



FirstFit2-hankekuulumisia: FirstFit-menetelmän kehittäminen etenee

FirstFit-menetelmän testiohjeistuksen, testipalautteen ja harjoitteluohjeiden kehittäminen (FirstFit2) -hankkeessa on meneillään aineistojen keruu. Keräämme aineistoa ensihoitajien omia fyysisen toimintakyvyn viitearvoja varten. Lisäksi keräämme kyselyaineistoa koetusta työkyvystä ja tuki- ja liikuntaelinten (TULE) oireista. Samaan aikaan tuemme menetelmän käyttöönottoa.

FirstFitin käyttöönotto etenee

FirstFit on jo otettu käyttöön tai pilotoitu noin kymmenessä ensihoidon organisaatiossa tai työterveyshuollossa. Myös muutamat ensihoitajia kouluttavista oppilaitoksista ovat löytäneet menetelmästä sisältöä opetukseensa. Kannustamme edelleen kaikkia ensihoidon organisaatioita FirstFitin käyttöönottoon.

FirstFitin valmistuessa ensihoitajat saavat työn vaatimuksista johdetun menetelmän, jonka avulla voidaan arvioida, seurata ja erityisesti edistää fyysistä toimintakykyä. Tämä näkyy parempana työkykenä ja vähäisempänä kuormittumisena työssä. Tavoitteena on valtakunnallisesti yhtenäinen menetelmä.

FirstFit on edelleen kehittyvä menetelmä, jonka kehittämiseen tarvitaan tässä vaiheessa paljon ensihoitajien toimintakykytestituloksia ja vastauksia verkkokyselyyn.

Viitearvojen keräämiseen liittyy lisää lisämateriaalia, verkkokysely ja parempi testiohjeistus

Ensihoitajien oman toimialakohtaisen viitearvomateriaalin kerryttämiseksi ja viitearvojen määrittämiseksi olemme lähettäneet lisämateriaalia FirstFit-testit vuosien 2022 ja 2023 aikana aloittaneille ja testejä pilotoiville organisaatioille. Samassa yhteydessä lähetimme ohjeistuksen ja linkin ensihoitajien koetun työkyvyn ja TULE-oireiden verkkokyselyyn. Toivottavaa on, että ensihoitaja vastaa kyselyyn heti FirstFit-testien yhteydessä.

Videot FirstFit-testisuorituksista ovat viimeistelyä vaille valmiit ja testiohjeistus saa uuden yhtenäisen kuvituksen. Olemme myös aloittaneet testipalautteen liikuntaharjoitteiden ja -ohjelmien laatimisen. Niissä huomioidaan ensihoitotyön fyysiset kuormitustekijät ja FirstFit-testitulokset.

FAKAT

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

Käyttöönottoon tukea mentorilta

Hankkeen kehittämisryhmä kokoontui toiseen tapaamiseensa 27.10. Kävimme läpi FirstFit2-tutkimuksen tilanteen, organisaatioiden kuulumisia ja syksyn aikana pidetyt infot FirstFitistä. Keskustelimme testipalautteen lihasvoima-, kestävyys-, liikehallinta- ja liikkuvuusharjoitteista.

Kävimme läpi FirstFitin käyttöönoton tilanteen ja miten hanke voisi sitä edelleen tukea.

Testiohjeistuksen tilanneiden kyselyssä tuli esille toive FirstFitin käyttöönoton kokemusten jakamisesta ja käytännön tuesta.

Päädymme kokeilemaan organisaatioiden välistä kokemusasiantuntija- eli mentoritoimintaa, jossa FirstFitin käyttöönottoa miettivät voisivat saada FirstFitistä jo soveltaneilta mentoreilta tukea käytännön asioiden järjestämiseen. Tällä hetkellä mentoritukea antavat Varsinais-Suomen, Pirkanmaan ja Itä-Uudenmaan pelastuslaitosten FirstFitistä vastaavat henkilöt. Sovimme myös, että olemme loppuvuodesta sähköpostitse yhteydessä testiohjeistuksen tilanneisiin organisaatioihin ja tiedustelemme tuen tarpeesta ja tilanteesta FirstFitin suhteen.

Suunnitelmissa FirstFit-menetelmän käyttöönotto?

1. Tilaa FirstFit testiohjeistus, jos organisaatiossasi ei vielä ohjeistusta ole. Ohjeistuksen voi tilata sähköpostitse osoitteesta janne.halonen@ttl.fi. Toivomme organisaatioittain yhden yhteyshenkilön yhteydenottoa testiohjeistuksesta.
2. Tutustu testiohjeistukseen ja FirstFit1-hankkeen loppuraportin suosituksiin menetelmän käyttöönotosta: www.julkari.fi/handle/10024/143523 (sivut 97-100).
3. Ohjeistusten ja suositusten pohjalta sovi organisaatiosi toimintatapa FirstFit-menetelmän soveltamisessa.
4. Jos toivot FirstFitin käyttöönottoon käytännön tukea ja vinkkejä mentorilta, voit kysyä yhteystietoja hankkeen tutkijoilta janne.halonen@ttl.fi tai anne.punakallio@ttl.fi. Meihin voit olla myös yhteydessä, jos sinulla on kysyttävää testiohjeistuksesta ja/tai testitulosten tietosuojatusta keräämisestä ja lähettämisestä FirstFit2-tutkimuksen käyttöön.
5. Ole meihin yhteydessä myös, jos olet aloittamassa FirstFit-testit, sinulla on testiohje, mutta et ole vielä saanut meiltä ohjeistusta ja materiaaleja (info ja suostumus osallistuville ensihoitajille, kyselylinkki) FirstFit2-tutkimuksen aineiston keruuseen ja lähettämiseen.

Tuoreissa blogijulkaisuissamme lisäinfoa mm. mentoritoiminnasta ja viitearvojen keräämisestä:

- [Ensihoitajien FirstFit-menetelmän sisältö kehitty](#)
- [FirstFit-menetelmän käyttö lisääntyy – kokemuksia Pirkanmaan pelastuslaitokselta](#)



FirstFit on ensihoitajien fyysisen toimintakyvyn arviointi-, palautteenanto- ja seurantamenetelmä. Parhaillaan sen sisältöä kehitetään FirstFit2-tutkimuksessa 1.2.2023-30.3.2025.