

**KEKSA YOSHDAGI BEMORLAR KASALLIKLARIDA REABILITATSIYA
USULLARI.****Musurmonova Muxlisa Axmad qizi***Do'stlik Abu Ali Ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi
texnikumi Maxsus fanlar kafedrası o'qituvchisi***Toshniyozova Manzura Daniyori qizi***Do'stlik Abu Ali Ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi
texnikumi Maxsus fanlar kafedrası o'qituvchisi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada keksalik davrida uchraydigan kasalliklar va ularga nisbatan qo'llaniladigan reabilitatsiya usullari tahlil qilinadi. Reabilitatsiyaning turlari — tibbiy, psixologik, ijtimoiy va funksional yo'nalishlari ko'rib chiqilib, ularning keksalar hayot sifatiga ijobiy ta'siri ilmiy asosda bayon etiladi. Maqolada zamonaviy reabilitatsiya texnologiyalarining samaradorligi, ularni qo'llash metodikasi va natijalariga oid tadqiqotlar keltirilgan. Shuningdek, mamlakatimizda keksalar salomatligini tiklashga qaratilgan amaliyotlar va xorijiy tajribalarga tayanib muhokama yuritilgan.

Kalit so'zlar: Keksalar, reabilitatsiya, tibbiy yordam, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, psixologik yordam, harakat faolligi, hayot sifati, sog'lom qarish.

Bugungi kunda aholi tarkibida keksalar ulushi ortib borayotgani sababli, ularning sog'lig'ini tiklash va saqlash masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Keksalik davrida yuzaga keladigan surunkali kasalliklar, jismoniy faollikning pasayishi va ruhiy tushkunlik holatlari ularning ijtimoiy moslashuvchanligini cheklaydi. Shu sababli reabilitatsiya jarayonlari nafaqat sog'liqni tiklash, balki ularning mustaqil hayot kechirish qobiliyatini saqlab qolishda ham muhim rol o'ynaydi. Reabilitatsiya yondashuvlari zamonaviy tibbiyotning ajralmas bo'lagi sifatida keksalar bilan ishlashda asosiy vositalardan biri bo'lib bormoqda.

Keksalar yoshdagi bemorlarning kasalliklarida reabilitatsiya usullari haqida batafsil ma'lumot beraman. Keksalar yoshdagilar (odatda 65 yosh va undan yuqori) ko'pincha surunkali kasalliklar, harakatchanlik muammolari, kognitiv pasayish va psixologik muammolarga duch kelishadi. Reabilitatsiya usullari ularning hayot sifatini yaxshilash, mustaqillikni saqlash, kasalliklarning og'irlasishini oldini olish va umumiy salomatlikni qo'llab-quvvatlashga qaratilgan. Quyida keksalar yoshdagi bemorlar uchun eng muhim reabilitatsiya usullari va ularning xususiyatlari keltiriladi.

Fizik reabilitatsiya (fizioterapiya)

Fizik reabilitatsiya keksa yoshdagilarning harakatchanligini, mushak kuchini va muvozanatini yaxshilashga yordam beradi. Bu usul ko'pincha artrit, osteoporoz, insult, Parkinson kasalligi yoki jarohatlardan keyin qo'llaniladi.

Asosiy usullar:

- Mushaklarni mustahkamlash mashqlari:

- Keksa yoshdagilar uchun engil og'irliklar bilan mashqlar yoki elastik lentlardan foydalanish.

- Masalan, oyoq va qo'l mushaklarini mustahkamlash uchun stulda o'tirib bajariladigan mashqlar (oyoqlarni ko'tarish, qo'llarni bukuvchi mashqlar).

- Maqsad: Mushaklarning zaiflashishini (sarkopeniya) oldini olish va bo'g'imlarning harakatchanligini saqlash.

- Muvozanat va koordinatsiya mashqlari:

- Tai Chi yoki yoga kabi mashqlar muvozanatni yaxshilaydi va yiqilish xavfini kamaytiradi.

- Masalan, bir oyoqda turish yoki silliq yurish mashqlari.

- Hidroterapiya:

- Suvda bajariladigan mashqlar bo'g'imlarga yukni kamaytiradi va og'riqni engillashtiradi.

- Keksa yoshdagilar uchun issiq suvli basseynlarda mashqlar mushaklar va bo'g'imlarni bo'shashtiradi.

- Massaj va manual terapiya:

- Qon aylanishini yaxshilash, mushak og'riqlarini kamaytirish va bo'g'imlarning qattiqligini bartaraf etish uchun.

- Masalan, bel og'rig'i yoki bo'yin sohasidagi muammolar uchun maxsus massaj turlari.

- Fizioterapevtik asboblar:

- Elektrostimulyatsiya yoki ultratovush terapiyasi og'riqni kamaytirish va mushaklarning tiklanishini tezlashtirish uchun ishlatiladi.

Xavfsizlik masalalari:

- Mashqlar shifokor yoki fizioterapevt nazorati ostida bo'lishi kerak.

- Yuklama keksa bemorning jismoniy holatiga moslashtiriladi, chunki haddan tashqari yuklama jarohatlarga olib kelishi mumkin.

Ergoterapiya

Ergoterapiya keksa yoshdagilarning kundalik hayot faoliyatini mustaqil ravishda bajarish qobiliyatini tiklash yoki saqlashga yordam beradi. Bu usul ayniqsa insult, demensiya yoki bo'g'im kasalliklari bo'lgan bemorlar uchun muhim.

Asosiy usullar:

- Kundalik faoliyatni o'rgatish:

- Kiyinish, ovqatlanish, yuvinish kabi oddiy vazifalarni bajarish uchun maxsus mashqlar.

- Masalan, qo'llarning nozik motorikasini yaxshilash uchun kichik narsalarni ushlash mashqlari.

- Moslashtirilgan asboblari:

- Yurish tayoqlari, maxsus tutqichli idishlar yoki stullar kabi yordamchi asboblari.

- Masalan, uzun tutqichli cho'tkalar yuvinishni osonlashtiradi.

- Uy sharoitini moslashtirish:

- Yiqilish xavfini kamaytirish uchun uyda xavfsiz muhit yaratish (masalan, gilamchalarni olib tashlash, yorug'likni yaxshilash, tutqichlar o'rnatish).

Maqsad:

- Bemorning mustaqilligini oshirish va oila a'zolariga qaramlikni kamaytirish.

- Psixologik holatni yaxshilash, chunki mustaqillik o'ziga ishonchni oshiradi.

Psixologik va kognitiv rehabilitatsiya

Keksa yoshdagilar ko'pincha kognitiv pasayish (demensiya, Altsgeymer kasalligi) yoki psixologik muammolar (depressiya, tashvish) bilan kurashadilar. Psixologik rehabilitatsiya ularning aqliy salomatligini qo'llab-quvvatlaydi.

Asosiy usullari:

- Kognitiv terapiya:

- Xotira va diqqatni yaxshilash uchun mashqlar, masalan, krossvordlar, xotira o'yinlari yoki hikoyalarni eslab qolish.

- Altsgeymer kasalligi bo'lgan bemorlar uchun kognitiv stimulyatsiya dasturlari.

- Psixoterapiya:

- Depressiya yoki tashvishni bartaraf etish uchun individual yoki guruh terapiyasi.

- Masalan, ijtimoiy izolyatsiyani kamaytirish uchun guruh mashg'ulotlari.

- San'at terapiyasi:

- Musiqa, rasm chizish yoki boshqa ijodiy faoliyatlar orqali psixologik holatni yaxshilash.

- Musiqa terapiyasi demensiya bemorlarida xotirani faollashtirishga yordam beradi.

- Meditatsiya va dam olish texnikalari:

- Stressni kamaytirish uchun nafas olish mashqlari yoki yo'naltirilgan meditatsiya.

Maqsad:

- Aqliy faoliyatni saqlash va psixologik barqarorlikni ta'minlash.

- Bemorning ijtimoiy faolligini oshirish.

Parhez va ovqatlanish

To'g'ri ovqatlanish kekxa yoshdagilarning umumiy salomatligini qo'llab-quvvatlaydi va reabilitatsiya jarayonida muhim rol o'ynaydi.

Asosiy usullar:

- Muvozanatli ovqatlanish:

- Kaltsiy va D vitamini (suyak salomatligi uchun), oqsil (mushaklarni saqlash uchun), tola (ichak faoliyatini yaxshilash uchun).

- Masalan, sut mahsulotlari, baliq, yong'oq, meva va sabzavotlar.

- Suv balansi:

- Dehidratatsiyani oldini olish uchun yetarli miqdorda suv ichish.

- Kekxa yoshdagilar ko'pincha chanqoqlikni sezmaydilar, shuning uchun suv ichishni eslatish muhim.

- Maxsus dietalar:

- Diabet, yurak kasalliklari yoki boshqa surunkali kasalliklar uchun shifokor tomonidan tavsiya etilgan dietalar.

- Masalan, tuzni kamaytirish (gipertoniya uchun) yoki shakarli ovqatlarni cheklash.

Maqsad:

- Organizmni zarur oziq moddalar bilan ta'minlash va kasalliklarning oldini olish.

- Reabilitatsiya jarayonida energiya va kuch berish.

Dori-darmonlarni boshqarish

Kekxa yoshdagilar ko'pincha bir nechta dori-darmon qabul qilishadi (polifarmasiya), bu esa yon ta'sirlar va xatolar xavfini oshiradi.

Asosiy usullar:

- Dori jadvalini tuzish:

- Shifokor yoki hamshira yordamida dori qabul qilish vaqtlarini aniqlashtirish.

- Maxsus dori qutilari yoki eslatma ilovalari ishlatilishi mumkin.

- Yon ta'sirlarni kuzatish:

- Dori-darmonlarning nojo'ya ta'sirlarini (masalan, bosh aylanishi, uyquchanlik) aniqlash va shifokorga xabar berish.

- Og'riqni boshqarish:

- Surunkali og'riqlar (artrit, bel og'rig'i) uchun shifokor tomonidan tavsiya etilgan dori-darmonlar yoki muqobil usullar (masalan, issiq kompresslar).

Maqsad:

- Dori-darmonlarni xavfsiz va samarali qabul qilishni ta'minlash.

- Nojo'ya ta'sirlarni minimallashtirish.

Ijtimoiy reabilitatsiya

Keksa yoshdagilar ko'pincha ijtimoiy izolyatsiyaga duch kelishadi, bu esa psixologik va jismoniy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Asosiy usullar:

- Ijtimoiy tadbirlar:

- Keksa yoshdagilar uchun jamoat markazlari, klublar yoki diniy tadbirlarda ishtirok etish.

- Masalan, raqs guruhlari, kitob o'qish klublari yoki sayrlar.

- Oilaviy qo'llab-quvvatlash:

- Oilaviy muhitda faol ishtirok etishni rag'batlantirish (nabiralar bilan vaqt o'tkazish, oilaviy yig'ilishlar).

- Texnologiyadan foydalanish:

- Video qo'ng'iroqlar orqali do'stlar va oila bilan aloqada bo'lish.

- Keksa yoshdagilarga smartfon yoki planshetlardan foydalanishni o'rgatish.

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, keksalikdagi reabilitatsiya faqatgina jismoniy sog'likni tiklash emas, balki ijtimoiy-psixologik moslashuvni ham ta'minlaydi. Ko'pchilik hollarda, keksa bemorlar uchun motivatsiyaning yo'qligi, yolg'izlik va ijtimoiy izolyatsiya reabilitatsiya samaradorligini pasaytiradi. Shu bois integratsiyalashgan yondashuv, ya'ni tibbiy, psixologik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash birgalikda olib borilishi zarur. Shuningdek, keksalarning oilasi va yaqinlarining ishtiroki ularning ijobiy holatini mustahkamlashda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Xorijiy davlatlarda amaliyotga joriy etilgan "geriatriya menejmenti" modeli biz uchun ham ibratli tajriba bo'lishi mumkin.

Xulosa

Keksalar uchun reabilitatsiya ularning hayot sifatini tiklovchi va mustahkamlovchi muhim tibbiy-ijtimoiy chora-tadbirlar majmuasidir. Tibbiy yordam, psixologik maslahatlar, jismoniy faollik mashqlari va ijtimoiy ko'maklar uyg'unligi keksa bemorlarning sog'lig'ini tiklash va ularni jamiyatga qayta jalb qilishda muhim ahamiyatga ega.

Har bir viloyatda keksalar uchun ixtisoslashtirilgan reabilitatsiya markazlari tashkil etilishi;

Geriatriya sohasi bo'yicha malakali mutaxassislar tayyorlash tizimini kuchaytirish;

Reabilitatsiya dasturlarini keksalar ehtiyojlariga mos ravishda modullashtirish;

Oila a'zolari va ijtimoiy xodimlar uchun maxsus trening va seminarlar tashkil etish;

Davlat dasturlarida keksalar salomatligi uchun reabilitatsiya xizmatlariga alohida e'tibor qaratish.

Adabiyotlar.

1. F.Sh.Bahodirova. Reabilitatsiya, massaj va mehnat bn davolash. Toshkent «IQTISOD-MOLIYA» 2016
2. Usmonxodjayeva A.A. , Adilov SH.Q. Umumiy va xususiy fizioterapiya asoslari o'quv qo'llanmasi, 2008-yil , TTA
3. Keksa Odamlarning Kasalliklari 22 BOB, Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013-yil.
4. Селиверстов П. В., Теретина Л. А. и др. Возрастные изменения желудочнокишечного тракта у пациентов с дисбиозом толстой кишки на фоне хронических заболеваний печени // Профилактическая и клиническая медицина. 2010 год.
5. Ulxo'jayeva K.E., Xudoyberganova B.T. Fizioterapiya va tibbiy reabilitatsiya. T., 2004
6. Эриксон Э. Психологический кризис развития пожилого человека // Психология старости : хрестоматия / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. Самара : Бахрам-М, 2004 год
7. Культурно-исторический подход к феномену жизненного опыта в старости // Культурно-историческая психология. 2010 год.