



FirstFit2-hankekuulumisia: Hiomme menetelmän sisältöjä kohti loppuraportointia

FirstFit-menetelmän testiohjeistuksen, testipalautteen ja harjoitteluohjeiden kehittäminen (FirstFit2) -hankkeessa on saatu päätökseen harjoitusliikkeiden ja -ohjelmien pilotoinnin toinen vaihe. Keräämme edelleen testituloksia ensihoitajien fyysisen toimintakyvyn viitearvoja varten sekä kyselyaineistoa koetusta työkyvystä ja tuki- ja liikuntaelinten (TULE) oireista. Tuemme menetelmän käyttöönottoa ja valmistelemme loppuraportointia.

Hiomme testausohjeistusta, testipalautetta ja harjoitteluohjeita

Keväästä syksyyn hankkeen aktiivisin osa-alue on ollut harjoitteluohjeistusosion kehittäminen. Harjoitteluliikkeet on laadittu siten, että ne kehittävät monipuolisesti raskaimpien ensihoitotehtävien haastamia fyysisen toimintakyvyn osa-alueita ja ominaisuuksia. Pilotoimme kesäkuussa lihaskunto- ja liikehallintaharjoitteluliikkeet ohjeistuksineen 19 ensihoitajan ja 5 testaajan toimesta 5 organisaatioissa. Sekä ensihoitaja että testaaja arvioivat ohjeiden ymmärrettävyyttä, käytettävyyttä ja motivoivuutta ensihoidotyössä jaksamisen tukemisessa. Tarkensimme ohjeita palautteen perusteella.

Syyskuussa pilotoimme lihaskunto- ja liikehallintaharjoitusohjelman muodostumisen toimivuutta ja ohjelman hyödyllisyyttä. Ohjelman muodostumiseen vaikuttavat ensihoitajan toimintakykytestitulokset sekä valmiudet ja mieltymykset liikkua. Tähän mennessä olemme saaneet vastaukset 8 ensihoitajalta. Testaajia oli kaksi. Ohjelma koettiin pääosin monipuoliseksi, hyödylliseksi, osuvaksi ja kokonaisvaltaiseksi. Harjoittelun ohjelmointiin ja annosteluun toivottiin selkeämpää ja tiiviimpää esitystapaa. Parhaillaan hiomme harjoitteluosuutta toisen pilotoinnin tuloksia hyödyntäen. Liikkeet on jo valokuvattu ja alkamassa on kuvien sanallisiin ohjeisiin liittäminen.

Keräämme palauteosion viitearvojen muodostamiseen edelleen myös tuloksia ensihoitajien FirstFit-toimintakykytesteistä. Kiitos jo aineistoa toimittaneille! Päivitämme ensihoitajien omat viitearvot myös päivitettyyn testausohjeeseen. Kannustamme edelleen testin yhteydessä vastaamaan koetun työkyvyn ja TULE-oireiden verkkokyselyyn!

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

FirstFitin käytön jatkuvuus herättää keskustelua

Ensihoitajista, liikunta- ja työhyvinvointikoordinaattoreista ja hankkeen tutkijoista koostuva kehittämisryhmä kokousti marraskuussa kasvokkain perinteikkään Varsinais-Suomen pelastuslaitoksen tiloissa. FirstFit2-hankkeen kääntyessä pian loppusuoralle, menetelmän soveltamisen jatkuvuus, siihen varatut resurssit sekä käytön hyötyjen näkeminen kaikilla organisaation tasoilla herättivät paljon keskustelua kehittämisryhmässä. FirstFitin jalkautumiseen on tarpeen jatkossakin panostaa. Iltapäivällä tutustuimme Varsinais-Suomen ensihoitajia ja pelastajia testaavaan Paavo Nurmi keskukseseen.

Ohjausryhmä tapasi marraskuussa hybriditapaamisena Työterveyslaitoksessa. Mukana on myös oppilaitosten edustajia, jotka ovat vieneet FirstFitin oppilaitoksiin. Esimerkiksi Arcadassa ja LAB-ammattikorkeakoulussa fysioterapeuttiopiskelijat tekevät FirstFit-testit ensihoitajaopiskelijoille. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa (Xamk) ja muutamassa muussakin toiminta on pian käynnistymässä. Panostamista fyysiseen työkykyyn koulutuksen aikana pidettiin hyvin tervetulleena ja jopa välttämättömänä kestävänsä ensihoitajan uran kannalta.

Mitä FirstFit2-hankkeessa vielä tapahtuu?

1. Viimeistelemme FirstFit-testistön päivitetyn ohjeistuksen ja lähetämme sen tilanneille.
 2. Muodostamme ensihoitajien omat fyysisen toimintakyvyn viitearvot FirstFit-testituloksista. Keräämme tuloksia 31.1.2025 saakka. Lähetä valmiit tulokset meille mahdollisimman pian!
 3. Tarkastelemme ja vedämme yhteen testitulosten ja koetun työkyvyn, TULE-oireiden ja tapaturmien sekä sairauspoissaolojen kyselytulosten väliset yhteydet. Kysely on auki 31.1.2025 saakka. Kannustamme ensihoitajia vastaamaan testin tekemisen yhteydessä!
 4. Hiomme harjoitteluliikeohjeistuksia ja –ohjelmia pilotointien tulosten perusteella. Viimeistelemme sanalliset ohjeet ja niiden kuvituksen.
 5. Hiomme FirstFit-testausprosessia terveydellisten riskien arvioinnista testipalautteen antoon.
 6. Toteutamme tilannekuvakyselyn FirstFitin yhteyshenkilöille käyttöönotosta ja tulevaisuuden näkymistä tammikuussa.
 7. Pidämme hankkeen päätöswebinaarin 20.3.2025.
 8. Laadimme loppuraportin, joka on hankkeen päättyessä saatavilla Julkarista.
 9. Jatkamme hankkeesta viestimistä ja FirstFitin käyttöönoton tukea:
- Jos haluat FirstFitin käyttöönottoon vinkkejä mentorilta (alan edustaja, jolla FirstFit käytössä), voit kysyä yhteystietoja meiltä janne.halonen@ttl.fi tai anne.punakallio@ttl.fi. Ole meihin myös yhteydessä, jos sinulla on kysyttävää testiohjeistuksesta ja/tai testitulosten tietosuojatusta keräämisestä ja lähettämisestä FirstFit2-tutkimuksen käyttöön.

Tutustu uusimpiin blogeihimme:

- [Liikuntaohjeita työn fyysisten vaatimusten mukaan | Työterveyslaitos](#)



FirstFit2-tutkimuksen (1.2.2023-30.3.2025) päätöswebinaari 20.3.2025 klo 10-11.

FirstFit on ensihoitajien fyysisen toimintakyvyn arviointi-, palautteenanto- ja seurantamenetelmä.