

Ensihoitajien tuki- ja liikuntaelinvammojen ehkäiseminen työpaikkaliikunnan avulla

Lapin hyvinvointialueen ensihoito
Lapin ensihoitajat ry

Pasma Janne

Opinnäytetyö

Liikunnanohjaaja AMK

2023

Liikunta- ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

Tekijä	Janne Pasma	Vuosi	2023
Ohjaaja(t)	Petteri Pohja		
Toimeksiantaja	Lapin hyvinvointialueen ensihoito		
Työn nimi	Ensihoitajien tuki- ja liikuntaelinvammojen ehkäiseminen työpaikkaliikunnan avulla		
Sivumäärä	43 + 1		

Ensihoitajilla on enemmän tuki- ja liikuntaelinsairauksia kuin muilla terveydenhuollon ammattilaisilla. Heidän työ altistaa heidät tuki- ja liikuntaelinsairauksille ja vammoille, koska työ on usein epäergonomista.

Ensihoitajat tekevät yleensä 12- tai 24- tunnin työvuoroja, jonka vuoksi UKK-instituutinkin suosittamat liikuntasuositukset voivat olla hyvin haastavia ehtiä suorittaa vapaapäivien aikana. Ensihoitajille terveellisten elämäntapojen tärkeys työvuorojen ulkopuolella on suunnattoman tärkeää, koska työvuorossa unen ja oikeanlaisen ravinnon nauttiminen oikeaan ateriarytmiin voi olla hyvin haasteellista. Tästä syystä olisi äärimmäisen tärkeää saada heille liikuntaan terveellinen jatkumo.

Tuki- ja liikuntaelinvammat ovat enenevässä määrin ongelma ensihoitajien keskuudessa jo pelkästään vuosi vuodelta kasvavien tehtävämäärien vuoksi. Esimerkiksi Lapin alueen ensihoitajilla välimatkat ovat niin suuria, että haastatteluiden yhteydessä selvisi kymmeniä tuki- ja liikuntaelinvammatapauksia, joissa oli jouduttu pitkille sairauslomille ja jopa jouduttu lopettamaan ensihoitajan työt.

Tutkimus on tehty keräämällä tietoa aiheesta netistä, kirjoista ja haastattelemalla aiheesta ensihoidon pitkän linjan ammattilaisia. Opinnäytetyöhön on haastateltu työnantajaa, sekä ammattiliiton henkilöitä, joilla voisi olla tietoa minkä takia työpaikkaliikunta ole vielä osa ensihoitajien työvuoroja. Edellä mainittujen lisäksi tutkimuksessa haastateltiin fyysisesti samankaltaisia ammatteja tekeviä henkilöitä, joilla on työnantajan järjestämä työpaikkaliikunta, esimerkiksi siitä kuinka työpaikkaliikunta konkreettisesti toteutetaan heillä (poliisi, palokunta, puolustusvoimat, rajavartiosto). Opinnäytetyön tutkimusosio on tehty haastatteluiden pohjalta.

Tutkimuksen tarkoituksena oli tuoda esiin hyödyt, joita ensihoitajat ja heidän työnantajansa saivat työpaikkaliikunnasta, jos siihen päädyttäisiin myös ensihoidossa. Tutkimuksessa on myös selvitetty konkreettisia vaihtoehtoja, kuinka työpaikkaliikunnan voisi tuoda osaksi ensihoitajien työvuoroa.

Opinnäytetyöni toimeksiantaja on Lapin hyvinvointialueen ensihoito ja yhteistyökumppanina toimi Lapin ensihoitajat ry.

Avainsanat Ensihoitaja, tuki- ja liikuntaelinvammat, työpaikkaliikunta

Degree Programme in Sport and Leisure Management
Bachelor of sports Studies

Author	Janne Pasma	Year	2023
Supervisor	Petteri Pohja		
Commissioned by	Lapland welfare area.		
Title	Prevention of paramedics' musculoskeletal disorders by workplace exercise		
Number of pages	43 + 1		

Paramedics have more musculoskeletal diseases than other healthcare professionals. In their work they are exposed to MSD's and injuries because the work is usually non- ergonomic work.

Paramedics usually work 12- or 24- hour shifts, which is why the exercise recommendations even recommended by the UKK Institute can be very challenging to complete during the days off. For paramedics, the importance of a healthy lifestyle outside of work shifts is extremely important, because sleeping and eating the right kind of food during the work shift can be very challenging. Therefore, it would be extremely important to get a healthy continuum even in exercise.

Musculoskeletal injuries are a problem among paramedics due to the increasing amount of tasks every year. For example, distances are so long for paramedics in the Lapland region that during the interviews, dozens of cases of musculoskeletal injuries were found, requiring long sick leaves, and even having to stop working as a paramedic.

The research has been done by gathering information on the subject from the internet, books and interviewing long-time paramedic professionals. Paramedic employers and people from the occupation trade union, who have information why workplace exercise is not yet part of the paramedic's shift, were interviewed. In addition, those professionals who have physically similar occupations and have workplace exercises organized by their employers (police force, fire department, defense forces, border guards) were asked how the exercises are concretely organized and implemented.

The purpose of research is to highlight the benefits that paramedics and their employers would get from workplace exercise if it were to be implemented in first care as well. The concrete alternative ways, how workplace exercise could be brought into the paramedics' work shift, was also studied.

The thesis was commissioned by the emergency care of the Lapland welfare area, and the cooperation partner was the Lapland Paramedics Association.

Keywords Paramedic, musculoskeletal diseases, workplace exercise

SISÄLLYS

1 JODANTO.....	5
2 TYÖHYVINVOINTI JA TYÖPAIKKALIIKUNTA.....	7
2.1 Työhyvinvointi ja työpaikkaliikunta ensihoidossa.....	7
2.2 Työkykytestit ja kuntotestit.....	10
3 TUKI- JA LIIKUNTAELIMISTÖ ENSIHOIDOSSA.....	13
3.1 Tietoa tuki- ja liikuntaelimestöstä.....	13
3.2 Tarkempi kuvaus ensihoitajan fyysisestä kuormituksesta.....	14
3.3 Tuki- ja liikuntaelinten terveys/toimintakyky ensihoidossa.....	15
3.4 Ensihoidossa käytettävät apuvälineet.....	17
4 TYÖEHTOSOPIMUSTEN JA LAKIEN KUVAUSTA LIITTYEN ENSIHOIDON TYÖHYVINVOINTIIN.....	20
5 TUTKIMUKSESSA VERRATUT AMMATIT JA NIIDEN LAKIEN VERTAILUA TYÖKYVYN YLLÄPITÄMISEN SUHTEEN.....	22
5.1 Ensihoito.....	22
5.2 Poliisi.....	24
5.3 Pelastus.....	26
5.4 Turvallisuusala.....	29
6 TUTKIMUSOSIO.....	31
7 POHDINTAA.....	34
7.1 Luotettavuus ja eettisyys.....	34
7.2 Johtopäätökset.....	34
7.3 Kehittämissuhteet.....	35
LÄHTEET.....	37
LIITTEET.....	44

1 JOHDANTO

Ensihoitaja on sairaalan ulkopuolella hoitotyötä tekevä hoitaja, joka on erikoistunut ensihoitoon. Ensihoitajalla tarkoitan opinnäytetyössäni sosiaali- ja terveysalan perustutkinnon suorittanutta perustason ensihoitajaa tai ammattikorkeakoulusta valmistunutta hoitotason ensihoitajaa.

Ensihoidon tarkoituksena on antaa kiireellistä hoitoa apua tarvitseville potilaille sairaalan ulkopuolella esimerkiksi loukkaantuneille tai äkillisesti sairastuneille potilaille. Ensihoito voi tarvittaessa myös kuljettaa potilaan sairaalaan jatkohoitoon. (Sosiaali- ja terveysministeriön asetus ensihoitopalvelusta 2017/585 § 2.)

Ensihoitajan työssä on tärkeää huomioida mahdollisimman hyvä työergonomian toteutuminen, jotta työkyky pysyisi yllä eläkeikään asti. Ensihoidosta eläköityminen normaalisti on harvinaista työn luonteen vuoksi, koska työ on usein henkisesti ja fyysisesti raskasta.

Tutkimukseen ensihoitajia haastatellessa nousi esille, että ergonomiasta puhutaan ensihoitoasemilla jonkin verran esimerkiksi oikeanlaisista nostotekniikoista. Uusien työntekijöiden, sekä harjoittelijoiden tullessa työpaikalle heitä ohjeistetaan hienosti selän suorassa pitämiseen, jaloilla noston suorittamiseen ja jopa varpaiden, polven ja suoliluun samansuuntaisuuden kanssa. Haastateltujen ensihoitajien ajatuksia tukee hyvin työterveyslaitoksen artikkeli aiheesta. (Laukkanen, S. Ensihoitaja tarvitsee habaa).

Jokseenkin vaiettuja aiheita ovat lihaskunto, aerobinen kestävyys, liikkuvuus ja tasapaino, joita ensihoitaja tarvitsee työtehtävissään yhtä lailla kuin tietoa ergonomisista työasunnoista. Jos pohditaan ensihoitajan toimenkuvaa, jossa hänen täytyy pystyä toimia fyysisesti ja henkisesti haastavissa olosuhteissa, pitkienkin matkustusten jälkeen ovat edellä mainitut suunnattoman tärkeitä.

Voimaharjoittelun on todettu vähentävän tuki- ja liikuntaelinvammoja/sairauksia. Voimaharjoittelulla on myös muita lukuisia positiivisia vaikutuksia ihmiseen. (WHO, 2019. Physical activity).

Koen tutkimukseni olevan työkalu ja tuki taholle, joka vie työpaikkaliikunnan mahdollistamista ja tuki- ja liikuntaelinvammojen ennaltaehkäisyä eteenpäin ensihoidossa. Jos tutkimukseni haastattelut, internetistä ja kirjoista löytämäni tiedot ja faktat auttavat tulevaisuudessa tätä tahoja viemään asiaa eteenpäin, koen onnistuneeni opinnäytetyössäni.

Esimerkkinä haluan nostaa, että palomiehen terveydentilan täytyy olla työtehtäviensä vaatimuksiin riittävä. Hänen täytyy pystyä suorittamaan tehtävänsä vaarantamatta omaa tai muiden terveyden tilaa tai turvallisuutta. Väistämättä nousee kysymys: minkä takia tällaisia vaatimuksia ei ole ensihoitajilla?

(Sisäministeriö 2016. Ohje pelastushenkilöstön toimintakyvyn arvioinnista ja kehittamisestä.)

Aihe on ajankohtainen, sillä hoitajien ja varsinkin ensihoitajien tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat olleet paljon esillä työn fyysisen kuormittavuuden osalta, mutta silti aiheesta löytyy vain vähän tutkittua tietoa.

Terveyden kannalta ihmisen pitäisi liikkua vähintään 30 minuuttia neljästi viikossa sellaista liikuntaa, jossa tulee hiki ja hengästyään selkeästi. Tämän lisäksi ihmisen pitäisi saada siirtymisiä ja hyötypuuhasteluun painottuvaa hyötyliikuntaa. Liikunnan harrastamisessa säännöllisyys ja jatkuvuus on tärkeässä asemassa ja sitä tukee muun muassa useat tutkimustulokset. Ensihoitajat tekevät pitkiä työvuoroja, joiden vuoksi tämän toteutuminen on vaarassa ilman työnantajien tarjoamia työpaikkaliikunta mahdollisuuksia. (Terve.fi, 2015.)

2 TYÖHYVOINTI JA TYÖPAIKKALIIKUNTA

2.1 Työhyvinvointi ja työpaikkaliikunta ensihoidossa

Työpaikkaliikunta on työnantajan tarjoamaa ja työaikana tapahtuvaa liikuntaa esimerkiksi kuntosalin käyttömahdollisuus työpaikan tiloissa työaikana. (Saarela 2017, 2.)

Ensihoitajien kaksi tyypillisintä työrytmiä ovat 24 tuntia töitä ja kolme vuorokautta vapaata. Toinen työrytmi mahdollisuus on 12 tuntia töitä neljä päivää putkeen, esimerkiksi yö-yö-päivä-päivä, jonka jälkeen tulee neljä vapaapäivää.

Jos työvuorokiertoa alkaa tarkastelemaan tarkemmin ja koittaa sovittaa sinne UKK instituutinkin kehittämät terveystositukset liikuntaa kohtaan voi huomata, ettei se ole helppoa. 24 tunnin työvuoron jälkeen ensihoitajilla on ”nukkumapäivä” ja se on sitä aivan syystä. Nukkumapäivänä voit käydä levon lisäksi esimerkiksi kevyen liikuntatuokion ulkona reippaasti kävelemässä ja sen perään venytellä. Tämän hoidettua ensihoitajalle jää kaksi vuorokautta aikaa hoitaa lihaskuntoharjoitteet, aerobinen harjoittelu ja pitää huolta esimerkiksi tasapainosta, joka iän myötä muuttuu enemmän ja enemmän tärkeäksi osaksi fysiikkaharjoittelua, jos ensihoitajan ammatissa haluaa jatkaa edes lähelle eläkeikää.

UKK-instituutin suosituksissa on ollut vuosia sama tuttu ydin. Sydämen sykettä nostavaa eli reipasta liikettä suositellaan tehtäväksi noin 2 tuntia ja 30 minuuttia viikkoa kohden. Periaatteessa samat terveyshyödyt saa nostamalla liikkumisen tehoa rasittavaksi. Rasittavaa liikuntaa tulisi harrastaa viikossa noin 1 tunnin ja 15 minuutin verran. lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa. (UKK-instituutti, 2020.)

Ensihoitajilla ei ole mahdollisuutta työaikansa vuoksi harrastaa liikuntaa joka päivä niin kuin hoitajilla, jotka tekevät sairaalan sisällä kolmivuorotyötä. Kolmi-

vuorotyötä tekevä hoitaja pystyy käydä ennen tai jälkeen työvuoronsa kuntosalilla, jotta terveyssuositusten mukaiset liikkumismäärät täyttyvät. (Sydänliitto, 2020.)

Haastattellessani työsuojeluvaltuutettua ilmenee, ettei työpaikkaliikunnan puuttuminen ensihoidosta ole ensimmäistä kertaa selvitteillä. Työpaikkaliikunnan kustannukset ovat huolettaneet työnantajia varsinkin vakuutusten osalta, mutta yhtä lailla palomiehet on vakuutettu tapaturmien varalta. Nykyisin tilannetta yksinkertaistaa asian suhteen vielä se, että me kaikki ollaan samaa hyvinvointialuetta eli käytännössä meillä on sama työnantaja. Myöskään kuntien omille kuntosaleille/pelastuslaitoksien kuntosaleille solmittavat kuntosalisopimukset eivät tuota järisyttäviä kustannuksia verrattuna siihen mitä säästöjä tämä voisi työnantajalle tuoda tuki- ja liikuntaelinsairauksien/vammojen vähenemisen kautta. (Haastattelu, Eira, 2023.)

Ensihoidon työnantajat ympäri Suomen eivät ole varsinaisesti kieltäneet työajalla liikkumista, mutta törmäsin hämmentäviin sääntöihin kuten ”vapaiden painojen välttäminen työajalla harjoitellessa loukkaantumisriskin vuoksi”. Esimerkiksi Lapin hyvinvointialueen ensihoidossa tämä käytäntö on ollut käytössä vuodesta 2016. Suositeltavia laitteita ohjeistuksen mukaan on kuntopyörä, soutulaite ja juoksumatto. (Lapin sairaanhoitopiiri 2016). Näistä varsinkin viimeinen syventää hämmennystä, koska juokseminen on tunnetusti laji, jossa voi helposti syntyä loukkaantumisia ja kipeytymisiä. (Terve.fi 2012.) Juoksu on yksi maailman yleisimmistä harrastuksista ja sitä harrastavat niin kuntoilijat, kuin kilpaurheilijat. Rasitusvammat ovat lajin keskuudessa yleisiä ja tutkimukset osoittavat, että jopa 70 % juoksijoista kärsii jonkin asteisesta rasitusvammasta joka vuosi. Noin 80 % kaikista juoksuvammoista liittyy kudosten liialliseen rasittamiseen, joka juoksemisen vasta aloittaneilla todella yleistä. (Helakari 2021.)

Käytännössä työajalla kuntoilu ei onnistu ensihoidossa kaupunkialueilla ilman työnantajan sille tarjoamaa aikaa. Tehtävämäärät ovat kaupunkialueilla nykyisin niin suuria, että ensihoidon yksiköiden tulisi suorittaa työaikaliikunta jotenkin työn-

antajan kanssa suunnitellusti. Toki liikuntaa ei ole kielletty Lapin hyvinvointialueen ensihoidossakaan, mutta riski pitkille siirtokuljetustehtäville on suuri. Niillä voi venähtää useita tunteja pitkien etäisyyksien vuoksi. Lapista käsin katsottuna lähin yliopistollinen sairaala löytyy tuntien matkustamisen päästä Oulusta.

Haastateltuani poliiseja työpaikkaliikunnasta kävi ilmi, että heidän työpaikkaliikuntaan on varattu aikaa kaksi tuntia jokaista viikkoa kohden. Heidän kenttäjohtaja antaa yksikölle luvan mennä suorittamaan työpaikkaliikunnan pois alta, kun kentän tilanne sen sallii. Tällöin muut poliisipartiot hoitavat alueen tehtävät ja odottavat omaa vuoroaan. Joskus kentän tilanne on tehtävien osalta niin kiireinen, ettei poliisin kenttäjohtaja voi päästää yksiköitä suorittamaan työpaikkaliikuntaa, mutta tämä on hyvin harvinaista. Molemmat tutkimukseeni haastattelemistani poliiseista kertoi myös ymmärtävän tällaiset tilanteet, koska poliisin työ on päivystysluontoista.

Elinkeinoelämän keskusliitossa on laskettu sairaspoissaolon maksavan työnantajalle jopa kaksi euroa minuutilta. Työnantaja maksaa yleensä työntekijälle ensimmäisen 10päivän ajan sairaspoissaolosta. Tänä aikana työnantaja ei saa vastinetta tai korvausta maksetusta palkasta työpanoksena tai muunakaan korvauksena. (Elinkeinoelämän keskusliitto 2022.)

Palkansaaja tuottaa työnantajalle arvonlisäystä. Arvonlisäyksen täytyy olla kannattavassa yritystoiminnassa yhtä tuottavaa kuin kaikki palkansaajasta tulevat kustannukset kuten palkat, sotumaksut, vakuutukset ynnä muut sellaiset. Yrityksen menetys alle kymmenen päivän sairaspoissaoloissa on juuri kyseistä arvonlisäystä. (Elinkeinoelämän keskusliitto 2022.)

Sairaspoissaoloista tulevaa menetystä työnantajalle voi laskea monella eri tavalla, mutta helpoiten sen tekee hyödyntämällä kansantalouden arvioita. Lyhyesti selitettynä säännöllisen työajan keskipalkka oli vuonna 2021 174 euroa päivässä. Laskentatapoja on useita, mutta kun tuon päiväkohtaisen palkan kertoo 2,0–2,3 saa sairaspoissaolopäivästä aiheutuvan työpanoksen menetyksen. Netissä on

tarjolla useita eri laskureita, joilla voi laskea yrityksen sairaspöissaolojen kustannuksia. (Keskinäinen työeläkevakuutusyhtiö Varma, 2023.)

Ensihoidossa työvuorot ovat pitkiä ja esimerkiksi yhden työvuoron mittainen sairaspöissaolo tarkoittaa neljän vuorokauden moduulia työvuorolistoilta, joten yhden vuoron sairaspöissaolo vastaa normaali virkatyöaikaan tekevän työntekijän neljää työpäivää. Voisi ajatella, että ensihoitoalalla lyhyetkin sairaslomat käyvät työnantajalle kalliiksi. Tämän lisäksi ensihoidon tehtäviä ei voi jättää rästiin niin kuin monessa muussa työssä pystyy. Ensihoidossa tämä ei tietystikään onnistu vaan työnantajan on hälytettävä paikalle uusi työntekijä joka Suomen hoitajapulan vuoksi on usein myös ylityöntekijä. (Kuntien eläkevakuutus, 2023.) Pelkääntään sairaanhoitajia puuttuu Suomesta yli 16 600 kappaletta. Kaksi vuotta sitten kyseinen luku oli 8000. Tilanne on koko hoitoalalla huolestuttava. Tämä on selkeä merkki siitä, että jäljellä olevat hoitajat olisi syytä pitää työkykyisinä. (Tehy 2023.)

2.2 työkykytestit ja kuntotestit

Ensihoitajan ollessa hyvässä fyysisessä kunnossa hän on kykenevä työhönsä ja vaativiin toimenpiteisiin, vaikka keho ja mieli olisivat välillä koetuksella. Työnkuvaan kuuluu toimia kaikenlaisissa ympäristöissä, joissa tarvitaan apua ja ensihoitajan fyysinen kunto vaikuttaa suoraan myös potilasturvallisuuteen. Ensihoitajilla on havaittu kaksi kertaa suurempi altistumisvaara työtapaturmiin kuin muilla sosiaali- ja terveydenhuoltoalan työntekijöillä. Hyvä fyysinen kunto edistää ensihoitajien toiminta- ja työkykyä, vähentää tapaturmia sekä tuki- ja liikuntaelinvaivojen riskiä. Alalta kuitenkin puuttuu yhtenäinen työn vaatimuksista johdettu fyysinen toimintakyvyn arvioinnin ja edistämisen toimintamalli. (Työterveyslaitos 2021.)

Ensihoidon työkykytestit- tai kuntotestit eroavat toisistaan eri hyvinvointialueilla. Tällä hetkellä yleisimmin ensihoitopalveluiden omat työterveyshuollot ovat hoitaneet työkyky- tai kuntotestit. Ensihoidossa työkykytestit ovat vapaaehtoisia eikä työnantaja voi pakottaa ensihoitajia testeihin.

Haastattellessani Suomen palomiesliiton pääluottamusmiestä hän kertoo, että ensihoitajilta ei voida edellyttää kuntotesteihin osallistumista niin kauan kuin työnantaja ei tarjoa fysiikkaharjoitteluun tiloja ja työaikaa. Eli kuntotestit ovat siis kaikille vapaaehtoiset. (Määttä 2023.)

Yhteneväistä testausta tavoitellen on aloitettu ensihoidossa hanke nimeltä Firstfit, joka on fyysinen toimintakyvyn testistö. Firstfit ei ole karsiva testausmenetelmä niin kuin palomiesten FireFit-testi, jolla pelastaja saa savusukelluskelpoisuutensa todennettua. Firstfit ohjaa enemmänkin ensihoitajaa kuntoilemaan oikealla tavalla, jotta myös heikommat osa-alueet tulee harjoitteluun mukaan. Firstfit-testistö motivoi ensihoitajaa fyysisen toimintakyvyn huolehtimiseen. Se osoittaa objektiivisesti millä tasolla ensihoitajan toimintakyky on suhteessa ikä- ja sukupuolivakioituihin väestötason tai ammattien viitearvoihin. Firstfit edistää ensihoitajan terveyttä ja toimintakykyä varsinkin tuki- ja liikuntaelinoireiden ennaltaehkäisyyn ja tukee fyysistä työkykyä läpi työuran. Ensihoitajan työ luokitellaan kuormittavuuden kannalta kevyeksi- keskiraskaaksi työksi. Ensihoitajien työssä esiintyy kuitenkin lyhyitä kuormitushuippuja ja -piikkejä, jotka voidaan luokitella fyysisesti raskaiksi. Fyysisen työssä kuormittumisen kannalta ensihoitajan fyysisen toimintakyvyn on suositeltu olevan vähintään oman ikäryhmänsä keskitasoista kuntoluokkaa 3. Ensihoitajalla on kuitenkin perusteltua olla reservissä kuormituspiikkien varalle ikä- ja sukupuoliviitearvojen kuntoluokka 4–5.

Testit olisi tarkoitus suorittaa kerralla kaikki tai kahdessa osassa.

Testausjärjestys, kun kaikki tehdään yhdellä kerralla:

- 1) Kehon koostumus: BMI (pituus, paino), vyötärönympäryys, 5minuutin verryttely.
- 2) Liikkuvuus ja kehonhallinta: Niska-hartiaseudun liikkuvuus, eteen kurotus istuen, dynaaminen tasapainotesti.
- 3) Hapenottokyky: pp-ergo (aerobinen kunto), RPE, 10 minuutin palautus.
- 4) Lihaskunto: puristusvoima, etulankkutesti, noin 5 minuutin palautuminen, toisto kyykistyminen 24 kg, RPE:t kaikista (koetun kuormittuneisuuden arvio).
- 5) Palaute.

Testausjärjestys kun testit tehdään kahdella kerralla:

Ensimmäinen testikerta:

- 1) Kehonkoostumus: BMI (pituus, paino), vyötärön ympäryys.
- 2) hapenottokyky: Pp-ergo, RPE.
- 3) Palaute

Toinen testikerta:

- 1) 5 minuutin verryttely, liikkuvuus, kehonhallinta: niska-hartiasuudun liikkuvuus, eteen kurotus istuen, dynaaminen tasapainotesti.
- 2) Lihaskunto: puristusvoima, etulankkutesti, noin 5 minuutin palautuminen, toisto kyykistyminen 24 kg, RPE:t kaikista.
- 3) Palaute.

Suositellaan, että testaaja on liikunta-alan tai fysioterapian tutkinnon suorittanut, joka tuntee kuntotestausprosessin lisäksi ensihoitotyön fyysiset kuormitustekijät ja vaatimukset. (Työterveyslaitos 2019–2021; Lusa 2020).

3 TUKI- JA LIIKUNTAELIMISTÖ ENSIHOIDOSSA

3.1 Tietoa tuki- ja liikuntaelimistöstä

Tuki- ja liikuntaelimistö mahdollistaa ihmiselle liikkumisen ja asennon säilyttämisen. Tuki- ja liikuntaelimistön muodostavat lihaksisto, luuranko, nivelet, nivelsiteet, sidekudokset ja jänteet. Tuki- ja liikuntaelinsairauksia kutsutaan TULE-sairauksiksi. Jokainen suomalainen kärsii jossain vaiheessa elämäänsä jonkinlaisesta tuki- ja liikuntaelin vaivasta. Noin miljoonalla suomalaisista niitä esiintyy pitkäaikaisempina oireina. Tuki- ja liikuntaelinvammat ja -vaivat ovat yleisin syy lääkärikäynneille sekä työpoissaoloille. Tule-sairaudet ovat usein syy työkyvyttömyyseläkkeisiin sekä varhaiseläkkeisiin. Ylipäätään niiden vuoksi maksetaan eniten sairauspäivärahoja suomessa. (Kauranen 2021,41.)

Suurimpia riskitekijöitä sairastua tuki- ja liikuntaelinsairauksille ovat ylipaino, vähäinen liikunta, tupakointi, istumatyö kuten esimerkiksi autolla ajaminen, huono ravitsemus, tapaturmat sekä työhön liittyvät fyysiset ja psyykkiset kuormitustekijät. Kiire, stressi ja univaje pahentavat näiden sairauksien oireita ja kipuja. (Tuki- ja liikuntaelinliitto ry 2021.)

TULE-liiton mukaan tuki- ja liikuntaelinsairaudet aiheuttavat Suomelle 3–4 miljardin euron kustannukset vuosittain, jos kustannuksiin lasketaan myös välilliset vaiheet eli työkyvyttömyyskustannukset, sairaspoissaolot sekä menetetyistä elinvuosista aiheutuneet kustannukset. Suoriin kustannuksiin lasketaan sairaanhoito, - kuntoutus, - lääkekustannukset. Tuki- ja liikuntaelinvammat ovat tutkimusten mukaan suurin aiheuttaja työpoissaoloille ja ne ovat toiseksi suurin syy työkyvyttömyyseläkkeisiin maassamme. (Neittaanmäki, Malmberg & Juutilainen 2017.)

Tuki- ja liikuntaelinsairauksien määrä on tuntunut pysyvän samana, vaikka fyysisesti raskaiden töiden määrä on jokseenkin vähentynyt. Tämä johtuu työkyvyttömyyden kriteerien laskusta, työelämänvaativuuden kasvusta tai ihmisten fyysisen kestävyys ja kunnon heikentymisestä. (Duodecim 2016.)

3.2 Tarkempi kuvaus ensihoitajien fyysisestä kuormituksesta

Selkävaivoja on suurella osalla suomalaisista elämänsä aikana. Liian usein selän kiputilat johtavat ennenaikaiseen eläköitymiseen. Selkävaivoista kuitenkin vain osa on työstä johtuvia, mutta usein selkävaivojen taustalla on käsillä tehdyt nostot. Raskaiden taakkojen nostoihin ja käsittelyyn liittyy aina tapaturman riski. Yksittäinenkin nosto äkkiseltään voi aiheuttaa pysyviä selkävammoja. On hyvä muistaa, että jatkuvassa nostotyössä myös väsymys lisää tapaturmariskiä. Oli taakka minkä painoinen tahansa tulisi sitä nostaessa aina keskittyä esimerkiksi ergonomiaan. (Terve.fi 2013.)

Työ ensihoitajana on fyysistä. Sen vaatimuksina on jatkuva liikkuminen, epäergonomiset työasennot, staattinen lihastyö ja usein toistuvat kuormittavat työliikkeet, joita joudutaan suorittamaan monesti pitkänkin ajomatkan jälkeen tuki- ja liikuntaelimestö kylmänä. Ensihoitajien tuki- ja liikuntaelimiä kuormittavia liikkeitä on esimerkiksi potilaiden siirtäminen paareille, hoitoreppujen ja hoitovälineiden kantaminen sekä niiden nostaminen lattiatasoilta. Ensihoitajien työn kuormittavuus on riski tuki- ja liikuntaelinsairauksille. Myös ensihoidon työympäristö on suuri riskitekijä, ahtaat tilat, pitkät nostot ja siirtoetäisyydet yhdistettynä nopeaan työtahtiin tekevät ensihoitajille vaaratilanteita tuki- ja liikuntaelinvammojen suhteen. Tuki- ja liikuntaelinsairauksia vaikuttaisi tutkimusten mukaan olevan eniten ensihoidossa olkapäiden, ylä- ja alaselän alueella. Tuki- ja liikuntaelinvammojen riskit ovat tärkeä osata tunnistaa etukäteen. Riittävät asiaan kuuluvat suojavausteet, ammattitaito, perehdytys sekä koulutus ovat asioita, joilla voidaan ennaltaehkäistä myös tuki- ja liikuntaelinvammoja ensihoidossa. (Grönholm & Mäki 2020.)

Ensihoitajat tekevät vuorotyötä. Vuorotyö tuo mukanaan epäsäännölliset uni-valveajat ja ne voivat olla terveysriski. Epäsäännöllinen työaika kuormittaa elimistöä tavallista enemmän. Vuorotyötä tekevillä ihmisillä ilmenee aivojen ja kehon toimunnoissa ohimeneviä ja pysyviä terveyden eri osa-alueilla. Jotta ihminen pysyy terveenä ja jaksaa arjessa sekä työelämässä hänen on saatava riittävästi unta, säännölliset ja terveelliset ateriat, hänen täytyy liikkua säännöllisesti ja muutenkin

elää terveellisten elämäntapojen mukaan. Esimerkiksi säännölliset terveystarkastukset toimivat terveyshaittojen hyvänä ennaltaehkäisijänä. (Lahti, Oikarainen & Vainio 2013.)

Liikenneonnettomuustilastoista ja työtapaturmatilastoista voi todeta onnettomuusrisikin kasvavan selkeästi väsymyksen ja vuorokauden ajan myötä. Ihmisen ollessa väsynyt hänen riskinotto- ja reaktiokykynsä alenee, ihmisen arviointikyky heikkenee, hänen tarkkaavaisuutensa heikkenee, työtapaturmat lisääntyvät työntekijän tehdessä useita peräkkäisiä yövuoroja saati jos vuorovälit alkavat olla kovin lyhyitä. Onnettomuuksien esiintymisissä on havaittu kaksi eri huippua kello 02–06 ja kello 13–17 välillä. Vuorotyö voi altistaa painon nousulle valvomisen ja epäsäännöllisen syömisen vuoksi. Se tuo mukanaan mahdollisen altistumisen rytmihäiriöille, aivoverenkiertohäiriöille ja on tutkittu, että vuorotyö lisää sydäninfarktin vaaraa noin 20 prosenttia. (Työterveyslaitos 2023.)

On tutkittu, että vuorotyö lisää syöpäriskiä, ja esimerkiksi rintasyövän riskin kasvu johtuu pimeähormonin erittymisen vähenemisestä yövuoron aikana. Yli yhden yövuoron viikossa tekevillä raskaana olevilla naisilla on havaittu enemmän keskenmenoja ja muitakin raskauteen liittyviä ongelmia kuten lasten syntymäpainot ovat olleet alhaisempia. Yövuorojen tekemisen on havaittu myös lisäävän sairastumista toisen tyyppin diabetekseen eli aikuisiän diabetekseen. (Työterveyslaitos 2023.)

Yövuoroja tekeville ihmisille myös metabolinen oireyhtymä vaikuttaa olevan yleisempi sairaus muuhun väestöön verrattuna. Metabolinen oireyhtymä on aineenvaihduntaan liittyvä sairaus, jolla on taipumus periä. Sitä sairastavalla henkilöllä on useita terveyteen uhkaavia häiriöitä. (Terveyskirjasto, metabolinen oireyhtymä, 2023)

3.3. Tuki- ja liikuntaelinten terveys ja toimintakyky ensihoidossa, sekä ensihoidossa käytettävät apuvälineet

Potilassiirrot ovat ensihoitajien tuki- ja liikuntaelimestöä rasittavia tehtäviä, ja niitä on ensihoidossa todella paljon. Esimerkiksi jokapäiväisillä siirtokuljetustehtävillä on vähintään kaksi siirtoa eli hoitolaitoksessa, josta potilas noudetaan ja hoitolaitoksessa mihin potilas jätetään. Jos mahdollista, siirtotilanteissa pyritään käyttämään apuvälineitä. Ensihoidossa suurin apu löytyy potilaan alla olevasta siirtokanasta. Ensihoidon tehtävämäärät kasvavat vuosi vuodelta väestön kasvun ja ikääntymisen vuoksi. Näin ollen myös potilassiirrot lisääntyvät ja tukielimestö rasittuu. (Lappalainen, Lukander, Pulkka & Turunen 2022.)

Kuormittavimpina tehtävinä ensihoidossa pidetään hoitovälineiden kantamista, paarien työntämistä ja vetämistä potilas kyydissä, paarien lastaaminen ambulanssiin ja potilaan siirto horisontaalisessa tasossa. Näiden lisäksi ensihoitajat ovat kertoneet fyysisesti vaativimpien siirtojen olevan potilaan siirtäminen vuoteesta paareille, potilaiden kantaminen portaissa ja potilaiden nostaminen lattiatasolta paareille. (Vehmasvaara 2004; Punakallio, Halonen, Lusa, Oksa, Mänttari & Remes 2021.)

Edellä mainittujen lisäksi ensihoitajan työn kuormittavuuteen vaikuttaa usein vaihtuvat työskentelyolosuhteet. Raskaiden potilassiirtojen vuoksi monet ensihoitajat olisivat valmiita kehittämään fyysistä toimintakykyään. (Lappalainen ym. 2022.)

Siirtojen aikana hoitajan pitää muistaa kannustaa ja ohjata potilasta siirtymisessä. Tällöin potilas saa kuntoutusta ja hoitajalle siirto ei ole niin kuormittava. Potilaan luonnollisia liikeratoja ja painonsiirtoja tulisi hyödyntää aina, kun vain mahdollista. Nostoja tehdessä tulee aina selän olla suorassa ja liikkeen pitää tapahtua jaloilla. Jaloista löytyy enemmän voimaa kuin selästä. Taakkaa pitäisi pysytellä mahdollisimman lähellä vartaloa, jolloin selän kuorma pysyy maltillisempänä. Mitä matalampaa joudutaan nostamaan hoitovälineitä ja potilaita sitä enemmän se kuormittaa niveliä ja jänteitä. Silloin hoitaja joutuu nostamaan myös oman vartalonsa painon. Matalalta nostaessa on vaikea löytää jaloille ja selälle

samanaikaisesti hyvää nostoasentoa. Tämän takia on tärkeää huomioida työympäristö ja harkita työparin tai muiden ympärillä olevien henkilöiden kanssa, kuinka nosto voitaisiin tehdä mahdollisimman ergonomisesti. (Hintsala 2020.)

Ensihoitaja kohtaa lähes jokaisessa työvuorossaan jonkinlaisen kuormittavan potilaan nostamisen tai siirtämisen. Lisäksi ensihoitajat joutuvat tekemään paljon kaikenlaisia kiertoliikkeitä työvuoronsa aikana esimerkiksi nostaessaan hoitorepun selkäänsä. Ensihoitajien täytyy oman terveytensä lisäksi muistaa, ettei potilasturvallisuus saa vaarantua nostojen aikana. (Naarajärvi & Telkki 2019, 43–44.)

Hyvä ergonomia hoitotyössä perustuu siihen, kuinka hyvin hoitaja pystyy vähentämään kitkaa nostojen ja siirtojen yhteydessä. Joskus kitkaa tarvitaan, mutta yleensä sitä pyritään tuottamaan mahdollisimman vähän siirtojen yhteydessä. (Simola 2019, 48, 50.)

3.4 Ensihoidossa käytettävät apuvälineet

Ensihoidossa tärkeässä roolissa tuki- ja liikuntaelinvammoja ajatellen on heidän käyttämät apuvälineet. Ensihoidossa eniten käytetty apuväline on siirtolakana, joka samalla toimii suojana parien ja potilaan välillä. Siirtolakana tukee hyvin potilaan muotoja siirtojen aikana, joten ne voivat olla kivuttomampiakin. Siirtolakanassa on nostokahvat, joiden avulla hoitajien on helpompi siirtää potilas esimerkiksi paareilta sairaalasängylle liu'uttamalla. Siirtolakanan uupuessa sen voi korvata, vaikka lakanalla. (Simola 2019, 48–49.)

Suomalaisissa ambulansseissa on yleensä kantotuoli, joka on hyvä apuväline esimerkiksi portaikoissa. Kantotuolissa on renkaat ja siinä on kantokahvat, joita käyttämällä pystytään vähentämään kantajaan kohdistuvaa kuormitusta. (Lavender, Conrad, Reichelt, Kohok & Gacki-Smith 2007b, 76.)

Jos kantotuolissa on porrasavustin, olisi sitä syytä käyttää. Porrasavustin luo tukipintaa potilasta portaita alas tuodessa, luo potilaalle turvallisuuden tunnetta ja vähentää kantajan kuormaa. (Simola 2019, 51).

Paarien kanssa työskentely on suuressa roolissa ensihoitotehtäviä suoritettaessa. Paareilla siirretään potilaita pääsääntöisesti ambulanssiin ja sieltä pois. Paareja käyttäessä ensihoitajien täytyy nostaa, laskea, työntää ja vetää niitä potilas kyydissä, että myös ilman potilasta.

Suurimmassa osassa suomen ambulansseja käytetään manuaalisia paareja, jotka rasittavat tuki- ja liikuntaelimiä enemmän kuin sähköillä toimivat parit. Sähköparit ovat hieman enemmän tilaa vieviä ja toki huomattavasti kalliimpia. Ensihoitajien käyttäessä manuaalisia paareja on todella tärkeää, että tehdään yhteistyötä nostoissa niin paljon kuin on mahdollista. Nostojen aikana on hyvä keventää vastapuolelta nosto taakkaa työparilta tai vaikka mennä aivan yhdessä nostamaan puolikerrallaan paareista, jos kyseessä vaikka hieman painavampi potilas. Ensihoitajien välinen yhteistyö on äärimmäisen tärkeää epätasaisessa maastossa ja rakennuksissa, joissa kynnyksiä, joihin renkaat vastaavat. (Simola 2019, 51).

Yksi mainittava apuväline ensihoidon siirroille on liukulevy. Materiaali on kitkaa poistava, joten se vähentää voiman tarvetta, säästää selkää ja näin helpottaa potilaan siirtämistä, vaikka sängyltä toiselle. Liukulevy antaa myös paremman mahdollisuuden potilaalle osallistua siirtoon, jos sitä käytetään esimerkiksi tuoilta toiselle siirtymisen aikana. (Tamminen-Peter & Wickström 2013, 39–40.)

Ensihoitajien työympäristö eli ambulanssi pyritään suunnittelemaan aina niin, että potilasturvallisuus ja työergonomia otettaisiin huomioon. Edellä mainituista kuitenkin ensimmäinen on usein se, joka priorisoidaan ensin, joten joskus ensihoitajat joutuvat työssään terveyttään vaarantaviin tilanteisiin. (Du ym. 2020, 1, 6.)

Vaikka ensihoitajia ohjeistetaan enenemissä määrin tekemään hoitotoimenpiteitä istuma-asennossa ja ennen liikkeelle lähtöä joutuvat he joskus hoitotilanteen vuoksi operoimaan liikkuvassa autossa seisaallaan ja irti turvavöistä. Ambulans-

sin hoitotila on ahdas ja vaikka hoitotoimenpiteitä tehtäisiinkin paikallaan olevassa ambulanssissa niin hyvää ergonomiaa ei siellä välttämättä saa siltikään. (Beczowska, Grabarek, Pilip, Szpakowski, & Galazkowski 2020, 98, 91–105.)

Israelin teollisuustekniikan instituutissa on tehty tutkimus, joka tutki ambulanssin sisätilojen turvallisuutta ja välineiden saatavuutta ensihoitotehtävien aikana. Tutkimus tehtiin kyselylomakkeiden avulla ja tarkkailemalla ensihoitajien työasentoja ja niitä analysoitiin. Ensihoitajista 74 % koki, että istuin on sijoitettu väärin. 94 % koki, että hoitajan istuin on epämukava ja 77 % koki välimatkan paarien ja istuimen välillä olevan liian suuri. 86 % ensihoitajista kertoi joutuneensa ottamaan lisätukea auton liikkeessä. Asentoja analysoidessa huomattiin, että ensihoitajat joutuvat työskentelemään epäluonnollisissa asennoissa selän anatomiaa ajatellen. Esimerkiksi rangat olivat pyöristyneet istuessa 20 asteen ja 45 asteen välillä. (Gilan & Byran 2008, 1019–1032.)

Myös Iso-Britanniassa on tehty tutkimus, joka tutki ambulanssin sisätilojen suunnittelua ja turvallisuutta. Tutkimusmenetelmiä olivat olleet asentoanalyysi ja linkianalyysi. Tutkimuksen aikana oli huomattu, että suurin osa hoitajista oli koki paremmaksi istua kuljetuksen aikana potilaan vierellä eikä paarien päädyssä johon perusmittausvälineistö oli sijoitettu. Tähän oli reagoitu ja siirretty välineistö lähemmäs hoitajaa. Tutkimustulosten mukaan hoitotoimenpiteistä tehtyjä ergonomia-analyyseja tulisi hyödyntää ambulanssien suunnitteluvaiheessa. (Ferreira & Hignett 2005. 97–105).

4 TYÖEHTOSOPIMUSTEN JA LAKIEN KUVAUSTA LIITTYEN ENSIHOIDON TYÖHYVINVOINTIIN

Niin kuin kaikilla muillakin aloilla myös, ensihoidossa on käytössä työehtosopimus, jonka mukaan asioiden täytyy mennä, jos toisin ei olla erikseen sovittu. Sopimuksia tehdään laajemmin useammallakin ensihoidon alueella yhtenäisesti, mutta myös paikallisesti alueittain. (Haastattelu, Määttä, 2023.)

Lapin hyvinvointialueen kiireellisen ensihoidon hoitaa lapin hyvinvointialueen ensihoito niin kuin muillakin hyvinvointialueilla hoitaa heidän oma ensihoitonsa, vaikka se joillain alueilla onkin pelastuslaitoksen alaista toimintaa. Suomessa on vielä joitain yksityisiä ensihoitoyrityksiä, jotka hoitavat lähtökohtaisesti siirtokuljetustehtäviä. Ennen hyvinvointialueille siirtymistä vuoden vaihteessa 2023 kunnalliset ensihoitopalvelut käyttivät kunta-alan yleistä virka- ja työehtosopimusta (KVTES) (Kunta-alan yleinen virka- ja työehtosopimus 2022–2025). Hyvinvointialueille siirryttäessä ensihoidoille tehtiin uusi työehtosopimus, joka on Hyvinvointialueen työehtosopimus (HYVTES).

Tätä sopimusta ennen ensihoidossa käytetään ensisijaisesti sosiaali- ja terveydenhuollon työehtosopimusta (SOTES) (<https://www.kt.fi/sopimukset/sotes>) , mutta se on jonkin verran suppeampi, joten niiltä osin, jota ei SOTE-sopimuksessa sovittu luetaan ne sitten HYVTESsistä. SOTE-sopimuksessa on viittausmääräys puuttuvista asioista HYVTESsiin. Yksityiset ensihoitopalvelut käyttävät työehtosopimuksenaan ensihoitopalvelualan työehtosopimusta.

Hyvinvointialueita edustaa KT eli kunta- ja hyvinvointialueyönantajat, joka on työmarkkinakeskusjärjestö. He edustavat kuntia, kuntayhtymiä ja hyvinvointialueita työnantajina. Yhdessä ammattiliitot, KT ja pääsopijajärjestöt ovat neuvotelleet meille työehtosopimuksen. Työehtosopimuksissa on sovittu esimerkiksi työaikoihin liittyvät asiat. (Ensihoitopalvelualan työehtosopimus 2017; Kunta-alan yleinen virka- ja työehtosopimus 2022.) (Haastattelu: Määttä, 2023.)

Työnantajan on noudatettava vähintään valtakunnallisen, asianomaisen alalla edustavana pidettävän työehtosopimuksen (yleissitova työehtosopimus) määräyksiä. Työehtosopimuksen yleissitovuuden vahvistamislautakunta vahvistaa päätöksellään, onko valtakunnallinen työehtosopimus yleissitova. (työsopimuslaki 2011/55 § 2:7.)

Työturvallisuuslain 23.8.2002/738 1. luvun 1 § ajatuksena on edistää työolosuhteita sekä työympäristöä. Tämän lain avulla yritetään taata työntekijöiden työkyky, torjutaan/ennaltaehkäistään työtapaturmia, ammattitauteja sekä muita työstä ja työympäristöistä johtuvia henkisiä ja fyysisiä haittoja. Työturvallisuuslain tavoitteena voidaan pitää työntekijöiden työurien pidentämistä työntekijän työkyvyn pidemmän säilymisen kautta edellä mainittuihin asioihin puuttumalla. (Työturvallisuuslaki 2002/738.)

Työnantajan tulee pyrkiä asianmukaisiin toimiin työntekijän selän vahingoittumisen estämiseksi. Työnantajan on ryhdyttävä asianmukaisiin järjestelyihin tai annettava työntekijän käyttöön asianmukaisia välineitä, erityisesti mekaanisia laitteita, jotta työntekijän ei käsin tarvitse käsitellä taakkoja. Milloin käsin tehtävää nostoa tai siirtoa ei voida välttää, työnantajan on vaaran vähentämiseksi ryhdyttävä asianmukaisiin toimenpiteisiin tai annettava työntekijän käyttöön asianmukaisia noston ja siirron apuvälineitä. Työnantajan on varmistauduttava siitä, että työntekijät saavat riittävästi opetusta ja tarvittavat ohjeet taakkojen oikeasta käsittelystä sekä vaaroista, joille he saattavat olla alttiina, jos nostoja ja siirtoja ei suoriteta oikein. (Työturvallisuuslaki 1993/1409.)

5 TUTKIMUKSESSA VERRATUT AMMATIT JA NIIDEN LAKIEN VERTAILUA TYÖKYVYN YLLÄPITÄMISEN SUHTEEN

5.1 Ensihoito

Ensihoito on osa terveydenhuollon päivystyspalveluita. Ensihoitopalvelu sisältää terveydenhuollon toiminnan, jonka tehtävinä on ensisijaisesti hoitolaitosten ulkopuolella olevien potilaiden kiireellisestä hoidon tarpeen arvioinnista, hoidosta ja tarvittaessa kuljetuksesta vastaaminen. Ensihoidosta käytettiin ennen nimitystä sairaankuljetus, mutta siitä on muodostunut suurempi kokonaisuus, joka käsittelee potilaan kuljetuksen lisäksi myös potilaan tutkimisen ja hoidon. (Oikarinen, Lahti & Vainio 2013.)

Ensihoito pyrkii saamaan potilaiden hoidon aloitettua niin ajoissa, että potilas voisi palata sairastumista edeltäneeseen elämäntilanteeseensa mahdollisimman pian. Ensihoito ohjaa myös potilaita hakeutumaan oikeisiin terveydenhuollon palveluihin ja käyttämään niitä oikein. Potilaiden ohjaaminen oikeisiin terveydenhoidon palveluihin hoituu ennalta suunniteltujen ohjeistusten avulla, jotka ensihoidon vastuulääkäri on laatinut, sekä muiden erikoissairaanhoidon edustajien yhdessä laatimien ohjeiden perusteella. Ensihoitajien koulutuksen aikana keskitytään enemmän sydänpysähdyksiin- ja muihin hätätilapotilaiden tunnistamiseen, sekä tarvittavien taitojen opettelemiseen. Tämän vuoksi ensihoitajien ammattitaito sosiaalitoimen ja terveydenhuollon palveluissa saattaa olla puutteita, joten he ovat herkästi näiden alojen ammattilaisiin yhteydessä, jos näitä tehtäviä ensihoidolle hätäkeskukselta laitetaan. (Oikarinen, Lahti & Vainio 2013.)

Ensihoidolta apua pyytävistä sekä päivystykseen hakeutuvista potilaista vain pieni osa tarvitsee päivystysluonteista hoitoa. Tästä syystä ensihoitoon kuin myös päivystykseen on kehitetty hoidontarpeen arviointi -menetelmä. Tästä toimintamallista hyötyvät terveydenhuollon päivystyspisteet, kun potilaat ohjautuvat oikeisiin palveluihin näin syntyy esimerkiksi merkittävä kustannussäästö. Ensihoidon tehdessä hoidontarpeen arvioinnin hyötyy siitä koko terveystaloudenjärjestelmä, että myös potilas itse säästyttään mahdolliselta turhalta päivystys

käynniltä. Toimintamallista hyötyy kuitenkin eniten kiireellistä hoitoa tarvitseva hätätilapotilas, kun ambulanssi ei ole kuljettamassa potilasta, joka ei ole päivystyksellisen hoidon tarpeessa. Ensihoitoyksikön tullessa kuljetuspäätökseen potilaan kohdalla syntyy ensihoitotehtävän kannalta kriittisimmät hetket tuki- ja liikuntaelinvammojen suhteen eli potilaan nosto ja siirto tilanteet. (Castren, Helveranta, Kinnunen, Korte, Laurila, Paakkonen, Pousi & Väisänen 2012, 14–18.)

Ensihoitajat tekevät aina hoidontarpeen määrittämisen yhteydessä perusmittaukset potilaille ja hyvin usein he ottavat myös sydänfilmin potilailta. Perusmittauksiin kuuluu esimerkiksi verenpaineen mittaus, happisaturaation mittaus, korvalämmön mittaus, verensokerin mittaus, hengityssänten kuuntelu. Lisäksi on muita tutkimuksia, joita ensihoitajat tekevät usein potilaille kuten turvotusten tarkistaminen potilaan nilkoista. Edellä mainittuja mittauksia ei yleensä pystytä ottamaan hoitajalle ergonomisimmassa asennossa vaan potilaan makoillessa matalilla sohvilla yms. Nämäkin kaikki vaarantavat ensihoitajat tuki- ja liikuntaelinvammoille. (Rautamäki 2019, 17.)

Osiossa 2.2 ensihoitajien työterveyshuoltojen tarjoamasta työterveystarkastuksesta, joka tulevaisuudessa on tarkoitus muuttua suomen invalidiliiton yms. testaus menetelmistä ensihoidolle suunniteltuun firstfit testausmenetelmään. (Työterveyslaitos 2019–2021; Lusa 2020).

Julkiselta alalta siirtyi työkyvyttömyyseläkkeille 5800 työntekijää vuonna 2022. Eniten työkyvyttömyyseläkkeelle jäätiin tuki- ja liikuntaelinsairauksien sekä mielenterveyssyiden vuoksi. Kevan johtavaylilääkäri kertoo, että Tuki- ja liikuntaelinsairauksissa onnistutaan ammatillisen kuntoutuksen avulla löytämään työssä jatkamisen keinoja paremmin kuin mielenterveyden häiriöissä, mikä saattaa olla yksi syy tuki- ja liikuntaelinsairauksien pienelle osuuden vähentymiselle. Ensihoidossa tällaisia vaihtoehtoisia työtehtäviä ei hirveästi ole, joten joutuu yleensä haakeutua/ kouluttautumaan muualle töihin, jos ei pysty ensihoitajan työssään jatkamaan. (Kuntien eläkevakuutus.)

5.2 Pelastus

Pelastaja on monitaitoinen alansa ammattilainen. Hän osallistuu ennaltaehkäisevään turvallisuustyöhön, sammuttaa tulipaloja, pelastaa ihmisiä onnettomuustilanteissa, toimii ensihoitopalvelussa ensivasteessa ja perustason ensihoidossa sekä osallistuu hälytysvalmiuden ylläpitoon asemapalvelussa. Pelastajan työhön sisältyy yhä enemmän myös toimintaa kansalaisten turvallisuusopastuksen, valistuksen ja neuvonnan parissa, jollain alueilla myös palotarkastuksien parissa. Pelastajan ammatissa fyysinen ja psyykinen toimintavalmius muodostavat kokonaisuuden. Pelastajan on myös osoitettava fyysinen toimintakykynsä vuosittain. Työuran aikana pelastajan tulee ylläpitää taitojaan, tietojaan ja fyysistä kuntoaan jatkuvalla harjoittelulla. Tämän vuoksi pelastajalta vaaditaan vahvaa sitoutumista ja motivaatiota työhönsä.

Pelastajana toimiminen edellyttää, että pystyy toimimaan käskyjen alaisuudessa ja sopeutumaan ryhmäkuriin. Pelastus- ja ensihoitotilanteissa toimitaan usein suuren henkisen paineen alla. Tällöin pelastajalta vaaditaan luovuutta ja kykyä soveltaa tietojaan ja taitojaan nopeasti ja tehokkaasti, mutta kuitenkin järkevästi. Pelastajien keskeiset ammattinimikkeet työelämässä ovat pelastaja, palomies tai palomies-ensihoitaja. (Pelastusopisto 2023.)

”Pelastuslaki (379/2011) edellyttää, että pelastustoimintaan osallistuvan henkilön tulee ylläpitää tehtäviensä edellyttämiä perustaitoja ja kuntoa.”

”Työnantajan tulee tietää, onko henkilöstöllä riittävä toimintakyky suoriutua työstä. Toimintakykyä arvioivat testit rinnastetaan lakiin yksityisyyden suojasta työelämässä, joten tämä edellyttää, että työntekijä antaa suostumuksensa testaukselle. Lain 13 § edellyttää työnantajaa varmistamaan, että testejä tehtäessä käytetään luotettavia testausmenetelmiä ja että niiden suorittajat ovat asiantuntevia sekä testauksella saatavat tiedot ovat virheettömiä. Työpaikkakohtaisesti tulee ottaa huomioon, että testaus toiminta on henkilötietolain (523/1999) 32 § ja 33 §:n mukaista toimintaa, jonka tiedot ovat salassa pidettäviä.”

Palo- ja pelastusalan työntekijöitä varten on suunniteltu fyysisen kunnon harjoitusohjelma. Harjoitusohjelma tukee heidän tarvitsemia fyysisiä ominaisuuksia erilaisissa työtehtävissä kuten: erinäisissä nostotilanteissa vaadittavaa voimaa, maastossa tarvittavaa ketteryyttä ja kestävyyttä, staattisissa työasentoissa tarvittavaa liikkuvuutta ja poistamaan staattisten työasentojen tuomaa verenkierron heikkenemistä liikkuvuusharjoitteiden avulla. (Sisäministeriö 2016.)

Sisäministeriö on kirjoittanut toukokuussa 2016 selkeän yhtenäistetyn ohjeistuksen pelastushenkilöstön toimintakyvyn arvioinnista ja kehittamisestä. Ohjeistuksen tarkoituksena on määritellä selkeämmin terveydentilan/ fyysisen toimintakyvyn arviointia sekä niiden kehittämistä. Tarkoituksena on kannustaa palomiehiä ja kaikkia pelastustoimenhenkilöitä osallistumaan fyysisen toimintakyvyn arviointiin. Pelastushenkilöstölle laadittu testi on kannustava ja sen kautta saadun palautteen mukaan on helpompi lähteä kehittämään omaa fyysistä toimintakykyä helpommin. Tavoitteena on fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen koko työuran ajan, jotta henkilö voi osallistua pelastustoimintaan mahdollisimman pitkälle eläkepäiviinsä asti.

Pelastustoimintehtävät on jaettu neljään eri tasoon:

1. Vaativiin tehtäviin
2. Savusukellusta edellyttäviin perustehtäviin
3. Perustehtäviin
4. Muihin pelastustoimen tehtäviin (johtaminen, valistus, neuvonta, palotarkastus ja näihin rinnastettavat tehtävät)

Ohjeessa vaativuusluokkien tasot ovat selitettynä tarkemmin sekä kuvattu miten terveyden tilaa ja fyysistä toimintakykyä arvioidaan. Yhtenä tärkeänä tavoitteena on, että jokaisella pelastuslaitoksella tehtäisiin testit samalla yhtenäisellä tavalla, jotta testitulokset olisivat vertailukelpoisia toistensa kanssa. Ohjeistuksen mukaisesta testistä hyvällä luokituksella suoriutuneen ei tarvitse tehdä testiä seuraavana vuonna uudelleen muiden tavoin, vaan hänen tulisi suorittaa testi vasta kahden vuoden päästä uudelleen. Yksi tavoitteista on, että terveystarkastukset ja fyysisen toimintakyvynarviointi tehtäisiin samalla kertaa.

Yksitavoitteista on, ettei pelkästään yhden arviointiosion tuloksen mukaan tehtäisi karsivia tulkintoja vaan arvioitaisiin kokonaisuutta FireFit-indeksin avulla. Samaiseen ohjeistukseen on otettu mukaan päiväkirja, johon merkataan tilanteet, joissa henkilö on voinut altistua haitallisille aineille.

Vaativia ja savusukellusta edellyttäviä perustehtäviä suorittavien henkilöiden fyysistä toimintakykyä arvioidaan näiden ohjeiden mukaan säännöllisesti. Henkilöitä, jotka eivät suorita näitä vaativampia tehtäviä kannustetaan osallistumaan näihin fyysientoimintakyvyn arviointitesteihin, mutta se on heille vapaaehtoista. Palomiehen terveydentilan täytyy olla työtehtäviensä vaatimuksiin riittävä. Hänen täytyy pystyä suorittamaan tehtävänsä vaarantamatta omaa tai muiden terveyden tilaa/ turvallisuutta. (Työturvallisuuskeskus 2023.)

Haastatteleman työterveysfysioterapeutti muistelee palomiesten/ pelastajien käyneen vielä muuan vuosi sitten heillä yksityisellä työterveyspalvelulla kuntotesteissä, mutta nykyisin heillä on omat testinsä paloasemalla. Tämä johtuu siitä, että he käyttävät testin aikana omia työvarusteitaan ja muutenkin testin sisältö olisi työterveydelle melko vaikea toteuttaa tilojenkin puolesta.

5.3 Poliisi

Poliisilain mukaan poliisin tehtävänä on oikeus- ja yhteiskuntajärjestyksen turvaaminen, kansallisen turvallisuuden suojaaminen, yleisen järjestyksen ja turvallisuuden ylläpitäminen sekä rikosten ennalta estäminen, paljastaminen, selvittäminen ja syyteharkintaan saattaminen. Poliisi toimii turvallisuuden ylläpitämiseksi yhteistyössä muiden viranomaisten sekä yhteisöjen ja asukkaiden kanssa ja huolehtii tehtäviinsä kuuluvasta kansainvälisestä yhteistyöstä. (26.4.2019/581.) (26.4.2019/581). Poliisin tehtävänä on oikeus- ja yhteiskuntajärjestyksen turvaaminen, yleisen järjestyksen ja turvallisuuden ylläpitäminen sekä rikosten ennalta estäminen, paljastaminen, selvittäminen ja syyteharkintaan saattaminen. (Poliisilaki 2011/872 § 1:1)

Poliisin tehtävä on myös turvata yleinen järjestys ja turvallisuus. Poliisi selvittää ja estää rikoksia. Poliisin keskeinen tavoite on taata ihmisten turvallisuus.

Poliisin arvot ovat palvelu, oikeudenmukaisuus, osaaminen ja henkilöstön hyvinvointi. Poliisin toiminnan on aina kuvastettava aina edellä mainittuja asioita. Poliisi toimii osana yhteiskuntaa ja kehittyy yhteiskunnan mukana. (Poliisi 2023.)

Poliisimiehen tulee ylläpitää työtehtäviensä edellyttämää kuntoa ja ammattitaitoa. Eri työtehtävien edellyttämän kunnan tasosta ja kuntotestien järjestämisestä voidaan säätää valtioneuvoston asetuksella. (Poliisilaki 2011/873 § 1:15.)

Sisäasiainministeriö lähetti vuonna 2005 poliisin kuntoryhmän selvittelemään poliisin fyysisenkunnan testauksen ja ylläpidolle valtioneuvoston asetusta.

poliisin työryhmä havahtui sen jälkeen, että poliisien kuntotestaus tarvitsee nopeita kehittämistoimia ja sen on yhtenäistyttävä. Vuonna 2007 aloitettiin hankkeen suunnittelu ja se toteutettiin yhteistyökumppaneiden kanssa 05/2010–02/2011. Hankkeessa selvitettiin poliisien kenttä ja tutkintatyön vaatimuksia, poliisien elintapoja ja asenteita liikunnan harrastamista kohtaan, miten poliisit kokivat palautumisen työvuoroista, koettua terveyttä, työkykyä ja tapaturmia. Hankkeessa selvitettiin mitä poliisien kuntotestissä tulisi ottaa huomioon, jotta testit olisivat mahdollisimman vertailukelpoiset myös naispoliiseille yms. Jo tuolloin poliiseille laadittiin toimiva kuntotestauskokonaisuus ja valittiin tarkoin fyysisen toimintakyvyn testien käytettävyyttä.

Tuloksia analysoidessa huomattiin poliiseilla olevan keskivertoa paremmat elämäntavat. Poliisien terveys kauttaaltaan ja esimerkiksi työkyky niin fyysisesti kuin henkisesti koettiin paremmaksi kuin keskimäärin muussa suomalaisessa työväestössä. Miltei kaikilla poliiseilla koettiin olevan erittäin positiivinen asenne liikunnan harrastamista kohtaan. Yli 85 % poliiseista liikkui tutkimuksen mukaan terveyssuosituksen mukaan.

Testeistä voitiin havaita, että poliisien maksimaalinen hapenottokyky, kehonkoostumus mittausten tulokset ja useat lihaskuntotestit olivat yhteydessä poliisien työkykyä ja terveyttä kuvaaviin muuttujiin. (Poliisi 2022.)

Osana poliisin strategista johtamista poliisinjohto vastaa työkykyjohtamisesta. Strategisen työkykyjohtamisen tavoitteena on tietysti se, että työkyvyttömyyskustannukset sekä työkyvyttömyyden riskit pidetään mahdollisimman maltillisina. Nämä toimenpiteet lisäävät tuottavia työntekijöiden työssäolopäiviä työtehtävissä.

Poliisi on osallistunut Kevan Kestävää työelämää -hankkeeseen, joka ajoittuu vuosille 2022–2024. Organisaatiot, jotka osallistuvat hankkeeseen saavat esimiehilleen osaamisen kehittämisen käytäntöjä, sekä malleja, joilla vahvistetaan henkilöstön hyvinvointia kauttaaltaan. Poliiseille tehdyssä henkilöstöbarometrissa selvitettiin työhyvinvointiin liittyviä näkökulmia syksyllä 2022. Niissä tuli esille, että stressioireet, kiireen tunne sekä tekemättömien töiden paine on nousseet erityisesti esille verrattuna edellisiin kyselyihin.

Kaikilla poliiseilla on mahdollisuus viikkoliikuntaan 2tuntia/viikko. Vuonna 2022 poliisissa tehtiin pysyvästi mahdolliseksi suorittaa viikkoliikunta myös niille, jotka olivat etätehtävissä esimerkiksi koronan myötä. Kokonaisuudessaan virkistystoimintaan ja työhyvinvointiin käytettiin poliiseilla noin 162 tuhatta tuntia.

Tuntimäärään laskettiin mukaan viikkoliikunta sekä muut työhyvinvointiin ja virkistykseen käytetty työaika. Työtyytyväisyyteen panostettiin 234 euroa henkilötyövuotta kohden. Poliisille kuuluu lakisääteisen ennaltaehkäisevän terveydenhuollon lisäksi muunkin terveydenhuollon ja sairaanhoidon palveluita.

Vuonna 2022 poliisin terveydenhuollon kustannukset olivat 447 euroa henkilötyövuoroa kohden, joka oli noin kolmen prosentin nousu edelliseen vuoteen verrattuna. Tämän uskotaan johtuneen koronan jälkeisten infektiosairauksien lisääntymisestä sen jälkeen, kun koronarajoitukset purettiin. Poliisissa työterveyshuollon kustannukset (447 euroa) olivat kuitenkin alhaisemmat kuin valtiolla yleensä (520 euroa) sen uskotaan johtuvan osittain hankkeen tuomista muutoksista eli työpaikkaliikunnasta.

Poliisin Työtapaturmataajuus vuonna 2022 oli 8,43. Sillä kuvataan työtapaturmien määrää suhteessa 100 henkilötyövuotta kohden. Työtapaturmista 86,4 % tapahtui työtehtävissä ja loput työmatkoilla. Enintään kolmen päivän poissaoloon johtaneita, lievien työtapaturmien osuus oli 74,6 %. Vakavia, yli 30 päivän poissaoloon johtaneita tapaturmia oli 5,7 %. (Poliisi 2022.)

5.4 Turvallisuusala

Kaikki turvallisuusalan työssä liittyy yhteiskunnan ja ihmisten turvallisuuden varmistamiseen monin eri tavoin. Eri viranomaiset toimivat työtehtäviensä yhteydessä tiiviisti keskenään, sekä yhteisöjen ja alueidensa asukkaiden kanssa. Suojelu -ja sotilas alan keskeisenä tavoitteena on erilaisten rikosten, uhkien ja onnettomuuksien ennaltaehkäisy.

Tulli valvoo rajoilla liikennevirtaa ja suojaa näin yhteiskuntaa torjumalla salakuljetusta ja talousrikollisuutta. Tullin tehtäviin kuuluu myös edistää ulkomaankaupan sujuvuutta ja toimeenpanee myös verotusta.

Palo- ja pelastustoimen eli palokunnan tehtävä onnettomuuksien ennalta ehkäiseminen, tulipalojen sammuttaminen, pelastustoiminta onnettomuus paikalla sekä väestönsuojelutehtävien hoitaminen poikkeusoloaikana. Rajavartiolaitoksen tehtäviin kuuluu pitää yllä rajaturvallisuutta, maalla, merellä ja ilmassa. He hoitavat rajavalvontaa, rajatarkastuksia ja pelastustoimia.

Puolustusvoimat huolehtii itsenäisyyden puolustamisesta, alueellisen koskemattomuuden valvonnasta ja sen turvaamisesta. Yksi keskeinen tehtävä on myös kansainväliseen kriisinhallintaan osallistuminen.

Kaikissa edellä mainituissa turvallisuusalojen vastuullisissa työtehtävissä tarvitaan stressinsietokykyä, harkintakyky ja ennen kaikkea hyvää kuntoa. Alat vaativat myös sopeutumista kolmivuorotyöhön vaihtelevissa ympäristöissä ensihoito työn tapaan. Muita turvallisuusalan työtehtäviä on vartiontiyritysten vartijat, rikosseuraamuslaitosten vanginvartijat ja nuohoojat. (Studentum 2018.)

Turvallisuusala liittyy ihmisten ja yhteiskunnan turvallisuuden varmistamiseen. Keskeisenä tavoitteena on erilaisten rikosten, uhkien ja onnettomuuksien ennaltaehkäisy. Toiminta on usein lakisääteistä. Työ vaatii tasapuolisuutta, oikeudenmukaisuutta, rehellisyyttä sekä vastuuntuntoisuutta. Turvallisuusalan koulutusmäärät on sopeutettu vastaamaan työvoiman tarvetta. Kasvava tarve on ollut turvallisuusalan yrityksille, jotka tarjoavat monenlaisia palveluja asiakkaan omaisuuden ja koskemattomuuden suojaamiseksi tai esimerkiksi sähköisen asioinnin turvaamiseksi.

Suojelu - ja sotilas alan työ liittyy ihmisten ja yhteiskunnan turvallisuuden varmistamiseen eri tavoin. Viranomaiset toimivat yhteistyössä keskenään sekä alueen yhteisöjen että asukkaiden kanssa. Suojelu -ja sotilas alan toiminta on lakisääteistä. Keskeisenä tavoitteena on erilaisten rikosten, uhkien ja onnettomuuksien ennaltaehkäisy. Rikosseuraamusala vastaa vankeusrangaistusten ja yhdyskuntaseuraamusten täytäntöönpanosta.

Tulli valvoo liikennevirtoja rajoilla ja suojaa yhteiskuntaa torjumalla salakuljetusta ja talousrikollisuutta. Tulli toimeenpanee myös verotusta ja edistää ulkomaankaupan sujuvuutta.

Palo- ja pelastustoimen tehtävänä on tulipalojen ja muiden onnettomuuksien ennalta ehkäiseminen, pelastustoiminta onnettomuustilanteissa sekä poikkeusolojen väestönsuojelutehtävien hoitaminen. Nuohouksen tarkoituksena on estää savuhormeihin ja tulisijoihin kertyneen jätteen aiheuttama palovaara. Paloturvallisuuden lisäksi nuohoustoiminnalla vaikutetaan energian säästöön ja ympäristön puhtauteen.

Rajavartiolaitos pitää yllä rajaturvallisuutta maalla, merellä ja ilmassa hoitamalla rajavalvontaa, rajatarkastuksia sekä pelastustoimintaa. Puolustusvoimat huolehtii alueellisen koskemattomuuden valvonnasta ja turvaamisesta sekä itsenäisyyden puolustamisesta. Kansainväliseen kriisinhallintaan osallistuminen on yksi keskeinen tehtäväalue. (opopassi 2018.)

6. TUTKIMUSOSIO

Opinnäytetyö on tehty kahta tutkimusmenetelmää käyttäen. Siinä on käytetty määrällistä eli kvantitatiivinen tutkimusmuotoa, joka on tieteellisen tutkimuksen menetelmäsuuntaus, se perustuu kohteen kuvaamiseen ja tulkitsemiseen numeroiden sekä tilastojen avulla. Tämän lisäksi tutkimuksessa on käytetty laadullista eli kvalitatiivista tutkimusmuotoa, joka on myös tieteellisen tutkimuksen menetelmäsuuntaus. Tämän tutkimusmenetelmän tarkoitus on pyrkiä ymmärtämään kohteen merkityksiä, ominaisuuksia ja laatua kokonaisvaltaisesti. (Koppa 2021.)

Tutkimuksen pääaiheina olivat työpaikkaliikunnan hyötyjen selvittämisen lisäksi myös se, kuinka muut ensihoitoa kuormittavuudeltaan, ergonomialtaan ja työvuoroiltaan vastaavat ammatit hoitavat työpaikkaliikunnan organisaatioissaan. Tutkin haastattelemalla heidän toimintatapoja työpaikkaliikunnan suhteen ja nostin esille toimintatavat, jotka voisivat toimia ensihoidossa.

Seuraavan sivun taulukosta 1 voi huomata, että kaikilla haastatelluilla organisaatioilla oli työpaikkaliikunta käytössä. Haastateltujen ammattien edustajien työnantajat tarjoavat työntekijöilleen työpaikkaliikunta mahdollisuuden työaikana ja kaikki haastatellut työntekijät olivat ymmärtäväisiä, että joskus työtehtävien vuoksi sitä ei pääse toteuttamaan, vaikka näin olisi sovittu jopa työsopimuksessa asti.

Tuloksista selvisi, että kaikilla haastattelemillani työntekijöillä oli velvollisuus hyödyntää työpaikkaliikunta työvuoroissaan ja käydä työnantajan laatimissa työkyky/kuntotesteissä. Osalla testit olivat enemmän työtehtäviin sidonnaisia eli ne täytyi läpäistä, jotta pystyi työtehtäviään jatkossa jatkamaan. Osalla organisaatioista testit antoivat työntekijöille motivaatiota ja ohjeistusta mitä hänen tulisi kuntoillessa enemmän huomioida, jotta työkyky säilyisi pidempään. Haastattelin jokaisesta organisaatiosta vähintään kahta henkilöä, jotta vastaukset olisivat luotettavia.

	Poliisi	Pelastus	Puolustusvoimat	Rajavartiosto	Finnhems51
Onko teillä työpaikkaliikuntaa?	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä
Paljonko teillä on työpaikkaliikuntaa?	2h/viikko	2h/viikko	2h/viikko	1krt/työvuoro	1krt/työvuoro
Onko työpaikkaliikunnan vuoksi jouduttu lisäämään resursseja?	Ei	Ei	Ei	Ei	Ei
Uskotko työpaikkaliikunnan tuottavan organisaatiolle kustannuksia?	En	En	En	En	En
Onko teillä minkäänlaisia työkykytestejä/fysiikkatestejä?	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä
Kuinka usein testit toteutetaan?	2 vuoden välein	1 vuoden välein	2 vuoden välein	2 vuoden välein	2 vuoden välein

Taulukko 1. Eri viranomaisten haastatteluihin pohjautuva taulukko.

Tutkimuksessa haastattelukysymyksiin pohjautuvia haastatteluja oli kymmenen kappaletta. Haastattelut etenivät avoimempaan keskusteluun eli kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän tapaiseksi. Tällaisella tutkimustyyliillä saatiin esille esimerkiksi se että, poliiseilla operatiivinen johtaja eli kenttäjohtaja antaa poliisipartioille luvan lähteä suorittamaan työpaikkaliikuntaa. Tällä tavoin työpaikkaliikunta pystytään porrastamaan niin ettei poliisien resursseja tarvitse nostaa työpaikkaliikunnan vuoksi. Avoimempaa tutkimusmenetelmää käytettiin myös haastattellessa pääluottamusmiestä, työsuojeluvaltuutettua ja työterveysfysioterapeuttia, koska näin asioista saatiin laajempaa kuvaa esimerkiksi siitä mihin ensihoidon työpaikkaliikunnan tuominen osaksi ensihoitajien työvuoroja on aiemmin pysähtynyt.

Kaikkiin haastattelemiin organisaatioihin täytyi läpäistä kuntotestit jo kouluttautumisen- vaiheessa. Ensihoito poikkeaa tässä hieman sillä ensihoitajaksi on koulutus polkuja, joita pitkin voi välttää kuntotestit esimerkiksi kouluttautumalla ensin sairaanhoitajaksi ammattikorkeakoulussa ja käymällä tämän jälkeen 30 opintopisteen ensihoitaja AMK erikoistumisjakson. Toki tämä on linjassa myös ensihoitajien kuntotestien kanssa, koska ne eivät ole pakolliset niin kauan kuin työnantajat eivät tarjoa työntekijöille siihen mahdollisuutta harjoitella työajalla (haastattelu: Määttä, 2023).

Taulukko 1 näyttää kuinka kaikilla eri viranomaisilla oli haastattelujeni, sekä netistä löytämäni tiedon perusteella pitkälti heidän työterveyden kanssa sovitut kuntotestit parin vuoden välein paitsi pelastuksella, jolla on omat testit vuoden välein. Pelastuksen testit poikkesivat myös niin, että ne suoritettiin heidän omien esimiesten tai tehtävään valittujen testaamana, pelastuslaitosten omissa tiloissaan.

Kaikilla organisaatioilla oli omalla työpaikalla kuntosali ja joillain jopa laajemminkin kuntoilu mahdollisuuksia, kuten varuskunnalla. Varuskunnan kenttäsairaanhoidajilla ei ole koko aikaisesti välitöntä lähtövalmiutta työtehtäviensä puolesta, joten heillä on helpompi harjoittaa työaikana peruskuntoaan juosten, pyörällä tai vaikka hiihtäen heidän varuskunta-alueen kuntopoluilla. Sama päti myös haastattelemaani tutkinnanpuolella työskentelevää poliisia, joka kertoi liikunnan suorittamisen olevan jonkin verran helpompaa kuin kenttätyössä työskennellessä.

7. POHDINTAA

7.1 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen tavoitteena oli haastatella vähintään kahta alan ammattilaista jokaiselta alalta, jotta vastaukset olisivat luotettavia. Kaikkien vastaukset olivat samassa linjassa toistensa kanssa, joten missään vaiheessa tutkimusta tehdessä ei noussut syytä epäillä haastattelu vastauksien luotettavuutta. Kaikkia haastateltuja henkilöitä yhdisti se, että jokainen heistä ihmetteli haastattelun aikana, miksei ensihoidossa ole suunniteltua työpaikkaliikuntaa.

Työpaikkaliikunnan puuttuminen ensihoidosta on koko maan laajuinen ongelma, eikä luultavasti asiat ole paljon paremmin muissakaan Pohjoismaissa asian suhteen. Suomessa voi olla poikkeuksia varsinkin pelastuslaitoksen alaisissa ensihoito organisaatioissa, joissa on mahdollisuus hyödyntää pelastukselle kuuluvia kuntoilu mahdollisuuksia. Pääsääntöisesti työpaikkaliikunnan tilanne ensihoidossa on kuitenkin yhtä harmillinen kaikkialla Suomessa varsinkin työpaikkaliikunnalle suunnitellun ajan suhteen.

Niin kuin opinnäytetyössäni olenkin kertonut ensihoito, sekä koko hoitoala kokee jatkuvaa muutosta. Tästä syystä puolen vuoden mittaisen tutkimukseni aikana joidenkin henkilöiden tehtävät, sopimukset, ohjeet ja toimintatavat ovat voineet muuttua, sekä esimerkiksi ensihoitajien toimintakyvyn testausmenetelmä Firstfitin käyttöönotto on voinut edetä ensihoidossa suuntaan tai toiseen ennen opinnäytetyöni julkaisua.

7.2 Johtopäätökset

Tutkimustulokset osoittavat selkeästi, että niin löytämäni tieto kuin myös haastattelemani henkilöt ovat vahvasti sitä mieltä, että työpaikkaliikunta on yksi parhaista tavoistamme ehkäistä tuki- ja liikuntaelinvammojen ensihoidossa.

Työpaikkaliikunta toisi selkeästi mukanaan paljon hyviä asioita ensihoitojärjestelmiin. Jopa potilasturvallisuus voisi parantua ensihoitajien paremman fyysisen kunnon avulla.

Suurimmat ongelmat työpaikkaliikunnan sovittamisessa ensihoidon jokapäiväiseen arkeen vaikuttaisi olevan sen kustannuksissa, sekä toimintamallissa. Tutkimustulokset osoittivat, että työpaikkaliikunnan tuomat positiiviset asiat kustantaisivat pitkässä juoksussa työpaikkaliikunnan tuomat melko maltilliset kustannukset. Hyvinvointialueiden menoja koitetaan saada painettua alas nopeilla tuloksilla ympäri Suomen ja työpaikkaliikunnan tuominen ensihoitoon voi alkuun tuoda jopa pieniä kuluja ennen sen tuottamien tuloksien näkymistä. Toivottavasti ensihoidon osalta pystyttäisiin ajattelemaan tässä asiassa kauas katseisemmin ja tehdä tulevaisuutta ajatellen viisaita päätöksiä ensihoitajien työkyvyn ylläpitämisen suhteen.

Näyttäisi siltä, että esimerkiksi ensihoitajien fysiikkatestejä on pystytty pikkuhiljaa yhtenäistämään ja se on nytkähtämässä hienosti eteenpäin luultavasti lähikuukausien aikana Firstfit hankkeen avulla. (haastattelu: Työterveysfysioterapeutti, 2023). Tämä nostaa ensihoitajien motivaatiota lähteä omallakin ajalla kuntoilemaan, kun Firstfit testauksen avulla ensihoitaja saa selkeän ohjeistuksen ammatilaiselta, mitä osa-alueita hänen tulisi kehittää fysiikassaan ensihoitajan ammatissa terveenä pysyäkseen. Firstfit hankkeen avulla ensihoitajat saavat myös hyvää tukea mahdolliseen työpaikkaliikunnan turvalliseen suorittamiseen, joten työnantajien huoli ensihoitajien työpaikkaliikunnan aikana tapahtuvista loukkautumista laskee entisestään.

Haastatteluista on nähtävissä kuinka erilaisista työajoista ja työtehtävistä huolimatta haastateltujen aloilla on pystytty tuomaan työnantajan avulla työpaikkaliikunta osaksi heidän työvuorojaan, joten miksipä tähän ei joskus päästäisi ensihoidossakin.

7.3 Kehittämisehdotukset

Mielestäni seuraavaksi olisi syytä tehdä aiheesta numeraalinen/määrällinen tutkimus, jossa konkreettisesti käydään läpi mahdolliset kustannukset, joita työpaikkaliikunnasta tulisi ja laittaa tutkimustulokset vaakakuppiin hyötyjen kanssa.

Työskennellessäni tutkimuksen parissa huomasin, ettei opinnäytetyötä kannata tehdä kesälomakauden aikana, jos siihen liittyy ihmisten haastatteluja tai tarvitsee vastauksia johonkin osaan opinnäytetyötänsä. Ihmisten kesälomat hidastaa vastausaikoja, jotka ovat jo valmiiksi pitkiä isojen hoitoalan organisaatioiden kovasti työllistetyillä esimiehillä.

Onnistuin mielestäni löytämään hyvän aiheen opinnäytetyölleni, mutta aihe oli sen verran laaja, että siinä olisi ollut tekemistä useammallekin henkilölle. Olisin voinut tehdä toisen haastattelun eri hyvinvointialueiden ensihoito organisaatioille koskien heidän työpaikkaliikunta menettelyitä, jotta sille osa-alueelle olisin saanut enemmän luotettavuutta. Toki näkisin tämän tarkemman hyvinvointialueiden toimintatapojen selvittelyn istuvan myös numeraaliseen tutkimukseen, jos sellaisen joku joskus tekee.

Tällä yhdellä opinnäytetyöllä tätä ongelmaa ensihoidossa ei ratkaista, mutta niin kuin johdannossa jo mainitsinkin, olen onnellinen, jos tämä tutkimus vie asiaa eteenpäin edes hieman. Opinnäytetyöni tuo tärkeää asiaa esille työpaikkaliikunnan kehittämiseksi motivoitettujen ensihoitajien fyysisen kunnon ylläpitämiseen ja jakamiseen työssä sekä arjessa.

LÄHTEET

Bęczkowska, S., Grabarek, I., Pilip, S., Szpakowski, L., & Gałązkowski, R. 2020. Road ambulances: working conditions of paramedics - pilot studies. *International journal of occupational medicine and environmental health* 33 (1), 91–105. Viitattu 29.07.2023. <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.01479>.

Castren, M., Helveranta, K., Kinnunen, A., Korte, H., Laurila, K., Paakkonen, H., Pousi, J., Väisänen, O. - Ensihoidon perusteet s.14–18, 2012

Eira, T, 2023, SPAL Työsuojeluvaltuutettu haastattelu 24.8.2023(ohje työvuoron aikana tapahtuvasta kuntosaliliikunnasta.pdf, LSHP).

Elinkeinoelämän keskusliitto – Sairaspoissaolo maksaa työnantajalle jopa kaksi euroa minuutilta. Viitattu 30.07.2023. [ek.fi/ajankohtaista/blogit/sairaspoissaolo-maksaa-tyonantajalle-jopa-kaksi-euroa-minuutilta/](https://www.ek.fi/ajankohtaista/blogit/sairaspoissaolo-maksaa-tyonantajalle-jopa-kaksi-euroa-minuutilta/)

Ferreira, J. & Hignett, S. 2005. Reviewing ambulance design for clinical efficiency and para- medic safety. *Applied Ergonomics* 36 (1), 97–105. Viitattu 28.07.2023. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2004.07.003>.

Finlex – Laki poliisin hallinnosta – Poliisimiehen kunto ja ammattitaito 15 h § (22.7.2011/873) 2023. Viitattu 8.7.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920110#P15h>

Finlex – Poliisilaki 2011. Viitattu 9.7.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110872#:~:text=Poliisin%20tehtävänä%20on%20oi-keus%2D%20ja,paljastaminen%2C%20selvittäminen%20ja%20syyteharkintaan%20saattaminen.>

Finlex – työehtosopimukset. Viitattu 1.7.2023. <https://www.finlex.fi/fi/viranomaiset/tyoehto>

Finlex – Työturvallisuuslaki 2023. Viitattu 1.7.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738>

Finlex – Valtioneuvoston päätös käsin tehtävistä nostoista ja siirroista työssä 1993. Viitattu 1.7.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1993/19931409>

Gilad, I., & Byran, E. 2007. Ergonomic evaluation of the ambulance interior to reduce para- medic discomfort and posture stress. *Human factors*, 49 (6), 1019–1032. Viitattu 28.07.2023. <https://doi.org/10.1518/001872007X249884>.

Grönholm, R., Mäki, J. 2020 – Opinnäytetyö – Ensihoitajien tuki- ja liikuntaelin-sairauksien ennaltaehkäisy liikunnan avulla. Viitattu 23.6.2023.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/334318/Gronholm_Raine_Maki_Janne.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Helakari, E. 2021. Juoksijoiden rasitusvammat ja niiden syntyyn vaikuttavat pitkälti ulkoiset tekijät. Viitattu 24.9.2023. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/508859/Helakari_Eetu.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Hintsala, P. 2020. Kartoitus elintarviketyöntekijöiden työergonomiasta. Viitattu 23.6.2023. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/338142/Hintsala_Pauliina_2020_05_11.pdf;jsessionid=CE203DF15E56C4A826495EFF3F15DA1F?sequence=2

Kauranen, K. 2021. Fysioterapeutin käsikirja. 4. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

KEVA – Julkisen alan työntekijöillä tuki- ja liikuntaelinsairaudet yhä yleisin työkyvyttömyyseläkkeiden syy 2020. Viitattu 8.7.2023. <https://www.keva.fi/uutiset-ja-artikkelit/julkisen-alan-tyontekijoilla-tuki--ja-liikuntaelinsairaudet-yha-yleisin-tyokyvyttomyyselakkeiden-syy/>

KEVA – Kuntien työvoimaennuste: Hoitajapula kaksinkertaistui kahdessa vuodessa 2023. Viitattu 14.7.2023. <https://www.keva.fi/uutiset-ja-artikkelit/kuntien-tyovoimaennuste-hoitajapula-kaksinkertaistui-kahdessa-vuodessa/>

Konttinen, J., Halonen, J., Niemi, J., Lindholm, H., Luukkonen, R., Toivonen, R., Lusa, S. – Poliisin fyysisen toimintakyvyn arviointi- ja kuntotestauskäytännöt –

kehittämishankkeen loppuraportti 2011. Viitattu 8.7.2023. https://poliisi.fi/julkaisut/-/asset_publisher/Ga8MkKWI5ss3/content/poliisin-fyysisen-toimintakyvyn-arviointi-ja-kuntotestauskaytannot-kehittamishankkeen-loppuraportti?_com_liferay_asset_publisher_web_portlet_AssetPublisherPortlet_INSTANCE_Ga8MkKWI5ss3_assetEntryId=45890999

Koppa, Jyväskylän yliopisto, laadullinen tutkimus, 2021. Viitattu 29.9.2023. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>

KT – Hyvinvointialan yleinen virka- ja työehtosopimus HYVTES 2023. <https://www.kt.fi/sopimukset/hyvtes>

KT – Sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstön työ- ja virkaehtosopimus (sotesopimus) 2022. Viitattu 26.6.2023. <https://www.kt.fi/sopimukset/sote>

KVTES 2022-2025. Viitattu 26.6.2023

Lahti, L., Oikarinen, K., Vainio, C. 2013 – Opinnäytetyö – Ensihoitohenkilöstön yleisimmät työtapaturmat ja niiden ennaltaehkäisy. Viitattu 23.6.2023. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/65694/Oikarinen_Katja_Lahti_Laura_Vaini_Carita.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Laukkanen, S. 2021. Ensihoitaja tarvitsee habaa. Viitattu 26.9.2023 <https://www.ttl.fi/ajankohtaista/blogi/ensihoitaja-tarvitsee-habaa>

Lappalainen, M., Lukander, S., Pulkka, A., Turunen, T. 2022. – Opinnäytetyö – Ergonomia ensihoidossa. Viitattu 26.6.2023 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/788410/Lappalainen_Lukander_Pulkka_Turunen.pdf?sequence=2

Lusa, S. Työterveyslaitos – Savusukeltajan fyysisen toimintakyvyn vaatimukset ja testaus 2020. Viitattu 7.7.2023. https://www.pelastusopisto.fi/wp-content/uploads/Savusukeltajan-fyysisen-toimintakyvyn-vaatimukset-ja-testaus_15092020.pdf

Mustajoki, P. 2021 – Duodecim – Metabolinen oireyhtymä. Viitattu 26.6.2023
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00045>

Määttä, M, 2023, SPAL Pääluottamusmiehen haastattelu 17.7.2023

Naarajärvi, S. & Telkki, T. 2019. Perustason ensihoito. Helsinki: Sanoma pro oy.

Neittaanmäki, P., Malmberg, J., Juutilainen, H. 2017. Kalleimpien kansansairauksien selvitysraportti. Viitattu 8.7.2023. https://www.jyu.fi/it/fi/tutkimus/julkaisut/tekes-raportteja/kalleimmat-kansansairaudet_29-6.pdf

Opopassi.com – Turvallisuusala. Viitattu 6.7.2023. <https://www.opopassi.com/turvallisuusala>

Pelastusopisto – Pelastajan ammattikuvaus. Viitattu 15.6.2023. <https://www.pelastusopisto.fi/tutkinnot/pelastajatutkinto/pelastaja/>

Poliisi.fi – Tietoa poliisista. Viitattu 25.6.2023. <https://poliisi.fi/tietoa-poliisista>

Poliisin henkilöstötilinpäätös – työhyvinvointi ja työkyky 2022. Viitattu 12.7.2023. <https://poliisi.fi/poliisin-henkilostotilinpaaatos-2022/5-tyohyvinvointi-ja-tyokyky>

Punakallio, A., Halonen, J., Lusa, S., Oksa, J., Mänttari, S., Vuokko, A. & Remes, J. 2021. FirstFit – Ensihoitajien fyysisen toiminta- ja työkyvyn arviointi ja edistäminen työuran kaikissa vaiheissa. Verkkojulkaisu. Työterveyslaitos. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143523/TTL-978-952-261-990-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 28.07.2023.

Rautamäki, J. Pro-gradu – tutkielma – Ensihoitopotilaiden hoidontarpeen määrittäminen x-koodi tehtävillä – Rekisteriaineiston analyysi 2019. Viitattu 15.7.2023. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/21567/urn_nbn_fi_uef-20190838.pdf

Saarela, H. – Työpaikkaliikunta työntekijöiden hyvinvoinnin edistäjänä ja sairauspoissaolojen ehkäisijänä 2017. Viitattu 15.6.2023 <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201706132665.pdf>

Schugk, J. 2016. Sairausloma on osa hoitoa. Viitattu 23.6.2023. <https://www.duo-decimlehti.fi/duo13319>

Simola, M. 2019. Käytännön työ ergonomiaa. Poliklinikka 2/2019, 48–51. Viitattu 28.07.2023.

Sisäministeriö – Ohje pelastushenkilöstön toimintakyvyn arvioinnista ja kehittämisestä 2016. Viitattu 1.7.2023. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75317/Ohje%20fyysisen%20toimintakyvyn%20arvioinnista%20yhdistetty.pdf>

Sisäministeriö 5/2016 – Ohje pelastushenkilöstön toimintakyvyn arvioinnista ja kehittämisestä. Viitattu 5.7.2023. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75317/Ohje%20fyysisen%20toimintakyvyn%20arvioinnista%20yhdistetty.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriön asetus ensihoitopalvelusta 585/2017. Viitattu 26.6.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2017/20170585>

Studentum.fi – Turvallisuusala 2018. Viitattu 20.7.2023. <https://www.studentum.fi/tietoa-tyoelamasta/tyoelamatietoa-ammattialoista/turvallisuusala-13212>

Sydänliitto – Liikkumista mahtuu päivään yllättävän helposti 2020. Viitattu 24.6.2023 [https://sydan.fi/fakta/aikuisen-liikunta/#:~:text=Terveytensä%20hyväksi%20aikuisen%20\(18%2D64,päivänä%2C%20ainakin%20kolme%20kerta%20viikossa.](https://sydan.fi/fakta/aikuisen-liikunta/#:~:text=Terveytensä%20hyväksi%20aikuisen%20(18%2D64,päivänä%2C%20ainakin%20kolme%20kerta%20viikossa.)

Tamminen-Peter, L., Wickström, G. 2018. Potilassiirrot: Taitava avustaja aktivoi ja auttaa. Viitattu 26.6.2023. <https://www.julkari.fi/handle/10024/137082>

Tehy – Suomessa viimeiset hetken ratkaista hoitajapula 2023. Viitattu 14.7.2023 <https://www.tehy.fi/fi/tiedote/tehy-suomessa-viimeiset-hetket-ratkaista-hoitajapula>

Terve.fi – Huono työasento aiheuttaa kipuja. Viitattu 23.6.2023. <https://www.terve.fi/artikkelit/72835-huono-tyoasento-aiheuttaa-kipuja>

Terve.fi - Työpaikkaliikunta – yksittäisistä purkauksista suunnitelmalliseen toimintaan. Viitattu 6.7.2023 <https://www.terve.fi/artikkelit/tyopaikkaliikunta-yksittaisista-purkauksista-suunnitelmalliseen-toimintaan>

Terve.fi Juokse, Juokse, Juokse – Mutta ilman vammoja 2012. Viitattu 28.7.2023 <https://www.terve.fi/artikkelit/juokse-juokse-juokse-mutta-ilman-vammoja>

Tuki- ja liikuntaelinliitto ry 2021. Tuki- ja liikuntaelinten(tule) sairaudet. Verkkojulkaisu. <https://suomentule.fi/tule-tietoa-2/tule-oireet/tule-sairaudet/>. Viitattu 20.7.2023.

Työterveyslaitos – Ensihoitajien fyysisen toiminta- ja työkyvyn arviointi ja edistäminen työuran kaikissa vaiheissa. Viitattu 6.7.2023. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143523/TTL-978-952-261-990-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Työterveyslaitos – Firstfit – Ensihoitajien fyysisen toiminta- ja työkyvyn arviointi ja edistäminen työuran kaikissa vaiheissa. Viitattu 7.7.2023 <https://www.ttl.fi/tutkimus/hankkeet/firstfit-ensihoitajien-fyysisen-toiminta-ja-tyokyvyn-arviointi-ja-edistaminen-tyouran-kaikissa>

Työterveyslaitos – Vuorotyö. Viitattu 23.6.2023. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinto-ja-tyokyky/tyoaika/vuorotyö>

Työterveyslaitos Viitattu 28.7.2023. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143523/TTL-978-952-261-990-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Työturvallisuuskeskus – Ergonomia. Viitattu 8.7.2023. <https://ttk.fi/tyoturvallisuus/toimialakohtaista-tietoa/pelastusala/ergonomia/>

UKK –instituutti – Aikuisten liikkumisen suositus 2022. Viitattu 15.7.2023 <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>

Varma.fi – Poissaolokustannusten arviointi. Viitattu 26.7.2023 <https://www.varma.fi/tyonantaja/poissaololaskuri/>

Vehmasvaara, P. 2004. Ensihoitotyön fyysinen kuormittavuus ja ensihoitajan työkyvyn fyysisiä edellytyksiä arvioivan testistön kehittäminen. Väitöskirja. Terveystieteiden tohtoriohjelma. Kuopion yliopisto. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/9282/urn_isbn_951-27-0021-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 28.07.2023.

WHO – Physical activity 2022. Viitattu 28.7.2023. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

LIITTEET

Haastattelukysymykset

1. Onko teillä työpaikkaliikuntaa?
2. Paljonko teillä on työpaikkaliikuntaa?
3. Onko työpaikkaliikunnan vuoksi jouduttu lisäämään resursseja?
4. Uskotko työpaikkaliikunnan tuovan organisaatiolle kustannuksia?
5. Onko teillä minkäänlaisia työkyky/kuntotestejä?
6. Kuinka usein testit toteutetaan?