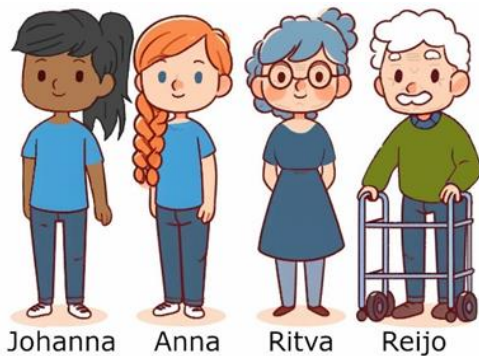


Movement and Aids – Liikkuminen ja apuvälineet



Study movement and aid vocabulary with Johanna, Anna, Ritva and Reijo!

Opiskele liikunta- ja apuvälinesanastoa Johannan, Annan, Ritvan ja Reijon kanssa!

Movement and Aids – Liikkuminen ja apuvälineet

Mobility Aids – Liikkumisen apuvälineet	2
Sensory Aids – Aistien apuvälineet	5
Movement and Positions – Liikunta ja asennot	7
Exercise Verbs – Liikuntaverbejä	10

TAITOTALO

Rahoittaja
 **Jatkuvan oppimisen ja
työllisyyden palvelukeskus**















Koulutus on Jatkuvan oppimisen ja työllisyyden palvelukeskuksen rahoittama. Palvelukeskus edistää työikäisten osaamisen kehittämistä ja osaavan työvoiman saatavuutta. Palvelukeskuksen toimintaa ohjaavat opetus- ja kulttuuriministeriö sekä työ- ja elinkeinoministeriö.





Mobility Aids – Liikkumisen apuvälineet

1. rollaattori
2. kävelyteline
3. invamopo
4. istuinkoroke
5. kävelykeppi
6. pyörätuoli
7. kainalosauvat
8. nousutuki
9. liukulauta
10. nelipistekeppi



Englanti	Suomi	Oma kieli	Kuva
crutches	kainalosauvat, kynärsauvat		
walking stick	kävelykeppi		
quad cane	nelipistekeppi		
wheelchair	pyörätuoli		
walker	kävelypöytä, Eva-teline		
rollator	rollaattori		

walking frame	kävelyteline		
transfer board	liukulevy, liukulauta		
electric wheelchair	sähköpyörätuoli		
ice cleats	liukuesteet, nastat		
seat riser cushion	istuinporoke		
tricycle	kolmipyörä		
wheelchair footrest	pyörätuolin jalkatuki		
wheelchair brake	pyörätuolin jarru		
ramp	ramppi		
lifting sheet	nostolakana		
patient lift	potilasnosturi, nostolaite		
mobility scooter	invamopo		

standing frame	seisomanojanostin		
lifting belt	nostovyö		
swinging support	nousutuki, apinapuu		
orthopedic insoles	tukipohjalliset		

Kuvat:

Papunetin kuvapankki, papunet.net, Aino Ojala, Annakaisa Ojanen, Elina Vanninen, Paxtoncrafts Charitable Trust, Sergio Palao / ARASAAC, Sclera sekä tekoälyn avulla luodut kuvat (muokkaus BW)

Flaticon.com: Leremy, freepik (muokkaus BW)

Varastokuvan rollaattori: Sergio Palao / ARASAAC (muokkaus BW)

Sensory Aids – Aistien apuvälineet



Ritva näkee huonosti

Johanna: Huomenta, Ritva! Miten nukuit?

Ritva: Huomenta! Kuka juttelee?

Johanna: Johanna tässä! Tässä on sun **silmälasit**.

Ritva: Kiitos, Johanna! Voi sentään. Ilman silmälaseja minä olen niin sokea, että melkein tarvitsen sellaisen **valkoisen kepin!**

Johanna: Et kai nyt sentään!

Ritva: Tarvitsen tosi vahvoja silmälaseja ja jos minun täytyy lukea, käytän myös **suurennuslasia**.

Johanna: Ymmärrän! Minä käytän **piilolinssjä**.

Ritva: Edesmennyt mieheni kuuli huonosti ja minä näen huonosti. Miehelläni oli **kuulolaite**.

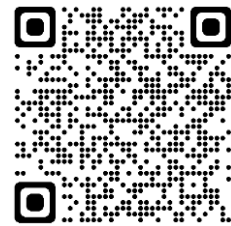
Johanna: Käytitkö hänen kanssaan joskus **viittomakieltä**?

Ritva: Ehei, ei meistä kumpikaan sellaista osannut! Ja vaikka minä näen huonosti, en ymmärrä **pistekirjoituksesta** mitään!





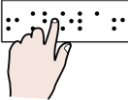
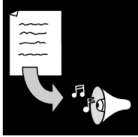

Johanna: Okei, aivan!

Tämän tekstin voit myös kuunnella!

<https://youtu.be/zPY1TtYYX9A>



Englanti	Suomi	Oma kieli	Kuva
hearing aid	kuulolaite		
glasses	silmälasit		
contact lenses	piilolinssit		

dentures	tekohampaat, hammasproteesit		
magnifying glass	suurennuslasi		
assistance dog	avustajakoira		
white cane	valkoinen keppi		
braille	pistekirjoitus		
speech synthesis	puhesynteesi		
sign language	viittomakieli		

Kuvat:

Papunetin kuvapankki, papunet.net, Annakaisa Ojanen, Sergio Palao / ARASAAC ja Sclera.

Movement and Positions – Liikunta ja asennot



Reijo nousee sängystä

Johanna: Huomenta, Reijo! Nukuitko hyvin?

Reijo: Nukuin **selälläni**.

Johanna: Oliko se hyvä **asento**?

Reijo: **Kyljellään** on parempi.

Johanna: Ymmärrän. Tule, autan sinua nousemaan sängystä. Valmiina?

Reijo: Valmiina.

Johanna: Hyvä. Nyt voit istua sängyn reunalle.

Reijo: Joo.

Johanna: Tässä on sun rollaattori, voit nousta seisomaan. Suorista selkä, ota hyvä **ryhti**.

Reijo: **Tasapaino** pettää.

Johanna: Älä huoli, minä pidän kiinni. Ota rollaattorista tukea.

Reijo: Huh, olen ylhäällä. Sehän sujui kuin **tanssi**!

Johanna: Joo, niinpä! Sinulla on tänään **kuntoutus** fysioterapeutin kanssa.

Reijo: Mitä siellä tehdään?













Johanna: En tiedä tarkkaan. Ehkä teette **vesijumppaa** ja **kuntosaliharjoituksia**.



Reijo: Voi, haluaisin vain kävellä.

Johanna: **Kävely** tekee varmasti hyvää!

Reijo: Joo.

Englanti	Suomi	Oma kieli	Kuva
position	asento		
posture	ryhti		
on one's back	selällään		

on one's side	kyljellään		
on one's stomach	mahallaan		
to the right	oikealle		
to the left	vasemmalle		
dance	tanssi		
balance	tasapaino		
disability	vamma, rajoite		
swimming	uinti		
aqua gym	vesijumppa		
chair exercise	tuolijumppa		
walk	kävely		
Nordic walking	sauvakävely		

rehabilitation	kuntoutus		
gym	kuntosali		

Kuvat:

Papunetin kuvapankki, papunet.net, Elina Vanninen (muokkaus Kirsi Alastalo), Kuvako, Paxtoncrafts Charitable Trust, Sergio Palao / ARASAAC (osin muokkaus Papunet).

Exercise Verbs – Liikuntaverbejä



Anna ohjaa tuolijumpan

Moi kaikki! Tervetuloa **jumpaamaan** tänään!

Aloitetaan niin, että **istuudutaan** tuolille.

Istu hyvässä ryhdissä selkä lähellä selkänjojaa.

Nosta sitten vasen käsi ylös. Hyvä, ja laske alas!

Nosta oikea käsi ylös ja laske alas!

Hienoa. Nosta nyt käsiä vuorotellen ylös ja alas.

Anna pään **kääntyä** nousevan käden suuntaan.

Hyvä! Voit nyt **levätä** hetken.

Nojaa selkänjojaan ja hengitä rauhallisesti sisään ja ulos.

Anna sitten oikean jalan **liukua** lattiaa pitkin vähän eteen.

Hyvä, ja liu'uta taakse.

Sitten sama vasemmalla jalalla.

Liikuta jalkoja vuorotellen lattiaa pitkin niin kuin **kävelisit**.

Hyvä!

Nosta sitten oikea **jalka** suoraksi irti lattiasta.

Hyvä, laske oikea jalka alas.













Nosta nyt vasen jalka suoraksi.


Hyvä, laske alas.

Venytellään lopuksi selkää. **Kumarru** eteenpäin ja tuo kädet suoraksi kohti lattiaa.

Hyvä, nouse ylös ja ravistele käsiä ja jalkoja.

Kiitos kaikille jumpasta!

Englanti	Suomi	Oma kieli	Kuva
to sit	istua (1)		
to sit down	istuutua (1), istua (1) alas		
to rest	levätä (4)		
to slide	liukua (1)		
to lift one's feet up	nostaa (1) jalat ylös, laittaa (1) jalat koholle		
to lie down	asettua (1) makuulle		
to stand	seisoa (1)		
to stand up	nousta (3) seisomaan		
to walk	kävellä (3)		
to go outside	ulkoilla (3)		
to jump	hypätä (4)		
to exercise	jumpata (4), voimistella (3)		

to bend	kumartua (1)		
to turn	kääntyä (1)		
to stretch	venytellä (3)		
to run	juosta (3)		

Kuvat:

Papunetin kuvapankki, papunet.net, Elina Vanninen, Paxtoncrafts Charitable Trust, Sergio Palao / ARASAAC.