

Jouni Pummila

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN

Toimenpiteet Jokilaaksojen pelastuslaitoksessa

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Teknologiaosaamisen johtaminen
Toukokuu 2020**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö Kokkola	Aika Toukokuu 2020	Tekijä/tekijät Jouni Pummila
Koulutusohjelma Teknologiaosaamisen johtaminen		
Työn nimi FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN: Toimenpiteet Jokilaaksojen pelastuslaitoksessa.		
Työn ohjaaja KTT Marko Forsell		Sivumäärä 35 +1
Työelämäohjaaja Kehittämispäällikkö Petteri Jokelainen		
<p>Tutkimuksessa tarkasteltiin pelastustoiminnan henkilöiden fyysisen toimintakyvyn vaatimuksia sekä sen arviointia ja kehittämistä. Tarkastelua tehtiin pelastusalan työntekijöitä ja työn kuormitus tekijöitä tutkimalla. Tutkimuskysymyksenä oli miten pelastuslaitos voi kehittää pelastustoimintaan osallistuvien henkilöiden fyysisen toimintakyvyn arviointia ja kehittämistä.</p> <p>Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa työohje Jokilaaksojen pelastuslaitokselle fyysisen toimintakyvyn arviointiin ja kehittämiseen. Tutkimuksen tavoitteena oli myös tutkia pelastustoimintaan osallistuvaa henkilöstöä sekä fyysiseen toimintakykyyn, sen kehittämiseen ja ylläpitoon vaikuttavista asioista. Yhtenä tavoitteena oli antaa lukijalle kuvaus pelastusalan työntekijöistä sekä työn erityispiirteistä.</p> <p>Tutkimus selkeytti toimintakyvyn arvioinnin prosessia sekä miten toimitaan, kun pelastustoimintaan osallistuva henkilö ei enää saavuta tehtävän edellyttämää toimintakykyä. Tutkimuksen tuloksena oli myös selvitys toimintakykyyn vaikuttavista tekijöistä palomiehen työssä.</p>		
Asiasanat pelastustoiminta, fyysinen toimintakyky, palomies		

ABSTRACT

CENTRIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES Kokkola	Date April 2020	Author Jouni Pummila
Degree programme Technology Competence Management		
Name of thesis PHYSICAL ACTIVITY SUPPORT: Measures at the Jokilaaksojen Rescue Service.		
Instructor Marko Forsell Ph.D.(Econ)	Pages 35 + 1	
Supervisor Development chief Petteri Jokelainen		
<p>The study examined the requirements for the physical functioning of rescue personnel and its assessment and development. The review was conducted by examining rescue workers and workload factors. The research question was how the rescue service can develop the assessment and development of the physical ability of persons involved in rescue operations.</p> <p>The aim of the study was to produce work instructions for the Jokilaaksojen Rescue Department for the assessment and development of physical functioning. The aim of the study was also to study the personnel involved in rescue operations and issues affecting physical functioning, its development and maintenance. One of the goals was to give the reader a description of the rescue workers and the special features of the work.</p> <p>The study clarified the process of assessing functional capacity. In addition, how to act when a person involved in rescue operations no longer achieves the functional capacity required for the task. The study also resulted in a study of the factors affecting the ability to function in the work of a firefighter.</p>		

<p>Key words rescue operations, physical ability, firefighter</p>
--

KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY

Ammattitauti

Ammattitauti on sairaus, joka on aiheutunut fysikaalisille, kemikaalisille tai biologisille tekijöille altistumisesta. Altistuminen täytyy tapahtua työssä ja työtehtävissä.

Altiste

Fysikaalisia, kemiallisia ja biologisia tekijöitä, joille ihminen voi altistua esim. työssä ja jotka voivat aiheuttaa haittavaikutuksia.

Pelastustoiminnan henkilö

Pelastuslaitoksen operatiiviseen eli hälytystyöhön osallistuva henkilö.

Pelastustoiminnan henkilön fyysinen toimintakyky

Lihaskiinan- ja kestävyden, verenkierto- ja hengityselimistönn kunnon arvioinnin sekä lääkäriin tekemän arvion muodostama kokonaisuus.

Pelastussukellus

Pelastussukelluksella tarkoitetaan pelastuslaitoksen tekemää savu-, kemikaali- ja vesisukellusta.

FireFit-ohjelma

Työterveyslaitoksen sekä pelastuslaitosten yhdessä laatima fyysisen toimintakunnan arvioinnin ohjelma.

Työkuormitus

Työkuormitus on ihmisen fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien käyttöä työssä ja työprosesseissa. Kuormitus syntyy työn ja työntekijän vuorovaikutuksessa.

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY
SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 PELASTUSTYÖ JA TYÖNTEKIJÄT	2
2.1 Pelastustyö	2
2.2 Pelastajan työnkuva	3
2.3 Työntekijät.....	4
2.4 Jokilaaksojen pelastuslaitoksen pelastustoiminnan työntekijät	5
3 PELASTUSTYÖN KUORMITUSTEKIJÄT.....	8
3.1 Ammattitaudit	8
3.2 Sairauspoissaolot	10
3.3 Tapaturmat sairauspoissaolojen aiheuttajana	12
3.4 Ennenaikainen eläköityminen.....	13
4 PELASTUSHENKILÖSTÖN TERVEYS JA TOIMINTAKYKY	16
4.1 Työterveysseuranta	16
4.1.1 Terveystarkastusten sisältö Jokilaaksojen pelastuslaitos.....	16
4.2 Terveysvaatimukset	17
4.3 Pelastushenkilöstön fyysisen toimintakyvyn arviointi.....	18
4.3.1 Toimintakyvyn vaikutus työtehtäviin	19
5 TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN.....	21
5.1 Jokilaaksojen pelastuslaitoksen toimenpiteet toimintakyvyn tukemiselle.....	21
5.1.1 Sairauspoissaolojen seuranta ja varhainen tuki.....	22
5.1.2 Työkykyä ylläpitävä toiminta	23
5.2 Fyysisen toimintakyvyn arviointiohje, Jokilaaksojen pelastuslaitos.....	24
5.2.1 Ohjeen tarkoitus.....	25
5.2.2 Toiminnan vastuutahot.....	25
5.2.3 Pelastustoimen tehtävien tasojen määrittely ja toimintakyvyn arviointikriteerit	26
5.2.4 Testauskäytäntö.....	27
5.2.5 Fyysisen toimintakunnon arvioinnin palautejärjestelmä	27
6 POHDINTAA	30
6.1 Peste-analyysi ikääntyvä palomies.....	30
6.1.1 Poliittiset ja taloudelliset tekijät	30
6.1.2 Sosiaaliset tekijät.....	31
6.1.3 Teknologiset ja ekologiset tekijät.....	31
6.2 Uutta ajattelua tarvitaan	32
6.3 Jatkovaa kehittämistä.....	33
LÄHTEET	34
LIITTEET	

KUVAT

KUVA 1. Vahvistetut ammattitaudit	9
KUVA 2. Palomiesten sairauspoissaolot	10
KUVA 3. Eläkkeelle siirtyneen palomiehet.....	14
KUVA 4. Toimintakyvyn arvioinnin palautemalli	27

TAULUKOT

TAULUKKO 1. Pelastustoimen tehtävät.....	2
TAULUKKO 2. Pelastustoimintaan osallistuva päätoiminen henkilöstö.....	6
TAULUKKO 3. Työturvallisuuden poikkeamailmoitukset.....	12
TAULUKKO 4. Pelastustoiminnan terveydelliset riskit	17

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aiheena on pelastustoimintaan osallistuvien henkilöiden fyysinen toimintakyky. Olen tarkemmin keskittynyt käsittelemään oman työnantajani Jokilaaksojen pelastuslaitoksen toimenpiteitä fyysisen toimintakyvyn arvioinnissa ja sen kehittämisessä. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada työohje Jokilaaksojen pelastuslaitokselle fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi.

Opinnäytetyössäni tutkimuskysymykseni on miten pelastuslaitos voi kehittää pelastustoimintaan osallistuvien henkilöiden fyysisen toimintakyvyn arviointia ja kehittämistä. Tutkimuskysymykseen vastataan luvussa 5, jossa käsitelen toimintakyvyn tukemisen toimenpiteitä. Osaltaan tutkimuskysymys saa vastauksia liitteenä olevassa työohjeessa, jonka pääkohtia esittelen luvussa 5.2.

Opinnäytetyön taustaa, eli työtä pelastusalalla, pelastustyön kuormitustekijöitä sekä pelastusalan työntekijöitä olen esitellyt luvuissa 2–3. Koin tarpeelliseksi avata työtä ja sen tekijöitä, koska toimiala ei ole yleisesti tunnettu. Pelastustoiminnan tehtävien kuormitus ei avaudu palomiesten toimintaa televisiosta katselemalla. Olen myös taustoittanut pelastustoimintaan osallistuvan henkilöstön terveys- ja toimintakyky vaatimuksia luvussa 4. Luku 6. Pohdinta, käsittelee toimintaympäristön muutosta ikääntyvän palomiehen näkökulmasta. Olen myös pohtinut pelastustoiminnan muutosta ja luetellut tämän työn aikana tehtyjä sekä tulevia kehittämistoimenpiteitä.

Lähdekirjallisuutena olen käyttänyt Työterveyslaitoksen opasta ”pelastushenkilöstön terveystarkastukset – hyvät käytännöt” vuodelta 2009. Kyseinen opas on parhaillaan päivittymässä, mutta uutta versiota ei ole vielä julkaistu. Ajankohtaista tilasto- ja muuta tietoa olen hakenut kuitenkin 2018 ja 2019 vuoden pelastusalan työterveyden- ja työturvallisuuden ajankohtaispäiviltä. Vastaavasti Niki Haaken (2014) pro-gradu tutkielma ”Niille ei oo mitään tehtävissä- vai onko sittenkin” pureutuu ikääntyvien palomiesten ongelmiin työnkuvan muutoksessa. Työohjeen lähteenäkin toiminut Sisäministeriön julkaisu 5/2016 ”Ohje pelastustoiminnan henkilöstön toimintakyvyn arvioinnista ja kehittämisestä” antoi pohjan Jokilaaksojen pelastuslaitoksen työohjeelle sekä toimi opinnäytetyössäni lähteenä useasti.

Uskon, että tämän opinnäytetyön tuloksena syntynyt työohje on kehittänyt Jokilaaksojen pelastuslaitoksen henkilöstön toimintakyvyn arvioinnin toimintaa, laatua ja kehittämistä. Opinnäytetyötä voi myös kokonaisuudessaan käyttää eräänlaisena oppaana pelastustoiminnan henkilöstön toimintakyvyn arvioinnin parissa työskenteleville.

2 PELASTUSTYÖ JA TYÖNTEKIJÄT

Tässä luvussa perehdytään pelastustoiminnan sisältöön työnä yleisesti. Ensin avaan pelastustoiminnan hälytystehtäviä vuositasolla valtakunnallisesti sekä kerron pelastajan työnkuvasta. Työntekijöitä valtakunnallisesti, heidän ikäjakaamaa ja sijoittumista eri tehtäviin selvitän luvussa 2.3. Luvussa 2.4 esitän Jokilaaksojen pelastustoimintaan osallistuvaa henkilöstöön liittyviä tekijöitä.

2.1 Pelastustyö

Pelastuslaitosten lakisääteisenä tehtävänä on ennaltaehkäistä onnettomuuksia sekä erilaisissa onnettomuustehtävissä pelastaa ihmisiä, eläimiä sekä omaisuutta. Pelastustyötä tekevän henkilöstön työ on monipuolista, joka sisältää tehtäviä joissa erilaiset vaara- ja kuormitustekijät vaihtelevat suuresti. (Kallio, Airila, Lusa 2010.)

Pelastuslaitosten tehtäväkenttä on muuttunut yhdessä toimintaympäristön muutoksen kanssa. Aikaisemmin työ oli pääasiassa tulipalojen sammuttamista, mutta tämän päivän ammattipelastajan työn hallitseminen vaatii monipuolista osaamista. Yhteiskunnan ja elämän teknistyessä sekä kaupungistuessa ovat myös onnettomuustyyppit kokeneet muutoksen. Rakennuspalojen määrä on vähentynyt ja liikenteeseen liittyvät tehtävät sekä ensihoidon avustamistehtävät ovat vastaavasti lisääntyneet.

TAULUKKO 1. PELASTUSTOIMEN TEHTÄVÄT

Pronto onnettomuustietokanta https://prontonet.fi Onnettomuustyyppi (ensisijainen)	Pelastustoimen tehtävät vuosittain koko maa					
	1996	1997	1998	2016	2017	2018
Rakennuspalo	3 461	3 272	3 222	2 164	2 105	2 019
Maastopalo	3 433	3 912	1 376	2 008	2 181	4 251
Liikennevälinepalo	1 874	1 962	2 018	2 262	2 080	2 331
Muu tulipalo	3 027	3 110	2 864	2 273	2 302	2 368
Liikenneonnettomuus	4 568	4 682	5 147	14 556	15 462	15 159
Öljyvahinko	1 542	1 714	2 018	2 495	2 602	2 777
Vaarallisten aineiden onnettomuus	170	159	183	315	308	320
Räjähdys/räjähdysvaara	25	29	19	16	16	25
Ensivastetehtävä	5 410	6 092	6 892	22 653	24 321	25 093
Ihmisen pelastaminen	1 198	1 280	1 438	2 336	2 272	2 232
Eläimen pelastaminen	839	851	925	2 502	2 380	2 831
Vahingontorjuntatehtävä	1 926	1 912	1 917	8 708	8 187	9 210
Avunantotehtävä	2 136	2 156	2 356	4 899	5 620	6 354
Yhteensä	49 184	52 201	52 615	103 747	104 392	113 465

Taulukosta 1. selviää, kuinka koko maan pelastustoimen tehtävämäärät ovat huomattavasti lisääntyneet. Rakennuspalojen määrä on saatu ennaltaehkäisytyön, rakenteellisen paloturvallisuuden sekä aktiivisen turvallisuusviestinnän vaikutuksesta vähenemään. Liikenneonnettomuuksien määrässä on 20 vuoden tarkastelujaksolla tapahtunut valtava 10 000 tehtävän kasvu. Ensihoidon avustaminen eli ensivasteteh-
tävät ovat olleet pelastustoimen tehtäviä 90-luvun alusta lähtien. Tehtävämäärä on kasvanut yhdessä ensihoidon tehtävien lisääntyessä. Väestön ikääntyminen, kotona asumisen tukeminen sekä sairastavuus ovat kehityksen osatekijöitä ensihoidon tarpeen lisääntymiselle (Deloitte Oy, 2017, 2.). Erilaisten sään-
ääri-ilmiöiden lisääntyminen näkyy vahingontorjuntatehtävien määrän lisääntymisessä. Ääri-ilmiöt ovat lisänneet kevät- ja syystulvia, pitkään jatkuvia sähkökatkoksia, joskus laajallakin alueella, kui-
vuutta, josta aiheutuu maastopaloja sekä myrskytuulien aiheuttamia tuhoja puille ja rakennuksille (Sisä-
ministeriö 2012, 2.)

2.2 Pelastajan työnkuva

Johtuen työtehtävien muutoksesta operatiivisissa miehistötehtävissä toimivista palomies-sairaankuljet-
tajista, palomiehistä, paloiesimiehistä käytetään usein yleisnimitystä pelastaja. Tämä kuvaa monipuolista
osaamisvaatimusta joka sisältää myös ensihoidon osaamista. (Ilmarinen ym. 2009, 7.)

Pelastajan työnkuva muodostuu pelastus- ja sammutustehtävistä, mahdollisesti myös ensihoidon tehtä-
vistä sekä valmiuden ylläpitoon liittyvistä tehtävistä. Valmiuden ylläpito on asemapalvelusta eli kalus-
ton huolto- ja kunnossapitotehtäviä, osaamisen ylläpitoa- ja kehittämistä sekä oman fyysisen kunnan
ylläpitämistä. Työnkuva edellyttää myös erilaisten henkilösuojaimien käytön hallintaa. Henkilösuo-
jaimia ovat esimerkiksi savusukelluksessa tai vesisukelluksessa käytettävät paineilmalaitteet, kemikaa-
lisuojapuvut, putoamissuojaimet ja omat henkilökohtaiset varusteet.

Työnkuvaa leimaavat suuret vaihtelut työn kuormittavuudessa ja vaativuudessa. Hälytystehtävien epä-
tasainen esiintyminen ja yllätyksellisyys keskeyttää hälytyksen tullessa meneillään olevan muun työn.
Hälytystehtävien fyysiset vaatimukset voivat olla suuria ja niihin on kyettävä vastaamaan. Kuormitus
voi siis nousta nopeasti keveän kuormituksen työstä täyden suorituskyvyn vaatimaan työhön. Työstä
selviytyminen vaatii oman ammattitaidon hyödyntämistä, hyvää työn organisoinnin ja suunnittelun ky-
kyä, tiimityöskentely kykyä sekä yksilöllistä työ- ja toimintakykyä. (Ilmarinen ym. 2009, 7–11 .) Myös
työntekopaikka vaihtelee eikä kulloisenkin onnettomuuspaikan sijaintia voida ennalta tietää. Fyysisen

kuormituksen keston lisäksi tulee pelastajalla olla myös hyvä psyykkisen kuormituksen kesto. Epätavalliset olosuhteet ja muuttuvat tilanteet, henkilösuojainten käyttö ja onnettomuuden luomat uhkat tekevät pelastajan työstä psyykkisesti kuormittavaa. (Ilmarinen ym. 2009, 11.)

Aavameri (2012) Kuvaa työn vaatimuksia kertomalla Helsingin pelastuskoulun hakuohjetta: *Ammattipelastajalta edellytetään ammattimaista suhtautumista kaikkiin ja kaikenlaisiin työtehtäviin. Siksi hänen tulee olla paitsi terve, ruumiillisesti ja henkisesti hyväkuntoinen myös reipas toimissaan, ryhmään sopeutuva, vapaaehtoisesti palokuntakuriin alistuva ja palveluhenkinen. Työ on palkitsevaa ja merkityksellistä, mutta samalla se on fyysisesti sekä psyykkisesti kuormittavaa. Empaattisen asiakaspalvelijan vastakohtana vaaditaan tunteettomia kovia työsuorituksia* (Aavameri 2012, 89).

2.3 Työntekijät

Pelastuslaitosten vakinainen henkilöstö voidaan jakaa toimialojen mukaan pienempiin ryhmiin. Haake (2014) on jakanut henkilöstön kolmeen toimialaan, pelastustoiminta, ensihoitopalvelut ja muut. Pelastustoimintaan osallistuvia on henkilöstöstä 75 % ja kaksi viimeistä jakavat jäljelle jäävän osuuden lähes tasan. Pelastustoimen taskutilasto 2014–2018 on jakanut muut ryhmän vielä kahtia kuvaamaan toimintaa paremmin ja toimialoja on siten neljä. Näiden neljän toimialan henkilötyövuodet olivat 2018 vuonna seuraavat:

Hallinto- ja tukipalvelut	547
Turvallisuuspalvelut	390
Ensihoito	2025
Pelastustoiminta	3886

Yhteensä henkilötyövuosia pelastuslaitoksissa oli vuonna 2018 6848 kappaletta. (Ketola ym. 2019, 6.) Hallintopalvelut- ja tukipalvelut sekä turvallisuuspalvelut ryhmien henkilöt voivat myös osallistua pelastustoimintaan. Erityisesti pienemmissä pelastuslaitoksissa ja kaupunkien ulkopuolella voivat hallinto- ja tukipalvelujen sekä turvallisuuspalvelujen henkilöstö olla myös tärkeä täydentävä osa pelastustoimintaa. Pelastustoiminnassa päätoimisen työskentelyn ehtona on koulutusvaatimuksen lisäksi myös fyysisen toimintakyvyn vaatimus. Pelastajan tai paloiesimiehen ammattikoulukseen hakeutuvalta edellytetään fyysisen kunnon testien hyväksytyt suorittaminen sekä lääkärintarkastus. (Pelastusopisto 2020, 8.)

Pelastustoimintaan päätoimisesti osallistuvista on pääosa miehiä. Vain kourallinen naisia työskentelee pelastajan tehtävissä, mutta naisia on kuitenkin pelastustoiminnan päällystötehtävissä. Vuonna 2018 pelastuslaitokset ilmoittivat, että pelastustoiminnassa on päätoimisena koko maassa 37 naista ja 3869 miestä (Ketola ym. 2019, 7). Ala on miehinen ja viime aikoina on keskusteltu naisten osuuden lisäämisestä, mutta alalle pääsyn esteenä ovat olleet fyysisen lihasvoiman vaatimukset. Keskusteluissa ovat olleet myös kevennetyt vaatimukset lihasvoiman osalta, niiden kuitenkin vielä muuttumatta. (Yle 2018) Pelastustoimen strategiassa edellytetään, että pelastustoimessa edistetään yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa ja monimuotoisuutta (Sisäministeriö 2016, 18). Tällä hetkellä pääsyvaatimukset ovat samat molemmille sukupuolille ja se toimii osaltaan esteenä monimuotoisuuden lisääntymiselle.

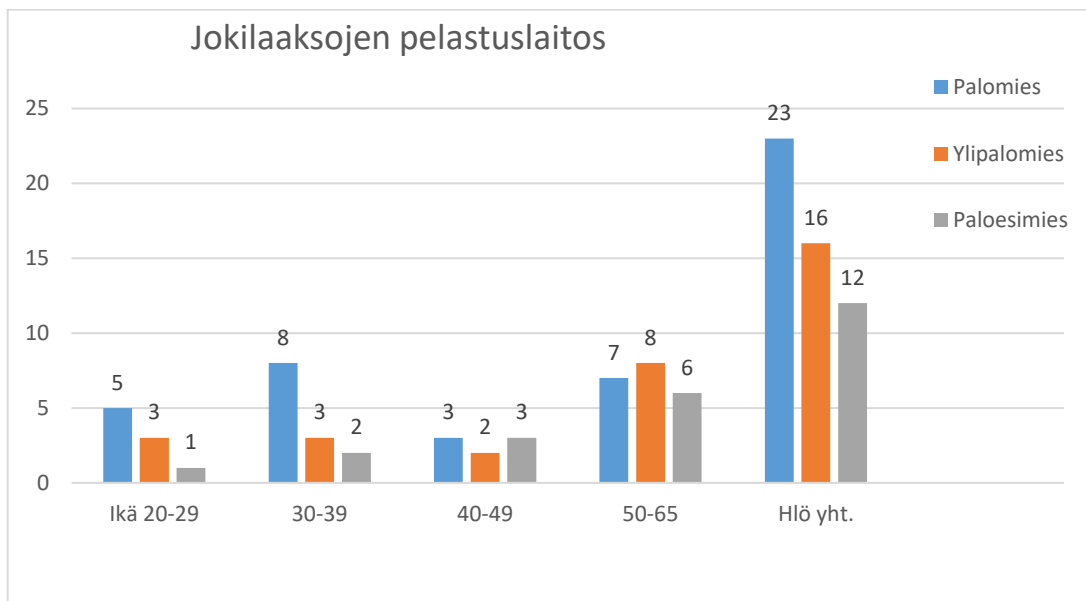
Pelastuslaitosten työtä on esitelty viime aikoina myös televisiosarjoissa. Tämä on pitänyt yllä alan mielenkiintoa ja alalle hakeutuvien henkilöiden määrää. Tammikuussa 2019 alkaneelle pelastajakurssille haki 204 henkilöä, joista 60 valittiin (Pelastustieto 2018). Vaikka henkilöitä saadaan ammattikoulutukseen ei uusi ja iältään nuori työvoima jakaannu tasaisesti koko maata tarkastellen. Työaikamuodot vaihtelevat 24 tunnin työvuorosta tavalliseen yleistyöaikaan ja usein vuorotyö houkuttelee enemmän. Ongelmana on saada nuoria henkilöitä pienien kaupunkien tai kuntien paloasemille, jossa työhön usein liittyy varallaolona tehtävää päivystystä (lähtövalmiuden varmistamista). Malinen (2019) kysyi valmistuvilta pelastajakurssilaisilta työllistymisestä ja vapaa kentän vastauksissa kerrottiin, että ”vuoropaloasemalle” on vaikea työllistyä, mutta vastaavasti pienemmille ”päiväpaloasemille” olisi työhön päässyt. Tämä on johtanut siihen, että monen päivätyötä teettävän pelastuslaitoksen pelastustoimintaan päätoimisesti osallistuva henkilöstö on ikääntynyt. Ikääntymisen myötä tulevat myös ongelmat fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisessä sekä saavuttamisessa. Vuonna 2018 edellä mainitun pelastustoiminnan henkilöstön keski-ikä oli Sohlman (2019) mukaan 43,0 vuotta.

2.4 Jokilaaksojen pelastuslaitoksen pelastustoiminnan työntekijät

Jokilaaksojen pelastuslaitoksella päätoimisesti pelastustoimintaan osallistuvia palomiehiä, ylipalomiehiä ja paloiesimiehiä oli vuonna 2019 yhteensä 51 henkilöä. Henkilöistä kaikki ovat miehiä, palomiesryhmässä ovat mukana kalustonhoitaja nimikkeellä toimivat henkilöt (3 hlöä). Kalustonhoitaja tehtävänimikkeellä olevat työskentelevät päivätyössä ilman pelastusalan viran edellyttämää ammattikoulutusta. Tähän tehtäväpaikkaan ei ole ollut ammattikoulutettua henkilöä saatavissa ja siksi tehtävä on täytetty kalustonhoitajanimikkeellä. Näiden kolmen henkilöstöryhmien henkilöiden fyysistä toiminta-

kykyä seurataan vuosittaisella arvioimisella sekä määräaikailla lääkärintarkastuksilla. Fyysisen toimintakyvyn arvioimista esitellään tarkemmin kappaleessa 5. Lisäksi pelastustoimintaan osallistuu pelastustoimintaa johtavaa päällystöstä ja oman toimen ohella hallinto- ja tukipalvelujen henkilöstöä. Näitä henkilöstöryhmiä ei ole tarkasteltu, koska niihin ei kuulu ehdotonta fyysisen toimintakyvyn vaatimusta.

Taulukko 2. Jokilaaksojen pelastuslaitoksen pelastustoimintaan osallistuvat päätoimiset palomiehet, ylipalomiehet ja paloesimiehet ikäryhmittäin



Taulukosta 2. nähdään, että henkilöstön iät virkanimikkeittäin jaoteltuna noudattavat työuranpituuteen ja kokemukseen perustuvaa urakehitystä. Iän ja kokemuksen karttuessa palomiehet hakeutuvat ylipalomiehen tai paloesimiehen tehtäviin. Tämän vuoksi ylipalomiesten ja paloesimiesten määrä ikäluokassa 50-60 vuotta on suurinta. Henkilöstön määrä 20–9 ja 30–9 luokissa (yht. 22.) on hyvä, mutta toisaalta henkilöstön suurempi määrä ikäluokissa 40–49 ja 50–65 (yht. 29.) herättää huolta. Jälkimmäisissä ikäluokissa alkavat ikääntymisen vaikutukset näkyä. Samalla vaikeudet fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisessä varsinaisesti alkavat (Heikkinen ym. 1994, 56.) Tukevia toimenpiteitä tarvitaan, koska oletettavasti toimintakykyongelmat tulevat lisääntymään tulevana vuosina. Vuonna 1995 nostettu eläkeikä 55 vuodesta ylöspäin, on luonut kokonaan uuden henkilöstöryhmän, ikääntyneet palomiehet. Tällä hetkellä eläköityvien keski-ikä on 62 vuotta. (Suomen palomiesliitto. 2020.) Jos eläkeikä olisi 55 vuotta, olisi ikäluokasta 50–60 vuotta Jokilaaksojen pelastuslaitoksen pelastustoiminnan henkilöstöstä eläkkeellä tänään 12 henkilöä. Vastaavasti sama henkilömäärä esiintyisi nuoremmissa ikäryhmissä todennäköisesti vähäisemmällä toimintakyvyn ylläpitämisen ongelmilla.

Pelastustoiminnan henkilöstön ikärakenteen tarkastelu osana henkilöstön suorituskyvyn arviointia on tarpeellista. Pelastuslaitoksen kriittisiin menestystekijöihin kuuluu se, että pelastuslaitoksella on palvelutason edellyttämä riittävän toimintakykyinen sekä osaava ja motivoitunut henkilöstö (Jokilaaksojen pelastuslaitos. 2017, 6.). Työntekijän voimavarojen ja työn vaatimusten kohtaaminen on kallisarvoinen suhde, jonka tasapaino määrittelee työssä selviytymisen. Tämä suhde ei pysy saman läpi työuran ja siihen tulee kiinnittää erityistä huomiota. (Viitala 2007, 239.) Palomiesten toimintakyvyn ylläpitäminen työuran aikana on myös strategista työtä, jota tulee johtaa. Kappaleessa 5. käsittelen Jokilaaksojen pelastuslaitoksen henkilöstön fyysisen toimintakyvyn kehittämisen ja ylläpitämisen edellyttämää strategista työtä.

3 PELASTUSTYÖN KUORMITUSTEKIJÄT

Palomiehen työn kuormitustekijät ovat olleet tutkimuksen kohteena pitkään. Palomiehen työn aikaisemmin ollessa pääsääntöisesti tulipalojen sammuttamista ovat tutkimukset käsitelleet kuumien olosuhteiden vaikutusta työhön. Suomessa on tehty laadukasta tutkimustyötä esimerkiksi Työterveyslaitoksen toimesta ja ensimmäisiä koulutusmateriaaleja kuormittumisesta on julkaistu 90-luvun puolella välissä ja työ on jatkunut tähän päivään. Kuormittuneisuus- käsite kertoo henkilön tilasta, jossa ilmenee työn rasituksen aiheuttaman kuormittumisen vaikutuksia elimistössä sekä työsuorituksessa. Kuormittumisen kohteena oleva työkyky muodostuu henkilön fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä sekä ammattitaidon muodostamasta kokonaisuudesta. (Ilmarinen, ym. 2009, 11.) Tässä työssä olen keskittynyt käsittelemään fyysistä toimintakykyä, koska kaikkien edellä mainittujen osatekijöiden käsitteleminen olisi ollut liian laaja kokonaisuus. Kuormittumisen käsitettä pyrin avaamaan palomiesten ammattitautitilastoja, sairauspoissaolojen syitä sekä ennen aikaisen eläköitymisen syitä tutkimalla. Olen rajannut pois lyhytaikaisen, yksittäisen työtehtävän muodostaman kuormittumisen käsittelyn.

3.1 Ammattitaudit

Ammattitauti määritellään työtapaturma- ja ammattitautilaissa. Lain mukaan ammattitauti on sairaus, joka on aiheutunut fyysikaalisille, kemikaalisille tai biologisille tekijöille altistumisesta. Altistuminen täytyy tapahtua työssä ja työtehtävissä. Ammattisairauden toteaminen on lääketieteellinen tutkimus ja prosessi, jonka aikana tutkitaan työntekijän työolosuhteet sekä olosuhteiden aiheuttama altistus. (Työtapaturma- ja ammattitautilaki 495/2015 §26.)

Ammattitautitilastoja pitää yllä Työterveyslaitos. Viimeisin yhteenveto ja julkaisu, *Ammattitaudit ja ammattitautiepäilyt 2015*, on vuodelta 2015. Julkaisun mukaan yleisimpiä ammattitauteja ovat meluvamma, ärsytykosketusihottuma, asbesti plakkitauti eli asbestin aiheuttama keuhkopussin laajentuma, allerginen kosketusihottuma, lateraalinen epikondyliitti eli tenniskyynärpää sekä astma. Nämä edellä mainitut ovat olleet kuuden yleisimmän taudin joukossa vuosien 2005–2014 välisellä tarkasteluajalla. Pelastusalan työntekijöille ammattitauteja on todettu muun muassa seuraavista altisteista, asbesti, melu, homesienet, märkätyö, biologiset altisteet sekä fyysinen toistotyö. Vuositasolla ammattitautiepäilyjen määrä pelastusalalla on ollut keskimäärin 12 kpl (2005–2016). Vastaavasti vahvistettujen ammattitautien määrä on samalla ajalla ollut vuosien keskiarvolla 5 kpl.

Pelastusalan ja palomiesten* yleisimmät vahvistetut ammattitaudit vuosina 2005–2016 työikäisten aineistossa

- 10 asbestiplakkitautia (*palomiehet 9 tapausta)
- 7 meluvammaa (7 tapausta)
- 4 ammattiastmaa (kaikki kosteusvaurioastmoja) (4 tapausta)
- 3 mesoteliomaa (3 tapausta)
- 2 ärsytyskosketushottumaa (1 tapaus)
- 1 asbestoosi (1 tapaus)
- 0 keuhkosyöpää (0 tapausta)
- 9 infektiotautia (7 tapausta)

*palomiehet sisältyvät pelastusalan lukuihin

Kuva 1. Vahvistetut ammattitaudit (Mukaillen Työterveyslaitos 2019)

Palomiesten ammattiryhmässä todetut ammattitaudit ovat esitetty kuvassa 1. Palomiesten ammattiryhmä pitää sisällään jo aikaisemmin esittelemäni tehtävä- tai virkanimikkeet. Koko pelastusalan luvuissa on mukana hälytystoimintaan osallistuvan henkilöstön lisäksi muut henkilöstöryhmät. Kuva 1. kertoo, että työolosuhteet ja niissä esiintyvät altisteet ovat yleisimpien ammattitautien aiheuttajina. Asbestille altistutaan rakennuspaloissa, kun rakenteita joudutaan sammutustyön aikana raivaamaan ja purkamaan. Riittämätön kuulonsuojaus tai se, että muiden käytössä olleiden henkilösuojainten vuoksi kuuloa ei ole voitu tarpeeksi suojata, aiheuttaa meluvammoja. Työssä voi myös esiintyä äkillisiä kovia ääniä, kuten esimerkiksi räjähdysääniä, eikä niiltä ole ehditty suojautua. Kosteusvaurioastma viittaa siihen, että altistuminen on aiheutunut paloasemakiinteistössä, eikä hälytystyössä, koska kosteusvaurioastma edellyttää pitkäaikaista altistumista haitallisille olosuhteille (Hartikainen ym. 2019. 64, 67–68.). Mesotelioman eli keuhkopussin syövän yleisin aiheuttaja on niin ikään asbestille altistuminen. Altistuminen on usein pitkäaikaista ja se on tapahtunut työuran alusta alkaen. Asbestin käyttö rakennusmateriaalina kiellettiin vuonna 1994 ja sen käyttö oli runsaimmillaan 1960–70 luvuilla. Asbestisyöväälle tavanomaista on sen pitkä itämisaika ja Työterveyslaitos onkin arvioinut, että suurin syövän esiintymisaika tulee olemaan vuosina 2010–2015, mutta altistumisia tullaan toteamaan vielä 2020–2030 luvuilla. (Työterveyslaitos. 2013, 35–37.) Vahvistetut ammattitaudit näyttävät usein syntyvän olosuhteista, joihin palomies ei kykene itse vaikuttamaan. Ammattitautiepäilyidenkin määrä suhteessa pelastustoimintaan osallistuvan henkilöstön määrään on vuositasolla pieni, 12 tapausta noin 4000 työntekijää kohtaan. Tämä kertoo sen, että pelastustyön kuormitustekijät muodostavat harvoin ammattitautidiagnosiin

asti johtavaa sairastumista tai toimintakyvyn alenemaa. Kuitenkin oikeiden, työhön soveltuvien suojainten valinta ja käyttö, olosuhteiden terveydellisten vaikutusten riskinarvio ja työtapojen uudistaminen ovat tärkeitä. Nämä voisivat edelleen vähentää vaaratekijöille altistumista sekä ammattitauteja entisestään.

3.2 Sairauspoissaolot

Sairauspoissaolosten syyt pelastustoimintaan osallistuvilla ovat hyvin samankaltaisia kuin työssäkäyvillä henkilöillä yleensä. Normaalit kausittaiset nuhakuumeet vievät auttajia sängyn pohjalle, työssä tapahtuu tapaturmia, työ kuormittaa fyysisesti tai psyykkisesti ja työkyky ei tällöin vastaa vaatimuksia. Sairauspoissaoloja seurataan työnantajan, työterveyshuollon sekä työtapaturmien osalta myös vakuutusyhtiön toimesta. Jokilaaksojen pelastuslaitos seuraa sairauspoissaoloja omalla henkilöstöhallinto-ohjelmalla, jossa tapahtuvat niin työvuorosuunnittelu, tehtäväkirjaukset kuin henkilöiden koulutuksien ja kelpoisuuksien seuranta. Pelastuslaitos ilmoittaa työterveyshuollolle ne lyhyet poissaolo, joista ei työterveyshuolto ole kirjoittanut poissaololausuntoa. Seuraavassa tarkastelen sairauspoissaoloja Jokilaaksojen pelastuslaitoksen pelastustoimintaan osallistuvan henkilöstön osalta. Tarkastelussa on käytetty työterveyshuollon tilastoja ajanjaksolla 1.10.2018–30.9.2019.

Palomiesten sairauspoissaolot (86 hlöä)

[Terveystalo](#)

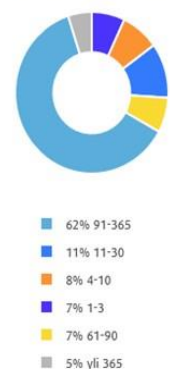
SAIRAUSSPOISSAOLOPÄIVÄT DIAGNOOSIRYHMITTÄIN



IKÄJAKAUMA



SAIRAUSSPOISSAOLAJAKSON PITUUS (VRK)



Kuva 2. Palomiesten sairauspoissaolot 1.10.2018 - 30.9.2019. Terveystalo 30.10.2019

Tilastossa on mukana myös päällystöviranhaltijoita ja tilaston henkilöstömäärä on yhteensä 86 henkilöä. Kappaleessa 2. olen kertonut palomiesten, ylipalomiesten ja paloesimiesten henkilömääräksi 51 henkilöä. Ero henkilöstömäärässä johtuu työterveyshuollon kirjaus- ja tilastointitavasta. Kuvan 2. henkilöstömäärässä ovat kaikki altisteista työtä tekevät henkilöt, taulukossa 2. ovat kaikki, joilla on ehdoton fyysisen toimintakyvyn vaatimus.

Kuvasta 2. nähdään poissaolojen ikäjakauma, joka kertoo, että suurimman ryhmän muodostavat yli 50 vuotiaat (yht. 84 %) koko pelastustoimintaan osallistuvasta henkilöstöstä. Sairauspoissaoloja on ollut vähiten 40–49 vuotiailla (1 %). Alle 40 vuotiaat jakavat loput poissaolot yhteensä 13 prosentillaan. Sairauspoissaolojen syynä isoin syy on muut syyt (36 %). Tähän ryhmään kirjautuvat kaikki työntekijän omalla ilmoituksella tapahtuneet lyhyet alle viiden päivän poissaolot sekä sellaiset syyt, joille ei löydy selkeästi omaa kirjauskohtaa. Seuraavaksi suurimmat diagnoosiryhmät ovat verenkierto- ja aineenvaihduntahäiriöt (21 %) ja tapaturmat 20 %). Tuki- ja liikuntaelinvaivat muodostavat 17 prosentin osuuden poissaoloista ja infektiosairaudet neljä prosenttia.

Vaikka pelastustoiminta on psyykkisesti kuormittavaa, voidaan todeta, että tarkastelujaksolla ei ollut yhtään sairauspoissaoloa mielenterveyden häiriöitten vuoksi. On kuitenkin tiedossa, että henkinen kuormittuminen voi näkyä muissa diagnoosiryhmissä lyhyinä poissaoloina tai osana pidemmän poissaolon aiheuttavaa kumuloitunutta kokonaiskuormitusta, joka esiintyy jonain fyysisenä oireena. Psyykinen kuormittuminen vähentää myös työtyytyväisyyttä ja ”liikunnan iloa”, jolloin myös omasta kunnosta huolehtiminen voi vähentyä. (Hakonen ym. 2008, 18.)

Huolestuttavaa on, että sairauspoissaolojakson pituutta tarkasteltaessa suurin ryhmä on kolmen kuukauden ylittävät poissaolot. Yli vuoden mittaisia poissaoloja on viisi prosenttia, joten yhteensä pitkiä poissaoloja on eniten. Pitkät poissaolojaksot voidaan osaltaan selittää leikkaushoitojen toipumisjaksoilla, ikäryhmässä yli 50 vuotta olevien tuki- ja liikuntaelin sekä verenkierto- ja aineenvaihduntasairauksilla sekä puhjenneilla perussairauksilla. Kun fyysinen toimintakyky ei riitä tehtävän ehdottomiin vaatimuksiin on usein ainut vaihtoehto olla pitkällä sairauspoissaololla. Työterveyshuollon mukaan juuri yli 50 vuotiaat muodostavat ryhmän, joilla on lisääntynyt pitkän sairauspoissaolojakson riski. Alle 50 vuotiaat ovat useimmiten lyhyiden poissaolojen kohteena. (Terveystalo 30.10.2019)

3.3 Tapaturmat sairauspoissaolojen aiheuttajana

Pelastustoimintaan osallistuva henkilöstö tekee erityistä sairastumisen tai tapaturman vaaraa aiheuttavaa työtä. Henkilöstölle tapahtuvia työtapaturmia seurataan pelastuslaitoksen oman ilmoitus- ja seuranta-käytännön mukaisesti. Tapaturma on ulkoisesti tekijästä johtuva äkillinen ja odottamaton tapahtuma, jonka johdosta työntekijälle aiheutuu vamma tai sairaus (Työtapaturma- ja ammattitautilaki 495/2015 §17.).

Jokilaaksojen pelastuslaitoksen pelastustoimintaan osallistuvalla henkilöstöllä oli vuoden 2019 aikana tapaturmista johtuvia sairauspoissaoloja yhteensä 81 päivää. Pisin poissaolojakso yksittäinen oli 16 päivää ja muita oli 10 päivän kestoisia poissaoloja oli 4 kappaletta. Pitkien poissaolojen tapaturmien syitä olivat haavat ja ruhjoutumiset, liukastumiset ja raajojen vääntymiset sekä työmatkalla tapahtunut liikenneonnettomuus. Lyhyempiä poissaolojaksoja aiheuttivat muun muassa liukastumiset ja vierasesineet silmissä.

Taulukko 3. Työturvallisuuden poikkeamailmoitukset 2019 (Jokilaaksojen pelastuslaitos 2019.)

PERA työturvallisuuden poikkeamailmoitukset 2019	
Työtapaturma 17 kpl	Kuvaus
2	liukastuminen, kaatuminen (työmatkallakin)
2	Vierasesine silmään, korvaan
5	Haava, ruhjoutuminen, asemapalvelus, hälytystyö
3	Venähdys, revähtymä, isku, (2. hälytystyö)
1	Liikenneonnettomuus (työmatkalla)
Vaaratilanteet 12 kpl	
2	tekninen tekijä, kalusto tai rakenteet
4	Liikenneväline, harjoittelu, hälytysajo
3	Kalusto, harjoittelu, hälytys
2	Väkivalta
1	Harjoittelu, fyysinen kunto
Kehitysehdotus 0 kpl	
Turvallisuushavainto 2 kpl	
1	Tekninen tekijä, rakenteet
1	Savusukellustoiminta, ilmoittaminen

Hälytystyössä tapahtuneet työtapaturmat, 7 kpl

Tapaturmien yhteenveto nähdään taulukosta 3. 10 kappaletta tapaturmista on tapahtunut asemapalveluksessa tai harjoitustilanteissa ja 7 varsinaisessa hälytystyössä.

Hälytystyössä tapahtuneiden tapaturmien syitä olivat:

- Naula lävisti kengän, haava
- Vesisuihku osui naamaan, ruhjoutuminen
- Vierasesine korvaan
- Liukastuminen
- Isku päähän
- Venähdys, revähtymä, kaksi kertaa

Jokilaaksojen pelastuslaitoksen tapaturmataajuus oli vuonna 2019 29.91. Toimialan keskimääräinen taa-juus oli samalla ajalla 30.01. Pelastuslaitoksen henkilöstön määrään ja laskennallisiin työtunteihin verrattuna työtapaturmia on alle toimialan keskimäärän ja se kertoo hyvästä työturvallisuusasenteesta sekä ennaltaehkäisevästä työstä, parantamisen varaa on kuitenkin aina. (Protector 31.3.2020)

3.4 Ennenaikainen eläköityminen

Ennenaikaisella eläköityminen eli työkyvyttömyyseläkkeelle jääminen palomiehen työstä on edessä silloin, kun ammatillinen kuntoutus toiseen ammattiin ei enää tule kysymykseen eikä henkilön fyysinen tai psyykinen toimintakyky mahdollista työskentelyä palomiehenä. Usein henkilö, joka saa työkyvyttömyyseläkepäätöksen on ollut jo pidempään poissa omasta työstään tai tehnyt soviteltua, kevennettyä työtehtävää. Joskus päätöstä on edeltänyt työkokeilu joko omalla työnantajalla tai kokonaan uudessa työssä. Valtakunnallisesti pelastustoimintaan osallistuvan henkilöstön suurimpana sairauspoissaolojen aiheuttajana ovat tuki- ja liikuntaelinsairaudet ja saman syyn vuoksi henkilöt jäävät myös työkyvyttömyyseläkkeelle. (Pelastuslaitosten kumppanuusverkosto 2016, 2.)

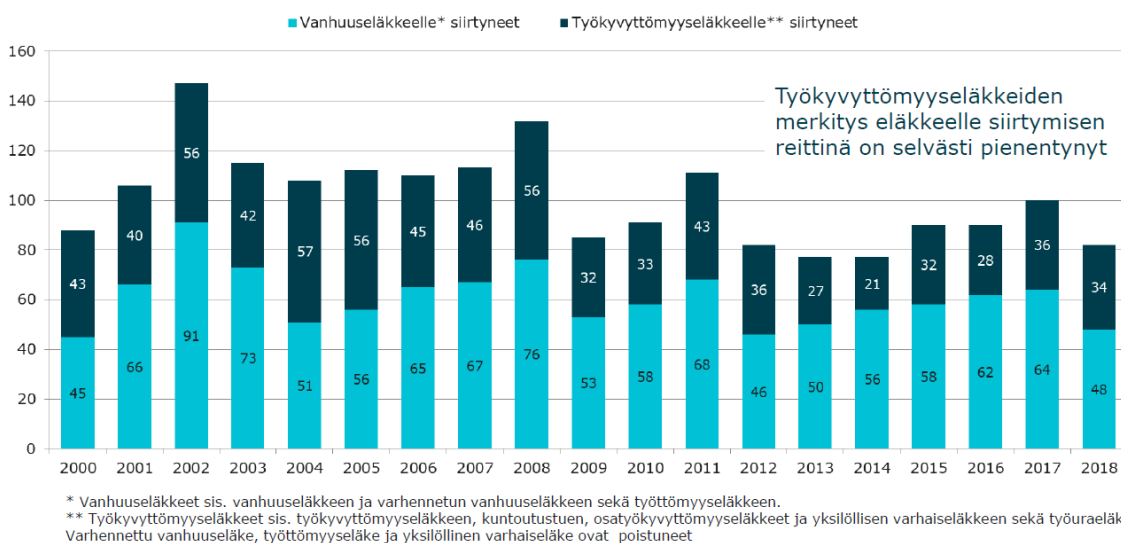
Tuki- ja liikuntaelinsairaudet kohdistuvat alaraajoihin sekä selkään, mukana syissä on kuitenkin myös henkinen puoli, psyykkisen kuormittumisen aiheuttama masennus. Vuosina 2010–2013 työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyneiden palomiesten viisi yleisintä syytä olivat polven nivelrikko, lannerangan välilevyn sairaus, masennus, pitkäaikainen iskeeminen sydänsairaus ja selkärangan nivelrikko. (Pelastustoimen kumppanuusverkosto 2016, 2.) Edellä luetellut sairaudet ja oireet kuvaavat hyvin palomiehen työn kuormittavuutta. Luettelo on seurausta jatkuvasta valmiudesta, valvomisesta, yöllä tehtävästä

työstä, epäsäännöllisistä ruokailuista, käsillä ja jaloilla tehtävästä työstä, nostamisista ja raskaiden työvälineiden käytöstä, konttaamisesta, psyykkisesti kuormittavista tehtävistä sekä jatkuvasta toimintakyvyn ylläpitämiseen vaadittavasta lihasvoiman- ja kestävyys harjoittelusta. Pelastuslaitosten kumppanuusverkosto (2016) kertoo, että Kuntien eläkevakuutus (KEVA) on arvioinut, että 40 prosenttia suomalaisista palomiehistä ei pysty työskentelemään vaativassa työssään normaaliin eläkeikään saakka. Toimintakykyä tukevia toimenpiteitä tarvitaan siis varmasti.

Kunta-alalta eläkkeelle siirtyneet palomiehet 2000-2018



Päätoiminen, pelastustoimintaan osallistuva henkilöstö



Kuva 3. Eläkkeelle siirtyneet palomiehet 2000 – 2018 (Sohlman. 2019)

Vaikka työkyvyttömyyseläkkeelle vielä tänäkin päivänä siirrytään, on sen osuus kuitenkin eläköitymisen tapana laskenut viime vuosina huomattavasti. Kuvasta 3. selviää, kuinka vuosittain eläkkeelle siirtyneiden suomalaisten palomiesten määrästä suurin osa siirtyy tavanomaiselle vanhuuseläkkeelle. Vuosina 2004–2005 oli työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyneiden määrä sama ja jopa suurempi kuin vanhuuseläkkeelle siirtyneiden määrä. Vuonna 2011 hyväksytty lisäys sairausvakuutuslakiin työnantajan ja työterveyden tekemästä sairauspoissaolojen seurannasta aikaansai erilaiset varhaisen välittämisen, aktiivisen aikaisen puuttumisen tai varhaisen tuen ohjelmat. Voidaan olettaa, että aktiivisella sairauspoissaolojen seurannalla ja asioihin puuttumalla tukevien toimenpiteiden kanssa, on ollut vaikutusta työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyvien määrän pienenemiseen. Myös työntajien herääminen Kuntien Eläkevakuutuksen asettamaan varhaisen eläköitymisen työntekijäkohtaiseen VARHE-Maksuun, on todennäköisesti vaikuttanut työkykyä tukevien toimenpiteiden arkipäiväistymiseen palokunnassakin.

Vuonna 2016 pelastuslaitosten kumppanuusverkosto arvioi, että pelastuslaitokset maksoivat VARHE-maksuja 600 000 tuhatta euroa. Uskon, että nykyisen työn kuormittavuuteen nähden korkean palomiesten eläkeiän vuoksi pelastuslaitokset tulevat tarvitsemaan entistä enemmän toimintakykyä tukevia toimenpiteitä ja niiden ohessa jatkuvaa sammutus- ja pelastustyön kehittämistä, niin että se kuormittaa henkilöitä vähemmän ja altistuminen erilaisille työ haitoille voidaan minimoida.

4 PELASTUSHENKILÖSTÖN TERVEYS JA TOIMINTAKYKY

Pelastustoimintaan osallistuvan henkilön terveydentilan tulee vastata työn vaatimuksia. Tehtävistä pitää suoriutua omaan tai muiden henkilöiden terveyttä vaarantamatta. Pelastustoiminnassa ovat mukana muut pelastusryhmän jäsenet, mutta tärkeimpänä usein asiakas, eli onnettomuuden uhri. Näiden edellä mainittujen vaatimusten vallitessa palomiehen terveydentila on asia, joka tulee olla jatkuvan seurannan alla. Pelastustoiminnan terveydentilan este voi olla lyhytkestoinen tai sitten se voi jatkua pidempään, joskus tilapäisestä esteestä tulee pysyvä este. (Sisäministeriö 2016, 9.)

4.1 Työterveysseuranta

Palomiehen perusterveyttä seurataan säännöllisesti työterveyden toimintaohjelman mukaisesti. Pelastustoimintaan osallistuvat henkilöt tekevät erityistä sairauden tai tapaturman vaaraa aiheuttavaa työtä ja työterveystarkastukset on suunniteltu altisteista työtä tekeville. Altisteita ovat esimerkiksi biologiset tekijät, fysikaaliset tekijät, kemikaalit, fyysiset ja psyykkiset kuormitustekijät, pölyt, tapaturmavaara, väkivallan uhka ja yötyö. (Terveystalo 2016, 11–13.) Työterveyden tekemä terveydentilan seuranta voidaan jakaa päivittäisen terveyden tilan selvittämiseen, jolloin työntekijä itse hakeutuu työterveyteen kulloisenkin syyn vuoksi sekä alku- ja määräaikaistarkastuksiin. Työntekijällä itsellään on suuri vastuu päivittäisen terveydentilan seurannasta sekä ilmoittamisesta, jos terveydentilan aiheuttaa esteitä työn turvalliselle tekemiselle. Terveydentila on osa palomiehen fyysisen toimintakyvyn arviointia. Lihasvoiman ja liikkuvuuden arvioinnin lisäksi tärkeää on työterveyslääkärin tekemä kokonaisarviointi. (Sisäministeriö 2016, 10.)

4.1.1 Terveystarkastusten sisältö Jokilaaksojen pelastuslaitos

Alkutarkastus tehdään työhön tultaessa. Usein jo ennen työhön tuloa on henkilö hankkinut lausunnon terveydestään koska, pelastuslaitoksen viranhaltijan virkavalinnan edellytyksenä on hyväksytty lääkärin lausunto. Myös ammattitutkinto edellyttää jo hakuvaiheessa terveydentilan selvittämistä ja sopivuuden hyväksymistä. Työnantajan tekemä alkutarkastus menee syvemmälle kuin yleisluontoinen selvitys sopivuudesta pelastusalalle. Määräaikaistarkastus tehdään ikäryhmittäin alle 40 vuotiaille kolmen vuoden välein, 40–50 vuotiaille kahden vuoden ja yli 50 vuotiaille vuosittain. Erityisryhminä ovat vesisukeltajat sekä meripelastukseen osallistuvat, joiden tarkastukset ovat iästä riippumatta kahden vuoden välein. (Terveystalo 2016, 25.)

Terveystarkastus pitää sisältö koostuu seuraavista tutkimuksista sekä selvityksistä:

- Sähköinen terveystarkastus ja tarvittaessa muut kyselyt
- Laboratoriotutkimukset, perusverenkuva, veren rasva- ja sokeriarvot, maksa- ja munuaisarvot. Lisäksi S-Asat (elimistön kuntoarvio) ja spirometria avaavalla lääkkeellä (auttaa löytämään piilevän astman)
- Työterveyshoitajan haastattelut ja tutkimukset, pituus, paino, kehon koostumus, verenpaine, pulssi, kuulo ja näkö. Tarkistetaan rokotteet ja tarvittaessa tehostetaan. Terveysneuvonta työkyvyn ylläpitämisestä ja terveellisistä elintavoista.
- Työterveyslääkärin tarkastus, jossa huomio on terveydentilassa sekä mahdollisissa rakenteellisissa poikkeavuuksissa, jotka saattavat altistaa työn terveysriskeille. Lääkärin tarkastus pitää sisällään työpaikalla tehdyn palomiehen toimintakyvyn arvioinnin tulokannan ja tulosten kirjaimin, henkilön kliinisen tilan arvioinnin hengitys- ja verenkiertoelimistön, tuki- ja liikuntaelimistön, psyyken, ihon, hermoston ja aistien osalta. Tarvittaessa keuhkojen röntgenkuvaus.

Edellä kuvattujen lisäksi lääkäri kirjoittaa kokonaisvaltaisen arvionsa perusteella lausunnon henkilön pelastussukelluskelpoisuudesta, joka kuvaa toimintakyvyn tasoa. Alku- ja määräaikaistarkastuksen sisältö on sama. Vesisukeltajien alkutarkastuksen tekee sukelluslääketieteeseen ja ylipainehappihoitoon erikoispätevyiden hankkinut lääkäri. Meripelastukseen osallistuvien alkutarkastuksen tehdään merimiehen lääkärintarkastuksesta annetun asetuksen mukaisesta ja sen tekee merimieslääkäri. (Terveystalo 2016, 25.)

4.2 Terveysvaatimukset

Pelastustoimintaan osallistuvan henkilön terveystarkastukset ovat osatekijöistä muodostuva kokonaisuus. Työterveyslääkäri tekee kokonaisarvioinnin siitä, onko henkilö soveltuva pelastustoimintaan. Terveystarkastukset ovat suhteessa työn kuormitukseen ja siinä oleviin altisteisiin. Kriittisimpinä tehtävinä pidetään pelastussukellustyötä (Ilmarinen ym. 2009, 44.). Terveystarkastusvaatimuksista pelastustoiminnassa ei ole yksiselitteistä luetteloa olemassa, mutta taulukossa 4. esitän Ilmarinen ym. (2009) mukaan työn kuormitustekijän ja sen tuoman terveydellisen riskin, kääntäen myös työn terveydellisen vaatimuksen.

Taulukko 4. Pelastustyöhön liittyviä terveydellisiä riskejä (Mukaiillen Ilmarinen ym. 2009, 56)

Altiste (työn piirre)	Terveydellinen riski (este tai rajoite pelastustyölle jos esiintyy tai hoitamatta)
Liikuntaelimiä kuormittavat tehtävät: pitkä seisominen, nostaminen ja kantaminen, vetäminen ja työntäminen, kyykistyminen ja polvistuminen, ryömiminen, vartalon kiertäminen, hyppääminen	Selkävaivat, olkapäiden ja kyynärpäiden rasitusvaivat ja vammat. Polvien ja nilkkojen rasitusvaivat ja vammat.
Henkinen stressi	Masentuneisuus ja masennus. Unihäiriöt ja alentunut stressinsieto. Traumaperäinen stressireaktio.
Hengitys- ja verenkiertoelimistöä kuormittavat työtehtävät ja kuntoharjoittelu, stressi	Sydämen toimintahäiriöt, verenkierron toimintavajaus, raskasastma.
Kemikaalialtistuminen, pöly, kosteusongelma	Keuhkotoiminnon häiriöt. Ahtauttavat keuhkosairaudet. Harvinaisina keuhkokuoren sairaudet.
Poikkeavat ulkoiset lämpöolot	Oireet kylmässä tai kuumassa: pyörtyminen, rintakipu, hengenahdistus, lämpösairaus.
Vuorotyö, yötyö	Huono palautuminen. Sydänsairauksien riskitekijöiden kumuloituminen. Unihäiriöt.

Työterveyslääkärin tulee käsitellä palomiehen terveydentilaa kokonaisuutena. Useat pienehköt muutokset voivat johtaa ajan kuluessa merkittävään toimintakyvyn rajoitteeseen. (Ilmarinen ym., 2009, 57.) Yhtä tärkeää on toimiva työterveysyhteistyö työnantajan, työntekijän ja työterveyshuollon välillä, jolloin terveydentilan ongelmiin puututaan varhaisessa vaiheessa.

4.3 Pelastushenkilöstön fyysisen toimintakyvyn arviointi

Lääkärin tarkastuksen lisäksi verenkierto- ja hengityselimien sekä tuki- ja liikuntaelimiä koskevan kunnon arvioinnin tärkeä osa ovat toimintakykytarkastukset. Näitä toimintakykytarkastuksia tehdään useimmiten pelastuslaitosten omana työnä. Lausuntoa kirjoittava lääkäri käyttää tuloksia apunaan terveydentilaa määriteltäessä. Fyysisen toimintakyvyn arvioinnin tarkoitus on selvittää, onko palomies riittävän hyvässä fyysisessä kunnossa pelastustehtäviin. Uusin asiaa käsittelevä ohje on Sisäministeriön julkaisu,

Ohje pelastushenkilöstön toimintakyvyn arvioinnista ja kehittämisestä vuodelta 2016. Pelastustoiminnan vaativampana tehtävänä on pidetty pelastussukellustyötä. Pelastussukellustyöhön kuuluvat savusukellus, vesisukellus- ja kemikaalisukellus. Kun henkilö on todettu pelastussukelluskelpoiseksi fyysisen toimintakyvyn sekä terveydentilan perusteella, voidaan olettaa, että hän selviytyy kaikista pelastustoiminnan tehtävistä. (Sisäministeriö 2016, 8.) Pelastustoimintaan osallistuvan henkilön fyysisen toimintakyvyn arviointi muodostaa kokonaisuuden ja kokonaisuudesta käytetään ammattitermiä FireFit-testi.

Työnantajan tulee olla selvillä työntekijän riittävästä toimintakyvystä hänen työtehtäviinsä nähden. Toimintakyvyn arviointi on suunniteltua ja johdettua toimintaa ja arvioinnin suorittavat testaajat ovat koulutettuja asiantuntijoita. Toimintakyvyn arvioinnin testejä saavat tehdä valtakunnallisen FireFit I tason koulutuksen saanut henkilöt. (Sisäministeriö 2016, 10.) Arviointi perustuu polkupyöraergometrilla tehtävään laskennalliseen hapenottokyvyn testiin sekä lihasvoimaa- ja kestävyyttä mittaavaan testiin. Näistä testien tuloksista muodostetaan FireFit-indeksi, joka määrittää henkilön toimintakyvyn.

4.3.1 Toimintakyvyn vaikutus työtehtäviin

Sisäministeriön ohje toimintakyvyn arvioinnista (2016) jakaa pelastustoiminnan tehtävät neljään luokkaan:

1. Vaativat tehtävät
2. Savusukellusta edellyttävät perustehtävät
3. Perustehtävät
4. Muut pelastustoimen tehtävät (johtaminen, valistus, neuvonta, palotarkastus ja näihin rinnastettavat tehtävät)

Pelastustoimintaan osallistuva henkilö tekee toimintakyvyn arvioinnin ja sen tuloksena hänellä on toimintakykyä osoittava FireFit-indeksi. Indeksillä määritellään sen minkä vaativuustason tehtäviin henkilö voi tehdä. Vaativiin tehtäviin vaaditun ja savusukellusta edellyttäviin perustehtäviin toimintakyvyn omaava henkilö voi tehdä pelastussukellustyötä. Perustehtäviin vaaditun toimintakyvyn omaava henkilö voi osallistua pelastustoimintaan muttei enää voi tehdä pelastussukellustyötä. Jos henkilö ei saavuta 1–3 vaativuustason tehtävien edellyttämää toimintakykyä, ei hän enää pääsääntöisesti osallistu pelastustoimintaan. (Sisäministeriö 2016, 9.)

Toimintakyvyllä arvioinnin tuloksella on suora vaikutus siihen, voiko henkilö työskennellä tehtävässään. Jos toimintakyky ei riitä esimerkiksi pelastussukellustyöhön on henkilöllä edessään työkyvyn selvitys yhdessä työnantajan ja työterveyden kanssa. Ihanteena on, että toimintakyky saadaan takaisin vaaditulle tasolle kuntoutuksella ja muilla toimilla, mutta jos näin ei käy, alkaa selvitys uudesta työtehtävästä. Pahimmillaan henkilö voidaan todeta ”ei sopivaksi” pelastustoimintaan.

5 TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN

Palomiesten eläkeikä muuttui 80-luvun lopulla kunnallisten ammatillisten eläkeikien muuttuessa. Aikaisemmin palomiesten ammatillinen eläkeikä oli 55 vuotta. Viimeinen eläkeiän nosto tapahtui vuonna 2017, kun käytäntö muuttui niin, että 63 vuoden eläkeikään tulee joka vuosi kolme kuukautta lisää. Tämä tarkoittaa sitä, että esimerkiksi vuonna 1962 syntyneen palomiehen eläkeikä on tällä hetkellä 65 vuotta. Kuntien Eläkevakuutuksen mukaan työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyneiden keski-ikä oli vuosina 2000–2015 51,5 vuotta. Tämä luku on siis alempi kuin edellinen palomiehen 55 vuoden vanhuuseläkeikä. (Suomen palomiesliitto. 2018.) 65 ikävuotta on paljon palomiehen fyysisen toimintakyvyn vaatimusten kannalta ja henkilöstön ikääntyminen sekä samalla henkilöstön määrän väheneminen talouden tiukentuessa lisäävät toimintakyvyn tukemisen toimenpiteitä.

Työkyvyn aleneminen alkaa näkyä iän lisääntymisen mukana. Rajapyykkinä voidaan karkeasti pitää 50 ikävuotta, jonka saavuttamisen jälkeen alkavat erilaiset ongelmat. Yli 50 vuotiailla on selvästi nähtävissä kohonneita sairauspoissaoloja sekä työkyvyttömyyttä. Palomiehen työhön kuuluvia pelastustoiminnan tehtäviä ei todennäköisesti pysty tekemään vanhuuseläkeikään saakka. Toimintakyvyn tukemisen toimenpiteiden lisäksi palomiesten on otettava vastuuta itsekin. Koulutusvaiheessa mielessä oleva työnkuva ei voikaa toteutua koko työuran ajan. Vaaditaan työnantajan toimia, strategista ohjaamista, neuvontaa, työurasuunnittelua ja oikeaa asennoitumista asiaan suhtautumisessa. (Deloitte oy 2017, 14,)

Haake (2014) kertoo, että palomiehen työn kuormittavuutta, toimintakyvyn ylläpitämistä, sen menettämisen kustannusvaikutuksia, palomiehen vaihtoehtoisia urapolkuja ja pelastuslaitosten työhyvinvointia on tutkittu 1970-luvulta lähtien. Viisasten kiveä ei kuitenkaan ole vielä löydetty ja pelastuslaitokset toimivat hyvin eri tavalla ongelmatilanteissa. Tiedetään paljon ongelmista, mutta hyviä ratkaisuja kuitenkin vielä kaivataan (Haake 2014, 22.)

5.1 Jokilaaksojen pelastuslaitoksen toimenpiteet toimintakyvyn tukemiselle

Kuten edellä on kuvattu, palomiesten toimintakyvyn ylläpitäminen on tärkeää työntekijälle itselleen sekä myös työnantajalle palvelutuotannon turvaamiseksi. Tämän vuoksi pelastuslaitoksen palvelutasopäätökseen on kirjattu päätös strategisen hyvinvoinnin johtamisen ohjelman laatimisesta. Palvelutasopäätös kertoo, että vuonna 2018 otetaan käyttöön strategisen hyvinvoinnin johtamisen malli ja siihen liittyvät käytännöt. (Jokilaaksojen pelastuslaitos 2017, 13.) Pelastustoimintaan osallistuvien toimintakyvyn säilyttäminen mahdollisimman pitkään on olennainen osa hyvinvoinnin johtamista.

Strateginen hyvinvoinnin johtaminen tulee käsittämään kaikki toiminnot, joilla henkilöstön hyvinvointiin vaikutetaan. Näitä ovat palvelutasopäätöksen mukaan erityisesti strateginen johtaminen, henkilöstöjohtaminen, esimiestoiminta, työterveyshuolto ja henkilöstöetuudet. (Jokilaaksojen pelastuslaitos 2017, 13.) Palvelutasopäätöksen voimassaolokausi on päättymässä ja oletettavasti hyvinvoinnin johtaminen tulee näkymään myös uudessa palvelutasopäätöksessä. Tässä kappaleessa olen keskittynyt kuvaamaan toimenpiteitä, jotka ovat osa Jokilaaksojen pelastuslaitoksen strategisen hyvinvoinnin johtamisen mallia ja koskevat pelastustoimintaan osallistuvaa henkilöstöä.

5.1.1 Sairauspoissaolojen seuranta ja varhainen tuki

Sairauspoissaolojen seuranta tehdään aktiivisesti työnantajan sekä työterveyshuollon tekemänä. Työnantaja saa kansaneläkelaitokselta korvauksena osan työterveyden kuluista. Sairaanhoidon kulut korvataan 50 % ja ennaltaehkäisevät toimenpiteet korvataan 60 % aiheutuneista kuluista. Sairauspoissaolojen seuranta edellyttää myös toimenpidesuunnitelmaa siitä mitä tehdään, kun työntekijällä havaitaan sairauspoissaolojen lisääntyminen, tämän toimenpidesuunnitelmaa kutsutaan Jokilaaksojen pelastuslaitoksessa varhaisen tuen ohjelmaksi.

Työntekijä on veloitettu ilmoittamaan sairauspoissaolosta omalle lähiesimiehelleen ja toimittamaan sairauspoissaolotodistuksen työpaikalle. Pelastuslaitos kirjaa poissaolot ja ilmoittaa ne eteenpäin työterveyshuoltoon silloin, kun poissaoloa ei ole myönnetty työterveyshuollossa. Sairauspoissaolon pitkeydessä tai lyhyiden poissaolojen määrän nopeasti lisääntyessä otetaan käyttöön varhaisen tuen käytäntö. Työterveyshuolto toteuttaa sairausvakuutuslain (1224/2004) edellyttämää työkyvyn arviointia. Kun henkilöllä on yhtäjaksoista sairauspoissaoloa kahden vuoden aikana 90 päivää, tulee viimeistään silloin työterveyslääkärin määrittellä työntekijän jäljellä oleva työkyky ja työssä jatkamismahdollisuudet. Lau sunnon tavoitteena on arvioida työhön paluun mahdollisuudet, työpaikalla tehtävien tukitoimien suunnitelma ja laatia työhön paluusuunnitelma. (Terveystalo 2016, 7.)

Työnantajan oma varhaisen tuen malli aloittaa toimenpiteet herkästi. Varhaisen tuen mallin mukaiset toimenpiteet ovat seuraavat:

1. Puheeksiottaminen, keskustelu lähiesimiehen kanssa

Peruste: Huoli herää, syytä epäillä toimintakykyä (tarvittaessa yhdessä työterveyshuollon kanssa)

2. Työkykykeskustelu, pääsääntöisesti työterveyden kanssa

Peruste: 3 lyhyttä poissaoloa neljän kuukauden aikana, kalenterivuoden aikana 30 poissaolopäivää tai enemmän.

3. Työkykyarvio, työterveyslääkäri tekee arvion

Peruste: Kalenterivuonna 60–90 poissaolopäivää.

(Jokilaaksojen pelastuslaitos 2019, 6–7.)

Kaikista toimenpiteistä kirjataan muistio ja tarvittaessa toimenpidesuunnitelma, johon molemmat osapuolet sitoutuvat. Työhön paluun tai työssä kuntoutumisen suunnittelu ja -seuranta on tärkeää. Seuranalla varmistetaan toimenpiteiden onnistuminen.

Varhaisen tuen tarkoitus on tukea työkykyä ja aktivoida jokaista työntekijää huolehtimaan itsestään, työtoveristaan ja työyhteisönsä toimivuudesta. Tärkeää on myös tunnistaa ja puuttua työhyvinvoinnin huolenaiheeseen mahdollisimman varhain. Varhaisen tuen toimenpiteillä on vaikutus sairauspoissaolosten määrään ja niistä aiheutuviin kustannuksiin (Haake 2014, 13.). Varhaisen tuen toimenpiteillä voidaan saada toimintakyvyn heikkeneminen aisoihin ja kannustaa palomiestä pitämään sitä paremmin yllä jatkossa. Toimenpiteiden ja esimiehen suhtautumisen tulee olla kannustava ja tukeva, kysymys ei ole käyttämisestä eikä rankaisemisesta.

5.1.2 Työkykyä ylläpitävä toiminta

Työkykyä ylläpitävä toiminta suunnitellaan vuosittain. Jokilaaksojen pelastuslaitoksen työsuojelutoimintakuntana ja epävirallisena yhteistoimintaryhmänä toimiva työryhmä vahvistaa henkilöstöpäällikön laatiman suunnitelman. Työkykyä ylläpitävä toiminta kattaa koko henkilöstön. Pelastustoimintaan osallistuvien toimintakyvyn ylläpitämistä ja kehittämistä toteutetaan seuraavasti:

Yksilön fyysisen toimintakunnon edistäminen

- 100€/vuosi, liikunta, kulttuuri ja hyvinvointipalvelut, palveluseteli
- Lihaskuntoharjoittelun tukeminen, 2 tuntia viikossa työajalla tai 24 tunnin vuorossa 1 tunti vuorossa. Kuntosalit jokaisella paloasemalla.
- Liikuntapaikkamaksu, 1 salivuoro/ viikko/vuodessa.
- Työterveyshuollon ennaltaehkäisevät palvelut, ohjausryhmät, yksilöohjaus, kuntoutuksen ohjaus, työfysioterapeutin yksilöohjaus, ravitsemusterapeutin yksilöohjaus, Liikehallintatestaus.

- Vapaaehtoinen vapaa-ajan urheiluvakuutus, korvataan työnantajan tukemassa harrasteliikunnassa tapahtuneet tapaturmat työtapaturma- ja ammattitautilain mukaisesti.
- Henkilökunnan käyttöön varatut liikuntavälineet, kattava määrä vaellus, retkeily- ja ulkoliikuntavälineitä.

Yksilön psyykkisen toimintakunnan edistäminen

- Kriittisten toimenpiteiden jälkitoimenpiteet, purkukeskustelut, vertaistuki
- Kumulatiivisen stressin hallinta
- Työpsykologi, 5 käyntikertaa/ asia, yksilöohjaus, työnohjaus
- Työilmapiirin kehittäminen, työhyvinvointikyselyt
- Varhaisen tuen toimintamalli
- Häirinnän- ja epäasiallisen käytöksen ennaltaehkäisy

Työyhteisöön kohdistuva toiminta

- Koko henkilöstön yhteinen ohjelmallinen virkistyspäivä
- Henkilökunnan jouluruokailu

(Jokilaaksojen pelastuslaitos 2020, 4–9.)

Työkykyä ylläpitävällä toiminnalla luodaan työpaikalle puitteet, joilla toimintakyvystä ylläpitäminen olisi mahdollisimman helppoa. Palveluseleillä ja harrasteliikunnan tapaturmavakuutuksilla pyritään saamaan työntekijät liikkumaan myös vapaa-aikana. On selvää, ettei työaikana tapahtuva liikunta riitä pitämään toimintakykyä palomiehen tehtävien edellyttämällä tasolla, vaan henkilön on panostettava fyysiseen harjoitteluun myös vapaa-ajallaan (Pelastuslaitosten kumppanuusverkosto 2016, 3.)

5.2 Fyysisen toimintakyvyn arviointiohje, Jokilaaksojen pelastuslaitos

Tämän tutkimuksen yhtenä alkuun panevana voimana oli juurikin uudistuva fyysisen toimintakyvyn arviointi- ja kehittämishojeen uudistuminen valtakunnallisesti. Vuonna 2016 hyväksytyn ohjeen käyttöönoton siirtymäaika oli 2019 vuoden alkuun saakka. Käyttöönotto ja arviointityön suunnittelu kuuluivat myös omiin työtehtäviini 2018 syksyllä ja koko 2019 vuoden aikana. Valtakunnallisen ohjeen lisäksi pelastuslaitos laati oman täydentävän ohjeen, jonka vastuullisena kirjoittajana sain toimia. Ohje on työohje fyysisen kunnan testaajille, pelastustoimintaa osallistuville, työterveyshuollolle sekä esimiehille.

Pelastuslaitoksen ohjetta kirjoittaessani ymmärsin asian laajuuden myös henkilöstöjohtamisen ja pelastuslaitoksen palvelutuotannon laadun varmistamisen kannalta. Ohje on tämän työn Liite 1.

5.2.1 Ohjeen tarkoitus

Jokilaaksojen pelastuslaitoksen fyysisen toimintakyvyn arviointiohje täydentää Sisäministeriön ohjetta pelastushenkilöstön toimintakyvyn arvioinnista ja kehittämisestä (Sisäministeriö 5/2016) ja pelastussukellusohjetta (Sisäministeriö 48/2007). Ohjeen tarkoitus on ohjata fyysisen toimintakyvyn arviointia ja avata käytännöt Jokilaaksojen pelastuslaitoksella. Ohjeen pyrkimyksenä on saada aikaan selkeä, tasa-
puolinen, ennakoiva ja kannustava fyysisen toimintakyvyn kehittämisen toimintamalli. Tavoitteena on myös edistää työssä jaksamista ja työhyvinvointia. Ennakoivalla ja aktiivisella aikaisella toimintakyvyn alenemiseen puuttumisella voidaan myös vaikuttaa oleellisesti pelastushenkilöstön työurien pituuteen. Jokilaaksojen pelastuslaitoksella tämä toteutetaan kansallista FireFit-järjestelmää hyödyntäen. FireFit-järjestelmän perustana on kannustava ja omatoimiseen toimintakyvyn kehittämiseen ohjaava toiminta. Pelastussukellusohjeen tarkoitus on edistää pelastussukellusta sekä pintapelastusta tekevien työturvallisuutta. Pelastushenkilöstön toimintakyvyn arvioinnin ja kehittämisen ohje puolestaan määrittelee toimintakyvyn sekä terveydentilan arviointia ja kehittämistä. Ohjeessa määritellään myös pelastustoimen tehtävien vaatuuksien eri tasot sekä niitä tekevien henkilöiden fyysisen toimintakyvyn minimivaatimukset. (Liite 1.)

5.2.2 Toiminnan vastuutahot

Fyysisen toimintakyvyn arvioinnin ja ohjeen toteuttamisesta vastaa Jokilaaksojen pelastuslaitoksella tehtävään nimetty kehittämisspäällikkö. Varsinaisesta arviointityöstä vastaavat pelastuslaitoksen itse kouluttamat lihaskuntotestaajat sekä valtakunnallisen koulutukset saaneet FireFit-testaajat. Fyysisen toimintakyvyn testaus toteutetaan tiiviissä yhteistyössä työterveyshuollon kanssa. Työterveyshuolto osallistuu myös toiminnan kehittämiseen. Testausorganisaatioon kuuluvat työterveyshuolto, pelastuslaitoksen kouluttamat lihaskuntotestaajat, Työterveyslaitoksen kouluttamat FireFit-testaajat, lähiesimiehet sekä pelastuslaitoksen kehittämisspäällikkö. (Liite 1.)

5.2.3 Pelastustoimen tehtävien tasojen määrittely ja toimintakyvyn arviointikriteerit

Pelastuslaitoksen oma ohje ei poikkea valtakunnallisesta ohjeesta tehtävien vaativuus tasojen osalta. Edelleen käytetään neljää luokkaa, jotka ovat 1. vaativat tehtävät, 2. savusukellusta edellyttävät perustehtävät, 3. perustehtävät ja 4. muut pelastustoimen tehtävät. Toimintakyvyn arvioinnin tulos vaikuttaa oleellisesti siihen, missä tehtävässä henkilö voi työskennellä. Pelastuslaitoksen täydentävässä ohjeessa on pyritty tuomaan esille henkilön omaa vastuuta toimintakyvyn ylläpitämisessä sekä päivittäisen terveydentilan seuraamisesta.

Pelastuslain (2011) 39§ velvoittaa pelastustoimintaan osallistuvan ylläpitämään tehtäviensä edellyttämiä perustaitoja ja kuntoa. Pelastustoiminta on erityistä sairastumisen ja tapaturman vaaraa aiheuttavaa työtä ja sen vuoksi työnantajan tulee olla tietoinen henkilöstön toimintakyvystä. Toimintakykyvaatimuksilla varmistetaan riittävä työturvallisuus pelastustoiminnan eri tehtävissä. Vaativia ja savusukellusta edellyttäviä perustehtäviä tekeville henkilöille teetetään fyysisien toimintakunnon testit FireFit-ohjelman mukaisesti. Muulle henkilöstölle fyysisen toimintakunnon testaus perustuu vapaaehtoisuuteen. Henkilöstöön kuuluu päätoimisen henkilökunnan lisäksi sopimushenkilöstö. Pelastustoimintaan osallistuva henkilö vastaa itse päivittäisen terveydentilan ja hänelle määrättyjen tehtäviin soveltuvuudesta. Terveydentilan tilapäisestä esteestä tulee viipymättä ilmoittaa lähiesimiehelle. (Liite 1.)

Ohjeessa on kuvattu toimintakykyä kuvaavan tason edellytykset henkilön arvioinnin tulokselle. Arvioinnissa käytetään valtakunnallisen ohjeen mukaista FireFit-indeksiä. Lopullisen arvioi henkilön toimintakyvystä tekee työterveyslääkäri ja ohjeessa on kirjattu lausuntoehdotus työterveystarkastukselle. Lausuntoehdotuksen tarkoitus on selvittää työterveyden, työntekijän ja työnantajan tulkintaa lääkärinlausuntojen osalta. Lausuntotekstin tulee olla selkeä ja kertoa onko henkilö sopiva tehtävään, onko henkilö sopiva tehtävään rajoituksin tai että henkilö ei ole sopiva tehtävään.

Alla on esimerkkinä tason 1, vaativiin tehtäviin osallistuvan henkilön toimintakykyvaatimukset sekä työterveystarkastuksen lausuntoehdotus.

Taso 1, vaativat tehtävät

Päätoimisen henkilön saavuttaessa tason 1, on hän kykenevä tekemään kaikkia pelastustoimen tehtäviä fyysisen toimintakyvyn ja terveydentilan osalta.

Vaativissa tehtävissä riittävänä fyysisenä toimintakykyinä pidetään FireFit-indeksin arvoa 3. Aerobisen kestävyuden ja lihaskunnon osiot lasketaan ensin erikseen ja aerobisen kestävyuden indeksi on oltava vähintään 3. Tämän jälkeen indeksit yhdistetään yhdeksi FireFit-indeksin arvoksi.

Terveydentilan arvioinnin tekee työterveyshuolto. Työterveyshuollossa arvioidaan kokonaisuutta, FireFit-indeksi, savusukellustestirata, BMI, tarvittaessa liikkuvuus ja kehonhallinta sekä muut terveydentilaan vaikuttavat seikat.

Työterveystarkastuksen lausunto voi olla: Pidän terveydentilansa puolesta sopivana, pelastussukelluskelpoinen/ vaativat tehtävät. (Liite 1.)

Yllä olevan lainauksen mukaisesti ohjeessa käsitellään kaikki toimintakykyluokat ja kerrotaan ne tehtävien vaativuustasot, joille toimintakyvyn perusteella voi osallistua. Pelastustoimintaan osallistuvat henkilöt ovat tietoisia toimintakyvyn vaatimuksista ja aktiivisella seurannalla sekä arvioinnista saadulla palautteella pyritään pitämään yllä hyvää asennetta oman toimintakyvyn ylläpitämiseen.

5.2.4 Testauskäytäntö

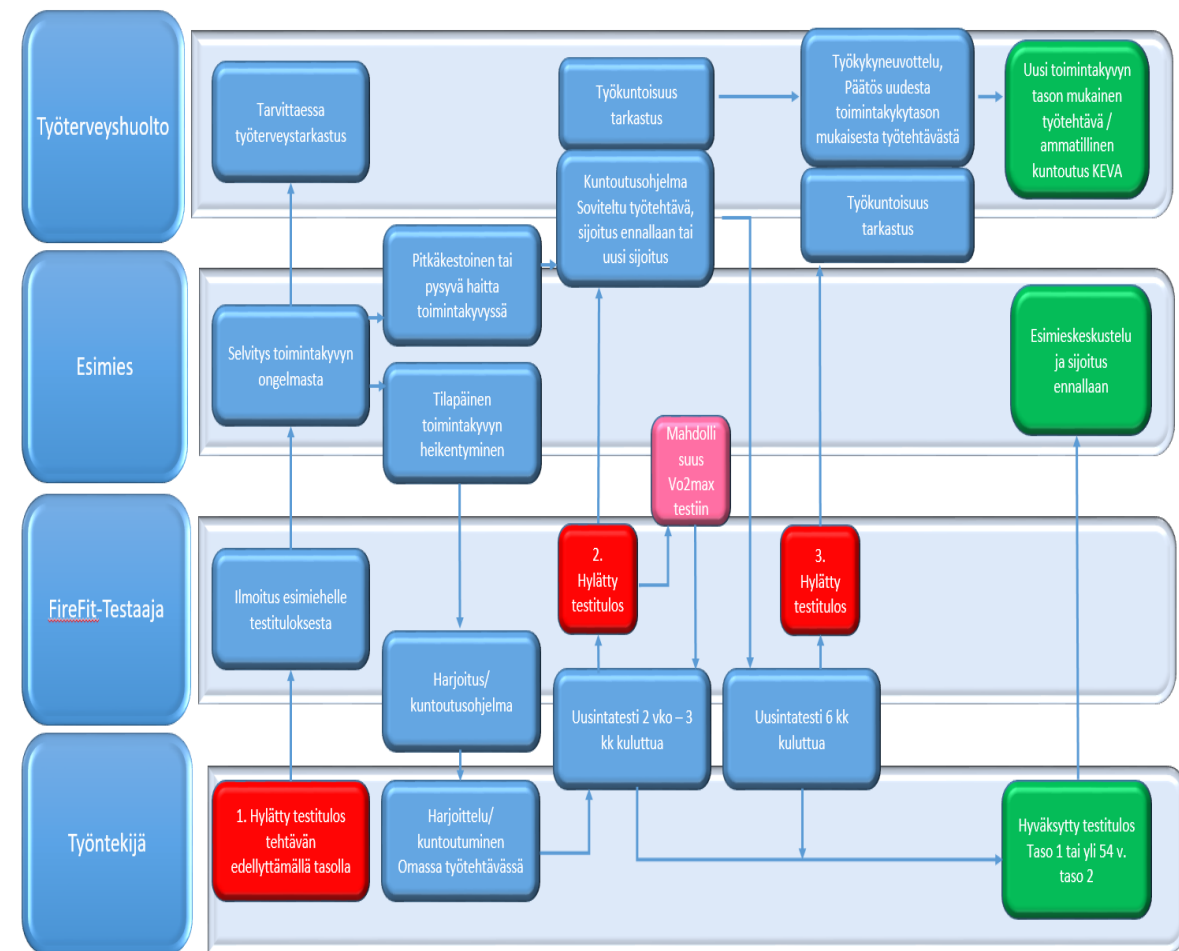
Pelastuslaitoksen ohjeessa on kuvattu arvioinnin tekemiseen tarvittavat testit. Ne koostuvat terveystarkastuksista, lihasvoiman- ja kestävyuden testistä ja hengitys- ja verenkiertoelimistön testistä. Lisäksi tehdään vuosittain savusukellustyötä jäljittelevä testirata, jonka aikana mitataan testattavan sydämen sykintäaajuus. (Liite 1.) Savusukellustyötä jäljittelevän testiradan tarkoitus on vuosittaisena harjoituksena tuottaa tietoa palomiehen toimintakyvystä. Harjoitus tehdään savusukellustyöhön tarkoitettussa varustuksessa ja jäljittelee savusukellustehtävän eri työvaiheita. Savusukellustyötä jäljittelevän testiradan kuormittavuus kerrotaan laskennallisina arvoina ja tulokset toimivat apuna työterveyslääkärin arvioinnille.

5.2.5 Fyysisen toimintakunnon arvioinnin palautejärjestelmä

Palautejärjestelmän avulla henkilöiden fyysisen toimintakyvyn heikentymiseen tai heikentymisen ukaan voidaan kiinnittää huomiota varhaisessa vaiheessa. Fyysisen toimintakyvyn testaajat ovat erittäin tärkeässä asemassa ollessaan ensimmäisiä, jotka havaitsevat alentuneen toimintakyvyn. Testaajien antama palaute tulee olla toimintakyvyn kehittämistä tukevaa ja motivaatiota parantavaa. Tärkeässä asemassa ovat myös lähiesimiehet sekä omalta osaltaan koko työyhteisö. Palautetta antaessa tulee ottaa

huomioon henkilön tehtävä pelastuslaitoksessa sekä tehtävän edellyttämät toimintakykyvaatimukset. Palautteen antaminen alkaa testaushetkellä annettu välittömästä palautteesta. Välitön palaute on FireFit-testaajan antamasta yksilökohtaista neuvontaa ja testin aikana käytyä keskustelua. Neuvonta ja harjoitteluohjeet perustuvat FireFit-menetelmään ja taso I sekä taso II testaajakoulutukseen. (Liite 1.)

Pelastustoimintaan osallistuvan henkilön testaamisessa otetaan huomioon työtehtävän edellyttämä toimintakyvyn taso. Vaativia ja savusukellusta edellyttäviä perustehtäviä tekevien henkilöiden fyysisen toimintakyvyn heikentymisestä sekä tehtävän edellyttämän tason jäätyä saavuttamatta, tulee testaajan ilmoittaa tästä testattavan lähiesimiehelle. Päätoimisen henkilön toimintakyvyn heikennyttä toimitaan pelastuslaitoksen toimintamallin mukaisesti. Tarkoituksena on aktiivisella aikaisella tukemisella saada fyysinen toimintakyky takaisin vaaditulle tasolle. Toimintamallin mukaisessa työssä on mukana lähiesimies sekä työterveyshuolto. (Liite 1.)



Kuva 4. Toimintakyvyn arvioinnin palautemalli (Liite 1.)

Toimintamallin tarkoitus on selkiyttää toimintakyvyn arvioinnin prosessia. Pelastustoimintaan osallistuva henkilö ymmärtää keiden kanssa hän on tekemisissä silloin, kun toimintakyky ei riitä tehtävän edellyttämälle tasolle. Kuten kuvasta 4. selviää, on polun loppupäässä onnistuneen testituloksen jälkeen ennallaan säilyvä sijoitus omassa tehtävässä. Toisaalta kaikkien tukevien toimenpiteiden jälkeenkin epäonnistunut toimintakyvyn testi voi johtaa uuteen työtehtävään, ammatilliseen kuntoutukseen tai jopa uuteen työhön pelastuslaitoksen ulkopuolella.

Pelastustoimintaan osallistuvan henkilöstö fyysinen toimintakyky on suuri osa pelastuslaitoksen suoriutuskykyä. Fyysisellä toimintakyvyllä on myös vaikutusta työssä jaksamiseen, siitä palautumiseen ja näin ollen työhyvinvointiin kokonaisuutena. Pelastuslaitos tarvitsee strategista työhyvinvoinnin johtamista ja toimintakyvyn seuranta sekä sen ylläpitämisen suunnittelua sekä arviointitoiminnan johtamista. Pelastuslaitoksen täydentävä ohje on jatkuvan kehittämisen alla oleva työohje, jolla edellä mainittuihin vaatimuksiin pyritään vastaamaan.

6 POHDINTAA

Pelastustoimintaan osallistuvan henkilöstön toimintakyvyn ylläpitäminen on monitahoinen asia. Kokonaisuuteen liittyy henkilöstönäkökulma, taloudellinen näkökulma ja pelastuslaitoksen palvelutuotannon varmistamisen näkökulma. Iän mukanaan tuomat vaikeudet toimintakyvyn ylläpitämisessä vaaditulla tasolla alkavat 45–50-vuoden ikäisenä. Useimmiten vaikeuksia toimintakyvyn saavuttamisessa on juurikin yli 45 vuotiailla. (Pelastuslaitosten kumppanuusverkosto 2016, 15.)

Mitä tehdä ikääntyvällä palomiehellä? Kuinka monta toimintakyvyltään heikentyntä palomiestä voi olla samassa työvuorossa? Milloin pelastusryhmän työturvallisuus alkaa kärsiä? Koska toimintakyvyltään rajoitteinen palomies alkaa olla vaaraksi itselleen ja muille tehtävällä olijoille? Näihin kysymyksiin olen hakenut vastauksia ja joihinkin niitä on löytynyt, joihinkin ei. Tulevaisuuden kannalta on kuitenkin tärkeää ratkaista nämä kysymykset, toimivan organisaation vuoksi on myös tärkeää saada palomiehet hyväksymään ajatus työnkuvan muutoksesta ja sitoutumaan heidät uusiin tehtäviin. (Haake 2014, 14.)

Pelastustoiminnan tehtävät eivät anna helpotusta palomiehillä tulevaisuudessakaan. Muuttuva toimintaympäristö tuottaa jatkuvasti uusia vaatimuksia osaamiselle ja suorituskykyvaatimuksille. Tehtävät monipuolistuvat ja asiantuntijuutta vaaditaan enemmän. (Deloitte 2017, 14.) Toimintaympäristön muutosta ikääntyvän palomiehen silmin tarkasteltaessa päädyin tekemään seuraavan PESTE-analyysin.

6.1 Peste-analyysi ikääntyvä palomies

Ikääntyvän palomiehen analyysissä olen yhdistänyt tarkastelunäkökohtia poliittisten ja taloudellisten tekijöiden sekä teknologisten ja ekologisten tekijöiden osalta. Sosiaalisten tekijät on tarkasteltu omana kohtana.

6.1.1 Poliittiset ja taloudelliset tekijät

- Rakennemuutosten vaikutus pelastustoimeen vie nuoria työntekijöitä kasvukeskuksiin, eikä harvaan asutulle alueelle tahdo riittää uusia ammattikoulutettuja pelastajia.
- Maakuntauudistuksen vaikutukset pelastustoimen vaatimuksiin, uudet tehtävät ovat mahdollisia
- Kansainvälisen turvallisuustilanteen muuttuminen, pelastustoimen tehtävänä on väestönsuojelu ja varautuminen, uusien haasteiden syntyminen
- Kuntatalouden vaikeudet vaikuttavat suoraan myös pelastustoimen rahoitukseen ja näin ollen myös henkilöstöön.
- Pelastustoimen näkeminen osana kokonaisturvallisuutta, kuten poliisi tai puolustusvoimat. Poliittinen vaikuttaminen ja pelastustoimen rahoituksen varmistaminen. Tällä hetkellä niukan resurssin toimiala.

- Palomiesten eläkeiän vaikutus suorituskykyyn, aiheen nostaminen keskusteluun. Vaatii osallistumista kuntapäätäjien sekä valtakunnallisen päätöksenteon foorumeille.
- Poliittisten asenteiden vaikutus, onko pelastustoimi edelleen luotettava tekijä?
 - o pystymmekö pitämään huolta omistamme?
 - o Luotettavuus suorituskykyyn
 - o Julkisuuskuva
- Työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyneiden kasvava kustannusvaikutus talouteen.
- Pitkäaikaisten sairauspoissaolojen vaikutus talouteen.
- Uusien työtehtävien löytäminen ja niiden talousvaikutukset.

6.1.2 Sosiaaliset tekijät

- Väestön ikääntyminen näkyy hälytystehtävien lisääntymisenä ja tehtävien muuttumisena
 - o enemmän muita onnettomuuksia kuin tulipaloja
- Sosiaalinen eriarvoistuminen
 - o Tasapuolisen kohtelun varmistaminen taustoista riippumatta
 - o Onnettomuuksien lisääntyminen tietyillä ryhmillä, uudet tehtävät
- Väestön monikulttuurisuus, maahanmuutto
 - o kielitaito-ongelmat
 - o turvallisuuskulttuurin erilaisuus, onnettomuusherkyys
- Arvot ja asenteet, kokemusta arvostetaan ja sen kautta saadaan luottamusta
 - o Kokeneet työntekijät kestävät paremmin työelämän kriisejä
- Työntekijän arvomaailman muutos iän mukana
 - o vapaa-ajan arvostus
 - o työssä selviytymisen vaatimukset
 - o työn kuormittavuus, kokemus iän karttuessa
- Muuttuneet elämäntyyli
 - o sosiaalinen media ja muu vastaava teknologistuminen, tunne että jää kelkasta

6.1.3 Teknologiset ja ekologiset tekijät

- Digitalisuuden ja sähköriippuvuuden mukanaan tuomat uhat ja mahdollisuudet
 - o uuden osaamisen vaatimukset
 - o pelastustoimen tehtävien helpottuminen
- Uusien materiaalien vaikutukset uhkiin ja pelastustoimintaan
 - o rakennuspalojen muuttuminen, palokuorman kasvu
 - o savukaasujen myrkyllisyys ja kuumuus
- Autokannan muuttuminen, sähköistyminen
- Energiatuotannon muutos, uudet tuotantotavat
 - o tuulivoimalat
 - o aurinkokennokennöt, kattojen kattamiset
- Uudet pelastusmenetelmät ja sammutusmenetelmät
 - o vaihtoehtoiset menetelmät korvaamaan perinteistä ”sisältä” sammuttamista
 - o kevyemmät asut ja varusteet

- raskaammat akkukäyttöiset työkalut
- Ympäristötietoisuuden lisääntyminen
 - palomies on enemmän myös ympäristön suojelija
 - Pelastuslaitos edistää ympäristönsuojelua
 - Omalla toiminnalla ei tehdä lisää vahinkoa
- Palomiesten kuormittuminen pelastustyössä
 - syöpävaarallisten aineiden kuormituksen vähentäminen
 - toimintamallien muutos vrt. vaihtoehtoiset sammutusmenetelmät
- Henkilöstön osaaminen
 - koulutusmenetelmien ja vaatimusten muutos
 - digitaaliset opetusvälineet ja oppimisympäristöt

6.2 Uutta ajattelua tarvitaan

Mikä on palomiehen toimintakykyvaatimus tulevaisuudessa? Olen ihmetellyt sitä toimintatapaa, jossa palomies laitetaan sisälle palavaan rakennukseen sammuttamaan tulipaloa ja pelastamaan materiaalisia arvoja ja samalla asettaa itsensä hengenvaaraan. Huonoimmassa tapauksessa sammutustyön jälkeen lopputulos on rakennuksen purkupäätös, eikä materiaalisia arvoja käytännössä kukaan pelastanut. Nyt palomiehen vaativampana tehtävänä pidetään juuri edellä kuvatun kaltaista savusukellustyötä. Miten se voitaisiin tehdä turvallisemmin ja lievimmillä toimintakykyvaatimuksilla? Tässä yhteydessä pitää erottaa ihmishenkiä pelastava savusukellus ja sammuttava savusukellus. Ihmishenkeä pelastavaa toimintaa ei saa koskaan kyseenalaistaa ja sitä teemme jatkossakin omaa turvallisuutta vaarantaen. Voisiko uusi teknologia tarjota tähän vastauksia? Älyteknologia kodeissa voisi tuoda turvallisemmat olosuhteet paloturvallisuuden osalta ja jopa sammuttaa tulipalot tai ainakin hidastaa niiden kehittymistä. Tulipalojen ja eri onnettomuuksille alttiiden riskiryhmien asumisturvallisuuteen tulisi kiinnittää huomiota ja uutta, valvovaa ja tulipalotilanteessa toimivaa teknologiaa voitaisiin lisätä ja määrätä pakolliseksi. Kokonaan uutta itsestään sammuttavaa laitteistoa tai syttymätöntä teknologiaa kehittämällä tulipalojen määrää kyettäisiin oleellisesti vähentämään. (Deloitte 2017, 10.)

Kirjoittaessani Jokilaaksojen pelastuslaitokselle toimintakyvyn arvioinnin työohjetta oli henkilöstönäkökulma vahvasti mielessäni. Kun pelastuslaitos on palkannut palomiehen virkaan, on samalla hetkellä solmittu kirjoittamaton sopimus. Sopimus siitä, että palomies tulee toimimaan työtehtävässään, vaikka toimintakyky ei sitä mahdollistaisi. Ne joiden eläkeikä oli aikoinaan 55 vuotta ovat aloittaessaan työuran oletettavasti ajatelleet eläköityvänsä terveenä palomiehen työstä. Tänä päivänä kuitenkin työuraa on pitänyt jatkaa ja vieläpä tiukentuneille toimintakykyvaatimuksilla. On myös ollut mielessä kun-

niakas eläköityminen raskaasta palomiehen työstä, eikä ehkä nyt tarjolla olevasta uudesta, ei niin kuniakkaasta tehtävästä. Psykologinen sopimus siitä, että työuran alussa palkatussa tehtävässä saa toimia loppuun saakka on murtunut. Eläkeiän nostaminen on myös herättänyt tunteita eräänlaisen lupauksen rikkomisesta, vaikka päätös ei ole ollutkaan oman työnantajan tekemä. (Haake 2014, 81.)

Toimintakyvyn saavuttamisen ongelmat ovat aina yksilöllisiä ja vaativat tapauskohtaisen käsittelyn. Henkilöstönäkökulma ei välttämättä työohjeista heti näy, mutta tavoitteena on ollut luoda toiminta, joka voidaan toisintaa. Vaikka ongelmia käsitellään henkilökohtaisesti jokaisen kohdalla, voidaan kuitenkin käsittely tehdä kaikille samalla tavalla. Ongelman käsittelyn vaiheet ovat kaikkien nähtävillä ja näin voidaan saavuttaa luottamus työnantajan toimia kohtaan.

6.3 Jatkuva kehittämistä

Kehittämistyö on vasta alussa ja tätä tutkimusta tehdessä sekä työohjetta (Liite 1.) kirjoittaessa on tullut selväksi kehittämisen tärkeys. Olemme nyt jo lisänneet tiedottamista toimintakyvyn arvioinnista, lisänneet asenteiden muutokseen tähtäävää koulutusta, perustaneet toimintakyvyn testaajien ja vastuuhenkilöiden kesken toimivan työryhmän sekä kouluttaneet lisää testaushenkilöstöä. Edelleen palvelutasopäätöksessä on kehittämiskohteena strateginen hyvinvoinnin johtaminen ja eri tulosalueet auki kirjoittavat omia toimenpiteitään. Jatkossa kehittämiskohteita ovat esimerkiksi:

- Työurasuunnittelu ja uusien, korvaavien työtehtävien kehittäminen
 - o uuden aloittavan palomiehen työurasuunnittelu jatkuvaksi prosessiksi
- Täydentävien sammutusmenetelmien ottaminen käyttöön, sammutustyön kuormituksen vähentäminen
- Ennaltaehkäisevän työn kehittäminen, yksilön asenne toimintakyvyn ylläpitämiseen, olosuhteiden vaikutus toimintakyvyn ylläpitämiseen
- Työterveysyhteistyön kehittäminen
- Varhaisen tuen malli, puututaan ongelmiin heti

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli hakea taustoitusta pelastuslaitoksen omalle työohjeelle ja näin toimia eräänlaisena oppaana asian parissa toimivalle henkilölle. Uskon, että kirjoittamastani on hyötyä kaikille osapuolille, työterveyshuollolle, työntekijälle ja työnantajalle. Tätäkin työtä tehdään yhdessä.

LÄHTEET

Aavameri L. 2012. Brankkarit Elämää pelastuslaitoksella. Helsinki: Johnny Kniga.

Ammattisyöpätyöryhmän muistio 2013. 2013. Työterveyslaitos. Helsinki.

Hakonen, H. Havas, E. Siekkinen, K. 2008. Ikääntyvän palomiehen terveys, työkyky ja eläköityminen. Palomiesten eläkeikä ja pelastustoimen suorituskyky. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö. Jyväskylä.

Hartikainen, K. Salmela, A. Tähtinen, T. Pekkanen, J. Lampi, J. Jalkanen, K. Niemi, J. Lappalainen, S. Lahtinen, M. Sainio, M. Manninen, T. Wallenius, K. Salmi, K. Reijula, K. Lindqvist, H. 2019. Sisäilma ja terveys: Kehitys, nykytilanne, seuranta ja vertailu eri maiden sekä julkisen ja yksityisen sektorin välillä. Saatavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/161843>.

Heikkinen, E., Huuhtanen, P., Ilmarinen, J., Kirjonen, J., Kuusinen, J., Mustapää, O., Rautaoja, S., Ruopila, I., Vaherva, T. Ikääntyminen ja työ. 1994. Juva: Werner Söderström Oy.

Henkilöstöluettelo Jokilaaksojen pelastuslaitos. 2019. Kuntien hetapalvelut Oy.

Ilmarinen, R., Lindholm, H., Lindqvist-Virkamäki, S., Lusa, S., Mäkinen, H., Punakallio, A. Pelastushenkilöstön terveystarkastukset – Hyvät käytännöt. 2009. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy

Jokilaaksojen pelastuslaitoksen vuositilasto. 2019. Terveystalo Oy. Power Point-esitys. yhteistyöta-
paaminen 30.10.2019. (Kopiointilupa 3.6.2020.)

Ketola, J. Kokki, E. 2019. Pelastustoimen taskutilasta 2014 – 2018. Pelastusopisto. Saatavissa:
http://info.smedu.fi/kirjasto/Sarja_D/D1_2019.pdf.

Koskela, K. 2019. Ammattitautitilastot kertovat. Työterveyslaitos. power point-esitys Pelastusalan työ-
turvallisuuden ja työterveyden ajankohtaispäivät 27.11.2019.

Malinen, J. 2019. Pelastajien työllistyminen pelastusalan työtehtäviin vuodesta 2016 lähtien. Savonia ammattikorkeakoulu-Tekniikka, Kuopio. Opinnäytetyö palopäällystön opetusohjelma.

Myrskyihin varautuminen ja vahinkojen torjunta. Sisäministeriön pelastusosaston selvitys. Sisäministeriö 2012. Saatavissa: https://www.pelastustoimi.fi/download/73500_myrskyselvitys.pdf?45d6301d00bed488. Viitattu: 1.2.2020.

Ohje pelastushenkilöstön toimintakyvyn arvioinnista ja kehittämisestä. Sisäministeriön julkaisu 5/2016. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-324-061-2> . Sisäministeriö. 2016.

Palvelutasopäätös 2018 – 2020. 2017. Pelastuslaitoksen johtokunta. Jokilaaksojen pelastuslaitos. Ylivieska.

Pelastajakoulutukseen pääsi 60 opiskelijaa. Saatavissa: <https://pelastustieto.fi/pelastustoiminta/harjoitus-ja-koulutus/pelastajakoulutukseen-paasi-60-opiskelijaa/#2c4c9bc>. Viitattu: 3.2.2020

Pelastuslaki 29.4.2011/379. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20110379>.

Pelastussukellusohje. 2007. Sisäministeriön julkaisu 48/2007. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-491-281-5>

Pelastajan toimintakyvyn ylläpitäminen – työpaikkaliikunnan rooli. 2016. Pelastuslaitosten Kumppanuusverkosto. Saatavissa: <https://pelastuslaitokset.fi/Kumppanuusverkosto-352>. Viitattu: 5.2.2020

Pelastustoimen toimintaympäristön kuvaus. 2017. Deloitte oy. Saatavissa; https://www.pelastustoimi.fi/download/74969_Pelastustoimen_toimintaympariston_kuvaus_-_loppuraportti_FI_2017.pdf?fbc91aeddb51d588.

Perustietoa medialle, palomiesten eläkeikä. Suomen palomiesliitto SPAL ry. Saatavissa: https://www.palomiesliitto.fi/fi/palomiesliitto/viestinta/perustietoa_medialle/palomiesten_elakeika. Viitattu: 1.2.2020

Pronto onnettomuustietokanta. Pelastustoimen tehtävät vuosittain. Tietokantapoiminta. <https://pronto-net.fi>. Viitattu: 6.1.2020.

Sairausvakuutuslaki 21.12.2004/1224. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2004/20041224?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=sairausvakuutuslaki>.

Sohlman, P. 2019. palomiesten tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Kuntien eläkevakuutus, power point-esitys Pelastusalan työturvallisuuden ja työterveyden ajankohtaispäivät 27.11.2019. (Kopiointilupa 5.6.2020.)

Tutkintoon johtajavan koulutuksen opiskelijavalinnan perusteet. 2020. Pelastusopisto. Kuopio. Saatavissa: https://www.pelastusopisto.fi/wp-content/uploads/Opiskelijavalinnan-perusteet_-2020_24042019-1.pdf.

Turvallinen ja kriisinkestävä suomi- pelastustoimen strategia vuoteen 2025. 2016. Sisäministeriö. Helsinki. Saatavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75092/Pelastustoimen%20strategia_NETTI_270516.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Työkykyä ylläpitävä toiminta. 2020. Jokilaaksojen pelastuslaitos. Ylivieska

Työtaturma- ja ammattitautilaki 24.4.2015/495. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150459>.

Työterveyden toimintasuunnitelma Ylivieskan kaupunki, Jokilaaksojen pelastuslaitos. 2016. Terveystalo Oy.

Työturvallisuuden poikkeamailmoitukset 2019. Jokilaaksojen pelastuslaitos. Ylivieska.

Työsuojelutilasto Jokilaaksojen pelastuslaitos 2019. 2020. Protector Oy.

Varhaisen tukemisen toimintamalli- VarTU. 2019. Jokilaaksojen pelastuslaitos. Ylivieska.

Viitala R. 2007. Henkilöstöjohtaminen Strateginen kilpailutekijä. Helsinki: Edita.

Zieman, M. 2018. Analyysi: palomiehiksi haluttaisiin enemmän naisia. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-10284949>. 4.7.2018 päivitetty 5.7.2018 klo 11.28. Viitattu:1.2.2020.

Jokilaaksojen pelastuslaitos, kehittämistoiminta				
Dokumentti: FIREFIT-TESTAUS, JOKILAAK- SOJEN PELASTUSLAITOKSEN OHJE		Laatija: Kehittämistoiminta		Hyväksyjä: Jarmo Haapanen pelastusjohtaja
VersioNro: 1.0	Sivuja: 52	Luonti Pvm: 2019-01- 10	Viimeksi tallen- nettu 2019-02-07	Tulostettu: 2019-01-10

FIREFIT

Fyysisen toimintakyvyn arviointiohje Jokilaaksojen pelastuslaitos

Ohje vahvistetaan välittömästi käyttöönotttavaksi.
Ylivieskassa 29.8.2019

Jarmo Haapanen, pelastusjohtaja

1.	Johdanto	3
	Määritelmiä	3
2.	Pelastustoimen tehtävien tasojen määrittely ja toimintakyvyn arviointikriteerit	26
2.1	Pelastustoimintaan osallistuva henkilöstö.....	4
	Pelastussukelluskelpoisuus, pelastussukeltajaksi nimittäminen.....	4
2.2	Päätoiminen henkilöstö.....	5
	Taso 1, vaativat tehtävät.....	26
	Taso 2, savusukellusta edellyttävät perustehtävät	5
	Taso 3, perustehtävät	5
2.1.1	Taso 4, muut pelastustoimen tehtävät	6
2.2.3	Sopimushenkilöstö.....	6
2.2.2	Taso 1, vaativat tehtävät ja taso 2, savusukellusta edellyttävät perustehtävät	6
2.2.3	Taso 3 ja 4, perustehtävät ja muut pelastustoimen tehtävät.....	6
2.2.4	Taso 3 ja 4, perustehtävät ja muut pelastustoimen tehtävät.....	6
3.	TESTAUSKÄYTÄNTÖ	7
3.1	Terveystarkastukset.....	7
3.2	Fyysisen toimintakyvyn arviointi.....	7
	Lihaskunnan arviointi	7
3.2.1	Hengitys- ja verenkiertoelimistön testi.....	7
3.2.2	Hengitys- ja verenkiertoelimistön testi.....	7
4.	Fyysisen toimintakunnan arvioinnin palautejärjestelmä.....	27
4.1	Testaushetkellä annettu välitön palaute.....	28
4.2	Pelastuslaitoksen toimintamalli, ilmoitus esimiehelle	28
4.3	Testitulosten kirjaaminen ja käsittely, tietoturva ja salassa pito	28
4.4	Fyysisen toimintakyvyn seuranta	8
5.	Lähdeluettelo	9
	LIITTEET	

Tämä ohje täydentää Sisäministeriön ohjetta pelastushenkilöstön toimintakyvyn arvioinnista ja kehittämisestä (SM 5/2016) ja pelastussukellusohjetta (SM 48/2007). Tämän ohjeen tarkoitus on ohjata fyysisen toimintakyvyn arviointia ja avata käytännöt Jokilaaksojen pelastuslaitoksella. Ohjeen pyrkimyksenä on saada aikaan selkeä, tasapuolinen, ennakoiva ja kannustava fyysisen toimintakyvyn kehittämisen toimintamalli. Tavoitteena on myös edistää työssä jaksamista ja työhyvinvointia. Ennakoivalla ja aktiivisella aikaisella toimintakyvyn alenemiseen puuttumisella voidaan myös vaikuttaa oleellisesti pelastushenkilöstön työurien pituuteen. Jokilaaksojen pelastuslaitoksella tämä toteutetaan kansallista FireFit-järjestelmää hyödyntäen. FireFit-järjestelmän perustana on kannustava ja omatoimiseen toimintakyvyn kehittämiseen ohjaava toiminta.

Jokilaaksojen pelastuslaitoksen fyysisen toimintakyvyn testaus toteutetaan yhteistyössä työterveyshuollon kanssa. Testausorganisaatioon kuuluu työterveyshuolto, pelastuslaitoksen kouluttamat lihaskuntotestajat, Työterveyslaitoksen kouluttamat FireFit-testaajat, lähiesimiehet sekä pelastuslaitoksen kehittämispäällikkö.

Fyysisen toimintakyvyn arvioinnin ja ohjeen toteuttamisesta vastaa Jokilaaksojen pelastuslaitoksella tehtävään nimetty testivastaava tai kehittämispäällikkö. Erillisellä päätöksellä nimitään pelastuslaitoksen kouluttamat lihaskuntotestajat sekä FireFit-testaajat. Nimeämisen tekee kehittämispäällikkö. Pelastussukellusohje (SM 48/2007) on ylin tätä toimintaa ohjaava asiakirja Suomessa. Pelastussukellusohjeen tarkoitus on edistää pelastussukellusta sekä pintapelastusta tekevien työturvallisuutta. Pelastushenkilöstön toimintakyvyn arvioinnin ja kehittämisen ohje (SM 5/2016) puolestaan määrittelee toimintakyvyn sekä terveyden-tilan arviointia ja kehittämistä. Tässä määritellään myös pelastustoimen tehtävien vaatuuksien eri tasot sekä niitä tekevien henkilöiden fyysisen toimintakyvyn minimivaatimukset.

Määritelmiä

Testivastaava on tehtävään nimetty henkilö, joka vastaa Jokilaaksojen pelastuslaitoksen fyysisen toimintakyvyn arvioinnista sekä FireFit-käytännön toteuttamisesta.

FireFit-testaaja on Työterveyslaitoksen koulutuksen saanut, toimintamalliin perehdytetty ja tehtävään nimetty henkilö.

Lihaskuntotestaja on pelastuslaitoksen koulutuksen saanut, toimintamalliin perehdytetty ja tehtävään nimetty henkilö. Lihaskuntotestaja tekee lihaskunnan arviointia sekä valvoo savusukellustestiradan testiä.

Pelastussukelluskelpoisuus muodostuu kokonaisuutena henkilön:

1. terveydentilasta,
2. riittävästä fyysisestä toimintakyvystä,
3. peruskoulutusvaatimuksista ja
4. vuosittaisista harjoituksista.

Pelastussukellusta ovat savu-, kemikaali- ja vesisukellus. Kts. pelastussukellusohje.

Suojaparilla tarkoitetaan kahden henkilön muodostamaa savu- tai kemikaalisukellusparin toimintaa turvaamaan varautunutta työparia. Suojapari voi turvata useamman kuin yhden sukellusparin toimintaa edellyttäen, että se voi hoitaa turvaamistehtävän tehokkaasti.

Jokilaaksojen pelastuslaitoksella fyysisen toimintakyvyn arviointi tehdään pääsääntöisesti omana sisäisenä toimintana.

Ohje pelastushenkilöstön toimintakyvyn arvioinnista ja kehittämisestä (SM 5/2016) määrittelee pelastustoimen tehtävät neljään tasoon:

1. Vaativiin tehtäviin
2. Savusukellusta edellyttäviin perustehtäviin
3. Perustehtäviin
4. Muihin pelastustoimen tehtäviin

Tarkemmat määritelmät löytyvät em. ohjeesta. Henkilöllä tulee olla riittävä fyysinen toimintakyky sekä terveydentila toimiakseen pelastustoimen, ja erityisesti pelastustoiminnan eri tehtävissä. Fyysisen toimintakyvyn arviointi perustuu FireFit-indeksiin. FireFit-indeksin arvot ovat 1 -5 määrytyvät keskiarvona aerobisen kestävyys- ja lihaskunnan painotuksella 50/50% (SM 5/2016). Terveydentilaa seurataan työterveyshuollon alkutarkastusten sekä määrääikaistarkastusten avulla.

2.1 Pelastustoimintaan osallistuva henkilöstö

Pelastuslain 39§ velvoittaa pelastustoimintaan osallistuvan ylläpitämään tehtäviensä edellyttämiä perustaitoja ja kuntoa. Pelastustoiminta on erityistä vaaraa aiheuttavaa työtä ja sen vuoksi työnantajan tulee olla tietoinen henkilöstön toimintakyvystä. Toimintakykyvaatimuksilla varmistetaan riittävä työturvallisuus pelastustoiminnan eri tehtävissä. Vaativia ja savusukellusta edellyttäviä perustehtäviä tekeville henkilöille teetetään fyysisien toimintakunnon testit FireFit-ohjelman mukaisesti. Muulle henkilöstölle fyysisen toimintakunnon testaus perustuu vapaaehtoisuuteen. Henkilöstöön kuuluu päätoimisen henkilökunnan lisäksi sopimushenkilöstö.

Pelastustoimintaan osallistuva henkilö vastaa itse päivittäisen terveydentilan ja hänelle määrättyjen tehtävien soveltuvuudesta. Terveydentilan tilapäisestä esteestä tulee viipymättä ilmoittaa lähiesimiehelle.

2.1.1

Pelastussukelluskelpoisuus, pelastussukeltajaksi nimittäminen

FireFit- testitulokset sekä peruskoulutus- ja vuosittaiset harjoitteluvaatimukset vaikuttavat henkilön pelastussukelluskelpoisuuteen. Vaatimusten toteutumisen seurannassa käytetään Promeron-ohjelmaa. Pelastussukelluskelpoisuutta seuraavat tulosityksiköiden päälliköt. Paloasemakohtaisesti laaditaan vuosittain päivitettävä lista pelastussukelluskelpoisista. Pääsääntö on, että päätoiminen henkilökunta testataan keväällä ja palopäällikkö vahvistaa ko. listan vuosittain 31.5. mennessä. Sopimushenkilöstö testataan syksyllä ja palopäällikkö vahvistaa ko. listan vuosittain 30.11. mennessä.

Pelastuslaitos nimeää henkilön pelastussukeltajaksi erillisellä päätöksellä. Peruskoulutusvaatimuksena on pelastusalan miehistö-, alipäällystötutkinto, sopimushenkilöstön peruskoulutusjärjestelmän mukainen savusukelluskurssi tai pelastusopiston savusukelluskurssi. FireFit-testitulosta vaatimus on taso 1 tai 2. Nimittämisen edellyttämät harjoitusvaatimukset voidaan katsoa täyttyneen peruskoulutuksessa. Nimittämisen jälkeen henkilön pelastussukelluskelpoisuutta seurataan edellä kuvatulla tavalla ja kelpoisuus säilyy vaatimusten toteutuessa.

Pelastussukelluskelpoisuuden vaatimusten toteutuminen on tärkeä tekijä pelastustoiminnan työturvallisuudessa. Tapaturmatilanteessa henkilön kelpoisuus suorittaa tehtävää tutkitaan tarkasti. Pelastussukeltajaksi nimetyt henkilöt ovat itse vastuussa kelpoisuusehtojen toteutumisesta ja kelpoisuuden puuttuessa tulee siitä ilmoittaa pelastusmuodostelman esimiehelle.

Taso 1, vaativat tehtävät

Päätoimisen henkilön saavuttaessa tason 1, on hän kykenevä tekemään kaikkia pelastustoimen tehtäviä fyysisen toimintakyvyn ja terveydentilan osalta.

Vaativissa tehtävissä riittävänä fyysisenä toimintakyynä pidetään FireFit-indeksin arvoa 3. Aerobisen kestävyuden ja lihaskunnan osiot lasketaan ensin erikseen ja aerobisen kestävyuden indeksi on oltava vähintään 3.

2.2.1 Tämän jälkeen indeksit yhdistetään yhdeksi FireFit-indeksin arvoksi.

2.2.1 Terveydentilan arvioinnin tekee työterveyshuolto. Työterveyshuollossa arvioidaan kokonaisuutta, FireFit-indeksi, savusukellustestirata, BMI, tarvittaessa liikkuvuus ja kehonhallinta sekä muut terveydentilaan vaikuttavat seikat.

Työterveystarkastuksen lausunto voi olla: Pidän terveydentilansa puolesta sopivana, pelastussukelluskelpoinen/vaativat tehtävät.

Taso 2, savusukellusta edellyttävät perustehtävät

2.2.2 Päätoimisen henkilön saavuttaessa tason 2, on hän kykenevä savusukellusta edellyttäviin perustehtäviin ja pystyy tekemään muita paitsi vaativia tehtäviä. Tasolla 2 oleva henkilö voi toimia suojaparissa. Päätoimisella henkilöllä taso 2 saavuttaminen on myös vaatimus toimittaessa 42 t/vko työajassa.

Savusukellusta edellyttävissä perustehtävissä riittävänä fyysisenä toimintakyynä pidetään FireFit-indeksin arvio 2,7. Aerobisen kestävyuden ja lihaskunnan osiot lasketaan ensin erikseen ja aerobisen kestävyuden indeksi on oltava vähintään 2,5. Tämän jälkeen indeksit yhdistetään yhdeksi FireFit-indeksin arvoksi.

Terveydentilan arvioinnin tekee työterveyshuolto. Työterveyshuollossa arvioidaan kokonaisuutta, FireFit-indeksi, savusukellustestirata, BMI, tarvittaessa liikkuvuus ja kehonhallinta sekä muut terveydentilaan vaikuttavat seikat.

Työterveystarkastuksen lausunto voi olla: Pidän terveydentilansa puolesta sopivana, pelastussukelluskelpoinen/savusukellusta edellyttävät perustehtävät.

Päätoimisen henkilön jäädessä ensimmäistä kertaa tasolle 2 ja hänen työtehtävänsä edellyttää tasoa 1, käynnistää tämä aina tapauskohtaisen selvitystyön Jokilaaksojen pelastuslaitoksen toimintamallin mukaisesti (LIITE 1).

Toimintamallin tarkoituksena on aktiivisella aikaisella tukemisella saada fyysinen toimintakyky takaisin tasolle

2.2.31. Toimintamallin mukaisessa työssä ovat mukana lähiesimies sekä työterveyshuolto.

Taso 3, perustehtävät

Päätoimisen henkilön saavuttaessa tason 3, on hän kykenevä tekemään muita pelastustoiminnan tehtäviä, paitsi savusukellusta edellyttäviä tehtäviä. Tasolla 3 henkilö kykenee käyttämään paineilmalaitetta henkilösuojaimeina, mikäli on säännöllisesti harjoitellut sen käyttöä.

Perustehtäviin osallistuvalla vaaditaan lihaskuntotestin suorittaminen vähintään arvolla 2,0. Lihaskunnan osalta indeksi määräytyy osasuoritusten keskiarvona. Aerobisen kestävyuden testi on vapaaehtoinen.

Terveydentilan arvioinnin tekee työterveyshuolto. Työterveyshuollossa arvioidaan kokonaisuutta, johon vaikuttavat FireFit-indeksi, savusukellustestirata (vapaaehtoinen), BMI, tarvittaessa liikkuvuus ja kehonhallinta sekä muut terveydentilaan vaikuttavat seikat.

Työterveystarkastuksen lausunto voi olla: Pidän terveydentilansa puolesta sopivana, taso 3, soveltuu perustehtäviin.

Päätoiminen henkilö voi olla tasolla 3 tilapäisesti tai pysyvästi. Tällöin työtehtävät tarkastellaan aina tapauskohtaisesti toimintakyvyn laskun määräaikaaisuudesta tai pysyvyydestä riippuen. Tarkastelua tehdään Jokilaaksojen pelastuslaitoksen toimintamallin mukaisesti (LIITE 1). Mallin tarkoitus on aktiivisen aikaisen tukemisen ja kuntoutuksen keinoin saada fyysinen toimintakyky takaisin tasolle 2. Toimintamallin mukaiseen työhön osallistuvat myös lähiesimies sekä työterveyshuolto.

Päätoimisen henkilön saavuttaessa tason 4 ei hän pääsääntöisesti osallistu pelastustoimintaan. Terveystilan arvioinnin tekee työterveyshuolto. Työtehtävien edellyttämää terveystilaa arvioidaan työterveyshuollossa yhteistyössä henkilön esimiehen kanssa. Työtehtävistä sovitaan tällöin erikseen.

Työterveystarkastuksen lausuntona voi olla: Pidän terveystilansa puolesta sopivana, taso 4, erikseen sovitut työtehtävät.

2.2.4

2.3 Sopimushenkilöstö

Taso 1, vaativat tehtävät ja taso 2, savusukellusta edellyttävät perustehtävät

Sopimushenkilön saavuttaessa tason 1, on hän kykenevä tekemään kaikkia pelastustoimen tehtäviä fyysisen toimintakyvyn ja terveystilan osalta.

2.3.1 Sopimushenkilön saavuttaessa tason 2, on hän kykenevä savusukellusta edellyttäviin perustehtäviin ja pystyy tekemään muita paitsi vaativia tehtäviä. Tasolla 2 oleva henkilö voi toimia suojaparissa.

Sopimushenkilön FireFit-indeksivaatimukset ovat samoin kuten päätoimisella henkilöllä kohdissa 2.2.1 ja 2.2.2. Työterveystarkastuksen lausunto on tasojen mukaan saman sisältöinen kuten päätoimisella henkilökunnalla.

Taso 3 ja 4, perustehtävät ja muut pelastustoimen tehtävät

2.3.2 Sopimushenkilö, joka ei tee vaativia tai savusukellusta edellyttäviä perustehtäviä, työskentelee pelastustoiminnassa tasolla 3 tai 4. Tällöin fyysisen toimintakyvyn testaaminen on suositeltavaa, mutta perustuu vapaaehtoisuuteen.

Tasolla 3 oleva henkilö kykenee tekemään muita paitsi savusukellusta edellyttäviä tehtäviä. Tällaisia tehtäviä ovat esimerkiksi sammutustehtävät, joissa ei tehdä savusukellusta, liikenneonnettomuudet, ihmisen pelastustehtävät sekä vahingontorjuntatehtävät. Tasolla 3 henkilö kykenee käyttämään paineilmalaitetta henkilösuojaimena harjoiteltuaan säännöllisesti sen käyttöä.

Työterveystarkastuksen lausunto on tällöin tason 3 mukaan saman sisältöinen kuten päätoimisella henkilökunnalla.

Henkilö, joka haluaa päästä tasolle 2, tekee savusukellusratatestin läpäistyään lihaskuntotestin. Näiden jälkeen hän tekee FireFit-testaajan valvomana polkupyöräergometritestin. Hyväksytyjen testien jälkeen lopullisen kelpoisuuslausunnon tasolle 2 tekee työterveyslääkäri. Tämän jälkeen henkilö osallistuu tasojen 1 – 2 mukaiseen testaustoimintaan.

Sopimushenkilön ollessa tasolla 4, hän ei pääsääntöisesti osallistu ensivaiheen pelastustoimintaan. Tasolla 4 voidaan tehdä erilaisia pelastustoimen tukitoimintoja. Tällaisia tehtäviä voivat olla esimerkiksi erikoisajoneuvojen kuljettaminen, hälytysmuonitus, johtamisen tukitoiminnot, turvallisuusviestintätyö, palokuntanuorisotyö sekä sopimushenkilöstön kouluttaminen.

Taso 4 todetaan henkilön terveystilan tai muun fyysisen toimintakykyyn vaikuttavan asian vuoksi työterveystarkastuksessa. Tapauskohtaisesti sovitellaan henkilölle soveltuvat työtehtävät, joista hän voi turvallisuuttaan vaarantamatta selviytyä.

Työterveystarkastuksen lausuntona voi olla: Pidän terveystilansa puolesta sopivana/ erikseen sovitut työtehtävät.

3.1 Terveystarkastukset

Pelastustoimintaan osallistuvan henkilöstön terveystarkastukset tehdään työterveyshuollossa. Työterveyshuollon toimintasuunnitelma ohjaa terveystarkastuksia sekä muuta työterveysyhteistyötä. Henkilöstön terveydentilaa seurataan alkutarkastusten sekä määräaikaistarkastusten avulla. Lisäksi tehdään tarvittaessa yksilöllisiä lisätarkastuksia. Jos vaativia tehtäviä tai savusukellusta edellyttäviä perustehtäviä tekeväälle henkilölle tehdään yksilöllinen lisätarkastus terveydentilan selvittämiseksi, tulee hänelle tehdä myös fyysisen toimintakyvyn arviointi. Määräaikaistarkastukset tehdään alle 40-vuotiaille pelastustoimintaan osallistuville henkilöille kolmen vuoden välein, 40 – 50-vuotiaille kahden vuoden välein ja yli 50-vuotiaille vuoden välein.

Terveydentilan arvioinnin perusteella työterveyslääkäri päättää henkilön kelpoisuustason. Kelpoisuustasoa päätettäessä työterveyslääkärillä on apunaan FireFit-testitulokset sekä vuosittaisen savusukellustestiradan suorittamisen tulokset. Työterveyshuollolla on pääsy pelastuslaitoksen käytössä olevaan sähköiseen testitulosten kirjausjärjestelmään. Työterveystarkastuksessa tulee kiinnittää huomiota myös liikkuvuuteen, tasapainoon sekä ketteryyteen ja tarvittaessa ohjata henkilö fysioterapeutin liikekartoitukseen (FMS).

Terveystarkastus voidaan suorittaa ennen toimintakykytestejä silloin, kun on syytä epäillä, että henkilön terveydentila ei ole riittävä testien turvalliselle suorittamiselle. Päätöksen terveystarkastuksen ennakkotarpeesta tekee FireFit-testaaja, lähiesimies tai tulosityksikön päällikkö.

3.2 Fyysisen toimintakyvyn arviointi

Fyysisen toimintakyvyn arviointiin kuuluvat hengitys- ja verenkiertoelimistöä mittaava polkupyöräergometri-testi sekä lihasvoimaa- ja kestävyyttä mittaava lihaskuntotesti. Pelastuslaitoksen koulutetut FireFit-testaajat arvioivat toimintakyvyn FireFit-menettelyn mukaisesti.

Savusukellustestirata, ns. Oulun mallin testi tehdään tasoilla 1-2. Henkilön halutessa testin voi tehdä myös tasolla 3. Savusukellustestirata kuuluu FireFit-järjestelmään ja on samalla vuosittain tehtävä savusukellusharjoitus. Sen tuloksia käytetään osana terveystarkastuksia. Savusukellustestirata tulee olla tehtynä myös ennen polkupyöräergometritestiä.

Fyysisen toimintakyvyn arviointi tehdään vuosittain tai 2-3 välein SM 5/2016 ohjeen mukaisesti vaadittujen ikäryhmäkohtaisten viitearvojen täytyessä.

Lihaskunnan arviointi

Lihaskuntotestin teettää pelastuslaitoksen nimetty lihaskuntotestaaja tai FireFit-testaaja. Suosituksena on, ettei lihaskuntotestin ja polkupyöräergometritestin väli ole yhtä kuukautta pidempi. Pelastuslaitokselle on laadittu asemakohtainen testausohjelma, ns. vuosikello, testien yhteensovittamisen helpottamiseksi. Asemakohtainen testausohjelma on liitteessä 2.

Hengitys- ja verenkiertoelimistön testi

Hengitys- ja verenkiertoelimistön tilaa arvioidaan polkupyöräergometritestillä. Testin teettää pelastuslaitoksen nimetty FireFit-testaaja. Pelastuslaitoksella on käytössä 3 kpl testiin soveltuvaa polkupyörää ja niihin vaadittavat apuvälineet. Koulutettuja FireFit-testaajia on 6 kpl. Asemakohtaisessa testausohjelmassa on kerrottu jokaiselle testaajalle suunnitellut vastualueet (paloasemat). Polkupyöräergometritestiä ennen on henkilöillä oltava suoritettuna lihaskuntotesti sekä vuosittainen savusukellustestirata. Suosituksena on, ettei em. testien väli ole yhtä kuukautta pidempi.

4. Fyysisen toimintakunnan arvioinnin palautejärjestelmä

LIITE 1/8

Palautejärjestelmän avulla henkilöiden fyysisen toimintakyvyn heikentymiseen tai heikentymisen uhkaan voidaan kiinnittää huomiota varhaisessa vaiheessa. Fyysisen toimintakyvyn testaajat ovat tärkeässä asemassa ollessaan usein ensimmäisiä, jotka havaitsevat alentuneen toimintakyvyn. Testaajien antama palaute tulee olla toimintakyvyn kehittämistä tukevaa ja motivaatiota parantavaa. Tärkeässä asemassa ovat myös lähiesimiehet sekä koko työyhteisö. Palautetta antaessa tulee ottaa huomioon henkilön tehtävä pelastuslaitoksessa sekä tehtävän edellyttämät vaatimukset.

4.1 Testaushetkellä annettu välitön palaute

Palaute koostuu FireFit-testaajan antamasta yksilökohtaisesta neuvonnasta ja testin aikana käydyistä keskusteluista. Neuvonta ja harjoitteluohjeet perustuvat FireFit-menetelmään ja taso I sekä taso II testaajakoulutukseen.

4.2 Pelastuslaitoksen toimintamalli, ilmoitus esimiehelle

Pelastustoimintaan osallistuvan päätoimisen henkilökunnan testaamisessa otetaan huomioon työtehtävän edellyttämä toimintakyvyn taso. Vaativia ja savusukellusta edellyttäviä perustehtäviä tekevien henkilöiden fyysisen toimintakyvyn heikentymisestä sekä tehtävän edellyttämän tason jäätyä saavuttamatta, tulee testaajan ilmoittaa tästä testattavan lähiesimiehelle. Päätoimisen henkilön toimintakyvyn heikennyttä toimitaan pelastuslaitoksen toimintamallin (LIITE 1) mukaisesti. Tarkoituksena on aktiivisella aikaisella tukemisella saada fyysinen toimintakyky takaisin vaaditulle tasolle. Toimintamallin mukaisessa työssä on mukana lähiesimies sekä työterveyshuolto.

4.3 Testitulosten kirjaaminen ja käsittely, tietoturva ja salassa pito

Testitulokset savusukellusratatestistä sekä lihaskuntotestistä säilytetään paloasemalla lukollisessa kaapissa. Testitulokset luovutetaan FireFit-testaajalle ja hän siirtää tarvittavat tiedot Aino FireFit Cloud-järjestelmään. Tietoja pääsevät tarkastelemaan FireFit-testaajien lisäksi työterveyslääkärit ja esimiehet. Järjestelmää hyödynnetään työterveystarkastuksissa. Sieltä voidaan myös tarvittaessa hakea fyysisen toimintakyvyn testien raportteja. Tiedot testien tekemisestä toimitetaan myös paloasemien vastuuhenkilöille, jotka merkitsevät tiedot Promeron-ohjelmaan. Tietoja käsiteltäessä tulee ottaa huomioon, että tiedot ovat henkilötietolain (533/1999) mukaan salassa pidettäviä.

4.4 Fyysisen toimintakyvyn seuranta

Pelastustoimintaan osallistuvan henkilöstö fyysinen toimintakyky on osa pelastuslaitoksen suorituskykyä. Fyysisellä toimintakyvyllä on myös vaikutusta työssä jaksamiseen, siitä palautumiseen ja näin ollen työhyvinvointiin. Pelastuslaitoksen strateginen työhyvinvoinnin johtaminen edellyttää toimintakyvyn seuranta, sen ylläpitämisen suunnittelua sekä toiminnan johtamista.

Pelastussukelluskelpoisten määrä ja kelpoisuustasot asemakohtaisesti ovat pelastustoiminnan muodostelmien johtajien tiedossa. Pelastusmuodostelman johtajan määriteltä tehtävän vaativuuden tulee hänen ilmoittaa siitä pelastustoimintaan osallistuvalla henkilöstölle. Henkilöstön tehtävänä on tuoda ilmi oma kelpoisuustaso silloin, kun se ei tehtävän edellyttämälle tasolle riitä.

5. Lähdeluettelo

LIITE 1/9

Ohje pelastushenkilöstön toimintakyvyn arvioinnista ja kehittämisestä. Sisäministeriön julkaisu 5/2016. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-324-061-2> . Sisäministeriö. 2016.

Pelastuslaki 29.4.2011/379. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20110379> .

Pelastussukellusohje. Sisäministeriön julkaisu 48/2007. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-491-281-5> Sisäministeriö. 2007.

LIITE 1. Päätoimisen henkilön fyysisen toimintakyvyn palautejärjestelmä, toimintamalli

