



FirstFit2-hankekuulumisia: Liikuntaharjoitteita ensihoitotyön vaatimusten mukaan

FirstFit-menetelmän testiohjeistuksen, testipalautteen ja harjoitteluohjeiden kehittäminen (FirstFit2) -hankkeessa on meneillään liikuntaharjoitusliikkeiden ja -ohjelmien pilotoinnin ensimmäinen vaihe. Keräämme myös edelleen sekä aineistoa ensihoitajien omia fyysisen toimintakyvyn viitearvoja varten että kyselyaineistoa koetusta työkyvystä ja tuki- ja liikuntaelinten (TULE) oireista. Koko hankkeen ajan tuemme myös menetelmän käyttöönottoa.

Kehitämme testitulosten palauteosiota ja harjoitusliikkeitä

Toimintakykytesteistä annettava palaute ja tulosten pohjalta laadittava harjoitusohjelma ensihoitajan toimintakyvyn kehittämisen ja ylläpitämisen tueksi on koko FirstFit-menetelmän ydin. Kehitämme parhaillaan testitulosten palauteosiota sekä harjoitusliikkeitä ja -ohjelmia.

Ohjeistuksilla pyrimme tukemaan ensihoitajan fyysistä toimintakykyä monipuolisesti. Hengitys- ja verenkiertoelimistö, lihasvoima- ja kestävyys sekä liikkuvuus ja liikehallinta -osioiden harjoitteet perustuvat ensihoitotyön fyysisiin vaatimuksiin. Parhaillaan harjoitusliikkeitä ohjeistuksineen pilotoidaan testaajien ja ensihoitajien toimesta.

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.

Viitearvojen pohjaksi lisää testituloksia ja vastauksia verkkokyselyyn

Laadimme FirstFit2-hankkeessa ensimmäiset kansalliset ensihoitajien omat viitearvot. Ne muodostetaan menetelmää jo käyttävien tai pilotoivien testituloksista. Koossa on noin 300 ensihoitajan tulokset ja olemme aloittaneet viitearvojen muodostamisen. Kiitos kaikille tähän saakka aineistoa toimittaneille!

Viitearvoja varten toivomme edelleen tuloksia runsaasti lisää. FirstFit2-hankkeessa keräämme niitä tietosuojatusti ja suostumukseen perustuen 31.1.2025 saakka. Toivomme ensihoitajan myös vastaavan koetun työkyvyn ja TULE-oireiden verkkokyselyyn heti FirstFit-testien yhteydessä.

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

palvelupäällikkö

vesa.jyrkkanen@varha.fi

040 188 2351

Kehittämis- ja ohjausryhmä tukevat FirstFitin kehittämistä

Ensihoitoalan ja alan työhyvinvoinnista vastaavista toimijoista ja hankkeen tutkijoista koostuva FirstFit2-tutkimuksen kehittämisryhmä toimii aktiivisesti. Tapaamme 19.6 kuudennen kerran. Tapaamisten välillä on tarpeen mukaan ollut syventäviä välitehtäviä FirstFit-menetelmän kehittämisen tueksi. Edellisessä tapaamisessa 13.5 kävimme läpi hankkeen tilanteen, organisaatioiden kuulumisia, keskustelimme muodostettavista uusista viitearvoista sekä harjoitusliikkeiden- ja ohjeistuksen pilotoinnin ensimmäisestä vaiheesta. Kävimme myös läpi FirstFitin käyttöönoton ja tuen tarpeen tilannekuvakyselyn tuloksia. Kysely lähetettiin valtakunnallisesti pelastuslaitosten kumppanuusverkoston kautta, johon on myös kutsuttuna hyvinvointialueiden ensihoidon vastuuhenkilöt. Kiitos kaikille vastanneille! Sovimme, että jatkamme edelleen organisaatioiden välistä kokemusasiantuntija- eli mentoritoimintaa, jossa FirstFitin käyttöönottoa miettivät voivat saada FirstFitä jo soveltaneilta mentoreilta tukea käytännön asioiden järjestämiseen. Tällä hetkellä mentoritukea antavat Varsinais-Suomen, Pirkanmaan ja Itä-Uudenmaan pelastuslaitosten FirstFitistä vastaavat henkilöt. Tutkimuksen ohjausryhmä on kokoontunut kolme kertaa.

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.

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.