



**AHOLI ORASIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI
SHAKLLANTIRISHDA HAMSHIRANING O‘RNI**

Babaeva Gulbaxor Abdurasulovna

Abu Ali ibn Sino nomidagi 2-Marg‘ilon tibbiyot texnikumi

Telefon raqami: +998 90 585 80 15

Annotatsiya

Ushbu tezis aholi orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda hamshiralarning o‘rniga bag‘ishlangan. Tezisdagi sog‘lom turmush tarzi konsepsiyasi, hamshiralarning ushbu jarayondagi vazifalari, xalqaro va mahalliy tajribalar, shuningdek, mavjud muammolar va ularning yechimlari ko‘rib chiqilgan. Tezisdagi hamshiralarning ta‘lim, profilaktika va aholi bilan ishlash usullari tahlil qilinib, ushbu jarayonning samaradorligini oshirish bo‘yicha takliflar berilgan.

Kalit so‘zlar: Sog‘lom turmush tarzi, hamshira, profilaktika, ta‘lim, aholi salomatligi, motivatsiya, JSST, raqamli texnologiyalar, xronik kasalliklar.

Kirish

Zamonaviy dunyoda sog‘lom turmush tarzi (STT) aholi salomatligini mustahkamlash va turli xronik kasalliklarning oldini olishda muhim omil sifatida e‘tirof etilmoqda. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma‘lumotlariga ko‘ra, yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, onkologik kasalliklar va boshqa noinfeksion kasalliklarning asosiy sabablaridan biri noto‘g‘ri turmush tarzi, jumladan, notog‘ri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi, zararli odatlar (chekkishlik, spirtli ichimliklar iste‘moli) va stressdir. Bu muammolarni hal qilishda tibbiy xodimlar, xususan, hamshiralar muhim rol o‘ynaydi.

Hamshiralar sog‘liqni saqlash tizimida aholi bilan bevosita muloqot qiluvchi mutaxassislar sifatida STTni targ‘ib qilish va uni amalda qo‘llashda yetakchi mavqega ega. Ular nafaqat bemorlarga tibbiy yordam ko‘rsatadi, balki aholini sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirish, ularning salomatligini mustahkamlash va kasalliklar profilaktikasi bo‘yicha ta‘lim beradi. Ushbu tezisdagi hamshiralarning



International Conference on Modern Science and Scientific Studies

Hosted online from Madrid, Spain

Website: econfseries.com

20th May 2025

aholi orasida STTni shakllantirishdagi o'zni, ularning faoliyatining asosiy yo'nalishlari, mavjud muammolar va ularning yechimlari ko'rib chiqiladi.

Tezisning maqsadi: Hamshiralarning aholi orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi rolini o'rganish va ushbu jarayonning samaradorligini oshirish bo'yicha takliflar ishlab chiqish.

Vazifalar

1. Sog'lom turmush tarzi konsepsiyasini tahlil qilish.
2. Hamshiralarning STTni targ'ib qilishdagi vazifalarini aniqlash.
3. Xalqaro va mahalliy tajribalarni o'rganish.
4. STTni shakllantirishdagi muammolar va ularning yechimlarini ko'rib chiqish.

Asosiy qism: 1. Sog'lom turmush tarzi konsepsiyasi va uning ahamiyati

Sog'lom turmush tarzi – bu inson salomatligini mustahkamlash va uzoq umr ko'rishga xizmat qiluvchi faoliyat va odatlar majmuasi. JSST STTni to'rta asosiy komponentga ajratadi:

- **To'g'ri ovqatlanish:** Barcha zarur ozuqa moddalarini o'z ichiga olgan mutanosib dieta.
- **Jismoniy faollik:** Doimiy va muntazam jismoniy mashqlar.
- **Psixologik salomatlik:** Stressni boshqarish va ijobiy munosabat.
- **Zararli odatlardan voz kechish:** Tamaki va spirtli ichimliklardan tiyilish.

O'zbekistonda STTni targ'ib qilish davlat siyosati darajasida muhim o'rin egallaydi. Masalan, "Sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha davlat dasturi" (2020-2025) aholining salomatligini mustahkamlashga qaratilgan. Ushbu dastur doirasida tibbiy xodimlar, xususan, hamshiralar aholini ta'lim va profilaktika bilan ta'minlashda muhim vazifalarni bajarishadi.

2. Hamshiraning sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishdagi o'zni

Hamshiralar sog'liqni saqlash tizimida bemorlar va aholi bilan eng ko'p muloqot qiluvchi mutaxassislardir. Ularning STTni targ'ib qilishdagi o'zni bir necha yo'nalishda namoyon bo'ladi:

- **Ta'lim va maslahat berish:** Hamshiralar aholiga to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik va stressni boshqarish bo'yicha maslahatlar beradi. Masalan, ular diabet bilan og'rigan bemorlarga qanday ovqatlanish kerakligini tushuntiradi.



International Conference on Modern Science and Scientific Studies

Hosted online from Madrid, Spain

Website: econfseries.com

20th May 2025

- **Profilaktika:** Hamshiralar emlash, skrining tekshiruvlari va boshqa profilaktik chora-tadbirlarni amalga oshiradi.
- **Aholi bilan ishlash:** Ular mahalliy jamoatlarda seminarlar, treninglar va aksiyalar tashkil qilib, STTni targ'ib qiladi.
- **Bemorlarni kuzatish:** Xronik kasalliklar bilan og'rigan bemorlarni doimiy nazorat qilish va ularga STTning ahamiyatini tushuntirish.

Masalan, O'zbekistondagi oilaviy poliklinikalarda hamshiralar bemorlar bilan individual suhbatlar o'tkazib, ularni sog'lom ovqatlanishga o'tkazish va jismoniy faollikni oshirishga undaydi.

3. Hamshiralarning aholi bilan ishlash usullari

Hamshiralar STTni targ'ib qilishda turli usullardan foydalanadi:

- **Individual maslahatlar:** Bemorlar bilan yuzma-yuz muloqot orqali ularning turmush tarzini o'zgartirishga yordam berish.
- **Guruh mashg'ulotlari:** Seminarlar, treninglar va ma'ruzalar tashkil qilish.
- **Axborot materiallari:** Bukletlar, plakatlar va videolavhalar orqali aholini xabardor qilish.
- **Raqamli texnologiyalar:** Ijtimoiy tarmoqlar va mobil ilovalar orqali aholiga STT bo'yicha ma'lumot yetkazish.

Masalan, JSST tomonidan ishlab chiqilgan "Healthy Lifestyle" dasturi doirasida hamshiralar aholiga mobil ilovalar orqali to'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollik bo'yicha maslahatlar berishga o'rgatilgan.

4. Xalqaro va mahalliy tajribalar tahlili

Xalqaro tajriba:

- **Finlyandiya:** Finlyandiyada hamshiralar aholi orasida yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olish uchun "North Karelia Project" dasturi doirasida faol ishlaydi. Ular aholiga to'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollik bo'yicha ta'lim beradi.
- **Avstraliya:** Avstraliyada hamshiralar "Community Nursing" dasturi orqali mahalliy jamoatlarda STTni targ'ib qiladi. Ular aholi bilan seminarlar o'tkazadi va individual maslahatlar beradi.



International Conference on Modern Science and Scientific Studies

Hosted online from Madrid, Spain

Website: econfseries.com

20th May 2025

Mahalliy tajriba

- O‘zbekistonda “Sog‘lom avlod” dasturi doirasida hamshiralar maktablarda o‘quvchilar va ularning ota-onalari bilan STT bo‘yicha ta‘lim mashg‘ulotlari o‘tkazadi.
- Toshkent shahridagi oilaviy poliklinikalarda hamshiralar xronik kasalliklar bilan og‘rigan bemorlarga doimiy ravishda maslahat berib, ularning turmush tarzini yaxshilashga yordam beradi.

5. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi muammolar va ularning yechimlari

Muammolar:

- Aholining STT bo‘yicha xabardorligining pastligi.
- Hamshiralarning malakali kadrlar yetishmasligi.
- Moliyaviy resurslarning cheklanganligi.
- Aholining motivatsiyasining pastligi.

Yechimlar:

- Aholining xabardorligini oshirish uchun ommaviy axborot kampaniyalarini kuchaytirish.
- Hamshiralar uchun maxsus treninglar va malaka oshirish kurslari tashkil qilish.
- Davlat va xususiy sektor o‘rtasida hamkorlikni rivojlantirish.
- Aholini STTga jalb qilish uchun motivatsion dasturlar (masalan, sport musobaqalari, sovrinli aksiyalar) tashkil qilish.

Xulosa

Hamshiralar aholi orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ☐ mediator sifatida xizmat qiladi. Ular nafaqat bemorlarga tibbiy yordam ko‘rsatadi, balki aholini ta‘lim, profilaktika va motivatsiya bilan ta‘minlaydi. O‘zbekistonda STTni targ‘ib qilish bo‘yicha amalga oshirilayotgan chora-tadbirlar samarali bo‘lishiga qaramay, mavjud muammolar, xususan, aholining xabardorligi pastligi va kadrlar yetishmasligi ushbu jarayonning to‘liq samaradorligiga to‘sqinlik qilmoqda. Ushbu muammolarni hal qilish uchun davlat, tibbiy muassasalar va jamoat tashkilotlari o‘rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish, hamshiralarning malakasini oshirish va aholini STTga jalb qilish uchun innovatsion yondashuvlarni qo‘llash



International Conference on Modern Science and Scientific Studies

Hosted online from Madrid, Spain

Website: econfseries.com

20th May 2025

zarur. Shu bilan birga, raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish STTni targ'ib qilishning samaradorligini oshirishi mumkin.

Adabiyotlar Va O'Quv Qo'llanmalar

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti. (2020). Healthy Lifestyle Guidelines. Jeneva: JSST.
2. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. (2020). Sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha davlat dasturi (2020-2025). Toshkent.
3. Smith, J., & Brown, L. (2019). The Role of Nurses in Promoting Healthy Lifestyles. Journal of Community Nursing, 34(2), 45-56.
4. North Karelia Project. (2018). Community-Based Health Promotion. Helsinki: Finnish Health Association.
5. Avstraliya Sog'liqni saqlash vazirligi. (2021). Community Nursing Guidelines. Kanberra.
6. Alimov, A. (2022). O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti.
7. JSST. (2023). Digital Health Interventions for Lifestyle Changes. Jeneva: JSST.