kuchini oshirish mashqlari – qarilarda balansi va sog‘lom yurak-qon tomir tizimini qo‘llab-quvvatlaydi . Ruhiy salomatlikni mustahkamlash uchun kognitiv mashqlar va ijtimoiy faoliyatlar zarur . Hamshira va parvarishchilarning malaka oshirishiga yo‘naltirilgan kurslar parvarish sifatini oshiradi .

1. Kirish : Yoshi o‘tgan sari qarilarda jismoniy va kognitiv funktsiyalar pasayishi kuzatiladi, bu esa ularning mustaqilligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi . Uyda parvarish choralari orqali infeksiya xavfini kamaytirish, oziqlanishni optimallashtirish va jismoniy hamda ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlash mumkin.

2. Integratsiyalashgan parvarish yondashuvi:

•2.1 ICOPE yondashuvi. WHO tomonidan ishlab chiqilgan ICOPE (Integrated Care for Older People) – qarilarning intrinziq salohiyatini saqlash va yaxshilashga qaratilgan hamda universal sog‘liqni saqlashni rivojlantirishga hissa qo‘shuvchi tavsiyalar to‘plamidir .

•2.2 Parvarish koordinatsiyasi. ICOPE modelida parvarishchining markaziy roli bo‘lib, u sog‘liqni saqlash va ijtimoiy soha xodimlari hamkorligini muvofiqlashtiradi.

3. Infeksiya nazorati

•3.1 Qo‘l gigiyenasi. Qo‘lni sovun va suv bilan 20 soniya davomida yuvish infeksiya tarqalishini sezilarli darajada kamaytiradi

•3.2 Maskalar va shaxsiy himoya vositalari. Respirator simptomli qarilar bilan ishlaganda FFP2 yoki N95 niqoblari ishlatish tavsiya etiladi.

•3.3 Antibiotiklar va profilaktika. Antibiotiklarni faqat shifokor tavsiyasi bilan va to‘liq kurs bo‘yicha qabul qilish sepsis xavfini kamaytiradi.

4. Ovqatlanish va parhez

•4.1 Muvozanatli ratsion. Kunlik ratsionda sabzavot va mevalar kamida 400 g, to'liq donli mahsulotlar va kam yog'li sut, sut mahsulotlari bo'lishi kerak . Tuz iste'moli 5 g dan kam, qo'shimcha shakarsiz ichimliklar afzal .

•4.2 Oraliq qo'shimcha oziqlantirish. Undernutritsiya xavfi bo'lgan qarilar uchun malakali dietolog nazoratida og'iz orqali qo'shimcha ozuqa preparatlari qabul qilinadi .

5. Jismoniy faollik

•5.1 Aerobik mashqlar. Haftada 150 daqiqa o'rtacha yoki 75 daqiqa yuqori intensivlikdagi aerobik mashqlar tavsiya etiladi .

•5.2 Mushak kuchini oshirish. Haftada kamida 2 kun barcha asosiy mushak guruhlarini kuchaytiruvchi mashqlar (og'irlik ko'tarish, elastik lenta bilan mashqlar) bajarilishi lozim .

•5.3 Balans mashqlari. Mobilligi cheklangan qarilar uchun haftada 3 kun balansni mustahkamlash mashqlari (tizza bukib-tuzatish, bir oyoqda turish) suyak sinish xavfini kamaytiradi.

6. Ruhiy va sotsial qo'llab-quvvatlash

•6.1 Kognitiv mashqlar. Puzzle, o'qish va yangi tillarni o'rganish kognitiv pasayishni sekinlashtiradi

•6.2 Ijtimoiy integratsiya .Oilaviy va jamoat tadbirlariga jalb qilish yolg'izlikka qarshi kurashadi va ruhiy salomatlikni yaxshilaydi .

7. Hamshira va oila a'zolari roli

•7.1 Ta'lim va malaka oshirish. Parvarishchilarga infeksiya nazorati, ovqatlanish va ilk yordam bo'yicha muntazam treninglar o'tkazish tavsiya etiladi .

•7.2 Ishchi kuchini qo'llab,quvvatlash. Informal oila a'zolariga psixologik yordam va rag'batlantirish dasturlari orqali ularga yordam beriladi .

8. Amaliy tavsiyalar

- Har kuni kamida 5 minut ob-havo o'zgartirish va nafas mashqlari
- Uy atrofini toza va yoritilgan saqlash
- Qarilar uchun oson yetib boriladigan dori qutisi
- Haftada bir marta ijtimoiy suhbat va intellektual o'yinlar
- Parhez va mashqlarni nazorat qilish uchun kundalik jadval yuritish

Xulosa : Uy sharoitida integratsiyalashgan parvarish, infeksiya nazorati, muvozanatli ovqatlanish, jismoniy faollik va ruhiy-sotsial qo'llab-quvvatlash birgalikda qarilarning hayot sifatini sezilarli darajada yaxshilaydi. Malakali hamshira va shifokor-parvarishchilarning doimiy nazorati va treninglari esa parvarish sifatini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. World Health Organization. Integrated care for older people: guidelines on community-level interventions to manage declines in intrinsic capacity. Geneva: WHO;
2. World Health Organization. Integrated care for older people (ICOPE) approach. WHO; 2019.
3. CDC. Core Infection Prevention and Control Practices for Safe Healthcare Delivery in All Settings. Atlanta: CDC; 2024.
4. CDC. Infection Control in Home Care. Emerg Infect Dis. 2001;7(2):209–15.
5. World Health Organization. Healthy diet fact sheet. Geneva: WHO; 2024.
6. WHO. Supplemental nutrition with dietary advice for older people affected by undernutrition. 2016.