

20.1.2012

SM040:00/2010

**Pelastuslaitosten työhyvinvointia kehittävän valtakunnallisen yhteistyöelimen kokous**

Aika 20.1.2012, klo 12.30–15.00

Paikka SM:n neuvotteluhuone 229 a+b (Kirkkokatu 12, Helsinki)

Osallistujat Olli-Pekka Ojanen, Tampereen aluepelastuslaitos, pj

Juha Höök, Suomen Palopäällystöliitto SPPL  
Kari Kinnunen, Pelastusopisto  
Kristiina Mukala, Sosiaali- ja terveysministeriö  
Lisbeth Forsman-Grönholm, Keva  
Merja Rusanen, Kunnallinen työmarkkinalaitos/Suomen Kuntaliitto  
Pekka Kontkanen, Julkis- ja yksityisalojen toimihenkilöliitto Jyty  
Sirpa Lusa, Työterveyslaitos  
Taito Vainio, Sisäasiainministeriö  
Tuula Haavasoja, Julkisten ja hyvinvointialojen liitto JHL

Reijo Jormanainen, Sisäasiainministeriö, siht.

Poissa Arto Vallivaara, Julkis- ja yksityisalojen toimihenkilöliitto Jyty  
Hannu Alén, Sosiaali- ja terveysministeriö  
Isto Kujala, Suomen Sopimuspalokuntien liitto SSPL)  
Janne Tienpää, Suomen Sopimuspalokuntien liitto SSPL  
Kim Nikula, Tekniikka ja Terveys KTN ry  
Markku Roiha, Kunnallinen työmarkkinalaitos/Suomen Kuntaliitto  
Marko Hasari, Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö SPEK

**1. Kokouksen avaus**

Puheenjohtaja avasi kokouksen klo 12.30.

**2. Palomiehet ja ammatillinen kuntoutus, KEVA**

Forsman-Grönholm alusti aiheesta palomiehet ammatillisen kuntoutuksen asiakkaina. Vuonna 2011 kuntoutuksessa oli yhteensä 31 henkilöä, joista 16 syy oli tuki- ja liikuntaelimellinen. Toimenpiteinä käytetään useimmiten työkokeilua, joka edellyttää usein myös lisäkoulutusta. Kevan mukaan kuntoutusta käytetään harvoin verrattuna muihin aloihin. Yhtenä syynä tähän saattaa olla tiedon puute ja tässä suhteessa Kevalta toivottiin aktiivisempaa otetta. Powerpoint-kalvot ovat pöytäkirjan liitteenä.

**3. FireFit-järjestelmän jalkauttamisen varmistaminen, Miia Wikström TTL**

Wikström esitteli hanketta. Powerpoint-esitys on tämän pöytäkirjan liitteenä.

**4. Sopimuspalokuntien työterveyshuollon järjestämisen opas, Sirpa Lusa TTL**

Sovittiin, että SSPL:n edustajien estymisen vuoksi asiaan palataan myöhemmin.

5. Alatyöryhmien jäsenten nimeäminen

Ilmeni, että osa ilmoittautumisista on esitetty suoraan Pekka Vänskälle. Sovittiin, että ilmoittautumiset lähetetään uudestaan Sirpa Lusalle (sirpa.lusa(a)ttl.fi) ja Reijo Jormanaiselle (reijo.jormanainen(a)intermin.fi).

- Työyhteisön hyvinvointia edistävä prosessi
- Työturvallisuustoiminnan edistäminen
- Fyysisen toimintakyvyn arviointijärjestelmän jalkauttamisen varmistaminen
- Työterveyshuollon järjestäminen

6. Muut asiat

Keskusteltiin työhyvinvointiprosessin kilpailuttamisesta. Sovittiin, että kilpailuttamista valmistellaan edelleen. Sovittiin myös, että hankkeelle haetaan lisää aikaa palosuojelurahastolta. Keskusteltiin alustavasti yhteistyöelimen toiminnan teemoihin liittyvän seminaarin pitämisestä esimerkiksi Säätytalolla. Asiaa valmistellaan kuluvan vuoden aikana.

7. Seuraavan kokouksen sisällöstä sopiminen

Kokous 19.4.2012, klo 9.30–12.00

Paikka: SM:n neuvotteluhuone 229 a+b (Kirkkokatu 12, Helsinki)

Aihe: Työterveyshuolto

8. Kokouksen päättäminen

Puheenjohtaja päätti kokouksen klo 14.46.

Pelastusjohtaja

Olli-Pekka Ojanen

LIITTEET

Palomiehet ammatillisen kuntoutuksen asiakkaina 2006–2011  
FireFit-esitys

JAKELU

Yhteistyöelimen jäsenet ja varajäsenet

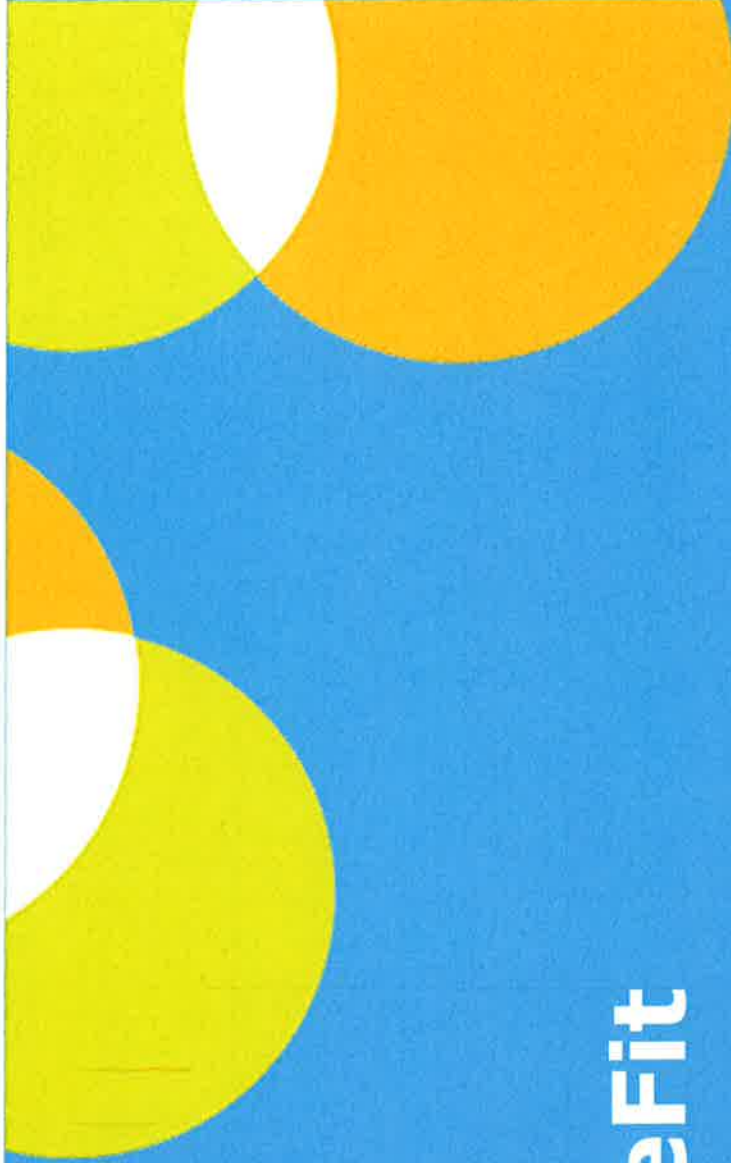
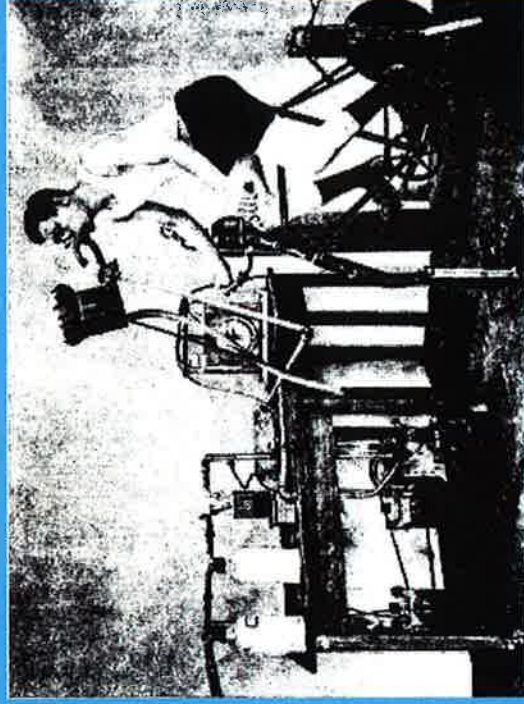
TIEDOKSI

Pentti Partanen  
Esko Koskinen  
Tarja Oksanen  
Mika Kättö

# FireFit

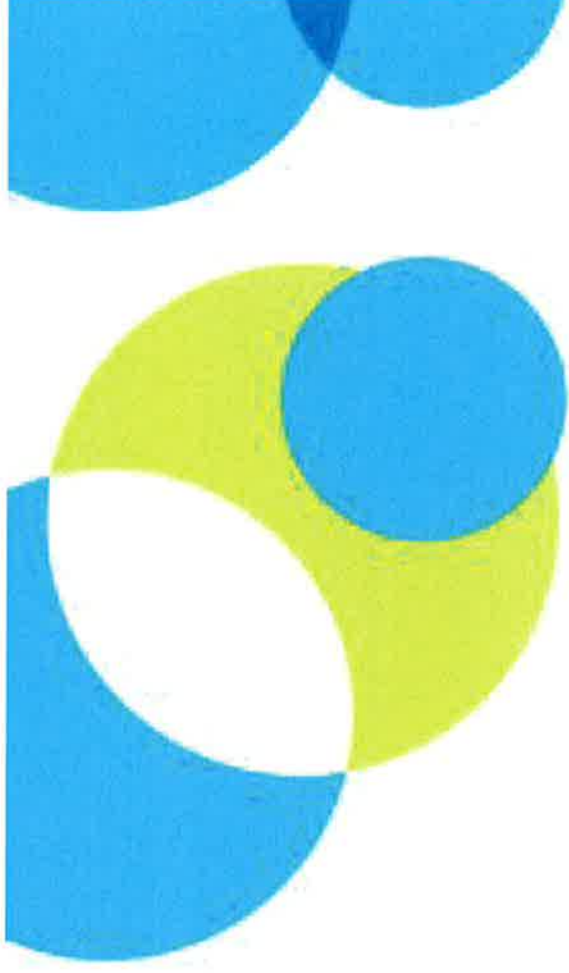


Työterveyslaitos





Työterveyslaitos



# FireFit – Pelastajien fyysisen toimintakyvyn arviointi-, palautteenanto- ja seuranta järjestelmä

Miia Wikström & Sirpa Lusa. Fyysinen toimintakyky-tiimi, TTL



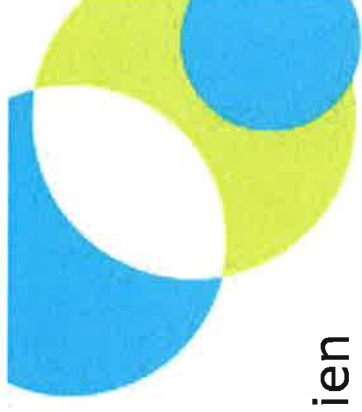
Työterveyslaitos

27.1.2012

SL, MW

© Työterveyslaitos – [www.ttl.fi](http://www.ttl.fi)

## FireFit



- FireFit on tietokonepohjainen menetelmä pelastajien fyysisen toimintakyvyn arviointiin. Se pohjautuu Puolustusvoimien MilFit-menetelmään.
- FireFitin avulla voi suorittaa kaikki Pelastussukellusohjeen (2007) mukaiset kuntotestit
- FireFit yhtenäistää pelastuslaitoksilla suoritettavan kuntotestauksen käytäntöjä ja parantaa testauksen laatua
- FireFit soveltuu sekä pelastuslaitosten vakituiseen henkilöstön että sopimushenkilöstön testaamiseen



# FireFit

- FireFit helpottaa testitulosten seurantaa, tilastointia ja käytettävyyttä
- FireFit helpottaa pelastuslaitosten ja työterveyshuoltojen välistä yhteistyötä
- FireFit on ennakoiva, ns. varhaisen välittämisen apuväline
- FireFit perustuu tutkittuun tietoon
- Testausohjelmaa voi käyttää vain FireFit-testauskoulutuksen käynyt henkilö



# Perustietoa pelastajien fyysisen toimintakyvyn testauksesta



## Miksi pelastajien fyysistä toimintakykyä testataan?

- Lähtökohtana työturvallisuus ja henkilöstösuunnittelu (Pelastussukellusohje)
- Pelastustyön fyysiset vaatimukset kohdistuvat erityisesti hengitys- ja verenkiertoelimistön ja liikuntaelinten toimintaan sekä motoriseen taitoon
- Yksi tapa arvioida työssä selviytymistä sekä motivoida pelastajia säännölliseen fyysisen toiminta- ja työkyvyn ylläpitoon

## Kuinka usein kuntotestit tulisi suorittaa?

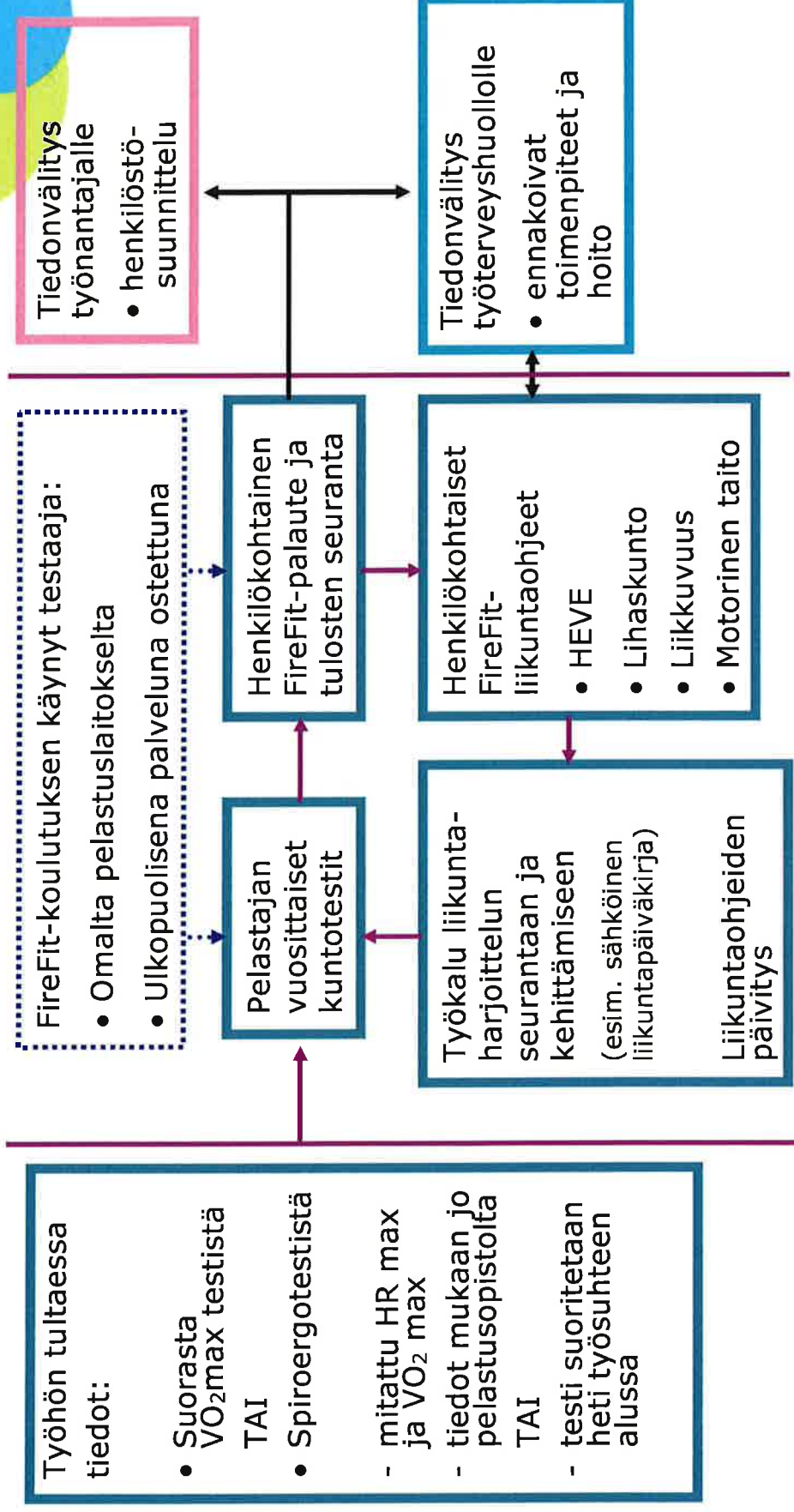
- Pelastussukellusohjeen (2007) mukaan vuosittain

## Kuka voi toimia pelastajien kuntotestaajana?

- Kuntotestausmenetelmät ja –prosessit hallitseva henkilö, joka tuntee pelastustyön fyysiset kuormitustekijät

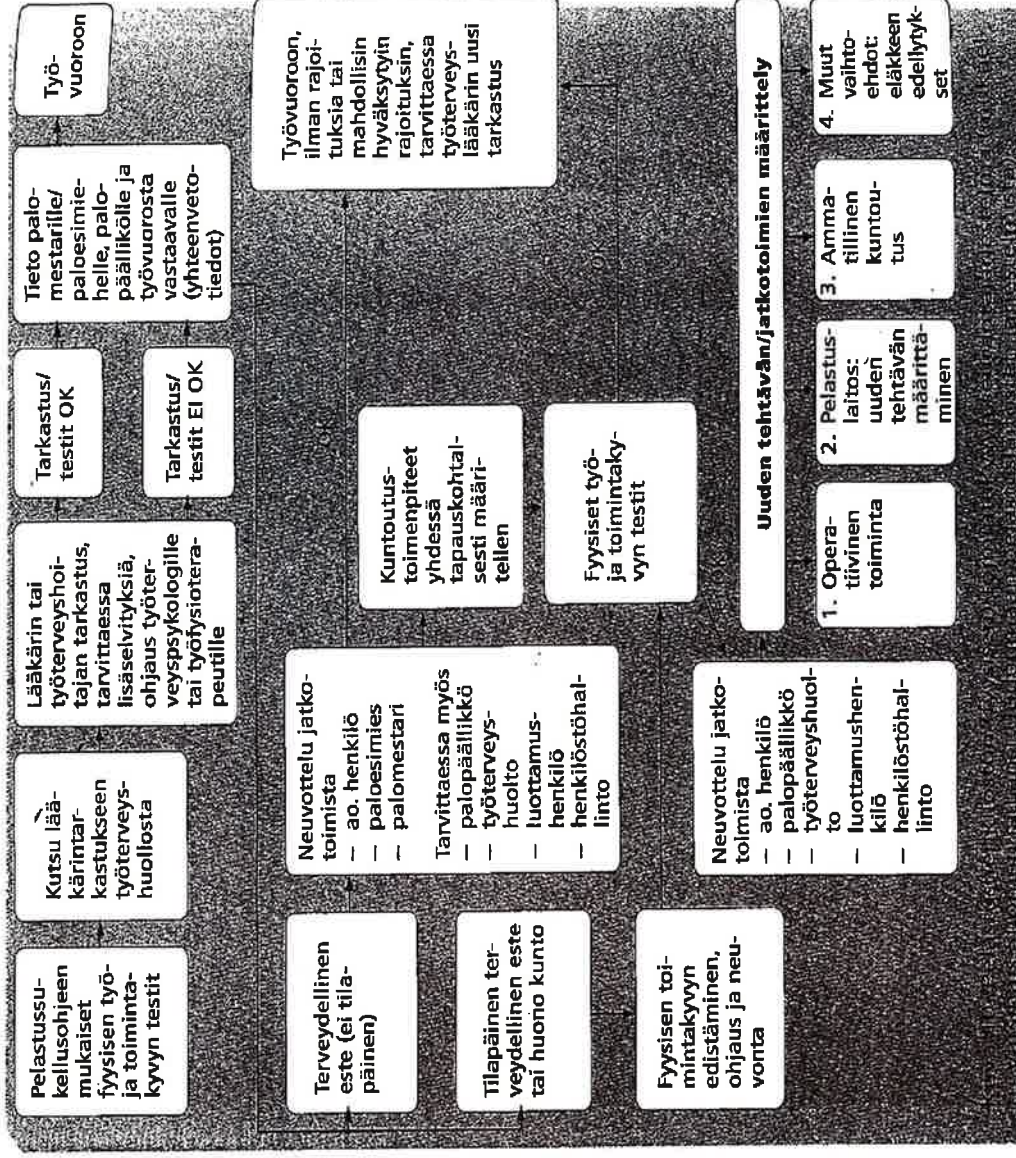


# FireFit-testausprosessi





# Fyysisen toimintakyvyn arviointi: tth:n ja pelastuslaitoksen yhteistoiminta



# FireFitin kehittäminen

## Mukana:

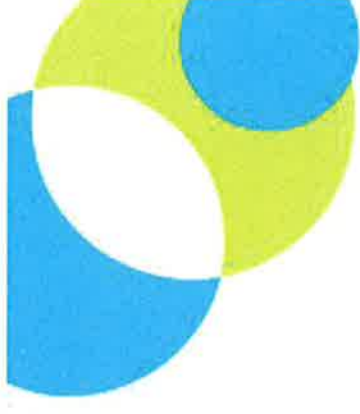
- Työterveyslaitos
- UKK-instituutti
- AinoActive Oy

## Kehittämisessä myös:

- Pelastusopisto
- SM
- Pelastusalan työterveyslääkärit ry
- Pelastuslaitoksia (L-U, K-U, Pirkanmaa)



# FireFit 1. vaihe (2006-2007)



- FireFit menetelmän 1. versio luotiin
- Menetelmän toimivuutta testattiin Keski-Uudenmaan ja Länsi-Uudenmaan Pelastuslaitoksissa (N 86)
- FireFitin sisältämien kuntotestien todettiin kuvaavan turvallisesti ja luotettavasti pelastajien fyysistä toimintakykyä, työkykyä ja terveyttä.
- Myös tietokoneohjattu submaksimaalinen polkupyöräergometritesti osoittautui riittävän tarkaksi menetelmäksi pelastajien maksimaalisen hapenkulutuksen arvioimiseksi ( $\pm 0,2\%$ )
- Hyvän palautteenannon sekä testaajan koulutuksen todettiin olevan tärkeitä FireFitin kehittämisaalueita

Wikström M., Lusa S., Lindholm H., Ilmarinen R., Luukkonen R. (2007). FireFit. Pelastajien hyvä fyysinen toimintakyvyn arviointikäytäntö. Raportti TTL/PSR.



# FireFit 2. vaihe (2008-2010)



- FireFitin palautteenanto-osuuden nykyinen versio kehitettiin (esitiedot, heve, lihaskunto)
  - Yksilöllisen testipalautteen rakenne, sisältö ja esittämissuoto päätettiin
  - Ikään, työn vaatimuksiin ja väestötasoon suhteutetut viitearvostot luotiin ja liitettiin FireFittiin (N 1262-1858)
  - Polkupyöräergometristin protokollaa tarkistettiin
- FireFitin koulutusjärjestelmä luotiin
  - Rakenne 3-vaiheinen (perustaso, jatko 1, jatko 2)
- Pelastuslaitosten ja työterveyshuoltojen yhteistyötä kehitettiin

Lusa S., Wikström M., Punakallio A., Lindholm H., Luukkonen R. (2010). FireFit. Pelastajien hyvä fyysisen toimintakyvyn arviointikäytäntö 2. vaihe. Raportti TTL/PSR.  
[http://www.ttl.fi/verkkokirjat/Documents/FireFit2vaihe\\_loppuraportti.pdf](http://www.ttl.fi/verkkokirjat/Documents/FireFit2vaihe_loppuraportti.pdf)

Wikström M. & Lusa S. (2009). Pelastustyön fyysiset vaatimukset ja pelastushenkilöstön fyysisen toimintakyvyn edellytykset – Kirjallisuuskatsaus. TTL.

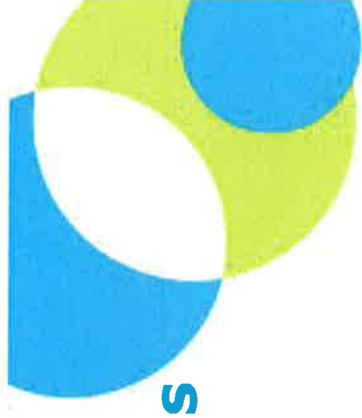


## FireFit 3. vaihe (2010-2013)



- FireFitin on tavoitteena liittää soveltuvimmat testit pelastajien motorisen toimintakyvyn ja liikkuvuuden arviointiin
  - Testien luotettavuus ja toistettavuus
  - Testien käytettävyys pelastuslaitoksilla
  - Käynnistää viitearvoaineiston kerääminen
- Luoda pelastajille räätälöity ohjelmointipohja, joka tähtää motorisen toimintakyvyn ja liikkuvuuden kehittämiseen
- Luoda perusta yksilölliselle testipalautteelle, joka sisältää testitulokset ja harjoitteluohteet
- Luoda motorisen toimintakyvyn ja liikkuvuuden testaamisen ja kehittämisen yhteistoimintamalli pelastuslaitosten ja työterveyshuoltojen välille

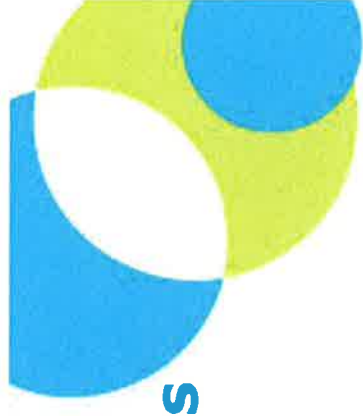




## FireFitin nykytilanne ja lähitulevaisuus

- FireFit on hankittu 11 pelastuslaitokseen
  - Helsinki, Satakunta, Päijät-Häme, Kanta-Häme, Etelä-Savo, Pohjois-Savo, Keski-Pohjanmaa ja Pietarsaari, Keski-Uusimaa, Länsi-Uusimaa, Pirkanmaa ja Keski-Suomi
- FireFit peruskoulutuksen (1. taso) on käynyt 118 pelastajaa, 47 työterveyshuollon edustajaa ja 2 liikuntavastaavaa. Mukana on ollut osallistujia 16 (+1) pelastuslaitokseilta.
  - Peruskoulutuksen sisältöä kehitetään aikaisemmat kurssipalautteet huomioiden
- Ensimmäinen jatkokoulutus (2. taso) järjestetään syksyllä 2012
  - Jatkokoulutuksen sisältö laaditaan koulutuspalautteiden kautta tulleiden tarpeiden ja toiveiden mukaisesti





## FireFitin nykytilanne ja lähitulevaisuus

- FireFitin jatkokehittäminen
  - Taaja käyttökokemusten kerääminen (yhteydet kaikkiin FireFitin hankkeisiin pelastuslaitoksiin)
  - Haastattelut 2-3 pelastuslaitoksella käyttökokemusten keräämiseksi
- FireFitin vaikuttavuustutkimuksen suunnittelu aloitetaan
- FireFit toimii myös verkossa

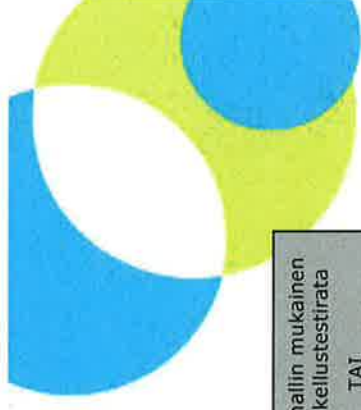
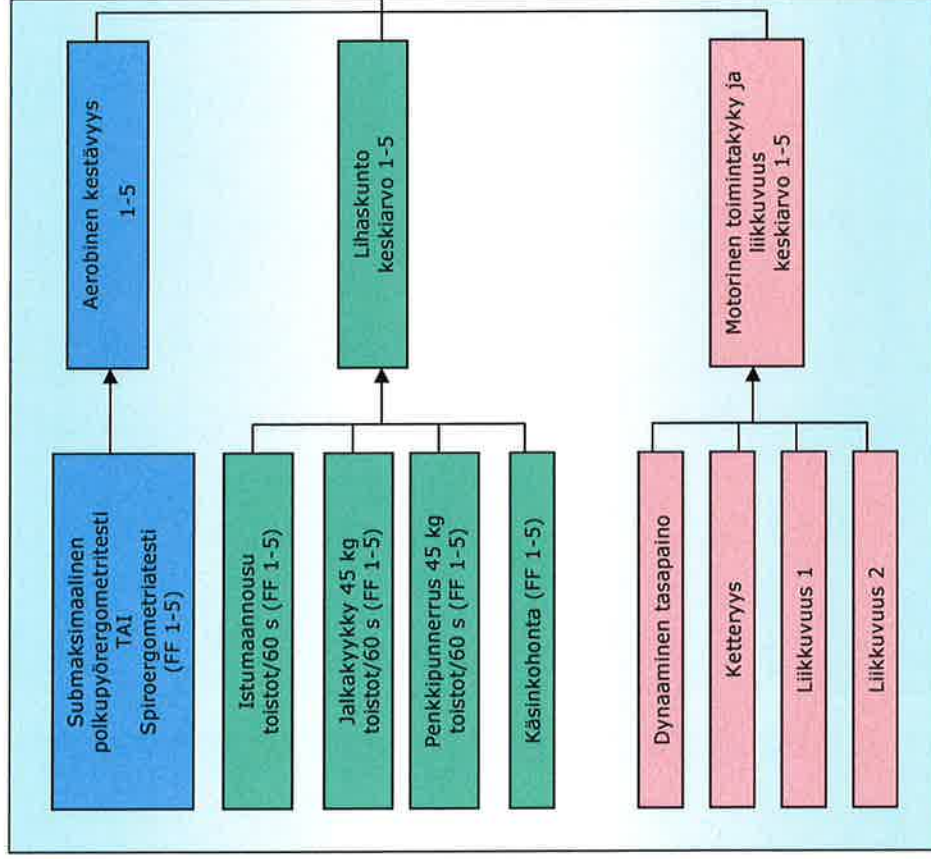


## FireFit tulevaisuudessa

- Uudet motorisen toimintakyvyn ja liikkuvuuden testit liitetään FireFitiiin
  - Mukana myös yksilöllinen palaute ja harjoitteluohteet
- Sähköinen liikuntapäiväkirja tmv. liitetään FireFitiiin
- FireFitin kautta saatuja testituloksia kerätään valtakunnalliseen tietokantaan
- Pelastajan kuntoindeksi (FireFit-indeksi) luodaan ja otetaan käyttöön
- Ensimmäinen syventävä jatkokoulutus järjestetään
- FireFitin vaikuttavuustutkimuksen aloittaminen
- Yhteistyö Pelastusopiston kanssa FireFitin käytössä
- Yhteistyö muiden turvallisuusalojen kanssa kuntotestauksen kehittämiseen liittyen



# Pelastajan kuntoindeksi



Oulun mallin mukainen savusukellustestirata  
TAI  
Oulun mallista muokattu savusukellustestirata (FF 1, 3 tai 5)

Kuntoarvio (painotuksin)  
1-5

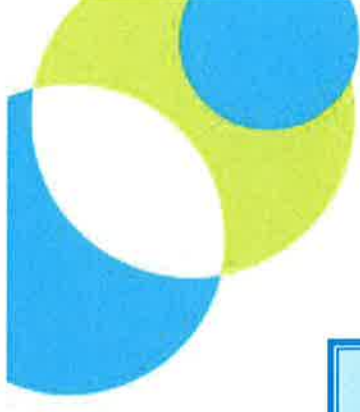
Fyysinen työtaarvio  
1, 3 tai 5

Painoindeksi  
1, 3 tai 5

Pelastajan kuntoindeksi  
(FireFit-indeksi)  
1-5



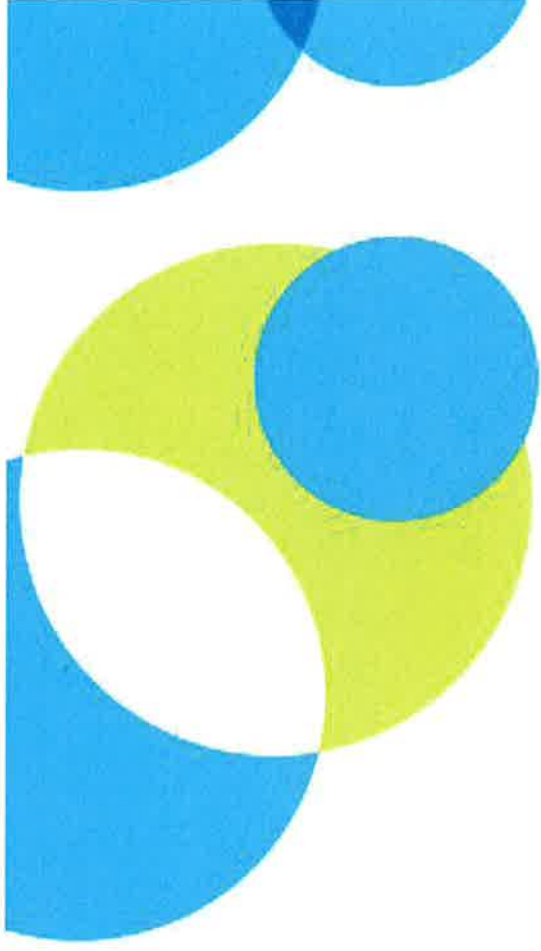
# FireFit- avainsanat



- Laadukas, yhtenäinen ja systemaattinen testaus
- Motivoiva testipalautte ja tulosten seuranta
- Tiiviimpi yhteistyö työterveyshuollon kanssa
- Terveysneuvontaa ja liikuntaohjeita
- Ennakoiva, varhainen välittäminen
- Tietojen systemaattinen kokoaminen



# Kiitos!



Ø KEUVA

KAAARI

Palomiehet ammatillisen  
kuntoutuksen asiakkaina  
2006-2011



## Palomiehet ammatillisen kuntoutuksen asiakkaina

Vuosi	Lukumäärä	Yleisimmät diagnoosit
2006	26	M 8 kpl, F 5 kpl
2007	23	M 13 kpl, F 3 kpl
2008	24	M 12 kpl, F 2 kpl
2009	25	M 16 kpl, F 1 kpl
2010	22	M 13 kpl, F 4 kpl
2011	31	M 16 kpl, F 7 kpl

## Yleistä palomiesten kuntoutusprosesseista

- Ammatillisen kuntoutuksen palomies-asiakkaat ovat pääosin 60-luvulla syntyneitä, nyt yhä enemmän 70-luvulla syntyneitä
- Yleisin ammatillisen kuntoutuksen toimenpide on työkokeilu, lisäkoulutusta käytetään myös usein (alipäälystökoulutus tai insinööri (amk) yleisimmät)
- Työkokeilujen kautta on löytynyt ratkaisuja ja palomiehiä on siirtynyt mm. kuljetus- ja kalustonhoitotehtäviin sekä turvallisuusasiantuntijan tehtäviin
- Jos työtehtäviä ei voida muuttaa, on muutamissa tapauksissa työhön paluu työkokeilun jälkeen onnistunut rajatulla työnkuvalla