



FirstFit-menetelmän testiohjeistuksen, testipalautteen ja harjoitteluohjeiden kehittäminen

FirstFit-jatkotutkimuksessa (FirstFit2) kehitämme FirstFit-menetelmää edelleen. Parannamme testiohjeistusta sekä laadimme testipalautteen ja harjoitteluohjeiden sisältöjä. Tuemme myös testistön käyttöönottoa.

Miksi FirstFit2-tutkimus tarvitaan?

FirstFit1-tutkimus 2019–2021 vahvisti, että eniten ensihoitajia kuormittavat työssä usein toistuvat nostaminen, kantaminen ja siirtäminen. Kuormitusta lisää usein haastavat työolosuhteet.

Tutkimuksessa kehitettiin FirstFit-menetelmän perusta ja tutkimuksen lopputuloksena oli suositus ottaa käyttöön FirstFit-testistö: **fyysisistä kuormitustekijöistä johdettu, ohjeistuksineen ja testipalautteineen pilotoitu fyysisen toimintakyvyn testistö**.

Ensihoitajille ei ole aiemmin ollut työn vaatimuksista johdettua yhtenäistä menetelmää **arvioida, seurata ja erityisesti edistää fyysistä toimintakykyä**. Jatkotutkimus pyrkii osaltaan edistämään menetelmän valtakunnallista jalkautumista.

Nyt jo noin 40 ensihoidon organisaatiota on tilannut testiohjeistuksen. Tässä jatkotutkimuksessa selvitämme heidän käyttäjäkokemuksiaan. Kehitämme testiohjeistusta entistä selkeämmäksi ja helpokäyttöiseksi. Lisäksi kehitämme testin palauteosiota ja työn vaatimukseen perustuvia harjoitteluohjeita.

FirstFit on ensihoitajien fyysisen toimintakyvyn arviointi-, palautteenanto- ja seurantamenetelmä. Sen tavoitteena on tukea fyysistä toimintakykyä ja työkykyä läpi koko työuran sekä motivoida huolehtimaan omasta toiminta- ja työkyvystään.

FAKTAT

Koska?

2/2023–3/2025

Ketkä mukana?

Kaikki ensihoitopalveluita tuottavat pelastuslaitokset, Pohde ensihoidon palvelualue ja Varha Tyks akuutti

Kuka rahoittaa?

Työsuojelurahasto, pelastuslaitokset, Pohde, Varha ja Työterveyslaitos

Lisätietoa: www.ttl.fi/firstfit

OTA YHTEYTTÄ

Työterveyslaitos

Anne Punakallio

projektipäällikkö
anne.punakallio@ttl.fi
046 8505 061

Janne Halonen

erityisasiantuntija
janne.halonen@ttl.fi
043 820 0955

Pelastuslaitosten ja hyvinvointialueiden yhteyshenkilö

Vesa Jyrkkänen

projektipäällikkö
vesa.jyrkkänen@varha.fi
040 188 2351

Mitä hyötyä FirstFit2-tutkimuksesta on?

Tutkimuksessa kehitetään FirstFit-menetelmän sisällöllistä kokonaisuutta ja toimintamallia niin, että se palvelee käyttäjiä mahdollisimman hyvin ja menetelmä saa lisää käyttäjiä.

Jatkossa tavoitteena on valtakunnallinen, yhtenäinen menetelmä, joka tukee ja edistää ensihoitajien fyysistä toimintakykyä, ennaltaehkäisee tuki- ja liikuntaelinten (TULE) oireita ja tukee työkykyä.

Menetelmän avulla vahvistetaan myös ensihoidon organisaatioiden ja työterveyshuoltojen yhteistyötä.

Mitä FirstFit2-tutkimuksessa tapahtuu?

Hanke perustuu yhteiseen kehittämiseen ensihoitoalan, työhyvinvoinnin ja työterveyshuollon toimijoiden ja tutkimusryhmän kesken.

Tutkimuksen ensimmäisellä neljänneksellä lähdemme liikkeelle FirstFit-testiohjeistuksen kehittämisestä ja -testistön käytön ja käyttöönoton tukemisesta. Käyttäjäkokeimuksia keräämme muun muassa verkkokyselyllä FirstFit-testistöä jo käyttäville testaajille.

Valmistelemme lisäksi ensihoitajille FirstFit-testien yhteyteen kyselyä muun muassa TULE-oireista ja koetusta työkyvystä. Ensihoitajien omien toimialakohtaisten viitearvojen määrittämiseksi valmistelemme FirstFit-testitulosten keräämistä testistöä käyttävistä ensihoidon organisaatioista mahdollisimman laajasti.



Tule mukaan FirstFit-webinaariin 14.3. klo 10–11.30

Maksuttomassa webinaarissa saat perustiedot FirstFitin perustasta, soveltamisesta ja jatkokehittämisestä.

Kuulet myös käyttäjäkokeimuksia. Ilmoittaudu mukaan:
<https://koulutus.ttl.fi/Default.aspx?tabid=88&tap=7804>

- **Tutustu FirstFit1-hankkeen loppuraporttiin:**

Ensihoitajien fyysisen toiminta- ja työkyvyn arviointi ja edistäminen työuran kaikissa vaiheissa
www.julkari.fi/handle/10024/143523

- **Tilaa FirstFit-testiohjeistus**

FirstFit-testiohjeistusta voi tiedustella sähköpostitse osoitteesta janne.halonen@ttl.fi.
Toivomme organisaatioittain yhden yhteyshenkilön yhteydenottoa testiohjeistuksista.



Hyvä fyysinen kunto edistää ensihoitajien toiminta- ja työkykyä ja vähentää tapaturma- sekä TULE-vaivojen riskiä.