



Hyvä käytäntö IV



Oulu-Koillismaan pelastuslaitoksella pidetään kaikille työntekijöille avoin kehonhuoltotunti. Tunti koostuu aerobisesta alkulämmittelystä, dynaamisesta liikkuvuusosiosta, tasapainoharjoituksesta ja loppuverryttelystä. Liikuntatunti pidetään Oulun paloaseman liikuntasalissa viikoittain samaan aikaan. Tunnille voi tulla mahdollisuuksien mukaan vuoron aikana tai vapaa-ajalla.



Työterveyslaitoksen Kroppa ja nuppi kuntoon -kehittämissuunnitelmaan osallistui palo- ja pelastuslaitoksia halki Suomen. Hyvät käytännöt on koottu projektiin osallistuneilta laitoksilta. Projekti toteutetaan vuosina 2015–2018 osana sosiaali- ja terveysministeriön Euroopan sosiaalirahastosta (ESR) rahoittamaa TyhyverkostoX-hankekokonaisuutta.

Lisätietoja

vanhempi tutkija Sirpa Lusa,
Työterveyslaitos,
puh. 030 474 8652, sirpa.lusa[at]ttl.fi

erikoistutkija Satu Mänttari,
Työterveyslaitos,
puh. 030 474 6093, satu.manttari[at]ttl.fi

vanhempi asiantuntija Anne Salmi,
Työterveyslaitos,
puh. 030 474 6013, anne.salmi[at]ttl.fi

Tämän käytännön keskeiset hyödyt ovat:

1. Se toimii Oulu-Koillismaan Pelastuslaitoksen pelastajien ja ensihoitohenkilökunnan sekä päivävuoron henkilökunnan säännöllisenä viikoittaisena liikuntatuntina, joka edesauttaa fyysisen kunnan ylläpitämistä
2. Se auttaa kiinnittämään huomiota lihaskuntoharjoittelun lisäksi myös liikkuvuuteen, koordinaatioon ja tasapainon hallintaan
3. Se on yksi osa ikääntyvien ja osatyökykyisten fyysisen työkyvyn ylläpitämistä
4. Se mahdollistaa koko henkilöstön liikuntatottumusten arvioinnin ja hyvän kuntotason ylläpitämisen yhteistyössä työterveyshuollon kanssa.

Toimivan liikuntakoulutuksen tarpeellisuus

Tutkimusten mukaan pelastajien lihaskunto on pääasiassa hyvä. Kehonhuollon osa-alueista liikkuvuus, koordinaatio ja tasapainon hallinta ovat kuitenkin haastavampia osa-alueita, koska niiden harjoittaminen jää usein perinteistä lihaskuntoharjoittelua vähemmälle. Tämän hyvän käytännön myötä jokaisella Oulu-Koillismaan pelastusalueen henkilökuntaan kuuluvalla on mahdollisuus käydä ohjatulla kehonhuoltotunnilla. Säännöllinen kehonhuolto auttaa ylläpitämään fyysisistä työkykyä läpi koko työuran.

Aikaisemmin samankaltaista toimintaa on ollut jonkin verran. Esimerkiksi vuoroista on koulutettu liikuttajia, jotka ovat ohjanneet liikuntatunteja. Lisäksi pelastuslaitoksella on tehty fysioterapeuttin toimesta ryhmäliikuntaan liittyvä opinnäytetyö. Kaikki aikaisempi ryhmäliikuntaan liittyvä toiminta on kuitenkin ajan myötä loppunut. Hyvää käytäntöä on tarkoitus jatkaa pilottivaiheen jälkeen, jos henkilökunta kokee liikuntatuntin tarpeelliseksi. Liikuntasuunnittelijan näkökulmasta on tarpeellista, että henkilökunta on tällaisessa toiminnassa mukana.



Liikuntatunnin järjestäminen – liveinä tai videolla

Liikuntasuunnittelija vetää kerran viikossa koko pelastuslaitoksen henkilökunnalle tarkoitetun liikuntatunnin. Tunnille voi osallistua työajalla. Työehtosopimuksen mukaan työajasta saa käyttää liikuntakoulutukseen 1,5 h vuoron aikana, ensihoito voi käyttää saman ajan tilanteen salliessa. Myös päivähenkilöstö voi osallistua käyttämällä yhden tunnin viikossa kuntoliikuntaan. Oulun paloaseman henkilöstön lisäksi koko Oulu-Koillismaan pelastusalueen henkilöstö voi osallistua liikuntakoulutukseen kehonhuoltotunnista tehdyn videomateriaalin avulla. Halutessaan miltä tahansa asemalta voi siis osallistua katsomalla harjoitusta verkkolevytä sekä täydentämällä harjoitusta liikkeistä tehdyn teksti- ja kuvamateriaalin avulla.

Periaatteessa liikuntakoulutus on vapaaehtoista, mutta vuoron esimies tai vuoromestari voi halutessaan lisätä kehonhuoltotunnin miehistön ohjelmaan. Esimies voi myös kutsua liikuntaohjaajan pitämään kehonhuoltotuntia toiselle asemalle tarvittaessa. Liikuntasuunnittelija informoi työterveyslääkärinä ja -hoitajaa tunneista ja niiden sisällöstä. Työterveyshuolto voi tarvittaessa ja halutessaan ohjata asiakkaita liikuntatunneille. Tietoa jaetaan työterveyshuollon ja liikuntasuunnittelijan kesken tarpeen mukaan.

Soveltamisen edellytykset

Jotta tätä hyvää käytäntöä kannattaa soveltaa, on kävijämäärän oltava tarpeeksi iso. Jos esimerkiksi Oulun paloasemalla kävijämäärä jää pieneksi, ei tätä aloitettua kokeilua jatketa, vaan sen tilalle otetaan jotain korvaavaa toimintaa. Lisäksi on suotavaa, että pelastajien lisäksi myös ensihoito sekä päivävuoro osallistuvat aktiivisesti. Toiminta edellyttää hyvää, ammattitaitoista ohjaajaa, joka toimii myös motivaattorina. Lisäksi käytännön soveltaminen vaatii sopivan tilan liikuntatunnin pitämiseen. Optimaalista on, jos jokaiseen toimintaympäristöön (tässä tapauksessa jokaiselle asemalle) saataisiin ohjattu ryhmäliikuntatunti. Jokaisella tämän pelastusalueen henkilökuntaan kuuluvalla pitäisi olla mahdollisuus käydä kerran viikossa ohjatulla liikuntatunnilla. Kehonhuolto vaatii säännöllisen toiminnan.

Käytännössä tällä hetkellä erityisesti Oulun paloaseman ensihoitajien työmäärä asettaa haasteen liikuntatunnilla käymiselle.

Käytäntöön liittyvät lisädokumentit

Kehonhuoltotunneista on koottu kirjallinen, kuvitettu lisämateriaali. Materiaalia voi käyttää videoidun tunnin lisämateriaalina. Sitä voi käyttää myös erillisenä, itsenäisenä, jumppaohjelmana.