


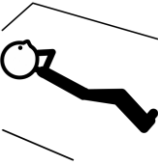


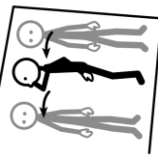


Asennot, siirtyminen ja turvallisuus

Hoiva-avustaja ohjaa usein asukasta vaihtamaan asentoa ja siirtymään paikasta toiseen. Asennon vaihtaminen on erityisen tärkeää esimerkiksi asukkaille, jotka ovat vuoteessa suuren osan päivästä. Pitkään samassa asennossa makaaminen voi aiheuttaa painehaavan eli makuuhaavan.

Tehtävä 1: Mikä kuvassa on? Valitse laatikosta oikea sana ja kirjoita se kuvan viereen.

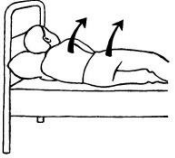









maata selällään	kääntyä kyljelleen	istua tuolilla	nousta tuolilta
seisoa	maata vasemmalla kyljellä	kylkiasento	
istua sängyllä	kääntyä selälleen	maata vatsallaan	vaihtaa asentoa
istua tuolille	nousta ylös sängystä		

	<i>maata</i>
	
	<i>maata sängyssä</i>
	<i>maata kyljellään</i>
	
	
	

Hoivaa suomeksi: 3. Perustoimenpiteissä toimiminen

Avustajan ja asukkaan ergonomia

Opiskelijan materiaali

	<i>kääntyä vatsalleen</i>
	
	
	
	
	<i>istua</i>
	
	
	
	

Hoivaa suomeksi: 3. Perustoimenpiteissä toimiminen

Avustajan ja asukkaan ergonomia

Opiskelijan materiaali

	<i>istua hyvässä asennossa</i>
	<i>nousta seisomaan</i>
	

Tehtävä 2: Lue ja kopioi lause.

1. Onko sulla mukava asento?

2. Nosta jalat ylös.

3. Koukista vähän polvea.

4. Voitko ojentaa kättä?

5. Nosta sun jalkaa.

6. Käännä päätä vähän oikealle.

7. Nosta jalkaa vähän ylemmäksi.

8. Siirrä paino toiselle jalalle.




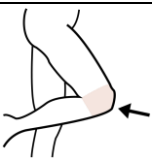

9. Nosta oikea käsi ylös.

10. Mä käännän sut oikealle kyljelle.

11. Noustaan istumaan.

12. Käännätkö kasvot ikkunaan päin.




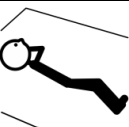
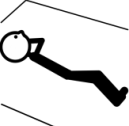
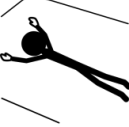
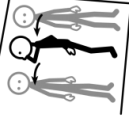
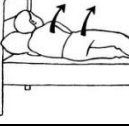

Tehtävä 3: Kirjoita sanoista lause.

	nostaa jalkaa <i>Voisitko nostaa sun jalkaa?</i>
	nostaa kättä
	ojentaa kättä
	koukistaa polvea
	laittaa jalat koholle
	nostaa jalat

Asennot, siirtyminen ja turvallisuus

Tehtävä 1: Mikä kuvassa on? Valitse laatikosta oikea sana ja kirjoita se kuvan viereen.


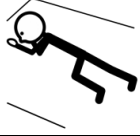



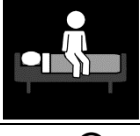


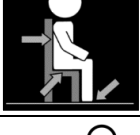
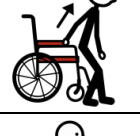

maata selällään	kääntyä kyljelleen	istua tuolilla	nousta tuolilta
seisoa	maata vasemmalla kyljellä	kylkiasento	
istua sängyllä	kääntyä selälleen	maata vatsallaan	vaihtaa asentoa
istua tuolille	nousta ylös sängystä		

	maata
	maata selällään
	maata sängyssä
	maata kyljellään
	maata vasemmalla kyljellä
	maata vatsallaan
	vaihtaa asentoa
	kääntyä vatsalleen
	kääntyä kyljelleen

Hoivaa suomeksi: 3. Perustoimenpiteissä toimiminen

Avustajan ja asukkaan ergonomia







Opettajan materiaali

	kääntyä selälleen
	kylkiasento
	nousta ylös sängystä
	istua
	istua tuolilla
	istua sängyllä
	istua tuolille
	nousta tuolilta
	istua hyvässä asennossa
	nousta seisomaan
	seisoa

Tehtävä 2: Lue ja kopioi lause.

1. Onko sulla mukava asento?
2. Nosta jalat ylös.
3. Koukista vähän polvea.
4. Voitko ojentaa kättä?
5. Nosta sun jalkaa.
6. Käänä päätä vähän oikealle.
7. Nosta jalkaa vähän ylemmäksi.
8. Siirrä paino toiselle jalalle.
9. Nosta oikea käsi ylös.
10. Mä käänän sut oikealle kyljelle.
11. Nousta istumaan.
12. Käänätkö kasvot ikkunaan päin.

Tehtävä 3: Kirjoita sanoista lause.

	nostaa jalkaa <i>Voisitko nostaa sun jalkaa?</i>
	nostaa kättä
	ojentaa kättä
	koukistaa polvea
	laittaa jalat koholle
	nostaa jalat

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.