

YAPONIYANING QARIYALARNI REABILITATSIYA QILISH TAJRIBASI: INNOVATSION YONDASHUVLAR VA SAMARADORLIK

*Respublika o'rta tibbiyot va farmatsevtika hodimlarining
malakasini oshirish va ularni ixtisoslashtirish markazi
Navoiy filiali o'quv uslubiy bo'lim boshlig'i
Shamshiyev Maqsud Sirojiddin o'g'li
“Shoshilinch yordam ko'rsatish” fan o'qituvchisi
Isroilov Dilshod Isroil o'g'li*

Yaponiya dunyoda eng yuqori keksalik ko'rsatkichi bo'lgan mamlakatlardan biri sanaladi. Aholining taxminan 30 foizdan ortig'i 65 yoshdan yuqori bo'lib, bu mamlakatni qariyalarni reabilitatsiya qilish bo'yicha innovatsion tizimlarni joriy etishga majbur qildi. Ushbu maqolada Yaponiyaning qariyalarni reabilitatsiya qilish bo'yicha ilg'or tajribasi, dasturlari va texnologik yondashuvlari haqida ma'lumot beriladi.

Reabilitatsiya tizimining asosiy yondashuvlari

1. Profilaktik reabilitatsiya

Yaponiyada qariyalarning sog'lig'ini saqlash va kassalliklarni oldini olish choralari orqali yordam ko'rsatish asosiy maqsad hisoblanadi. Shifoxonalarda va jamoat markazlarida "sog'lom turmush tarzi" dasturlari joriy etilgan. Bu dasturlar o'z ichiga quyidagilarni oladi:

Jismoniy mashg'ulotlar: Maxsus moslamalar va sport uskunalari yordamida harakatchanlikni yaxshilash.

Dietoterapiya: Sog'lom ovqatlanish rejasini ishlab chiqish.

Aqliy faollikni saqlash: Mantiqiy o'yinlar, ijodiy mashg'ulotlar va ijtimoiy faollikni targ'ib qilish.

2. Qariyalar uyidagi innovatsiyalar

Yaponiyada qariyalar uylari texnologik innovatsiyalar bilan jihozlangan. Bu yerda Robot yordamchilar (masalan, "Paro" terapiya roboti) qariyalarning ruhiy holatini yaxshilash va ularning yolg'izligini kamaytirish uchun ishlatiladi.



"Aqlli uylar" konsepsiyasi: avtomatik haroratni boshqarish, yiqilishdan himoya tizimlari va tibbiy ko'rsatkichlarni monitoring qilish imkoniyatini yaratib beradi.

3. Jamiyatga integratsiya

Yaponiyada qariyalarni jamiyatga qayta integratsiya qilishga katta e'tibor beriladi. "Ijtimoiy bandlik dasturlari" orqali qariyalarga qisman ishlash yoki ko'ngilli bo'lish imkoniyati beriladi.

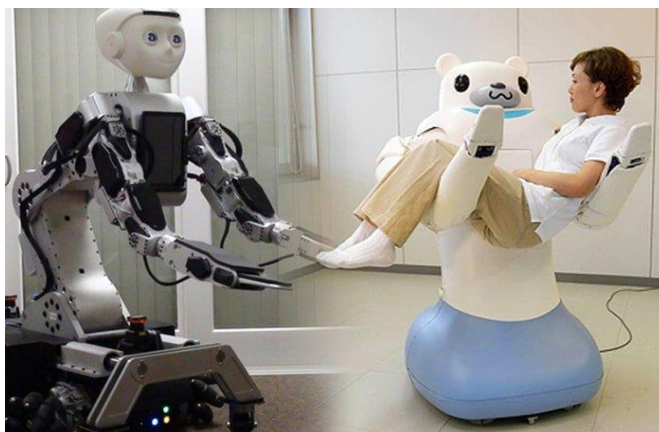
Bu ularga: Ruhiiy salomatlikni yaxshilash, moliyaviy mustaqillikni qo'llab-quvvatlash, jamiyat hayotida faol qatnashish imkonini beradi.

Texnologiyalardan foydalanish

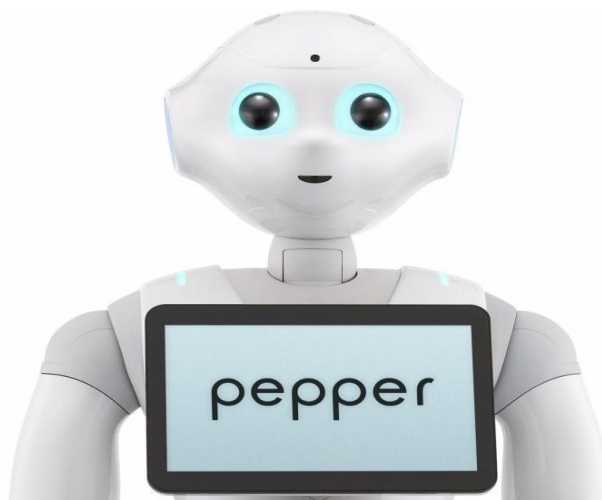
1. Robotika

Yaponiyada sog'liqni saqlashda robotlar faol qo'llaniladi. Masalan:

"Robear" roboti qariyalarni o'rindan turg'izish, ko'chirish va ularga harakatchanlikda yordam beradi.



"Pepper" roboti ruhiy holatni yaxshilash uchun suhbat quradi va mashg'ulotlarni tashkil qiladi.



2. Telemedicsina

Yaponiya qariyalari uzoq joylardan ham tibbiy maslahat olish imkoniyatiga ega. Telemedicsina xizmatlari ularga shifokor bilan masofadan bog‘lanish va zaruriy muolajalarni olish imkonini beradi.

3. Virtual reabilitatsiya

Virtual reallik (VR) texnologiyalari yordamida qariyalar uchun maxsus mashg‘ulotlar tashkil etiladi. Bu texnologiya ular uchun ko‘ngilochar va davolash usuli sifatida xizmat qiladi.

Natijalar va samaradorlik

Yaponiyaning qariyalarni reabilitatsiya qilish tizimi quyidagi natijalarga erishgan:

1. Keksalar orasida ruhiy tushkunlik va yolg‘izlik holatlari kamaygan.
2. Keksalar o‘rtacha umr davomiyligi oshgan va faol turmush tarzi saqlangan.
3. Jamiyatning umumiy iqtisodiy va ijtimoiy rivojlanishiga hissa qo‘shilgan.

Xulosa va tavsiyalar

Yaponiyaning tajribasi boshqa davlatlar uchun ham foydali bo‘lishi mumkin. Quyidagi yondashuvlar qo‘llanilishi mumkin:

1. Texnologiyalarni tibbiyot va reabilitatsiya jarayonlariga integratsiya qilish.
2. Keksalarni ijtimoiy hayotga jalb etish dasturlarini joriy etish.
3. Qariyalar uchun maxsus sog‘lom turmush tarzi markazlarini tashkil etish.

Bu yondashuvlar orqali keksalar hayot sifatini yaxshilash va jamiyatda ularning faol ishtirokini qo‘llab-quvvatlashga erishish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

<https://www.hamshiramalaka.uz>

<https://www.ssv.uz>

<https://www.mhiw.go.jp/english/>

<https://www.med.or.jp/english/>

<https://japanhealthinfo.com/>

<https://www.internationalinsurance.com/>