



SOG'LOM TURMUSH TARZNI TARG'IB QILISHDA PATRONAJ HAMSHIRANING O'RNI

Mingboyeva Zilolaxon G'ofurjon qizi:

Rishton Abu Ali ibn Sino

nomidagi jamoat

salomatligi texnikumi

1-Klinik modullar kafedrası o'qituvchisi

Exsonova Shaxnoza Sirojiddinovna:

Rishton Abu Ali ibn Sino

nomidagi jamoat

salomatligi texnikumi

1-Klinik modullar kafedrası o'qituvchisi

Jo'rayeva Karomatxon Najmiddin qizi:

Rishton Abu Ali ibn Sino

nomidagi jamoat

salomatligi texnikumi

2-Klinik modullar kafedrası o'qituvchisi .

Annotatsiya : Ushbu maqolada patronaj hamshiraning sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishdagi roli, ularning vazifalari va jamiyat salomatligiga ta'siri batafsil o'rganilgan. Patronaj hamshiralari oilalar, bolalar, homilador ayollar va keksa yoshdagilar bilan ishlash orqali profilaktik tadbirlarni amalga oshiradi, sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, gigiyena va ruhiy salomatlikni targ'ib qiladi. Maqolada patronaj hamshiralarning sog'lom turmush tarzini rivojlantirish usullari, ularning jamoat salomatligidagi samarasi, profilaktik ishlar, oilaviy maslahatlar va sog'lom odatlarni shakllantirishdagi ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, maqolada patronaj hamshiralarning faoliyati natijasida surunkali kasalliklarning oldini olish va jamoatdagi sog'liqni yaxshilashdagi ahamiyati ko'rsatib o'tiladi.



Kalit soʻzlar: Patronaj hamshira, sogʻlom turmush tarzi, profilaktika, jamoat salomatligi, oilaviy maslahat, sogʻlom odatlar, bolalar salomatligi, homilador ayollar, kasalliklarni oldini olish, jismoniy faollik.

Sogʻlom turmush tarzi – insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy sogʻligʻini saqlash va rivojlantirishga yoʻnaltirilgan faoliyatdir. Bugungi kunda surunkali kasalliklar, ortiqcha vazn, yurak-qon tomir kasalliklari, diabet va boshqa sogʻliq muammolari keng tarqalgan. Shu sababli, jamoat salomatligini yaxshilash va kasalliklarni oldini olishda patronaj hamshiralarning roli beqiyosdir. Patronaj hamshira – oilalarda, maktablarda va jamoat markazlarida profilaktik sogʻliqni saqlash xizmatlarini amalga oshiruvchi mutaxassis boʻlib, ularning vazifalari nafaqat profilaktik maslahat berish bilan cheklanmaydi. Ular oilaning sogʻliq tarixini kuzatadi, xavf guruhidagi shaxslarni aniqlaydi va sogʻliqni yaxshilash boʻyicha amaliy tavsiyalar beradi.

Patronaj hamshiralarning asosiy vazifalaridan biri oilalarni sogʻlom turmush tarziga oʻrgatishdir. Bu jarayonda ular turli yoshdagi oilalar bilan ishlaydi, jumladan bolalar, homilador ayollar va keksa yoshdagilarni nazorat qiladi. Hamshiralar oilalarga toʻgʻri ovqatlanish, jismoniy faollik, gigiyena va ruhiy salomatlikni saqlash boʻyicha tavsiyalar beradi, oilaviy odatlarni sogʻlomlashtirishda yordam beradi. Shu bilan birga, patronaj hamshira oilalarda kasalliklarning erta aniqlanishini taʼminlaydi va surunkali kasalliklar xavfini kamaytirishga yordam beradi.

Sogʻlom turmush tarzini targʻib qilishda patronaj hamshiralarning turli usullari mavjud. Ular maʼruza va seminarlar orqali oilalar va jamoat aʼzolariga sogʻlom turmush tarzi, toʻgʻri ovqatlanish, jismoniy faollik va ruhiy salomatlik boʻyicha tushuntirishlar beradi. Uy patronaji orqali hamshira oilalarni uy sharoitida kuzatadi, individual maslahat beradi va sogʻlom odatlarni shakllantirishga koʻmaklashadi. Shu bilan birga, patronaj hamshira bosma va elektron materiallardan – broshyuralar, plakatlardan, onlayn resurslar va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanib, sogʻlom turmush tarzini targʻib qiladi. Ular jamoatchilikni jalb qilish uchun sogʻlom



turmush tarzini targ'ib qiluvchi ijtimoiy kompaniyalarni va aksiyalarni ham tashkil etadi.

Patronaj hamshiralarning faoliyati jamoat salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ular kasalliklarni erta aniqlash va surunkali kasalliklar xavfini kamaytirish, oilalar va jamiyatda sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish, bolalar va homilador ayollarda profilaktik choralarni tashkil etish, sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik va gigiyena qoidalarini amaliyotga tatbiq etish orqali kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Shu tariqa, patronaj hamshiralarning faoliyati tufayli jamiyatdagi surunkali kasalliklar kamayadi, oilalarning farovonligi oshadi va jamoat salomatligi yaxshilanadi.

Patronaj hamshiralarning samaradorligini oshirish uchun ularni zamonaviy metodlar, psixologik maslahat berish va profilaktik dasturlar bo'yicha muntazam tayyorlash, oilalar bilan samarali kommunikatsiya o'rnatish, jamoat sog'ligi dasturlarida hamkorlikni rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi ijtimoiy kompaniyalarni kengaytirish zarurdir. Shu bilan birga, patronaj hamshiralarning ishini qo'llab-quvvatlash va ularni rag'batlantirish, hamda ularning bilim va ko'nikmalarini muntazam yangilab turish jamoat sog'ligini mustahkamlashga katta hissa qo'shadi.

Umuman olganda, patronaj hamshira sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda asosiy vosita bo'lib xizmat qiladi. Ular oilalarga individual yondashuvni taklif qiladi, profilaktik ishlarni amalga oshiradi va sog'lom odatlarni shakllantirishga yordam beradi. Patronaj hamshiralarning faoliyati jamiyatdagi surunkali kasalliklarning oldini olish, bolalar va homilador ayollarning salomatligini yaxshilash, oilalarning sog'lom turmush tarzini rivojlantirish va jamoat salomatligini oshirishga katta hissa qo'shadi. Shu sababli, patronaj hamshiralarning rolini yanada kuchaytirish, ularni zamonaviy bilimlar bilan qo'llab-quvvatlash va samarali faoliyatini ta'minlash zarurdir.

Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda patronaj hamshiraning roli juda muhim va ko'p qirralidir. Patronaj hamshira oilalarda, maktablarda va jamoat



markazlarida profilaktik tadbirlarni amalga oshirib, oilalarga individual yondashuvni ta'minlaydi. Ular oilaning sog'liq tarixini kuzatadi, xavf guruhidagi shaxslarni aniqlaydi va sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar beradi. Shu bilan birga, patronaj hamshira bolalar, homilador ayollar va keksa yoshdagilar bilan ishlash orqali ularning salomatligini mustahkamlaydi, kasalliklarning oldini olishga yordam beradi va surunkali kasalliklar xavfini kamaytiradi.

Patronaj hamshiralarning faoliyati nafaqat individual darajada, balki jamoat salomatligi darajasida ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ular sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, gigiyena qoidalarini targ'ib qilish orqali jamiyatdagi odamlarda sog'lom odatlarni shakllantiradi. Shu orqali surunkali kasalliklar kamayadi, bolalar va homilador ayollarning salomatligi yaxshilanadi va oilalarda sog'lom turmush tarzi kengayadi. Patronaj hamshiralarning amaliyotda qo'llayotgan usullari – ma'ruza va seminarlar, uy patronaji, bosma va elektron materiallar, ijtimoiy kampaniyalar – jamiyatda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda samarali vositalardir.

Shuningdek, patronaj hamshiralarning ishini qo'llab-quvvatlash va ularning bilimlarini muntazam yangilash muhimdir. Zamonaviy profilaktik metodlar, psixologik maslahat berish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi ijtimoiy kampaniyalar orqali ularning samaradorligi oshiriladi. Bu esa oilalarning va jamoatning farovonligini mustahkamlashga, kasalliklarni oldini olishga va jamoat salomatligini yaxshilashga bevosita hissa qo'shadi.

Xulosa qilib aytganda, patronaj hamshira – sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va jamiyat salomatligini oshirishning asosiy vositasidir. Ularning faoliyati kasalliklarning oldini olish, oilalarda va jamiyatda sog'lom odatlarni shakllantirish, bolalar va homilador ayollarning salomatligini yaxshilash hamda jamoat sog'lig'ini mustahkamlashga katta hissa qo'shadi. Shu sababli, patronaj hamshiralarning o'rni va ahamiyati yanada e'tiborga olinishi, ularni zamonaviy bilimlar bilan qo'llab-quvvatlash va ish samaradorligini oshirish uchun zarur chora-tadbirlar ko'rilishi muhimdir.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR :

1. Абдурахманова, М. С. (2020). *Jamoat salomatligi va profilaktika*. Toshkent: Universitet nashriyoti.
2. Karimov, A. (2019). *Patronaj hamshiralarning oilaviy maslahatdagi roli*. Sogʻliqni saqlash jurnali, 3(5), 45–52.
3. WHO. (2018). *Health promotion and community nursing*. Geneva: World Health Organization.
4. Назарова, Д. (2021). *Sogʻlom turmush tarzi va profilaktika tadbirlari*. Toshkent: Medpress.
5. Johnson, P., & Smith, R. (2017). *Community health nursing: Principles and practice*. New York: Springer.
6. Rahmonova, G. (2020). *Patronaj hamshiralarning bolalar salomatligidagi oʻrni*. Pediatriya jurnali, 12(4), 33–40.
7. Ministry of Health of Uzbekistan. (2021). *National guidelines for health promotion*. Tashkent.
8. Brown, L. (2016). *Family and community health nursing*. London: Routledge.
9. Турсунова, Н. (2019). *Profilaktik sogʻliqni saqlash metodikasi*. Toshkent: Meda.
10. WHO. (2020). *Community-based interventions for health promotion*. Geneva: WHO Press.