BG Pulse Journal USA
ISSN:1947-2536 http://www.bgpulseusa.com/index.php/bg
BG PULSE JOURNAL

NOINFEKSION KASALLIKLARNING OLDINI OLISHDA QO‘LLANILADIGAN REABILITATSIYA CHORA-TADBIRLARI

Alixanova Nodira Mirshovkatovna
Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti ,t.f.n
“70910215-SSB va JSS:
Davronova Saodat Dilmurod qizi
Jismoniy faollik va reabilitatsiya yo’nalishi
2-kurs magistranti
doi:https://doi.org/10.5281/zenodo.24033110

Annotatsiya: Ushbu maqolada noinfeksion kasalliklarning oldini olishda reabilitatsiya chora-tadbirlarining ahamiyati, ularning asosiy yo‘nalishlari va sog‘liqni saqlash tizimidagi o‘rni yoritilgan. Yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, surunkali respirator kasalliklar va ayrim onkologik kasalliklar rivojlanish xavfini kamaytirishda jismoniy faollik, davolovchi jismoniy mashqlar, ovqatlanishni korreksiya qilish, psixologik qo‘llab-quvvatlash hamda zararli odatlarni bartaraf etishga qaratilgan kompleks yondashuvning ahamiyati tahlil qilingan. Reabilitatsiya xizmatlarini birlamchi tibbiy-sanitariya yordami bilan integratsiyalash, individual profilaktik dasturlarni ishlab chiqish va ularning samaradorligini baholash zarurligi asoslangan. Maqola xalqaro tavsiyalar va ilmiy adabiyotlar tahliliga asoslangan bo‘lib, noinfeksion kasalliklarning birlamchi va ikkilamchi profilaktikasida reabilitatsion yondashuvlardan foydalanish bo‘yicha amaliy tavsiyalarni o‘z ichiga oladi.
Kalit so‘zlar: noinfeksion kasalliklar, reabilitatsiya, profilaktika, jismoniy faollik, davolovchi jismoniy mashqlar, yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, surunkali respirator kasalliklar, sog‘lom turmush tarzi, multidisiplinar yondashuv.

Kirish

Hozirgi davrda noinfeksion kasalliklar aholi salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatuvchi, mehnat qobiliyatining pasayishi, nogironlik va muddatidan oldin o‘lim holatlarining muhim sabablaridan biri hisoblanadi. Ushbu kasalliklar guruhiga, avvalo, yurak-qon tomir kasalliklari, xavfli o‘smalar, surunkali respirator kasalliklar va qandli diabet kiradi. Ularning rivojlanishi ko‘p omilli xususiyatga ega bo‘lib, irsiy moyillik, yosh, ovqatlanish tartibi, jismoniy faollik darajasi, tamaki iste’moli, alkogol iste’moli va atrof-muhit omillari bilan bog‘liq.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma’lumotlariga ko‘ra, noinfeksion kasalliklar dunyo miqyosidagi o‘lim va kasallanish yukining katta qismini tashkil etadi. Shu sababli ushbu kasalliklarning oldini olish, xavf omillarini erta aniqlash va mavjud surunkali kasalliklarning asoratlarini kamaytirish sog‘liqni saqlash tizimining ustuvor vazifalaridan biridir.

Noinfeksion kasalliklar profilaktikasida faqat dori vositalari yoki tibbiy ko‘riklar bilan cheklanish yetarli emas. Jismoniy faollikni oshirish, ovqatlanishni sog‘lomlashtirish, psixologik holatni yaxshilash va funksional imkoniyatlarni saqlashga qaratilgan reabilitatsion chora-tadbirlarni ham

keng joriy etish lozim. JSST reabilitatsiyani kasallik yoki sog‘liq holati natijasida yuzaga kelgan funksional cheklanishlarni kamaytirish, mustaqillikni saqlash va kundalik hayotda ishtirok etish imkoniyatlarini yaxshilashga yo‘naltirilgan kompleks tadbirlar sifatida izohlaydi .Reabilitatsiyaning zamonaviy talqini faqat kasallikdan keyingi tiklanish davri bilan chegaralanmaydi. U sog‘liqni mustahkamlash, funksional imkoniyatlarning pasayishini oldini olish, surunkali kasalliklar bilan yashayotgan shaxslarning hayot sifatini yaxshilash va asoratlar xavfini kamaytirishga ham xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi

Noinfeksion kasalliklarning oldini olishda qo‘llaniladigan asosiy reabilitatsiya chora-tadbirlarini ilmiy adabiyotlar va xalqaro tavsiyalar asosida tahlil qilish hamda ularni amaliy sog‘liqni saqlash tizimiga tatbiq etish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot materiallari va usullari

Maqola tavsifiy-tahliliy xarakterga ega bo‘lib, xalqaro tashkilotlarning rasmiy tavsiyalari, reabilitatsiya va jismoniy faollikka oid klinik qo‘llanmalar hamda ilmiy adabiyotlar tahliliga asoslandi. Tahlilda tizimlashtirish, qiyosiy tahlil, umumlashtirish va dalillarga asoslangan tavsiyalarni amaliy jihatdan baholash usullaridan foydalanildi.

Asosiy e’tibor noinfeksion kasalliklarning oldini olishda jismoniy faollik, davolovchi jismoniy mashqlar, ovqatlanishni korreksiya qilish, psixologik yordam, xavf omillarini nazorat qilish va reabilitatsiya xizmatlarini birlamchi tibbiy yordamga integratsiyalash masalalariga qaratildi.

Ushbu maqolada birlamchi klinik tadqiqot yoki mustaqil statistik kuzatuv o‘tkazilmagan. Shu sababli maqolada muallif tomonidan olingan empirik natijalar yoki statistik ko‘rsatkichlar taqdim etilmaydi.

Natijalar va ularning muhokamasi

1. Noinfeksion kasalliklar profilaktikasida reabilitatsiyaning o‘rni

Noinfeksion kasalliklarning rivojlanishiga olib keluvchi xavf omillari o‘zaro bog‘liq bo‘lgani sababli profilaktika tadbirlari kompleks tarzda amalga oshirilishi zarur. Reabilitatsion yondashuv jismoniy, psixologik va ijtimoiy omillarni birgalikda hisobga olishi bilan ahamiyatlidir.

Profilaktik reabilitatsiyaning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1.Jismoniy faollikning yetarli darajasini shakllantirish va saqlash;

2.Yurak-qon tomir hamda metabolik xavf omillarini nazorat qilishga ko‘maklashish;

3.Mushak kuchi, chidamlilik, muvozanat va harakat funksiyalarini yaxshilash;

4.Stress va ruhiy zo‘riqishning salbiy oqibatlarini kamaytirish;

5.Sog‘lom ovqatlanish va kundalik hayot tarzini shakllantirish;

6.Mavjud surunkali kasalliklarning asoratlari hamda funksional cheklanishlarini kamaytirish;

7.Bemorning davolash va profilaktika jarayonidagi faol ishtirokini ta’minlash.

JSSTning reabilitatsiya xizmatlarini sog‘liqni saqlash tizimiga integratsiyalash bo‘yicha tavsiyalarida reabilitatsiyani birlamchi tibbiy yordam darajasiga yaqinlashtirish, aholining xizmatlardan foydalanish imkoniyatini kengaytirish va ularning uzluksizligini ta’minlash muhimligi ta’kidlanadi [1, 2].

Shu nuqtayi nazardan, reabilitatsiya chora-tadbirlari nafaqat kasallikdan keyingi tiklanish, balki funksional imkoniyatlarni saqlash va ikkilamchi profilaktikani amalga oshirishning ham muhim tarkibiy qismidir.

2. Jismoniy faollik va davolovchi jismoniy mashqlar

Jismoniy faollik noinfeksion kasalliklarning oldini olishda ilmiy dalillar bilan asoslangan asosiy yo‘nalishlardan biridir. Muntazam jismoniy faollik arterial qon bosimi, glyukoza almashinuvi, tana vazni, yurak-qon tomir tizimining funksional holati va ruhiy salomatlikka ijobiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin [3].

JSST tavsiyalariga ko‘ra, katta yoshli insonlar haftasiga kamida 150–300 daqiqa o‘rtacha jadallikdagi aerob jismoniy faollik yoki 75–150 daqiqa yuqori jadallikdagi aerob faollik bilan shug‘ullanishi tavsiya etiladi. Shuningdek, asosiy mushak guruhlarini qamrab oladigan kuch mashqlarini haftasiga kamida ikki kun bajarish maqsadga muvofiq [3, 4].

Mazkur tavsiyalar umumiy aholi uchun mo‘ljallangan. Surunkali kasalligi, funksional cheklanishi yoki jismoniy mashqlarga qarshi ko‘rsatmalari mavjud shaxslarda yuklama individual ravishda belgilanadi.

Reabilitatsiya amaliyotida quyidagi mashqlar qo‘llanishi mumkin:

Aerob mashqlar. Yurish, velosiped trenajyorida mashq qilish, suzish va shifokor tavsiyasiga mos boshqa mashg‘ulotlar yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimining funksional imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Kuch mashqlari. Mushak kuchini saqlash va oshirish, kundalik harakatlarni bajarish imkoniyatlarini yaxshilash hamda jismoniy mustaqillikni qo‘llab-quvvatlashga xizmat qiladi.

Moslashuvchanlik mashqlari. Bo‘g‘imlar harakatchanligini saqlash va ayrim harakat cheklanishlarini kamaytirishga yordam beradi.

Muvozanat mashqlari. Ayniqsa, keksa yoshdagi shaxslarda muvozanatni saqlash va yiqilish xavfini kamaytirishga qaratilgan dasturlarning muhim qismi hisoblanadi.

Nafas mashqlari. Tegishli klinik ko‘rsatmalar mavjud bo‘lganda, nafas olishni boshqarish, nafas mushaklari faoliyatini qo‘llab-quvvatlash va ayrim respirator kasalliklarda jismoniy imkoniyatlarni yaxshilash uchun qo‘llaniladi.

Jismoniy mashqlar dasturini tuzishda bemorning yoshi, boshlang‘ich jismoniy tayyorgarligi, arterial qon bosimi, yurak urish tezligi, hamroh kasalliklari va funksional holati hisobga olinishi kerak. Yuklama asta-sekin oshirilishi, mashg‘ulotlar muntazamligi va xavfsizligi ta’minlanishi lozim.

3. Yurak-qon tomir kasalliklari profilaktikasida reabilitatsiya

Yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanishining muhim xavf omillariga arterial gipertenziya, dislipidemiya, qandli diabet, semizlik, kamharakatlilik va tamaki iste’moli kiradi. Ushbu omillarni nazorat qilish kasallikning birlamchi profilaktikasi hamda mavjud kasallikning zo‘rayishi va asoratlarini kamaytirishda muhim ahamiyatga ega.

Profilaktik reabilitatsiya doirasida quyidagi tadbirlar amalga oshiriladi:

1. Arterial qon bosimini muntazam nazorat qilish.
2. Qondagi glyukoza va lipidlar darajasini klinik ko‘rsatmalarga muvofiq tekshirish.

3. Jismoniy faollikni bosqichma-bosqich oshirish.

4. Tuz va to‘yingan yog‘larni me’yorida iste’mol qilish, sabzavot hamda mevalarga boy ovqatlanishni targ‘ib etish.

5. Tamaki iste’molini to‘xtatishga ko‘maklashish.

6. Shifokor buyurgan dori vositalarini belgilangan tartibda qabul qilishga rioya etishni qo‘llab-quvvatlash.

7. Stressni boshqarish va uyqu gigiyenasini yaxshilash.

Yurak-qon tomir kasalligi aniqlangan yoki yurak-qon tomir hodisasini boshdan kechirgan bemorlarda reabilitatsiya dasturi individual klinik baholash asosida tuzilishi lozim. Yurak reabilitatsiyasi tarkibiga jismoniy mashqlar bilan bir qatorda xavf omillarini nazorat qilish, bemorni o‘qitish va psixologik qo‘llab-quvvatlash ham kiradi.

Bunda profilaktik reabilitatsiya shifokor nazorati va zarur dori-darmon bilan davolashning o‘rnini bosmaydi, balki ularni to‘ldiradi.

4. Qandli diabet profilaktikasida reabilitatsion yondashuv

Qandli diabet, ayniqsa, 2-tur qandli diabet, metabolik buzilishlar va hayot tarzi bilan bog‘liq xavf omillari bilan uzviy aloqador. Kamharakatlilik, ortiqcha tana vazni va noto‘g‘ri ovqatlanish kasallik rivojlanish xavfini oshirishi mumkin.

Qandli diabetning birlamchi profilaktikasida sog‘lom ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik va ortiqcha tana vaznini kamaytirishga qaratilgan kompleks dasturlar muhim ahamiyatga ega. Reabilitatsion yondashuv bemorning kundalik hayotiga mos, davom ettirish mumkin bo‘lgan sog‘lom odatlarni shakllantirishni ko‘zda tutadi.

Asosiy chora-tadbirlar quyidagilarni qamrab oladi: individual ovqatlanish rejasini shakllantirish; aerob va kuch mashqlarini xavfsiz tarzda uyg‘unlashtirish; tana vazni va bel aylanasi kabi ko‘rsatkichlarni nazorat qilish; glyukoza almashinuvi buzilishlarini erta aniqlash; kasallik xavfi yuqori bo‘lgan shaxslarni profilaktik dasturlarga jalb etish; bemor va uning oila a’zolariga sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha ta’lim berish. Qandli diabet bilan yashayotgan bemorlarda jismoniy mashqlar dasturi gipoglikemiya xavfi, yurak-qon tomir holati, oyoq panjalarining sezuvchanligi va boshqa asoratlar hisobga olingan holda tuziladi. Bunday bemorlarda reabilitatsiya davolash rejasi bilan muvofiqlashtirilishi zarur.

5. Surunkali respirator kasalliklar profilaktikasida reabilitatsiya

Surunkali respirator kasalliklar, jumladan, surunkali obstruktiv o‘pka kasalligi, jismoniy chidamlilikning pasayishi, hansirash va kundalik faoliyatning cheklanishiga olib kelishi mumkin.Ushbu kasalliklarda profilaktik yondashuv tamaki iste’molini to‘xtatish, zararli kasbiy va ekologik omillar ta’sirini kamaytirish, emlash bo‘yicha tegishli tavsiyalarga rioya qilish hamda kasallikni erta aniqlashni o‘z ichiga oladi. Respirator reabilitatsiya, ayniqsa, surunkali respirator kasalligi bo‘lgan bemorlarda jismoniy imkoniyatlarni yaxshilash va simptomlar tufayli yuzaga keladigan funksional cheklanishlarni kamaytirishga qaratiladi. Uning tarkibiga quyidagilar kirishi mumkin:

-individual imkoniyatlarga mos aerob mashqlar;

-mushak kuchini rivojlantirish mashqlari;

-nafas olishni boshqarish usullari;
-energiyani tejash va kundalik faoliyatni rejalashtirish ko‘nikmalari;
-kasallik va uning nazorati bo‘yicha bemor ta’limi;
-psixologik yordam va o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish.
Nafas mashqlari barcha respirator kasalliklarning oldini oladigan mustaqil vosita sifatida qaralmasligi kerak. Ular kasallik turi, klinik holat va mavjud ko‘rsatmalarga muvofiq qo‘llanadi.

6. Onkologik kasalliklar profilaktikasi va reabilitatsiya

Onkologik kasalliklar profilaktikasida tamaki iste’molini to‘xtatish, sog‘lom tana vaznini saqlash, jismoniy faollik, muvozanatli ovqatlanish, tegishli emlash va tavsiya etilgan skrining dasturlarida qatnashish muhim ahamiyatga ega. Biroq ushbu chora-tadbirlarning samarasi o‘sma turi va muayyan xavf omiliga qarab farqlanadi. Onkologik reabilitatsiya, asosan, davolash bilan bog‘liq funksional cheklanishlarni kamaytirish, jismoniy faollikni tiklash, charchoqni boshqarish va hayot sifatini yaxshilashga qaratiladi. Jismoniy mashqlar bemorning klinik holati, davolash bosqichi va mutaxassis tavsiyalariga muvofiq belgilanadi. Shuni ta’kidlash lozimki, reabilitatsiya onkologik kasalliklarning barcha turlarini oldini oluvchi yoki davolash o‘rnini bosuvchi usul emas. Uning vazifasi xavf omillarini kamaytirish va bemorning funksional holatini imkon qadar yaxshilashdan iborat.

7. Psixologik reabilitatsiya va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish

Psixologik holat, stressni boshqarish, uyqu sifati va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash sog‘lom turmush tarziga rioya qilishga ta’sir ko‘rsatadi. Surunkali kasallik xavfi mavjud shaxslar yoki kasallik bilan yashayotgan bemorlarda ruhiy zo‘riqish jismoniy faollik va davolash tavsiyalariga amal qilishni qiyinlashtirishi mumkin.

Psixologik qo‘llab-quvvatlash quyidagi yo‘nalishlarni qamrab olishi mumkin:

- stressni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish;
- motivatsion maslahat berish;
- sog‘lom odatlarni bosqichma-bosqich rivojlantirish;
- zarur hollarda psixolog yoki tegishli mutaxassisga yo‘naltirish;
- oilaviy va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni kuchaytirish.

Bunday tadbirlar bemorning o‘z salomatligi uchun mas’uliyatini oshirishga va profilaktik dasturlarning davomiyligini ta’minlashga yordam beradi. Biroq psixologik yordam klinik zarurat mavjud bo‘lgan hollarda maxsus ruhiy salomatlik xizmatlarini almashtirmaydi.

8. Reabilitatsiya chora-tadbirlarini tashkil etishning kompleks modeli

Noinfeksion kasalliklarning oldini olishda reabilitatsion xizmatlarni samarali tashkil etish uchun individual baholash, maqsadlarni belgilash, amaliy tadbirlarni amalga oshirish va natijalarni kuzatish bosqichlarini o‘z ichiga olgan tizimli modeldan foydalanish maqsadga muvofiq.

1-bosqich. Dastlabki baholash. Shaxsning xavf omillari, jismoniy faollik darajasi, ovqatlanish odatlari, antropometrik ko‘rsatkichlari, mavjud kasalliklari va funksional imkoniyatlari baholanadi.

2-bosqich. Individual reja tuzish. Baholash natijalariga ko‘ra jismoniy mashqlar, ovqatlanish, zararli odatlardan voz kechish, bemor ta’limi va zarur tibbiy kuzatuv bo‘yicha maqsadlar belgilanadi.

3-bosqich. Reabilitatsiya tadbirlarini amalga oshirish. Mashg‘ulotlar va maslahatlar shaxsning imkoniyatlari hamda klinik holatiga mos ravishda tashkil etiladi.

4-bosqich. Monitoring. Jismoniy faollik, arterial qon bosimi, tana vazni, glyukoza va boshqa klinik ko‘rsatkichlar tegishli ko‘rsatmalarga muvofiq kuzatib boriladi.

5-bosqich. Natijalarni baholash va rejani takomillashtirish. Belgilangan maqsadlarga erishish, bemorning dasturga rioya qilishi, funksional holat va hayot sifatidagi o‘zgarishlar tahlil qilinadi.

Ushbu modelda shifokor, reabilitolog, fizioterapevt yoki davolovchi jismoniy tarbiya mutaxassisi, hamshira, dietolog va psixologning o‘zaro hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Mutaxassislar tarkibi mavjud xizmatlar va bemorning ehtiyojlariga qarab belgilanadi.

9. Reabilitatsiya dasturlari samaradorligini baholash

Profilaktik reabilitatsiya dasturlarining samaradorligini baholashda faqat kasalliklar soni yoki klinik ko‘rsatkichlar bilan cheklanib qolmaslik lozim. Bemorning funksional holati, kundalik faoliyatdagi mustaqilligi, hayot sifati va dasturda ishtirok etish darajasi ham muhim mezonlar hisoblanadi.

Baholash uchun quyidagi ko‘rsatkichlardan foydalanish mumkin:

Baholash yo‘nalishi	**Asosiy ko‘rsatkichlar**
Jismoniy faollik	Haftalik mashg‘ulotlar davomiyligi, jismoniy faollik darajasi
Yurak-qon tomir xavfi	Arterial qon bosimi, lipidlar profili
Metabolik holat	Tana vazni, tana massasi indeksi, klinik ko‘rsatmaga ko‘ra glyukoza yoki HbA1c
Funksional holat	Yurish imkoniyati, chidamlilik, mushak kuchi, muvozanat
Psixologik holat	Stress darajasi, ruhiy farovonlik
Hayot sifati	Standartlashtirilgan so‘rovnomalar natijalari
Dasturga rioya qilish	Mashg‘ulotlarda qatnashish va tavsiyalarga amal qilish darajasi

Ko‘rsatkichlarni baholashdan oldin ularni o‘lchash usuli, kuzatuv davri va mezonlari aniq belgilanishi kerak. Dasturdan oldingi va keyingi natijalarni qiyoslash o‘zgarishlarni aniqlash imkonini beradi, biroq nazorat guruhi va tegishli statistik tahlilsiz bu o‘zgarishlarni faqat reabilitatsiya ta’siri bilan izohlash mumkin emas.

Xulosa

Noinfeksion kasalliklarning oldini olishda reabilitatsiya chora-tadbirlari sog‘liqni saqlash tizimining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Jismoniy faollikni oshirish, davolovchi jismoniy mashqlar, sog‘lom ovqatlanish, zararli odatlardan voz kechish, psixologik qo‘llab-quvvatlash va xavf omillarini muntazam nazorat qilish kompleks profilaktikaning asosiy tarkibiy qismlaridir.

Adabiyotlar tahlili reabilitatsion yondashuvni birlamchi tibbiy yordam bilan integratsiyalash, individual profilaktik dasturlarni ishlab chiqish va bemorlarning funksional holatini muntazam baholab borish zarurligini ko‘rsatadi. Ayniqsa, yurak-qon tomir kasalliklari, 2-tur qandli diabet va

surunkali respirator kasalliklar xavfi yuqori bo‘lgan shaxslarda profilaktik tadbirlarni ularning individual ehtiyojlariga moslashtirish muhimdir.

Reabilitatsiya dasturlarining samaradorligi ularning ilmiy asoslanganligi, uzluksizligi, bemorning faol ishtiroki va tibbiyot mutaxassislari o‘rtasidagi hamkorlikka bog‘liq. Shu sababli birlamchi tibbiy-sanitariya yordami muassasalarida reabilitatsion profilaktika xizmatlarini kengaytirish, aholining sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha bilimlarini oshirish va dasturlar natijalarini standartlashtirilgan mezonlar asosida baholash tavsiya etiladi.

Amaliy tavsiyalar

1. Birlamchi tibbiy yordam muassasalarida noinfeksion kasalliklar xavf omillarini erta aniqlash va individual profilaktik reabilitatsiya rejalarini ishlab chiqish.
2. Aholining yoshi, jismoniy holati va klinik ehtiyojlariga mos jismoniy faollik dasturlarini tashkil etish.
3. Hamshiralar va boshqa tibbiyot xodimlarining sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish hamda bemorlarni reabilitatsiya dasturlariga jalb etish bo‘yicha kompetensiyalarini rivojlantirish.
4. Reabilitatsiya dasturlarida bemor ta’limi, psixologik yordam va o‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalarini shakllantirishga alohida e’tibor qaratish.
5. Profilaktik reabilitatsiya samaradorligini klinik, funksional va hayot sifati ko‘rsatkichlari asosida muntazam baholash.
6. Surunkali kasalligi mavjud shaxslarda jismoniy yuklamani individual klinik baholash asosida belgilash va xavfsizlikni ta’minlash.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. Rehabilitation in Health Systems. Geneva: World Health Organization; 2017. ISBN: 978-92-4-154997-4.
2. World Health Organization. Rehabilitation 2030: A Call for Action. Geneva: World Health Organization; 2017.
3. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. ISBN: 978-92-4-001512-8.
4. Bull F.C., Al-Ansari S.S., Biddle S., et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British Journal of Sports Medicine. 2020;54(24):1451–1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955.
5. World Health Organization. Package of Interventions for Rehabilitation. Geneva: World Health Organization; 2023.
6. World Health Organization. Strengthening Rehabilitation in Health Systems. Resolution WHA76.6. Geneva: World Health Organization; 2023.