



FirstFit2-hankekuulumisia: FirstFit-menetelmän kehittäminen hyvässä vauhdissa

FirstFit2-hanke etenee hyvin: parannamme testiohjeistusta sekä laadimme testipalautteen ja harjoitteluohjeiden sisältöjä. Tarkastelemme tuki- ja liikuntaelinten (TULE) oireiden ja koetun työkyvyn yhteyksiä FirstFit-testituloksiin. Tuemme myös testistön käyttöönottoa.

Mitä FirstFit2-tutkimuksessa tapahtuu?

Lähdimme liikkeelle FirstFit-testiohjeistuksen kehittämisestä ja FirstFit-testistön käytön ja käyttöönoton tukemisesta. Maaliskuussa järjestimme **FirstFit-menetelmän käyttö ja sen jatkekehittäminen -webinaarin**, johon osallistui 49 kuulijaa.

Huhtikuussa lähetimme kaikille FirstFit-testiohjeistuksen tilanneille testaajille **verkkokyselyn** ohjeistuksen ja testistön käytettävyydestä. Kyselyyn vastaajat pitivät testiohjeistuksen eri osa-alueita valtaosin toimivina ja hyödyllisinä. Hyödynnämme vastausten kehittämis-ehdotuksia FirstFit-menetelmän eri osa-alueiden kehittämisessä.

Testiohjeistus saa yhtenäisen kuvituksen ja videoklippejä tukemaan testien suorittamista luotettavasti ja turvallisesti. Toteutimme jo kuvauspäivän Itä-Uudenmaan pelastuslaitoksella kesäkuun alussa.

Tutkimuksen **toinen kysely** on myös valmiina otettavaksi käyttöön. Kysely on tarkoitus toteuttaa ensihoitajien FirstFit-testien yhteydessä. Kyselyssä kartoitamme muun muassa koettua työkykyä ja terveyttä, TULE-oireita, tapaturmia ja sairauspoissaoloja jotta on mahdollista tarkastella niiden yhteyksiä FirstFit-testituloksiin.

Ensihoitajien omien toimialakohtaisten viitearvojen määrittämiseksi valmistelemme FirstFit-testitulosten keräämistä testistöä jo käyttävistä ensihoidon organisaatioista. Olemme lähipäivinä sähköpostitse yhteydessä FirstFit-testauksia jo suorittaneiden organisaatioiden testaajiin testitulosten keräämisen käytännöistä sekä koetun työkyvyn ja TULE-oireiden kyselyn mukaan ottamisesta FirstFit-testausten yhteyteen. Testistön käyttöönottoa suunnittelevia organisaatioita lähestymme näissä asioissa kesälomien jälkeen. Kaikessa tietojen käsittelyssä ja lähettämisessä noudatamme hyvää tietosuojakäytäntöä.

Hyvinvointia työstä

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.jyrkkanen@varha.fi
040 188 2351

Tutkimukselle on muodostettu **ohjausryhmä ja kehittämisryhmä**. Pidimme kehittämisryhmän ensimmäisen tapaamisen 19.6. Kävimme läpi FirstFit2-tutkimuksen tilanteen, organisaatioiden kuulumisia, käytettävyysskyselyn tuloksia sekä tutkimuksen seuraavat askeleet eli koetun työkyvyn ja TULE-oirekyselyn ja FirstFit-testitulosten keräämisen käytännön toteutuksen tutkimuseettisen käytännön mukaan. Keskustelimme myös organisaatioiden välisestä **mentori tai vertaisryhmätoiminnasta**, jossa FirstFitin-käyttöönottoa miettivät voisivat saada tukea käytännön asioiden järjestämiseen ja testistöä jo käyttävät saada uusia näkökulmia käyttöönottoon.

Mitä FirstFit2-tutkimus kokonaisuudessaan sisältää?

- Kehitämme FirstFit-testistön sanallista ja kuvallista testiohjeistusta mahdollisimman käytettäväksi ja toimialakohtaiseksi.
- Tuemme testistön jalkautumista ja muodostamme ensimmäiset toimialakohtaiset viitearvot ensihoitajien kertyvistä FirstFit-testituloksista.
- Osana testistön luotettavuuden ja vaikuttavuuden arviointia, tarkastelemme ensihoitajien FirstFit-testitulosten yhteyksiä TULE-oireisiin ja -sairauspoissaoloihin, koettuun terveyteen ja työkykyyn. Käynnistämme testistön tulosten ennustearvon määrittämisen suhteessa niihin.
- Kehitämme FirstFit-menetelmän testitulosten palauteosiota, tulosten seurantaosioita ja harjoitteluliikeitä ja -ohjelmia ensihoitajien terveyden ja työkyvyn edistämisen näkökulmasta.
- Kehitämme FirstFit-menetelmän kokonaismallia eli prosessia testaamisen terveydellisten riskien arvioinnista testipalautteen antoon saakka.

Hanketta toteutetaan yhteiskehittämällä ensihoitoalan, työhyvinvoinnin ja työterveyshuollon toimijoiden ja tutkimusryhmän kesken.

Mitä hyötyä FirstFit2-tutkimukseen osallistumisesta on?

Tutkimuksessa kehitetään FirstFit-menetelmän sisällöllistä kokonaisuutta ja toimintamallia niin, että se palvelee käyttäjiä mahdollisimman hyvin ja menetelmä saa lisää käyttäjiä. Muun muassa ensihoitajien omien fyysisen toimintakyvyn viitearvojen laatiminen on mahdollista, kun on kertynyt riittävän laajasti testituloksia.

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



- **Tutustu FirstFit1-hankkeen loppuraporttiin:** Ensihoitajien fyysisen toiminta- ja työkyvyn arviointi ja edistäminen työuran kaikissa vaiheissa www.julkari.fi/handle/10024/143523
- **Tilaa FirstFit-testiohjeistus** sähköpostitse osoitteesta janne.halonen@ttl.fi. Toivomme organisaatioittain yhden yhteyshenkilön yhteydenottoa testiohjeistuksista.