



SAVONIA

Tekniikka

Palopäällystön koulutus

OPINNÄYTETYÖ

VARSINAIS-SUOMEN PELASTUSLAITOKSEN FYYSISEN TYÖKYVYN
HALLINTAMALLI

Kari Alanko

3.12.2014 

SAVONIA–AMMATTIKORKEAKOULU - TEKNIikka, KUOPIO

Koulutusohjelma

Palopäälylystön koulutusohjelma

Tekijä

Kari Alanko

Työn nimi

Varsinais-Suomen pelastuslaitoksen fyysisen työkyvyn hallintamalli

Työn laji

Opinnäytetyö

Päiväys

3.12.2014

Sivumäärä

34+50

Työn valvoja

Vanhempi opettaja Kari Kinnunen

Yrityksen yhdyshenkilö

Palopäälylykkö Jukka Marjunen

Yritys

Varsinais-Suomen pelastuslaitos

Tiivistelmä

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä perehdytysopas fyysisen työkyvyn hallintamalliin, joka on käytössä Varsinais-Suomen pelastuslaitoksella. Työn aihe liittyy isompaan kokonaisuuteen Varsinais-Suomen pelastuslaitoksella. Vuoden 2015 aikana saatetaan loppuun projekti, jonka aiheena on ollut henkilöstön perehdyttäminen. Fyysisen työkyvyn hallintamalli on yksi osa tätä kokonaisuutta.

län sekä elämän- ja terveydentilan muutosten myötä tapahtuu muutoksia myös työkykyisyydessä. Työkyvyn alenema voi johtua fyysistä ja/tai psyykkisistä tekijöistä. Henkilökohtainen tahto huolehtia omasta terveydestä ja työkyvystä on keskeinen perusta työkyvyn ylläpitämiseksi. Työntekijä pyrkii yhdessä työnantajan kanssa luomaan edellytykset toimintakyvyn ylläpitämiseksi eläkeikään asti. Tämä edellyttää molemmilta sitoutumista yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi.

Varsinais-Suomen pelastuslaitoksen palvelutasopäätöksessä yhtenä keihäänkärkenä on osaava, motivoitunut ja toimintakykyinen henkilöstö. Tähän liittyy monta erilaista tekijää, joista fyysinen työkyky on yksi niistä tärkeimmistä asioista.

Tämän työn yksi keskeisimmistä tavoitteista on luoda henkilöstölle opas, jonka avulla työntekijä voi helposti suunnitella omaa työuraansa pitämällä huolta omasta fyysisestä kunnostaan sekä tietää miten voi ennalta ehkäistä fyysisessä työkyvyssä tapahtuvia muutoksia ja toisaalta antaa ohjeita, miten toimia, mikäli työkyvyssä tapahtuu muutoksia työkykyä heikentävästi.

Avainsanat

perehdytysopas, fyysinen työkyky, urasuunnittelu

Luottamuksellisuus

julkinen

SAVONIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree Programme

Fire Officer (Engineer)

Author

Kari Alanko

Title of Project

The Management Model of Physical Work Capacity at Southwest Finland Emergency Services

Type of Project

Final Project

Date

3rd December, 2014

Pages

34+50

Academic Supervisor

Mr Kari Kinnunen, Senior Instructor

Company Supervisor

Mr Jukka Marjunen, Fire Chief

Company

Southwest Finland Emergency Services

Abstract

The aim of this Final Project was to make a physical work capacity management model for Southwest Finland Emergency Services and to make a guide book on the management model for new and current employees.

The main purpose of the guide book was that it will function as an everyday tool for senior managers who are working with shift planning in such a way that the fire department is able to provide the operational activities required by the decision on the standard of service. The second purpose of the guide book was to help the employees to understand what to do when they have problems with their physical work capacity and how to find solutions in this matter.

Aging, events of life and health affect the work ability. The level of physical disability may be caused by physical and / or psychological factors. The basis for maintaining a good work capacity is the will of each employee to fend for their own health and work ability. The employee should attempt to work together with the employer to create the necessary conditions to be able to maintain work capacity until retirement age. This requires commitment from both sides to achieve common goals.

One the main goals of the decision on the standard of services of Southwest Finland Emergency Services is to have a skilled, motivated and efficient staff. This includes many different factors, whereof physical work capacity is one of the most important. This guide was made to help the employee to make it easier to plan the professional career of firefighters or subofficers.

Keywords

Guide, maintaining physical working capacity, career planning

Confidentiality

public

SISÄLTÖ

MÄÄRITELMÄT	4
1 JOHDANTO	7
2 LAIT JA ASETUKSET	11
3 FYYSINEN TOIMINTAKYKY	13
3.1 Pelastussukeltajan kelpoisuus	13
3.2 Edellytykset fyysiselle toimintakyvylle	13
3.3 Pelastussukeltajan fyysinen toimintakyky	14
3.4 Fyysisen toimintakyvyn arvioimisen pääperiaatteet	15
3.5 Fyysisen toimintakyvyn arviointi	16
4 FYYSISEN TOIMINTAKYKYISYYDEN YLLÄPITÄMINEN JA SEURANTA	17
4.1 FireFit-testausmalli	19
4.2 Lihasvoima- ja kestävyystestit	20
4.3 Fyysisen toimintakyvyn ennustettavuus	22
4.4 Varsinais-Suomen pelastuslaitoksen fyysisen työkyvyn hallintamalli	22
5 LAKISÄÄTEISET TERVEYSTARKASTUKSET	25
5.1 Työterveyshuolto	25
5.2 Terveystarkastus	25
5.3 Terveystarkastusten sisältö	27
6 POHDINTA	28
LÄHTEET	34

MÄÄRITELMÄT

Pelastustoimi on pelastuslain mukaan tulipalojen ja muiden onnettomuuksien ehkäisyä, pelastustoimintaa sekä väestönsuojelua (= poikkeusoloihin varautumista sekä ihmisten ja omaisuuden suojaamista poikkeusoloissa.)

Pelastustoimen palvelutasopäätös on pelastuslain mukaan alueen pelastustoimen päättämä pelastustoimen palvelutaso, joka tehdään kuntien kuulemisen jälkeen. Päätöksessä on selvitettävä muun muassa alueella esiintyvät uhat, käytettävät voimavarat ja määriteltävä onnettomuuksien ehkäisy, pelastustoiminnan palvelujen taso sekä suunnitelma niiden kehittämiseksi. Päätös on laadittava olemaan voimassa määräajan (Pelastuslaki 29.4.2011/379.)

Pelastustoiminta on pelastuslain mukaan toimintaa, jolla tarkoitetaan ihmisten, omaisuuden ja ympäristön suojaamiseksi ja pelastamiseksi, vahinkojen rajoittamiseksi ja seurausten lieventämiseksi onnettomuuksien sattuessa tai uhatessa kiireellisesti suoritettavia toimenpiteitä (Pelastuslaki 29.4.2011/379, 32§.)

Työvuoro määräytyy työehtosopimuksen ja siihen liittyvien erillismääräysten (muun muassa työsuojelupiirin antaman poikkeuslupapäätös poikkeuksellisesta työajasta) määrittämästä ajasta, jonka aikana kyseessä olevat tehtävään sisältyvät työt tehdään.

Henkilökohtainen ammattipätevyys pelastustoimessa määritetään pelastuslain mukaan siten, että pelastustoimen alueen pelastustoimintaan osallistuvalla päätoimisella miehistöllä, alipäällystöllä ja päällystöllä vaaditaan virkaa tai tehtävää vastaava pelastusalan oppilaitoksessa tai vastaavassa oppilaitoksessa suoritettu tutkinto.

Päätoiminen henkilö on työntekijä, jolla on virka- tai työsuhde julkishallintoon.

Pelastussukelluskelpoinen on *palomies, ylipalomies tai paloiesimies*, jolla on palomiehen tai alipäällystön tehtävän peruskoulutus tai vastaava todennettu osaaminen sekä hyväksytty suoritettu pelastussukellusohjeen mukainen toimintakyky ja terveydentila.

Vapaaehtoispalokunta on joko pelastuslaitoksen kanssa sopimuksen tehnyt vapaapalokunta (VPK) tai puolivakinainen palokunta (pelastuslaitoksen kanssa työsopimussuhteessa olevat palomiehet).

Pelastussukelluksella tarkoitetaan pelastussukellusohjeen mukaan savu-, kemikaali- ja vesisukellusta (pelastussukellusohje, 2007, 2.)

Savusukelluksella tarkoitetaan paineilmahengityslaitteiden ja asianmukaisten suojavaarusteiden avulla tehtävää sammutus- ja pelastustyötä, joka edellyttää tunkeutumista palavaan ja rajattuun sisätilaan, jossa on savua. Palavan rakennuksen katolla tapahtuva työskentelypaineilmahengityslaitetta käyttäen rinnastetaan savusukellukseen (pelastussukellusohje, 2007, 2.)

Kemikaalisukelluksella tarkoitetaan välittömän vaaran alueella tehtäviä tiedustelu-, pelastus-, torjunta- tai muita vastaavia tehtäviä, jotka edellyttävät paineilmahengityslaitteen ja soveltuvan kemikaalisuojapuvun käyttöä. Kemikaalisukellusta eivät ole sellaiset opastus-, avustus-, asiantuntija-, jälkiraivaus- ja muut vastaavat tehtävät, joissa ei ole olennaista kemikaalialtistuksen vaaraa (pelastussukellusohje, 2007, 2.)

Paineilmahengityslaitteen käytöllä tarkoitetaan sammutus- ja pelastustehtäviä, jotka saattavat edellyttää hengityksen suojaamista, mutta eivät edellytä tunkeutumista palavaan, savuiseen rajattuun sisätilaan. Tällaisia tehtäviä ovat esimerkiksi maasto-, ajoneuvo-, roskalaatikko- ja muut näihin verrattavat palot sekä muun muassa nostolavan korista työskentely, opastustehtävät ja jälkiraivaus (pelastussukellusohje, 2007, 2.)

Vesisukeltaja on palomies, ylipalomies tai jolla on pelastussukeltajan pätevyyksien lisäksi koulutus ja todennetut testitulokset siitä, että hän kykenee pelastuslaitoksen vesisukellustoimintaan.

(Pelastussukellusohje 2007, 3).

Työvuorokelpoinen palomies, ylipalomies tai paloiesimies on henkilö, jolla on palomiehen tai alipäällystön peruskoulutus tai vastaava todennettu osaaminen, mutta hän ei ole suorittanut pelastussukellusohjeen mukaisista toimintakykytesteistä tai hänellä ei ole pelas-

tussukelluskelpoisen palomiehen tai paloesimiehen tehtävien hoitamiseen edellytettävää terveydentilaa.

Tässä työssä jatkossa puhutaan työvuorokelpoisesta henkilöstä sijoitettu henkilö.

Sijoitettu henkilö on palomies, ylipalomies tai paloesimies, jonka fyysinen työkyky on alentunut tilapäisesti tai pysyvästi. Fyysisen toimintakyvyn alenemisen määrittää työterveyslääkäri.

1 JOHDANTO

Pelastustoimesta annettujen säädösten mukaan pelastustoimi jakautuu tulipalojen ja muiden onnettomuuksien ehkäisyyn, väestönsuojeluun sekä pelastustoimintaan. Pelastustoiminnan taso määritetään asianomaisen lainsäädännön lisäksi pelastuslaitoskohtaisesti määritetyillä pelastustoimen palvelutasopäätöksillä. Palvelutasopäätös määrittää muun muassa pelastustoiminnan tason sekä siihen kohdenneet henkilö- ja talousresurssit. Palvelutasopäätös on voimassa määräajan.

Pelastustoimen vaativimpia tehtäviä ovat pelastussukellukseen liittyvät työtehtävät kuten esimerkiksi savu-, vesi- ja kemikaalisukellus sekä erilaiset raivaustehtävät. Myös maasto- ja metsäpaloissa tehtävät sammutustehtävät vaativat palohenkilöstöltä hyvää fyysistä suorituskykyä. Pelkästään hyvän henkilökohtaisen vireystilan säilyttäminen pitkäkestoisen työvuoron aikana edellyttää hyvää fyysisistä ja henkistä kuntoisuutta. Työn vaatimat fyysiset kriteerit ovat tiedossa jo siinä vaiheessa, kun henkilö hakeutuu pelastusalan koulutusjärjestelmään. Fyysistä työkykyisyyttä seurataan koko palomiehen uran ajan asiasta annettujen säädösten ja ohjeiden mukaisesti. Kehittyneiden tarkastus- ja testausjärjestelmien myötä on ollut mahdollista saada yhä tarkempaa tietoa palomiesten työkykyisyydestä ja erityisesti sen kehittymisestä. Näissä selvityksissä on selvinnyt, että osa palohenkilöstöstä ei selviydy tai ei tulevaisuudessa selviydy työn asettamista vaatimuksista. Työrajoitteisten henkilöiden määrän arvioidaan olevan kasvussa, jolloin asian osalta on valtakunnan tasolla tehtävä riittävän selkeitä ja kauaskantoisia ratkaisuja. Asiaa on selvitetty valtakunnallisesti useassakin eri työryhmässä.

11.5.2005 asetettiin pelastushenkilöstön työssä jaksamista selvittänyt työryhmä. Työryhmän taustalla oli se, että pelastushenkilöstö ikääntyy ja henkilöstön ikääntyessä fyysisen toimintakyvyn pitäminen yllä vaikeutuu. Työssä jaksamistyöryhmä jätti loppuraporttinsa 11.1.2006. Koska työryhmän mielipiteet olivat pelastushenkilöstön eläkeiän suhteen jyrkästi vastakkaiset, ryhmällä ei ollut edellytyksiä ottaa asiaan yksimielistä kantaa eikä tehdä asiaa koskevaa ehdotusta. (Sisäasiainministeriö 2009.)

Hankkeen jatkona perustettiin toimintakykyhanke, jonka visiona oli seuraava: ”Suomessa on laadukas ja toimintakykyinen pelastustoimi ja sillä hyvinvoiva ja työkykyinen henkilöstö.” Hanke jaettiin neljään osaan, joista yhden osan teemana oli fyysistä ja henkistä

työkykyä ylläpitävän toiminnan tehostaminen sekä seuranta, joka jaettiin seuraaviksi tehtäviksi: pelastusalan hyvän työterveyshuoltokäytännön kehittäminen, työkyvyn alenemisen aikaisen havaitsemisen edistäminen ja varhaisen puuttumisen tai välittämisen toimintamallin kehittäminen, nolla tapaturmaan pääsemisen edistäminen työ- harjoitus- ja liikuntatilanteissa sekä hyvän fyysisen toimintakyvyn arviointikäytännön luominen pelastuslalle. (Sisäasiainministeriö 2009.)

Sisäasiainministeriö ja valtiovarainministeriö asettivat 17.7.2009 Pekka Myllyniemen selvityshenkilöksi, jonka tehtävänä on vuoden 2009 loppuun mennessä valmistella vuoro- vaikutuksessa alan toimijoiden kanssa esityksiä siitä, millä tavalla palomiesten vaihtoehtoisia urapolkuja voitaisiin kehittää ja mitä tämä eri osapuolilta edellyttää. Urapolkujen kehittämiseksi on välttämätöntä, että palomiehen kokonaistehtävä määritetään selkeästi koskemaan pelastustoimen koko tehtäväkenttää pelastuslaitoksessa. Pelastustoimen strategia 2015 on kattava ja ohjaa hyvin pelastustoimen kehittämistä yleisellä tasolla ja asetettujen hankkeiden kautta. Koska tavoitteena on työura vanhuuseläkeikään 63 – 68 asti, on selvitettävä toiminnallinen kokonaismalli, jolla tämä tavoite on mahdollista saavuttaa. Tämän mallin kehittämisestä syntyy strateginen suunnitelma. Peruslähtökohdan tulee olla, että henkilöstöllä on perusosaaminen pelastustoimintaa tukeviin ja ennaltaehkäisyyn liittyviin tehtäviin.

Tietty osa henkilöstöstä kykenee raskaisiin pelastustehtäviin. Tarkoituksenmukaista on, että mahdollisimman suuri osa henkilöstöstä kykenee osallistumaan muihin hälytysryhmien tehtäviin.

1) Tämän periaatteen mukaisesti, ottaen huomioon henkilöstön toiminnallinen kokonaistehtävä sekä fyysinen ja henkinen toimintakyky, henkilöstö sijoitetaan pelastuslaitoksen tehtäviin.

2) Vaihtoehtoisten urapolkujen kehittämiseksi mahdollisimman laaja-alaisesti on tarkoituksenmukaista laajentamaa pelastustoimen sisältöä pelastuslain tarkoittamasta yleisen turvallisuustoimen suuntaan. Pelastuslaitosten organisaatio tarkistetaan siten, että se tukee henkilöstön kokonaistehtävän suorittamista. Kehitetään johtamista pelastuslaitoksissa, avataan laitokset yhteiskuntaan ja uudistetaan täten pelastuslaitosten organisaatiokulttuuria.

Keskeisinä kohteina johtamisen kehittämiseen kuuluvat urapolkusuunnittelun käyttöönotto koko henkilöstöä koskien. *Toimintakykyhankkeen esitysten mukaisesti huolehditaan henkilöstön fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta työkyvystä.* Tarkistetaan pelastusyksiköiden työ- ja toimintamenetelmiä toimintakykyhankkeen esitysten mukaisesti. Tarkistetaan pelastuslaitosten työvuoro- ja työaikajärjestelyt joustaviksi vastaamaan laitosten toimintaympäristöä, alueen riskejä sekä laitoksen organisaatiota. (Sisäasianministeriö 2009.)

Pelastuslaitosten joustavat työurat käsittelevät kolmen pelastuslaitoksen voimin työuraa ja toimintakykyisyyttä. Selvitystyön yhteenvedossa sanotaan: ”Työryhmä on tänään 3.12.2012 saanut työnsä päätökseen. Kolmen pelastuslaitoksen yhteistyöllä laadittu pelastuslaitosten joustavat työurat on osoittanut jo työstämisvaiheessa pelastuslaitosten välisen tietojenvaihdon ja kokemusten vaihdon voiman, yhteisessä haasteessa, jonka keskiössä on motivoitunut, hyvinvoiva ja osaava työntekijä. Työryhmän esittämät kehittämissuositukset on sisällytetty tekstiin ja jäsenet odottavat esityksistään aktiivista keskustelua ja ovat myös valmiita osallistumaan siihen. Tästä on hyvä jatkaa.” (Pelastuslaitoksen joustavat urapolut, 2012.)

Varsinaisia toiminnallisia määräyksiä ei toistaiseksi ole laadittu kuitenkaan valtakunnallisesti vaikka em. työryhmät ovat tehneet hyvää työtä sen suhteen. Työrajoitteisia henkilöitä varten luodut järjestelmät ovat edelleen laitospohjaisia. Haasteen yhdelle toiminnalliselle mallille luo pelastuslaitosten koko ja erityisesti sen henkilömäärä.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kerätä yhteen Varsinais-Suomen pelastuslaitoksessa olemassa oleva materiaali fyysisen työkyvyn hallintamallista, hyödyntää aiempia selvitystöitä ja luoda perehdytysopas henkilöstölle fyysisen työkyvyn hallintamallista. Fyysisen työkyvyn hallintamalli liittyy urapolkusuunnitteluun pelastuslaitoksella yhtenä osana suurempaa kokonaisuutta. Perehdytysoppaan tarkoitus on avata käytössä olevaa hallintamallia ja helpottaa sen jalkauttamista sekä nykyisille että uusille pelastuslaitoksen palvelukseen tuleville työntekijöille. Mallin avulla pyritään mahdollistamaan pitkä työura vuorotyössä olevan henkilöstölle huomioiden työntekijöiden ikääntyminen ja sen tuomat haasteet fyysiselle toimintakyvylle.

Tätä mallia on mahdollista hyödyntää muidenkin pelastuslaitosten arjessa. Se ei toimi jokaisessa laitoksessa samalla tavalla, mutta antaa työkaluja toimivan mallin luomiseen huomioiden laitoksen koko ja henkilömäärä.

Olen rajannut tämän työn käsittelemään vuorotyötä (poikkeusluvan mukainen työaika) palomies-, ylipalomies ja palo esimies-ammattinimikkeissä työskentelevien henkilöiden toimintaedellytyksiä ja työtehtäviä työvuoroissa siten, että pelastustoiminnasta annetut valmius- ja toimintakyksäädökset ja velvoitteet täyttyvät. Työn pääpaino kohdennetaan siihen, miten pelastussukellusvalmius (savu- ja kemikaalisukellus) kyetään järjestämään työvuoron aikana huomioiden työvuoroissa olevat työrajoitteiset henkilöt. Henkilöt, jotka täyttävät terveydelliset ja fyysiset minimi, kykenevät suoriutumaan kaikista työvuoron aikana sattuneista onnettomuustilanteista terveydentilansa ja fyysisen suorituskykyisyyden osalta.

Opinnäytetyö ei käsittele työvuoroissa toimivien palomestareiden fyysistä työkykyisyyttä eikä pelastuslaitoksen ylläpitämiä erikoistoimintoja (esim. vesisukellus, veneenkuljetus, kansainvälinen pelastustoiminta, merellisten onnettomuuksien erikoisryhmät) ynnä muita sellaisia, joista on laadittu omat vaatimuksensa esimerkiksi terveydentilan osalta. Työ ei myöskään ota kantaa päivätyötä tekevän henkilöstön työkykyisyyteen.

Tässä työssä olen perehtynyt mitä fyysinen työkyky on ja mitä vaatimuksia se asettaa pelastushenkilöstölle operatiivisessa toiminnassa. Olen myös perehtynyt toimintakykyisyyden ylläpitämiseen sekä pelastusalalla käytettäviin yleisiin testausmenetelmiin sekä lakisääteisiin terveystarkastuksiin. Pohdinnassa käyn läpi Varsinais-Suomen nykytilaa fyysisen työkyvyn ylläpitojärjestelmän osalta sekä mitä huomiota siitä on syntynyt. Työn liitteenä on fyysisen työkyvyn hallintamallin perehdytysopas, joka liitetään Varsinais-Suomen pelastuslaitoksen henkilöstön perehdytyskansioon.

2 LAIT JA ASETUKSET

Pelastuslain 379/2011 29 § mukaan alueen pelastustoimen on laadittava palvelutasopäätös. Alueen pelastustoimi päättää palvelutasosta kuntia kuultuaan. Päätöksessä on selvitettävä alueella esiintyvät uhat, arvioitava niistä aiheutuvat riskit, määriteltävä toiminnan tavoitteet ja käytettävät voimavarat sekä palvelut ja niiden taso. Palvelutasopäätökseen tulee myös sisältyä suunnitelma palvelutason kehittämistä. Päätös on laadittava olemaan voimassa määräajan. Sisäministeriön asetuksella voidaan säätää tarkemmin palvelutasopäätöksen sisällöstä ja rakenteesta. (Pelastuslaki 2011 ja Valtioneuvoston asetus 2011 pelastustoimesta.)

Sisäasiainministeriön pelastusosasto on 2007 antanut Ohje pelastustoimen palvelutasopäätöksen sisällöstä ja rakenteista (SM-2007-03067/Tu-31). Ohjeen mukaan pelastustoimen palvelutason tulee kattaa pelastuslaissa ja valtioneuvoston asetuksessa määritetyt alueen pelastustoimen järjestämiseen kuuluvat tehtävät. Palvelutasopäätöksessä on huomioitava pelastustointa koskeva lainsäädäntö ja niiden perusteella annetut ohjeet, pelastustointa koskevat valtakunnalliset strategiat, ohjelmat ja tulostavoitteet sekä alueen pelastustoimen toimintaympäristö, uhat ja riskianalyysi sekä visio ja strategia, joista alueelliset tavoitteet johdetaan. Palvelutasopäätös on lakisäätöinen alueen pelastustoimen järjestämisen peruste. Palvelutasopäätös on oltava yhteensopiva voimassa olevan lainsäädännön kanssa, jolloin palvelutaso on oltava vähintään laissa edellytetyllä tasolla.

Pelastustoimen palvelutason tulee vastata alueella esiintyviä onnettomuusuhkia ja pelastustoimi on suunniteltava sekä toteutettava siten, että onnettomuuksien ehkäisy on järjestetty ja että onnettomuus- ja vaaratilanteissa tarvittavat toimenpiteet voidaan suorittaa viivytyksettä ja tehokkaasti. Pelastustoimen tehtäviin kuuluu omalta osaltaan varautuminen ja valmiussuunnittelu sekä kuntien tukeminen varautumis- ja valmiussuunnittelutehtävissä. (Ohje pelastustoimen palvelutasopäätöksen sisällöstä ja rakenteesta 2007.)

Pelastustoimea ohjaa pelastuslaki, jota täydentää Valtioneuvoston asetus pelastustoimesta. Edellä mainitun lisäksi pelastustoimea ohjataan valtiovallan toimesta erilaisilla säädöksillä. Pelastustoimintaa ohjaavia säädöksiä ovat muun muassa pelastussukellusohje ja toimintavalmiussuunnitteluohje. Toimintaa ohjataan lisäksi kemikaalionnettomuuksien torjuntaan tarkoitettulla OVA -ohjeistuksella sekä hälytysohjesuunnittelulla (vastesuunnittelu), jotka

tuottaa Pelastusopisto. Pelastuslaitosten on mahdollista tehdä omat suunnitelmat, mutta niiden on minimissään noudatettava niistä annettuja säädöksiä ja ohjeita.

Pelastuslain 17 §:n 1 momentissa tarkoitetulta päätoimiselta pelastustoimintaan osallistuvalla henkilöstöltä vaaditaan, että miehistöön kuuluva on suorittanut pelastuslain 15 §:ssä tarkoitetussa oppilaitoksessa miehistötutkinnon pelastajalinjalla. Käytännössä em. tarkoittaa ammattitutkinnon suorittamista Pelastusopistossa tai Helsingin pelastuslaitoksen hallinnoimassa pelastuskoulussa. Alipäällystään ja päällystään kuuluvan henkilön ammattikoulutuksesta on asetuksessa annettu vastaavat määritykset.

Koulutuksen käytännön toteutuksesta vastaa Pelastusopisto asiasta annetun lainsäädännön nojalla. Säädöksen mukaan Pelastusopiston tehtävänä on antaa pelastustoimen ja hätäkeskustoiminnan ammatillista peruskoulutusta, pelastustoimen päällystön ammattikorkeakoulututkintoon johtavaa koulutusta, normaaliolojen häiriötilanteisiin ja poikkeusoloihin varautumiseen valmentavaa koulutusta sekä huolehtia osaltaan pelastustoimen tutkimus- ja kehittämistoiminnasta, tutkimustoiminnan koordinoinnista sekä tarvittaessa muistakin opiston toimialaan soveltuvista tehtävistä. (Laki pelastusopistosta 2008/472.)

Helsingin pelastuslaitoksen pelastuskoulu kouluttaa pelastusopiston ohella pelastajia. Helsingin pelastuslaitoksen pelastuskoulun toimintavaltuus perustuu Sisäministeriön pelastusosaston myöntämään toimilupa. Toimiluvan taustalla on pelastuslaki 8 luvun 55 §:n teksti asiaa koskevine velvoitteineen. ”Sisäasiainministeriö voi hyväksyä myös muun julkisyhteisön ylläpitämän oppilaitoksen kuin Pelastusopiston antamaan pelastusalan ammatillista peruskoulutusta” (Pelastuslaki 29.4.2011/379, 8. luku 15 §.) Valtuutetun oppilaitoksen opetuksessa noudatetaan Pelastusopiston opetussuunnitelmia. Helsingin kaupunki on hoitanut koulutuksen omalla rahoituksellaan vuodesta 1972.

3 FYYSINEN TOIMINTAKYKY

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan elimistön toiminnallista kykyä selviytyä fyysisistä ponnistelua edellyttävistä tehtävistä ja sille asetetuista tavoitteista (opetushallitus, www.edu.fi/move.) Toimintakyky on yleisesti määritellen kokonaisuus, joka muodostuu henkilön fyysisten ja psyykkisten ja sosiaalisen ominaisuuksien suhteesta häneen kohdistuviin odotuksiin. Vakinaiseen henkilöstöön kuuluvan pelastustoimintaan osallistuvan henkilön tulee ylläpitää tehtäviensä edellyttämiä perustaitoja ja kuntoa. Pelastustoimintaan kuuluvien eri tehtävien edellyttämien perustaitojen ja kunnan tasosta sekä kuntotestien järjestämisestä voidaan antaa tarkempia säännöksiä sisäasiainministeriön asetuksella. (Pelastuslaki 29.4.2011/379, 39 §.)

3.1 Pelastussukeltajan kelpoisuus

Pelastussukellus on työturvallisuuslain 11 §:ssä mainittua erityistä vaaraa aiheuttavaa työtä, jossa on tapaturman tai sairastumisen vaara. Tällaista työtä saa tehdä vain siihen pätevä ja henkilökohtaisten edellytystensä puolesta työhön soveltuva työntekijä. Turvallinen pelastussukellus edellyttää tekijän erityistä kelpoisuutta, joka muodostuu terveydentilaan, toimintakykyyn, koulutukseen ja harjoitteluun liittyvistä vaatimuksista. Pelastussukellukseen osallistuvan uuden henkilön hyväksyminen sukelluskelpoiseksi on tarpeen tehdä nimenomaisella päätöksellä. (Pelastussukellusohje, 2007, 5.)

3.2 Edellytykset fyysiselle toimintakyvylle

Pelastussukellus edellyttää pelastussukellusohjeen mukaan riittävää hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakykyä (yleiskestävyyttä). Pelastussukeltajan maksimaalisen hapenkulutuksen on vastattava kuntoluokkaa "hyvä", jotta se takaa riittävän reservin ylikuormittumisen ja terveysvaarojen ehkäisemiseksi. Riittävän hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakyvyn lisäksi pelastussukellukseen osallistuvilta vaaditaan riittävää lihasvoimaa ja -kestävyyttä. Pelastussukeltajan olisi yllettävä lihasvoiman ja kestävyyden toistosuorituksiin perustuvissa testeissä vähintään luokkaan "hyvä". (Pelastussukellusohje, 2007, 8.)

Nykyisissä säädöksissä ei ole määritetty sitä, mitkä ovat työnantajan velvoitteet ylläpitää palomiesten fyysistä työkykyisyyttä työvuorojen aikana. Paloasemilla on kuitenkin käytäntö, että työnantaja varaa pelastushenkilöstölle mahdollisuuden harrastaa liikuntaa työaikana, liikunta-ajan määrittelee asemapalveluohje (Varsinais-Suomen pelastuslaitos, asemapalveluohje 2009). Työnantaja on luonut mahdollisuuden sille, että pelastushenkilöstö voi harrastaa liikuntaa vapaa-ajan liikuntaharrastuksen lisäksi myös työaikana. Yleisesti on kuitenkin tiedostettu, että pelkkä työaikana tapahtuva liikunnan harrastaminen ei riitä ylläpitämään työn vaatimaa fyysistä kuntoa. Pelkästään työvuoroissa tapahtuva liikunta ei myöskään luo riittävää pohjaa sille, että henkilö suoriutuisi työn vaatimuksesta myöhemmällä iällä.

Työnantajan on huomioitava, että työaikana suoritettava liikunnan harrastaminen tai liikuntalajit eivät saa tehoiltaan olla sellaisia, että liikuntasuoritteilla olisi heikentävä vaikutus perustehtävien hoitamiseen (pelastustehtävät). Suotavaa olisi, että työvuoroissa tapahtuva liikunta on tehoiltaan maltillista ja lajivalikoimaltaan sellainen, joka tukee työssä selviytymistä. Liikuntasuoritusten olisi oltava mahdollisimman monipuolisia, niissä huomioidaan lihaskunnon, kehonhallinnan, liikkuvuuden ja motoriikan osa-alueet.

3.3 Pelastussukeltajan fyysinen toimintakyky

Työnantajan tulee tietää, onko henkilöstöllä riittävä toimintakyky. Toimintakykyä arvioivat testit rinnastetaan lain yksityisyyden suojasta työelämässä (2004/759) 13 §:n mukaisiin henkilö- ja soveltuvuusarviointitesteihin. Tämä edellyttää, että työntekijä antaa suostumuksensa testaukselle. Lain 13 § edellyttää myös 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 testaustoiminta on henkilötietolain (523/1999) 32 § ja 33 §:n mukaista toimintaa, jossa tiedot ovat salassa pidettäviä.

Jos henkilön tehtäviin kuuluu pelastussukellus eikä hän anna suostumustaan testaamiselle tai jos hän on vähintään 40-vuotias säännöllisesti lääkitystä käyttävä tai selvästi ylipainoinen henkilö, on hänet ohjattava työterveyshuoltoon. Työterveyshuolto arvioi työntekijän terveydellisiä edellytyksiä hoitaa hänelle kuuluvia tai hänelle osoitettaviksi suunniteltuja

tehtäviä työterveyshuoltolain (2001/1383) 13 §:n perusteella. Pelastussukeltajan on ilmoitettava lähimmälle esimiehelleen tilapäisestä puutteellisesta fyysisestä toimintakyvystään. (Pelastussukellusohje, 2007, 7 - 8.)

3.4 Fyysisen toimintakyvyn arvioimisen pääperiaatteet

Testaajina tulee käyttää suositeltuihin testausmenetelmiin koulutettuja ja testausprosessit hallitsevia henkilöitä (esim. terveys- tai liikunta-alan testauskoulutuksen saaneita), jotka ovat perehtyneet pelastustyön fyysiseen kuormittavuuteen. Erityistä huomiota on kiinnitettävä testauksen turvallisuuden varmistamiseen ja ensiapuvalmiuteen tilanteissa, joissa riskiryhmiin kuuluvia testattavia voidaan olettaa kuormitettavan submaksimaalista rasi-
tustasoa korkeammalla tasolla.

Luotettavin tapa määrittää maksimaalinen hapenkulutus on ns. suora menetelmä, mikä kuitenkin edellyttää erityisvarustellun mittauslaboratorion käyttöä. Maksimaalisen hapenkulutuksen mittaaminen voidaan yhdistää EKG-seurannan kanssa spiroergometriatutkimukseksi.

Spiroergometriatutkimus tai maksimirasitustasoon saakka tehty maksimaalisen hapenkulutuksenmittaaminen lisää epäsuorien eli sykintätaajuuden ja poljentatehon väliseen suhteeseen perustuvien menetelmien luotettavuutta ja turvallisuutta, koska mainituista testeistä saadaan määritettyä luotettavasti kullekin pelastajalle yksilöllinen maksimaalinen sykintätaajuus. Jos epäsuoralla menetelmällä tai submaksimaalisessa testissä saadut testitulokset ovat ristiriitaisia, epävarmoja tai niihin liittyy tulkinnallisia ongelmia erityisesti lähellä sukelluskelpoisuuden raja-arvoa, on syytä tehdä maksimaalisen hapenkulutuksen mittaus tai spiroergometriatutkimus tarkassa mittauslaboratoriossa, joita ovat esimerkiksi liikuntalääketieteen keskuskeskukset, kliinisen fysiologian laboratoriot tai fyysisen kunnan arviointiin perehtyneet kuntoutuslaitokset.

Pelastussukeltajien fyysisen toimintakyvyn arviointi voidaan pääsääntöisesti tehdä hengitys ja verenkiertoelimistön toimintakykyä arvioivien epäsuorien, submaksimaalisten testien avulla. Työnantaja päättää alueella käytettävästä tämän ohjeen mukaisesta testausmenetelmästä. (Pelastussukellusohje, 2007, 8 - 9.)

3.5 Fyysisen toimintakyvyn arviointi

Hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakyky voidaan luokitella hyväksi, jos testattava selviytyy alla mainitusta epäsuorasta testistä ohjeiden mukaisesti:

1) hyväksytty savusukellustestirata savusukellusvarustuksessa

tai

2) submaksimaalisessa nousujohteisessa polkupyöräergometritestissä saavutetaan maksimaalisen hapenkulutuksen tulokseksi vähintään 3,0 l/min ja 36 ml/kg/min (yleisesti hyväksytyllä menetelmällä, esim. Firefit-testausjärjestelmällä). Hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakykyä koskeva testaus sekä lihasvoiman ja lihaskestävyyden testaus tehdään vuosittain.

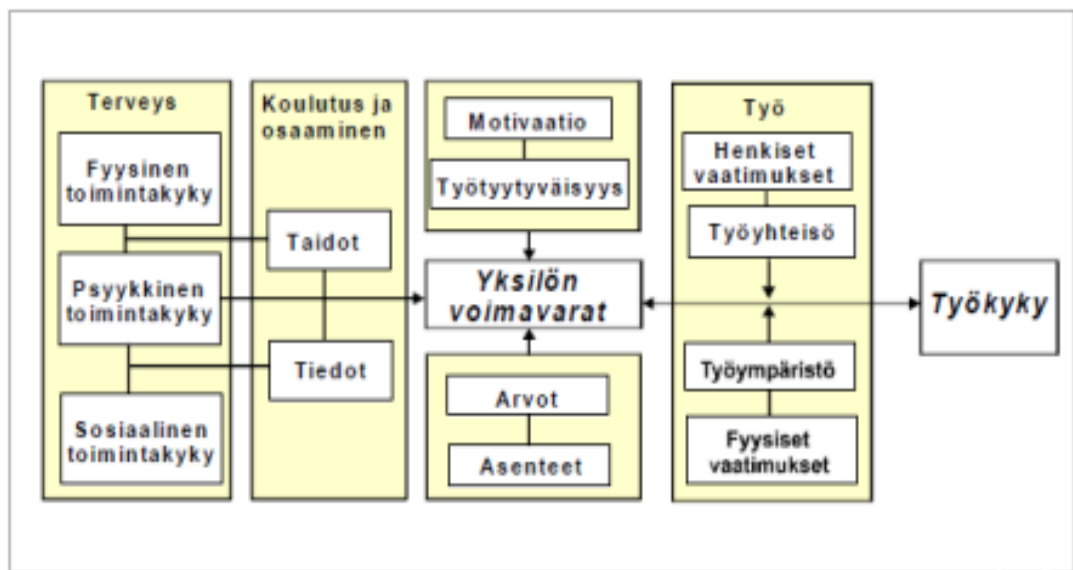
Testien tuloksista annetaan palaute testattavalle välittömästi testin jälkeen. Testausten tulokset kirjataan siten, että henkilön hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakyvyn sekä lihasvoiman ja –kestävyyden kehitystä voidaan seurata ja että tulokset ovat käytävissä terveystarkastuksissa. Testipöytäkirja ja epäsuorien kuntotestien arvioperusteena käytetty sydämen sykintätaajuuskäyrä liitetään terveydentilan seuranta-asiakirjoihin. Tehtäessä testejä työpaikalla on huomioitava testattavan yksilönsuoja, testitulosten salassapitovelvollisuus ja testauksen etiikka. (Pelastussukellusohje, 2007, 9.)

4 FYYSISEN TOIMINTAKYKYISYYDEN YLLÄPITÄMINEN JA SEURANTA

Palomiehen fyysistä työkuuntoisuutta seurataan järjestelmällä, johon kuuluvat määräaika-
iset terveystarkastukset, määräaika-
iset savusukellustestit ja määrätty määrä vuotuisia
harjoituksia. Fyysisen työkykyisyyden seurantaan liittyvät ohjeet on pääasiassa määritetty
pelastussukellusohjeessa. Poikkeustapauksissa (esim. pitkäaikainen sairausloma tai virka-
vapaa) tarkastuksia ja testejä tehdään tilanteen edellyttämän harkinnan mukaan. Terveys-
dentilan lisäksi Pelastuslaki velvoittaa myös taidollisen osaamisen merkitystä, ja asiasta
tultaneen laatimaan erillinen ohjeistus testausjärjestelmiseen, testausjärjestelmä on nimel-
tään FireFit.

Pelastustyön fyysiset vaatimukset ja pelastushenkilöstön fyysisen toimintakyvyn edelly-
tykset kirjallisuuskatsauksessa otetaan kantaa kokonaisuutena pelastajan toimintakykyi-
syydestä. Kirjallisuuskatsauksen myötä on selvää, että Suomessa pelastajan työ vaatii
tekijältään hyvää fyysistä toimintakykyä ja terveyttä. Työtehtävien jakautumisen näkö-
kulmasta palomiehen työssä kriittisimmiksi fyysisen toimintakyvyn osa-alueiksi muodos-
tuvat liikuntaelinten sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakyky. Pelastustyön
aiheuttama fyysinen kuormitus säilyy varsin korkeana, vaikka fyysisesti raskaimmaksi
luokitellun työtehtävän eli pelastussukelluksen osuus on kaikista työtehtävistä valtakun-
nallisesti melko pieni (1,6 % vuonna 2007). Korkeaa fyysistä työkuormitusta ylläpitää
esimerkiksi onnettomuuksien raivaustehtävät, joiden osuus oli n. 39 % kaikista pelastus-
tehtävistä vuonna 2007. Nämä tehtävät kuormittavat erityisesti liikuntaelimiä ja pitkäkes-
toisesti suoritettuna myös hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Suomessa operatiivisissa
tehtävissä työskentelevän palomiehen tulisi omata sekä hyvä liikuntaelinten että hengitys-
ja verenkiertoelimistön toimintakyky 1) erilaisissa työtehtävissä selviytymisen, 2) työteh-
tävien aiheuttamasta fyysisestä työkuormituksesta palautumisen, 3) työturvallisuuden ja
4) hyvän terveyden ylläpidon näkökulmasta. Myös kehon koostumuksella ja motorisella
taidolla on tärkeä rooli tehokkaan työtehtävien suorittamisen, vähäisemmän väsymisen,
työturvallisuuden ja hyvän terveyden osa tekijänä. (Pelastustyön fyysiset vaatimukset ja
pelastushenkilöstön fyysisen toimintakyvyn edellytykset – Kirjallisuuskatsaus 2009, 35.)

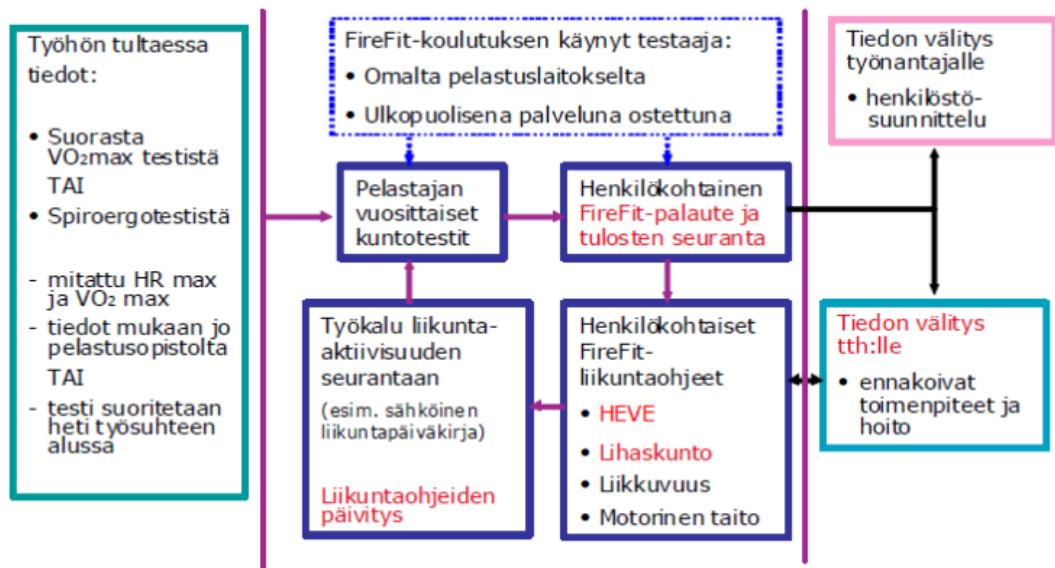
Työkykymalli pohjautuu puolestaan työn ja yksilön terveyden vuorovaikutusta selittävään, stressiteoriaan perustuvaan kuorma-kuormittuminen-malliin (Rutenfranz 1981.) Tämän näkökulman mukaan työssä kuormittuminen voi olla joko positiivista tai negatiivista. Jos työntekijän työkyky ei vastaa työn asettamia vaatimuksia, seuraa ylikuormittumista. Alikuormittuminen on seurausta työntekijän työn vaatimuksia paremmasta työkyvystä. Molemmat tilanteet voivat olla haitallisia ja voivat johtaa sekä terveyden että työ- ja toimintakyvyn heikkenemiseen (Pelastustyön fyysiset vaatimukset ja pelastushenkilöstön fyysisen toimintakyvyn edellytykset – Kirjallisuuskatsaus 2009)



Kuva 1. Työkykymalli (Ilmarinen 1997.)

Mielestäni kuva 1. on hyvä kokonaiskuva pelastajankin työkyvystä. Onko nykyinen testijärjestelmä ja seurantajärjestelmä riittävä kartoittamaan pelastushenkilöstön fyysistä ja psyykkistä kokonaisuutta vai onko se liian kapea alainen näkemys? Sen avulla kuitenkin kategorioidaan esimerkiksi Varsinais-Suomen pelastuslaitoksella työntekijät kolmiportaisella mallilla (Liiteosa, 24). FireFit-testausmalli, joka toivottavasti tulevaisuudessa otetaan käyttöön, lähestyy Ilmarisen työkyvyn hallintamallia ja luo paremman kuvan pelastushenkilöstön työkykyisyydestä huomioimalla myös motoriikan ja liikkuvuuden.

4.1 FireFit-testausmalli



Kuva 2. FireFit-järjestelmän mukainen testausprosessi (FireFit - Pelastajien hyvä fyysisen toimintakyvyn arviointikäytäntö kehittämishanke.)

FireFit-testausmalli on todella hyvä malli, jonka avulla pystytään paremmin hallitsemaan kokonaisvaltaisesti pelastustyötä tekevän henkilön fyysinen kunto. Tämä havaitaan hyvin kuvassa 2. jossa on kuvattu FireFit-järjestelmän testausprosessi. Mikäli testijärjestelmä saadaan valtakunnallisesti toiminnalliseksi malliksi raja-arvoineen, voidaan nähdä, että testi voisi tukea paremmin työssä suoriutumista. Tätä työtä kirjoitettaessa, työryhmä ei ole vielä julkaissut testissä käytettäviä raja-arvoja, joiden mukaan voidaan henkilö hyväksyä pelastussukelluskelpoiseksi.

Pelastajan työssä erityisesti hyvän dynaamisen tasapainon merkitys yhtenä työn turvallisuustekijänä todettiin olevan ilmeinen erityisesti 1) korkealla tapahtuvassa työskentelyssä, 2) savusukelluksessa painavien varusteiden kera, 3) uhreja tai muita taakkoja kannettaessa, 4) raskaita työvälineitä käytettäessä tai 5) ambulanssityöskentelyssä. Näissä työtilanteissa lisähaasteeksi luokiteltiin myös muuttuvat ja nopeasti vaihtuvat olosuhteet kuten sääolot, valaistus, liikkumisalusta ja liikkumispinnan kaltevuus sekä pitkät työvuorot. Palomiesten motorisen taidon harjoitteluun suositeltiin kiinnitettävän huomiota koko työuran ajan, sillä a) ikääntyminen heikentää motorista taitoa, b) pelastajilla, joilla on hyvä motorinen taito on pienempi riski kaatua tai liukastua työtehtävien suorittamisen

aikana, mikä puolestaan parantaa työturvallisuutta ja vähentää vammautumiskäskyä sekä mahdollisesti sairauspoissaoloja ja, c) hyvällä motorisella taidolla on yhteydet hyvään fyysiseen toimintakykyyn ja työkykyyn. (Pelastustyön fyysiset vaatimukset ja pelastushenkilöstön fyysisen toimintakyvyn edellytykset – Kirjallisuuskatsaus 2009, 35.)

Varsinais-Suomen pelastuslaitoksella on kiinnitetty erityisesti huomiota asiaan. Pelastuslaitoksella on lisätty tasapainon, lihasvoiman, lihasvenyvyyden, kehonhallinnan, yleiskestävyyden ja painonhallintaa tukevan liikunnan osaa asemittain järjestettävillä pakollisilla liikunta tapahtumilla. Liikunnat tapahtuvat kuukauden ajalla, ja niihin on otettu tietopohjaisena luentona muun muassa ravinto-oppia, treenipäiväkirjaa ynnä muuta vastaavaa helpottamaan ja kehittämään liikkumista. Luento on ollut lyhyt alustus liikuntahetkeen. Toiminnasta on vastannut Turun ammattikorkeakoulu opiskelijoineen. Näin on yhdistetty oppiminen ja opettaminen samalla kertaa. Liiteosassa on esimerkki asemittain tapahtuvasta liikuntatapahtumista.

4.2 Lihasvoima- ja kestävyystestit

Pelastussukellusohjeen fyysisen kunnan minimivaatimukset on määritetty sisäministeriön vahvistamassa valtakunnallisessa pelastussukellusohjeessa, joka on sisäministeriön vahvistama julkaisu. Ohje on toimitettu pelastustoimen lisäksi muun muassa pelastuslaitosten kanssa sopimuksen tehneisiin työterveyshuoltoihin sekä palomiesten fyysisistä työkykyisyyttä testaaviin kuntokeskuksiin.

Savusukellusohjeen määrittelemiin lihasten toimintakykyä mittaaviin testeihin kuuluvat.

1. makuulta istumaan testi
2. penkki-punnerrus
3. jalkakyykky
4. käsinkohonta

Testit viedään läpi vapaassa suoritusjärjestyksessä ja niiden välillä on 3-5 minuutin palautumisaika. Testattavan tulee saavuttaa kussakin testissä pelastussukellusohjeen kuntosluokkaan hyvä oikeuttava tulos (taulukko 1). Jos testattava ei pysty tekemään alla mainit-

tua yksittäistä testiä perustellusta syystä mutta henkilön lihasvoima ja –kestävyys vastaavat muuten kuntoluokkaa hyvä, voidaan testisuoritus kuitenkin hyväksyä.

Taulukko 1, Raja-arvot lihaskuntotesteissä (Pelastussukellusohje, 2007, 35.)

Testi	krt	Heikko	Luokitus tyydyttävä	Hyvä	Erinomainen
Makuulta istumaan (krt/60 s)		≤20	21-28	29-40	≥41
Penkkipunnerrus, 45 kg (krt/60 s)		≤9	10-17	18-29	≥30
Jalkakyykky, 45 kg (krt/60 s)		≤9	10-17	18-26	≥27
Käsinkohonta		≤2	3-4	5-9	≥10

Pelastussukeltajan hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakykyä arvioidaan seuraavilla testeillä:

1. savusukellusta jäljittelevä testirata
2. submaksimaalinen nousujohteinen polkupyöräergometritesti (yleisesti hyväksytty polkupyöräergometritesti) tai FireFit -testausjärjestelmä
3. maksimaalinen kuormituskoe, vaihtoehtoisesti joko
 - maksimaalinen hapenkulutuksen mittaus suoralla menetelmällä
 - spiroergometriatutkimus

Savusukelluksessa keskimääräinen hapenkulutus on 2,1–2,8 l/min. Suosituksena on, että savusukeltajan maksimaalinen hapenkulutus on vähintään 3,0 litraa minuutissa ja 36,0 ml/min/kg. (Pelastussukellusohje, 2007, 30.)

Pelastuslaitoksissa testaukset ja testitavat vaihtelevat erittäin paljon. Pelastussukellusohje mahdollistaa pelastussukeltajan hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakyvyn arvioinnin kolmella eri tavalla. Yleisin testaustapa on kuitenkin submaksimaalinen nousujohteinen polkupyöräergometritesti (yleisesti hyväksytty polkupyöräergometritesti sekä sen lisäksi vaadittava lihasvoima- ja kestävyystesti.) FireFit- testausjärjestelmä ei ole vielä

käytössä siten, kuin sen on suunniteltu olevan. Testin tuloksista puuttuvat vielä raja-arvot, joilla henkilö voidaan hyväksyä savusukeltajaksi.

4.3 Fyysisen toimintakyvyn ennustettavuus

Fyysinen kunto heikkenee tutkimusten mukaan noin 1 - 1,5 % vuodessa 25 ikävuoden jälkeen.

Täysin harjoittelematon keskimääräinen suomalainen mieshenkilö pystyy ylittämään palomiehen minimikuntovaatimukset vielä 45 – 48-vuotiaana. Säännöllisesti 3 - 4 kertaa viikossa kuntoliikuntaa harrastavan suomalaisen miehen yleiskestävyys riittää sen sijaan savusukelluskelpoisuuteen aina 55 – 60-vuotiaaksi asti. 65 vuotta täyttäneistä suomalaisista miehistä minimikuntovaatimukset ylittää vielä noin 10 -15 %. (Pelastushenkilöstön fyysisen työkyvyn seuranta ja ylläpito-ohje, Pelastusopiston julkaisu 2004).

4.4 Varsinais-Suomen pelastuslaitoksen fyysisen työkyvyn hallintamalli

Varsinais-Suomen pelastuslaitos vastaa pelastustoimesta 28 kunnan alueella. Pelastuslaitoksen toiminta-alue on kooltaan samankokoinen kuin Varsinais-Suomen maakunta: alueen pinta-ala on yhteensä 20 539 km², mistä maa-aluetta 10 663 km² ja muu osa 9 876 km² vesialuetta. Varsinais-Suomen maantieteelliseen alueeseen kuuluvat myös Saaristomeren vesialueet. Saaristo aiheuttaa palvelutasolle oman haasteellisen riskitarkastelun, sillä Saaristomeri muodostuu noin 22 000 saaresta. Ilman kiinteää tieyhteyttä asuu 4 289 henkilöä 176 saarella. Kesämökkejä alueelta löytyy noin 48 000.

Pelastuslaitoksen maantieteellinen rakenne asettaa myös henkilöstön toimintakyvylle haasteen. Pelastuslaitoksen operatiivisen henkilöstön pitää osata toimia maalla, merellä ja ilmassa haasteellisissa olosuhteissa. Tämä vaatii henkilöstöltä erityisosaamista taidollisesti ja tiedollisesti, mutta se luo haasteen pärjätä myös fyysisesti ja psyykkisesti. Pelastuslaitoksen yksi tärkeimmistä strategian painopisteistä on *Osaava, motivoitunut ja toimintakykyinen henkilöstö*. Pelastuslaitos on sitoutunut tähän tehtävään koko henkilöstön voimin ja siitä on hyvänä osoituksena fyysisen työkyvyn hallintamalli, jonka avulla palvelutasopäätöksen mukaiset palvelut voidaan taata koko Varsinais-Suomen alueella.

Iän sekä elämän- ja terveydentilan muutosten myötä tapahtuu muutoksia myös työkykyisyydessä. Henkilökohtainen tahto huolehtia omasta terveydestä ja työkyvystä on keskeinen perusta työkyvyn ylläpitämiselle. Työntekijä pyrkii yhdessä työnantajan kanssa luomaan edellytykset toimintakyvyn ylläpitämiseksi eläkeikään asti. Tämä edellyttää molemmilta sitoutumista yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi Työkyvyn alenema voi johtua fyysistä ja/tai psyykkisistä tekijöistä. Alenema voi olla tilapäinen tai pysyvä. (Pelastuslaitosten joustavat työurat 2012.)

Varsinais-Suomen pelastuslaitoksen palvelutasopäätöksessä yhtenä keihäänkärkenä on osaava, motivoitunut ja toimintakykyinen henkilöstö. Tähän liittyy monta erilaista asiaa. Fyysinen työkyky on yksi niistä tärkeimmistä asioista.

Varsinais-Suomessa fyysiseen työkykyyn on kiinnitetty huomiota jo ennen aluepelastuslaitoksen syntyä 2004. Fyysisen työkyvyn hallintamallia on kehitetty pikku hiljaa nykyiseen malliin. Yhteistyö Paavo Nurmi keskuksen ja Turun kaupungin työterveyshuollon kanssa on pitkäaikainen ja hedelmällinen. Molemmat ovat olleet kehittämässä ja mahdollistamassa nykyistä järjestelmää.

Tällä hetkellä toiminta on vakiintunut ja järjestelmä toimii hyvin. Kuvassa 3. nähdään tämän hetkinen tilanne sijoitettujen henkilöiden osalta, joiden työkyky on alentunut. Työvuorojen osalta pidetään yllä edellä mainittua sijoitustilannetta, jotta voidaan seurata työvuorojen tasalaatuisuutta ja niiden palveluntuotantoa.



Kuva 3, Kuvasta nähdään Varsinais-Suomen pelastuslaitoksella sijoitetut työrajoitteiset henkilöt tammikuussa 2014.

Varsinais-Suomen pelastuslaitokselle ollaan tekemässä perehdytyskansiota, jonka avulla työntekijän on helppo toimia tullessaan töihin uutena työntekijänä palvelukseen. Toisaalta jo talossa työskentelevä henkilökään ei aina muista miten toimitaan esim. työkykyisyyden alentuessa.

Opinnäytetyön liiteosa käsittelee perehdytyskansioon tulevaa fyysisen työkyvyn hallintamallin opasta, sen avulla nykyinen ja tuleva Varsinais-Suomen pelastuslaitoksen työntekijä saa kuvan toimintamallista.

5 LAKISÄÄTEISET TERVEYSTARKASTUKSET

5.1 Työterveyshuolto

Työterveyshuollon toiminta lähtee työpaikan tarpeista, jotka määritellään yhteistyössä työnantajan, työntekijöiden ja työterveyshenkilöstön kanssa. Tavoitteena on terveellinen ja turvallinen työ, työympäristö ja työyhteisö, työhön liittyvien terveysvaarojen ja –haittojen ehkäisy samoin kuin henkilöstön terveyden sekä työ- ja toimintakyvyn ylläpitäminen, edistäminen ja seuranta työuran eri vaiheissa. Työkykyä ylläpitävän toiminnan tavoitteena on edistää henkilöstön työ- ja toimintakykyä sekä jaksamista vaikuttamalla sekä työoloihin että henkilöstöön. Varhaisen reagoinnin, tuen ja sairauspoissaoloseuranan tarkoituksena on henkilöstön työhyvinvoinnin tukeminen. (Varsinais-Suomen pelastuslaitos, työterveyshuollon toimintasuunnitelma 2013–2015.)

5.2 Terveystila

Pelastussukeltajan terveystilan tulee olla työn vaatimuksiin nähden riittävä. Pelastussukeltajan tulee pystyä suoriutumaan tehtävistään vaarantamatta omaa tai muiden terveystilaa tai työturvallisuutta. Terveystilaeste pelastussukellukselle voi olla tilapäinen tai pysyvä.

Pelastuslaitoksen on sovittava työterveyshuollon kanssa ilmoitusmenettelystä työnantajalle, mikäli pelastussukeltaja ei enää täytä terveystilavaatimuksia. Henkilöä, joka on lääkärintarkastuksessa osoittautunut sopimattomaksi pelastussukellukseen, ei tule siihen käyttää. (Pelastussukellusohje, Sisäasiainministeriön julkaisut 48/2007, 5 - 6.)

Terveystietojen antaminen

Sen lisäksi, mitä työterveyshuoltolaissa (1383/2001) säädetään, viranhaltija on velvollinen työnantajan pyynnöstä antamaan tälle tehtävien hoitamisen terveystieteellisiä edellytyksiä koskevat tarpeelliset tiedot työ- ja toimintakyvyn selvittämiseksi. Viranhaltija on myös velvollinen työnantajan määräyksestä osallistumaan hänen terveystilansa toteamiseksi suoritettaviin tarkastuksiin ja tutkimuksiin, jos se on välttämätöntä tehtävän hoitamisen edellytysten selvittämiseksi. Viranhaltijalle on ennen määräyksen antamista varattava tilaisuus tulla kuulluksi. Oikeudesta velvoittaa viranhaltija esittämään huumausainetestiä

koskeva todistus on voimassa, mitä yksityisyyden suojasta työelämässä annetussa laissa säädetään. Potilaan itsemääräämisoikeudesta säädetään potilaan asemasta ja oikeuksista annetun lain (785/1992) 6 §:ssä. (13.8.2004/764). Saman lain 1 momentissa tarkoitetuista työnantajan määräämistä tarkastuksista ja tutkimuksista aiheutuvista välttämättömistä kustannuksista vastaa työnantaja (Laki kunnallisesta viranhaltijasta 11.4.2003/304, 19 §.)

Terveydentilaa seurataan alkutarkastusten ja määräaikaistarkastusten avulla. Alkutarkastuksen terveystarkastusosio sisältää esitietohaastattelun, kliinisen lääkärintarkastuksen ja lääkärintarkastuksen yhteydessä tarpeellisiksi katsottavat lisätutkimukset. Työhön tullessa on suositeltavaa tehdä spiroergometriatutkimus. Se antaa tarkan tiedon hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskyvystä ja tuottaa monipuoliset lähtötason tiedot keuhko- ja sydänterveydestä myöhempisiin seurantatarkastuksiin. Lisätutkimusten ja esimerkiksi toimintakykyä arvioivien testien tulokset on tekijästä riippumatta toimitettava työterveyshuollon tietoon.

Määräaikaistarkastukset suositellaan tehtäviksi alle 40-vuotiaille savu- ja kemikaalisukeltajille kolmen vuoden välein, 40–50-vuotiailla kahden vuoden välein ja yli 50-vuotiailla vuoden välein. Alle 36-vuotiaille savu- ja kemikaalisukeltajille voidaan harkita tarkastusten harvempaa taajuutta edellyttäen, että työterveyshuoltoon kuuluu myös sairaanhoito ja että yhteistyö työterveyshuollon, työnantajan ja fyysisen toimintakyvyn testaajan välillä toimii hyvin.

Yksilöllisesti tarvittavia lisätarkastuksia tehdään tarvittaessa:

- ennen paluuta työhön pitkältä sairauslomalta tai muun pitkän poissaolon jälkeen
- esimiehen tai omasta aloitteesta, jos epäillään työkyvyn alentuneen
- työterveyshuollon aloitteesta vastaanottokäynnin tai muun tarkastuksen yhteydessä
- merkittävien henkisesti kuormittaneiden tapahtumien jälkeen (traumaattiset työtilanteet ja elämänmuutokset tai tapahtumat)
- silloin, jos työntekijän fyysinen tai psyykinen (myös kognitiivinen) toimintakyky on alentunut muu yksilöllinen tarve.

Terveystarkastuksissa pitäisi arvioida liikuntaelinten toimintakykyä, keuhkotoimintaa ja

sydänterveyttä sekä henkistä hyvinvointia. Seurantaterveystarkastukset tehdään työterveyshuollossa, ja tarkastusten sisällön määrittää tarkastava lääkäri. Spiroergometriatutkimus kannattaa uusia noin 40 vuoden iässä ja sen jälkeen 5 vuoden välein. (Pelastussukellusohje, Sisäasiainministeriön julkaisut 48/2007, 6.)

5.3 Terveystarkastusten sisältö

Työterveystarkastusten ajankohdat ovat operatiivista pelastustyötä tekevillä henkilöillä määritelty suoritettavaksi seuraavalla tavalla.

Ammattinimikkeet: palomies, ylipalomies ja palo esimies

alle 40- vuotiaat 3 vuoden välein

40–50 -vuotiaat 2 vuoden välein

yli 50- vuotiaat 1-2 vuoden välein tapauskohtaisesti

Tarkastukseen kuuluu työterveyshoitajan suorittama alkuhaastattelu, verenpaineen, pituuden, painon mittaus, keuhkojen toimintakoe, diabetesriskin arviointi, ESS-uneliaisuuskysele, Audit-kysele ja lisätutkimuksia tarpeen mukaan sekä kuulon ja näöntutkimus. Samalla tehdään laboratoriotutkimukset, joita ovat: pienen verenkuvan ottaminen, verensokerin mittaaminen, lipidi-arvojen mittaus, maksan ja munuaisten toimintakokeet (gt, alat, krea), virtsanäyte sekä ekg. Lääkärintarkastuksen perusteella tehdään tarvittaessa kliininen rasituskoe, thorax-rtg, sekä muita kuvantamistutkimuksia tai laboratorio-kokeita. (Varsinais-Suomen pelastuslaitos, työterveyshuollon toimintasuunnitelma 2013–2015.)

6 POHDINTA

Varsinais-Suomen pelastuslaitoksella on ollut käytössä fyysisen työkyvyn hallinta malli, jota on vuosien mittaan täydennetty. Pelastuslaitokselle tehdään parhaillaan perehdytyskansiota, jonka tarkoitus on helpottaa uuden työntekijän perehdyttämistä laitoksen eri toimintoihin, jotta asioita ei jäisi epäselväksi.

Fyysinen työkyky on asia, joka vaaditaan jo virkaan tai sijaisuuteen tullessa. Kaikki asiat ovat hyvin, kun testit ja lakisääteiset terveystarkastukset ovat kunnossa. Ongelma alkaa siitä, kun jompikumpi edellä mainituista asioista ei olekaan kunnossa. Tämän opinnäytteen tarkoitus oli avata pelastustoiminnan palveluyksikössä toimiville henkilöille, miten toimitaan tilanteessa, kun fyysinen kunto ei riitäkään siihen tehtävään, jossa on aiemmin toiminut. Kehityskeskusteluissa on tullut ilmi, että edelleenkin ei tiedosteta prosessia, jonka mukaan toimitaan työkyvyn aleneman osuessa omalle kohdalle.

Työnantajan edustajana olen aloittanut opinnäytetyö prosessin kuvailemalla kaavion asiat auki selkeämmäksi sekä kokoamalla materiaalin yhteen kansioon. Itse opinnäytetyön prosessin aloitin syksyllä 2013, jolloin keskustelin työstä oman työnantajani kanssa ja päädyimme tähän aiheeseen.

Syksyn ajan keräsin materiaalia pelastuslaitoksen palvelimelta sekä omista tiedostoistani. Samalla kävin työnantajan edustajana keskusteluja työntekijöideni työkykyneuvotteluissa yhdessä työterveyshuollon kanssa. Keväällä 2014 tein sopimuksen työstä tekemisestä ja pyysin ohjaavaksi opettajaksi vanhempaa opettaja Kari Kinnusta, jolla on pitkä kokemus Pelastusopiston liikunnasta sekä erityyppisistä tutkimuksista.

Tämän jälkeen aloitin työn kirjoittamisen. Työn rakenne on muuttunut siitä ajatuksesta, josta lähdin liikkeelle. Tämä johtuu siitä, että tekemäni työ on kehitystyö ja tuotteena on perehdytysopas henkilöstölle, jolloin työssä pitää olla raporttiosa ja varsinainen perehdytysopas on liitteenä.

Kuka pelastusosalalle tuleva henkilö 20-vuotiaana on miettinyt, miten jaksan eläkkeelle asti palomiehen tehtävissä? Uskallan väittää, että aika harva henkilö näin tekee. Voin sanoa rehellisesti, että tullessani pelastusosalalle vuonna 1990 olin täynnä nuoren miehen intoa ja vailla huolta huomista.

Yhtä huolettoman ajatus maailman havaitsimme pelastajista puhuessamme urasuunnittelusta vuonna 2013 pelastusopistolla jouluna 2013 valmistuville pelastajille. Pelastajien silmät olivat ihmyksestä pyöreitä ja suut hymyssä, kun aloimme kertoa pelastajan urapolusta ja siihen liittyvistä haasteista. Kysyimme pelastajilta, minkälaisena he näkevät itsensä 40-vuotiaana tai 50-vuotiaana. Harva osasi ajatella uraansa niin pitkälle, suurin osa mietti tulevaa työpaikkaa ja siihen liittyviä asioita. Kahden oppitunnin ja muutaman arjesta otetun esimerkin jälkeen ilmeet olivat erilaiset, vieläkin hymy huulilla, mutta nyt saimme aikaan keskustelua ja ajatukset alkoivat suuntautua urapolkuun pelastusosalalla ja mikä tärkeintä, omaan kehittämiseen ja oman uran kehittämiseen.

Minulla on ollut etuoikeus saada olla mukana kehittämässä Suomen pelastusosalalla suuntaa näyttävää mallia fyysisen työkyvyn ylläpitämisessä. Olemme työyhteisössä päässeet työnantajan tuella kehittämään fyysisen työkyvyn hallintamallia vastaamaan nykyistä pelastuslaitosmallia. Aikaisemmat kehitystyöt on pystytty hyödyntämään uuden pelastuslaitosmallin mahdollistamana. Vuonna 2004 tapahtunut pelastustoimen tähän asti suurin muutos toi lisäresurssia miettimään fyysistä työkykyä. Tähän toki vaikutti myös se, että keskustelu palomiesten eläkeiästä alkoi olla jo hiipuva aihe. Piti keksiä jotain muuta, jolla mahdollistettaisiin työurien jatkuminen.

Varsinais-Suomen pelastuslaitoksella on tällä hetkellä käytössään malli, jonka kehittämiseen on osallistunut työnantaja, työntekijät, Paavo Nurmi-keskus ja työterveyshuolto. Malli mahdollistaa työkyvyn alenemassa henkilön sijoittamisen työvuoroon etujaan menettämättä. Paikkoja, joihin henkilöitä on mahdollista sijoittaa työkyvyn alennuttua, on yhteensä 58. Pelastuslaitoksen operatiivista työtä tekevien henkilöiden määrä on yhteensä 261. Sijoituspaikkojen määrä on noin 20 % koko operatiivista työtä tekevien henkilöiden määrästä. Sijoituspaikat voidaan kategorioida tilapäisiin ja pysyviin sijoituksiin. Tämä on loistava mahdollisuus tukea henkilöstöä jaksamaan mahdollisesti jopa eläkeikään asti. Mutta onko tämä sittenkään oikea tapa hoitaa asiaa?

Tilapäinen sijoitus on mielestäni aivan loistava tapa kannustaa henkilöitä ja mahdollistaa nopeampi väylä tulla työelämään takaisin sairaslomalta. Tällä on ollut selvä vaikutus sairauspoissaolopäiviin. Tilapäinen sijoitus antaa henkilölle mahdollisuuden kuntouttaa itseään ja toimia esimerkiksi päivystävän palomestarin kuljettajana tai suojaparissa pelastusajoneuvon kuljettajana. Monelle tämä on ollut silmiä avartava kokemus, ja työura on saanut uutta potkua uuden työtehtävän myötä. Tilapäinen sijoitus riippuu kuntoutettavan vamman laadusta ja on yleensä kolmesta kuuteen kuukauteen. Tähän toimintaan suosituksen antaa työterveyslääkäri. Tilapäisestäkin sijoituksesta tehdään aina dokumentti, joka taltioidaan ja on turva niin työnantajalle kuin työntekijälle mahdollisen riitatilanteen sattuessa kohdalle.

Pysyvässä sijoituksessa määritellään henkilölle paikka, jossa hänen pitäisi toimia loppu-työuransa pelastusalalla. Tämä on loistava paikka niille henkilöille, joilla eläkeikä siintää vuoden tai kahden päästä. Tämä on erittäin kunniakas tapa päättää ura pelastusalalla siinä tehtävässä, jossa henkilö on työkyvyn aleneman sattuessa.

Mitä sitten siinä tapauksessa, kun eläkeikään onkin 10 vuotta tai pahimmillaan 20 vuotta? Onko tämä nykyinen järjestelmä siinä tapauksessa kannustava kenenkään suhteen? Nykyisessä käytössä olevassa mallissa tilapäisessä tai pysyvässä sijoituksessa oleva henkilö ei menetä palkkaetujaan eikä muitakaan etuja työnsuhteen. Ainoastaan hänen ei tarvitse suorittaa perustyön vaatimia fyysisiä testejä eikä jossain tapauksessa lakisääteisiä pakollisia harjoituksiaan.

Petämmekö tässä mallissa itseämme lupaamalla kymmenen hyvää ja kymmen kaunista? Kannustaako tämä malli kehittämään itseään vai onko siinä helppoa jäädä pysyvään tilaan, jossa mikään ei ainakaan motivoi eikä kehitä, menettämättä kuitenkaan nykyisiä etuja? Ensimmäinen ajatus lienee kaikilla, että totta kai tällainen mahdollisuus pitää tarjota pelastusalan henkilölle. Mietitäänpä asiaa henkilön kohdalta, jonka ikä on 40 vuotta ja työuraa on vielä 25 vuotta. Hänet on sijoitettu keltaiseen laatikkoon työkyvyn aleneman vuoksi, eli hänellä on mahdollisuus olla suojaparissa. Käytännössä hän on aina pelastusajoneuvon kuljettaja 1+3 vahvuudella. Edessä on 25 vuotta ajoneuvon kuljettamista. Palvellaanko tässä todella yksilöä vai petetäänkö yksilöä?

Pelastuslaitosten työurat loppuraportti lähestyy mielestäni asiaa hyvin toteamalla, että hyvällä ja etukäteen suunnitellulla yhteistyöllä saavutetaan vaikuttavuutta yksilölle, mutta myös työnantajalle. Kokonaisuuden ymmärtämisellä ja valtakunnallisesti koordinoitulla toimialan työurien kehitystyöllä voidaan saavuttaa sekä paikallista että valtakunnallista vaikuttavuutta kuntatalouteen sekä henkilöstömme työhyvinvointiin.

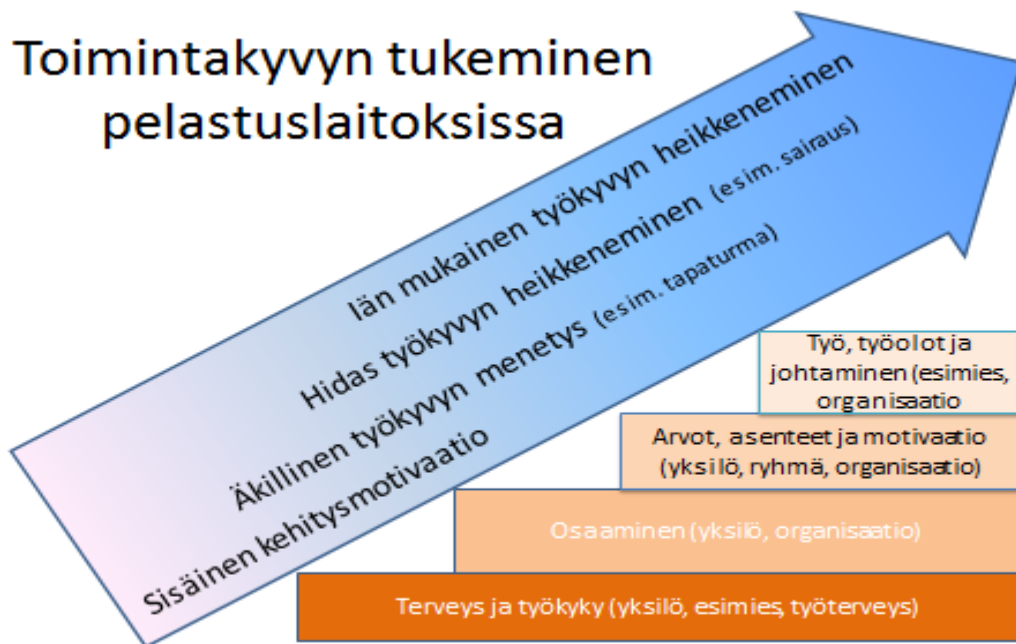
Voitaisiinko ajatella, että nyt Varsinais-Suomessa käytössä oleva fyysisen toimintakyvyn hallintamalli olisi pohjana valtakunnalliselle mallille? Kehitetään mallia siten, että hyödynnetään pelastuslaitosten Työurat-loppuraporttia ja aletaan miettiä työuraa kokonaisuutena jo siitä hetkestä, kun uusi pelastajaopiskelija tulee Pelastusopiston oppiin. Aloitetaan kasvatustyö siitä hetkestä ja luodaan henkilölle mahdollisuus suoriutua pelastusalalla työuransa loppuun ja hyväksytään tosiasia, että työura ei välttämättä ole pelastajan ammatissa eläkeikään asti. Aloitetaan systemaattinen asennekasvatus jo oppilaitoksesta luomalla erilaisia opetusmoduuleita, joita voi ja pitää täydentää työuran eri vaiheissa ja kukatiesiinä vaiheessa, kun tapahtuu esimerkiksi työkyvyn alenema, voidaankin pienellä lisäkoulutuksella nopeasti kouluttaa henkilö uuteen työtehtävään.

Fyysisen työkyvyn hallintamallia voidaan kehittää siihen suuntaan, että nyt pysyvät paikat olisivatkin jatkossa määräaikaisia. Määräaikaisuuden aikana työnantaja tukee ja motivoi henkilöä kouluttautumaan lisää ja mahdollistaa siirtymisen toiseen työtehtävään pelastuslaitoksen sisällä tai uudelleen kouluttautumalla alan ulkopuolelle, mikäli työkyvyssä on alenema, joka estää operatiivisessa toiminnassa olemisen.

Raportin mukaisesti pelastusala voisi alkaa miettimään erilaisia koulutusmoduuleita, joita oppilaitos voisi tarjota. Näin oppilaitoksen ja pelastuslaitostenkin yhteistyö paranisi ja oppilaitos nähtäisiin osana työuran kehittämistä. Pelastuslaitokset voisivat velvoittaa työntekijöitään käymään eri moduuleita, jotta työn tekeminen mahdollistuisi eri tehtävissä (vrt. poliisin käytäntö, jossa poliisit joutuvat määräajoin käymään esim. sähkölamauttimen käyttökurssin saadakseen luvan käyttää asetta).

Pelastuslaitosten työurat loppuraportti antaa mielestäni hyvät avaimet siirtyä pelastusalalla uuteen aikakauteen ja aloittaa todella urapolkusuunnittelua käytännön läheisin toimenpitein. Toivottavasti sen jalkauttaminen alkaa nopeasti ja voimme tarjota tulevaisuudessa

pelastusalan työntekijöille mahdollisuuden tehdä hyvä työura pelastuslaitolla eläkeikään asti.



Kuva 4. Toimintakyvyn tukeminen pelastuslaitoksissa. (Pelastuslaitosten työurat loppuraportti, Työuria kehittävä alatyöryhmä, 3.)

Kuvassa 4 havainnollistetaan hyvin, miten toimintakykyä pitää tukea eri tavoin. Toimintakyky rakentuu terveydestä, työkyvystä, osaamisesta, arvoista, asenteista ja motivaatiosta. Näitä edellä mainittuja tukee organisaatio ja hyvä johtaminen.

Opinnäytetyötä tehdessäni ajatukset ovat muuttuneet monta kertaa. Tämän työn aikana olen syventynyt toimintakykyisyyteen, joka jakaantuu fyysiseen toimintakykyyn, osaamiseen, arvoihin, henkilön motivaatioon ja johtamiseen. Pelkkä fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen ei ratkaise yksittäisen henkilön kohdalla työuraa, vaan sen ratkaisee edellä mainittu kokonaisuus. Varsinais-Suomen pelastuslaitoksella on tällä hetkellä hyvä tilanne fyysisen työkyvyn hallintamallin osalta. Tämä ei kuitenkaan tulevaisuudessa riitä vaan on myös keskityttävä osaamisen kehittämiseen, asenteisiin ja motivaatioon sekä johtamiseen.

Johtamisenkin voi jakaa normaaliin arkijohtamiseen, muutosjohtamiseen ja tulevaisuudessa yhä enemmän myös ikäjohtamiseen.

Jatko kehittämistyö voisi liittyä esimerkiksi fyysisen työkyvyn hallintamallin jatkojalostamiseen sekä siihen, miten voidaan tukea henkilöä, mikäli hän ei suoriudu omista perustehtävistään. Miten voidaan henkilöä auttaa löytämään uusi tehtävä horisontaalisesti tai vertikaalisesti.

Henkilökohtaisesti olen mielestäni onnistunut opinnäytetyössäni. Tämän työn ansiosta Varsinais-Suomen pelastuslaitoksella on fyysisen työkyvyn hallintamallin perehdytyskansio, jonka avulla yksittäinen henkilö saa lisätietoa sekä esimiestason on helpompi opastaa mahdollisen työkyvyn alentuman seurauksena. Malli varmasti elää kun sitä arjessa käytetään, mutta niin sen on tarkoituskin kehittyä.

LÄHTEET Hakala, T., Kaukonen, E., Lerssi, R. ja Taitto, P. 2006. *Pelastuslaitoksen strateginen suunnittelu ja johtaminen*. Pelastusopisto. Suomen Graafiset Palvelut Oy Ltd. Kuopio.

Henkilötietolaki 22.4.1999/523. www-dokumentti.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990523>. 4.9.2014

Ilmarinen J. Työkykyä edistävät ja heikentävät tekijät. Kirjassa: Matikainen E, ym. toim. Hyvä työkyky. Työkyvyn ylläpidon malleja ja keinoja. Helsinki: Työterveyslaitos ja Eläkevakuutusyhtiö Ilmarinen 1995

Laki kunnallisesta viranhaltijasta 11.4.2003/304. www-dokumentti.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2003/20030304>. 10.9.2014

Laki yksityisyyden suojasta työelämässä, 8.2004/759. www-dokumentti.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2004/20040759>. 4.11.2014

Laki pelastusopistosta 26.6.2008/472. www-dokumentti.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060607>. 4.9.2014

Ohje pelastustoimenpalvelutasopäätöksen sisällöstä ja rakenteesta (SM-2007–03067/Tu-31.) www-dokumentti.

<http://www.pelastustoimi.fi/lainsaadanto/ministerion-ohjeet>. 10.11.2014

Opetushallitus, edu.fi/move. www-dokumentti

<http://www.edu.fi/move>. 4.9.2014

Pelastuslaitosten ja - henkilöstön toimintakykyhanke Loppuraportti, Sisäasianministeriön julkaisuja 39/2009. www-dokumentti.

[http://poliisi.fi/intermin/biblio.nsf/F0B825B68965DB0BC2257695004C7220/\\$file/392009.pdf](http://poliisi.fi/intermin/biblio.nsf/F0B825B68965DB0BC2257695004C7220/$file/392009.pdf). 13.11.2014

Pelastuslaitoksen joustavat urapolut, Keski-Suomen, Pirkanmaan ja Varsinais-Suomen pelastuslaitoksien yhteinen selvitystyö, 3.12.2012. www-dokumentti.

<http://www.turku.fi/public/download.aspx?ID=201189&GUID=%7BCFEDBACB-15F5-42C8-86C7-FA62AFD28928%7D>. 13.11.2014

Pelastushenkilöstön fyysisen työkyvyn seuranta ja ylläpito-ohje, Pelastusopiston julkaisu 22/2004. www-dokumentti.

http://www.pelastusopisto.fi/download/38479_Jylha_Kinnunen2004a_fyysisen_tyokyvyn.pdf?14edda2f8865d188. 4.11.2014

Palomiesten vaihtoehtoiset urapolut Loppuraportti, Sisäasianministeriön julkaisuja 42/2009. www-dokumentti.

<http://www.intermin.fi/julkaisu/422009?docID=24929>. 1.8.2014

Pelastussukellusohje, Sisäasiainministeriön julkaisut 48/2007. www-dokumentti.

<http://www.intermin.fi/julkaisu/482007>. 13.12.2013

Pelastuslaki 29.4.2011/379. www-dokumentti.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20110379>. 9.9.2014

Työterveyshuoltolaki (2001/1383). www-dokumentti.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20011383>. 9.9.2014

Varsinais-Suomen pelastuslaitos, palvelutasopäätös 2012–2015. www-dokumentti.

<http://www05.turku.fi/ah/vsalue/k/2012/1115009x/2818109.htm>.

Varsinais-Suomen pelastuslaitos, asemapalveluohje, 2009. www-dokumentti.

<http://netku/Public/default.aspx?nodeid=11097&culture=fi-FI&contentlan=1>.

Pelastuslaitosten työurat loppuraportti, Pelastustoimen työhyvinvoinnin yhteistyöelin,

Työuria kehittävä alatyöryhmä. www-dokumentti.

<http://www.intermin.fi/julkaisu/422009?docID=24929>. 13.11.2014

Pelastustyön fyysiset vaatimukset ja pelastushenkilöstön fyysisen toimintakyvyn edellytykset – Kirjallisuuskatsaus Miia Wikström Sirpa Lusa Työterveyslaitos Terveys ja työkyky-osaamiskeskus Fyysinen toimintakyky-tiimi 2009. www-dokumentti.

Jaettu materiaali, palopäällystö opetus AMKA 9, liikunta. 2013

Valtioneuvoston asetus pelastustoimesta, 407/2011. www-dokumentti.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20110407>. 10.9.2014

LIITE

**VARSINAIS-SUOMEN PELASTUSLAITOS
FYYSISEN TYÖKYVYN HALLINTAMALLI 2014,
HENKILÖSTÖN PEREHDYTYSOPAS**

Sisällys

ALKUSANAT	4
1 JOHDANTO	5
2 TYÖYHTEISÖN TOIMINTA.....	6
3 FYYSISTÄ TOIMINTAKYKYÄ TUKEVAT TOIMENPITEET.....	7
3.1 Asemapalveluohje	7
3.2 Liikuntatilat	7
3.3 TYHY-toiminta.....	7
3.4 Liikunta- ja kulttuurisetelit.....	8
3.5 Tulospalkkaus	8
3.6 Urheilutoiminta	9
4 TYÖTERVEYSHUOLTO	10
4.1 ASLAK KUNTOUTUS	11
4.2 TYK-KUNTOUTUS.....	11
4.3 VARHAISEN VÄLITTÄMISEN MALLI	12
5 FYYSISEN TYÖKYVYN HALLINTAMALLI KAAVIO	16
5.1 Työhön tulo ja perehdytys.....	16
5.2 Edellytykset fyysiselle toimintakyvylle (palomies, ylipalomies ja paloesimies)..	17
6 LAKISÄÄTEISTEN TERVEYSTARKASTUSTEN SISÄLTÖ	19
6.1 Työhön sijoitus- ja alkutarkastukset	19
7 FYYSISEN KUNNON TESTAUS.....	21
7.1 Miksi testeihin suorittamisesta ja lääkärintarkastukset tulee tieto työnantajalle?....	21
8 MITEN TOIMITAAN, JOS FYYSISESSÄ TYÖKYVYSSÄ ON MUUTOKSIA, JOTKA VAIKUTTAVAT TYÖKYKYISYTEEN NYKYISESSÄ TYÖTEHTÄVÄSSÄ.	22
8.1 Työkyvyn aleneminen.....	22
8.3 Tilapäinen este	22

8.3 Pysyvä este	23
8.4 Neuvottelu jatkotoimista	23
8.5 Määrittely toimintakykyisyydestä sekä soveltuvat työtehtävät	24
8.7 Työvuorokelpoisten sijoittaminen työvuoroon	29
8.8 Toimenpiteet tilanteissa, jolloin työvuorokelpoisten määrä ylittyy	30
9 MUUT MAHDOLLISET TOIMENPITEET	31
9.1 Uusi tehtävä pelastuslaitoksella muulla palvelualueella (riskienhallinta, tukipalvelut)	31
9.2 Uudelleenkoulutus.....	31
9.3 Varhennettueläke / sairaseläke	31
9.4 Uudelleensijoitus isäntäkunnalla tai muissa kunnissa.....	32
10 TYÖKYVYN HALLINTAMALLIN KYSYMYKSISSÄ VASTAAVAT	33

ALKUSANAT

Tämän perehdytysoppaan tarkoituksena on avata pelastustoiminnan palveluyksikön henkilöstölle Varsinais-Suomen Pelastuslaitoksen fyysisen työkyvyn hallintamallia sekä auttaa ja tukea henkilöstöä eteenpäin urallaan Pelastuslaitoksella. Perehdytysoppaaseen on koottu yleisiä ohjeita fyysisen työkyvyn hallintamallista sekä siihen liittyvää oheismateriaalia. Oppaan tarkoituksena on perehdyttää työntekijä käytössä olevaan malliin, auttaa esimiehiä jalkauttamaan toimintamallia sekä kertoa niistä henkilöistä, joilta saat lisätietoa mahdollisen ongelman ratkaisuun. Tämä opas liitetään pelastuslaitoksen perehdytyskansioon.

Pelastuslaitoksen perehdytyskansio on sähköisessä muodossa ja se löytyy pelastuslaitoksen Moodle sivuilta osoitteesta: [Taito.edu.turku.fi](https://taito.edu.turku.fi). Jokaisella työntekijällä on henkilökohtaiset tunnukset Moodleen. Perehdytyskansioon asiat löytyvät myös paperisena versiona asemien toimintaohje kansioista.

1 JOHDANTO

Varsinais-Suomen pelastuslaitos haluaa tukea työntekijöidensä hyvää fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä, jotta pelastuslaitos olisi haluttu työpaikka. Fyysisen työkyvyn hallintamalli on yksi osa henkilön urapolkua ja sen suunnittelua työyhteisössä läpi koko työuran. Iän sekä elämän- ja terveydentilan muutosten myötä tapahtuu muutoksia myös työkykyisyydessä. Henkilökohtainen tahto huolehtia omasta terveydestä ja työkyvystä on keskeinen perusta työkyvyn ylläpitämiselle. Työntekijä pyrkii yhdessä työnantajan kanssa luomaan edellytykset toimintakyvyn ylläpitämiseksi eläkeikään asti. Tämä edellyttää molemmilta sitoutumista yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi. (Pelastuslaitoksen joustavat urapolut, Keski-Suomen, Pirkanmaan ja Varsinais-Suomen pelastuslaitoksien yhteinen selvitystyö, 3.12.2012)

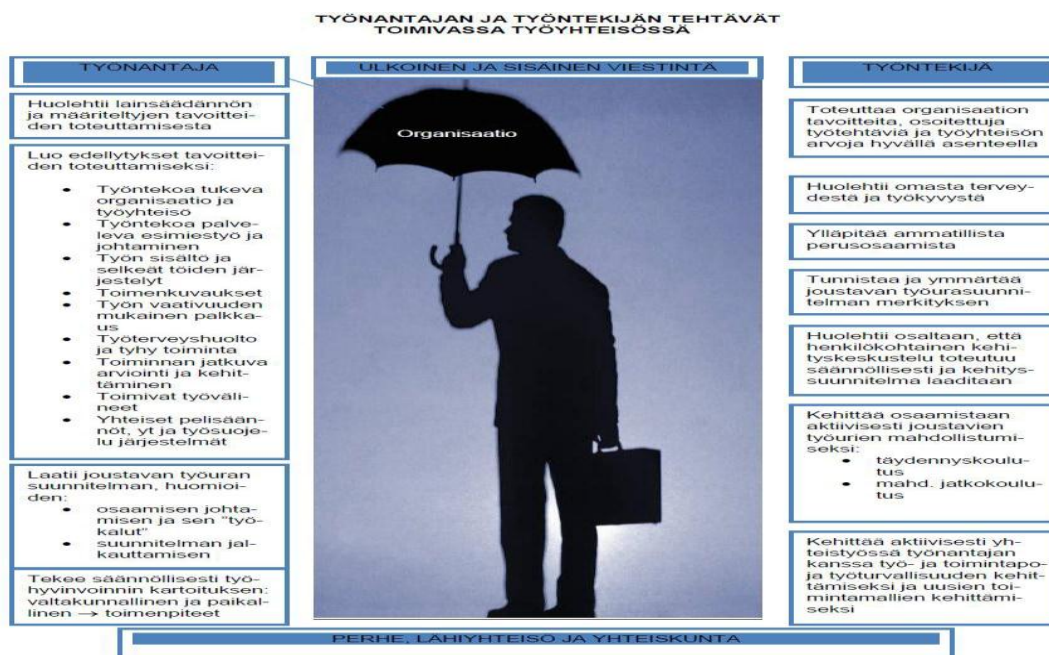
Yksilölähtöisesti on tärkeämpää pyrkiä pitämään ihminen osana työyhteisöä vanhuuseläkkeelle asti kuin ohjata varhennetulle eläkkeelle, joka voi johtaa ennaikaiseen syrjäytymiseen yhteiskunnasta. Erityisesti pelastustoiminnan palveluissa on fyysisen työkyvyn seurannalla merkittävä rooli varhaisen välittämisen ja ennakkoinnin näkökulmasta, mutta samantyyppinen varhaisen välittämisen malli on käyttökelpoinen myös muun kuin pelastustoimintaan osallistuvan henkilöstön osalta. (Pelastuslaitoksen joustavat urapolut, Keski-Suomen, Pirkanmaan ja Varsinais-Suomen pelastuslaitoksien yhteinen selvitystyö, 3.12.2012)

Tämän oppaan tarkoitus on antaa sinulle Varsinais-Suomen pelastuslaitoksen nykyinen tai tuleva työntekijä, kuva siitä miten työnantajalla, työterveyshuollolla ja sinulla itsellään on mahdollisuus vaikuttaa työssä hyvään työuraan pelastuslaitoksella fyysisen työkyvyn osalta. Opas avaa sinulle, miten toimitaan, jos fyysisessä työkyvyssä tapahtuu muutoksia, jolla on vaikutus työuraasi.

Fyysisen työkyvyn hallintamallin perehdytysopas ja siihen liittyvät lomakkeet ovat löydettävissä Netkusta sähköisenä sekä paloasemilta paperisena versiona asemakohtaisesta toimintaohjekansiosta kohdasta perehdytys.

2 TYÖYHTEISÖN TOIMINTA

Kuva 1. osoittaa työnantajan ja työntekijän tehtäviä toimivassa työyhteisössä. Fyysisen työkyvyn hallintamallissa työnantaja luo edellytykset tavoitteiden toteutumiseksi tekemällä työntekoa tukevan organisaation, työntekoa palvelevan esimiestyön ja johtamisen, varmistaa, että työn sisältö ja työt ovat selkeästi järjestetty, maksaa työn vaativuuden vaatimaa palkkaa, huolehtii työterveyshuollosta ja tyhy-toiminnasta, kehittää ja arvioi jatkuvasti toimintaa, huolehtii toimivista työvälineistä sekä yhteisistä pelisäännöistä Työntekijä vastaavasti toteuttaa organisaation tavoitteita, tekee osoitetut työt ja toimii työyhteisössä työpaikan arvojen mukaisesti. Huolehtii omasta terveydestään ja työkykyisyydestään, ylläpitää ammatillista osaamistaan, tunnistaa ja ymmärtää joustavan työurasuunnitelman merkityksen ja ennen kaikkea yhdessä työnantajan kanssa kehittää työ- ja toimintatapoja työturvallisuuden ja uusien toimintatapojen kehittämiseksi. Molemmilla on rooli työelämässä, jotta työyhteisö toimii ja sillä on mahdollisuus kehittyä esim. joustavien työurien suunnittelussa ja eritoten fyysisen työkyvyn hallintamallissa.



Kuva 1. Työntekijän ja työntekijän tehtävät toimivassa työyhteisössä. (Pelastuslaitoksen joustavat urapolut, Keski-Suomen, Pirkanmaan ja Varsinais-Suomen pelastuslaitoksien yhteinen selvitystyö, 3.12.2012)

3 FYYSISTÄ TOIMINTAKYKYÄ TUKEVAT TOIMENPITEET

3.1 Asemapalveluohje

Pelastustoiminnan palveluyksikön asemapalveluohje löytyy pelastustoiminnan ohjeet kansioista. Asemapalveluohje määrittää työpäivän kulun ja siinä on pakolliselle liikunnalle järjestetty oma aika. Jokainen työntekijä kuitenkin ymmärtää, että pelkästään työvuorossa tapahtuva liikunta ei auta säilyttämään pelastushenkilöstöltä vaadittavaa kuntotasoa. Työvuoron esimiehet valvovat, että liikuntahetki on monipuolinen, mutta kuitenkin sellainen, että toimintakyky pelastustehtäviin pysyy yllä koko työvuoron aikana.

3.2 Liikuntatilat

Varsinais-Suomen pelastuslaitoksen paloasemilla on kaikilla fyysisen kunnon ylläpitämiseen tarkoitettu tila. Paloasemien ikä ja tilojen koko kuitenkin rajoittaa välineiden hankintaa siten, että jokaisella paloasemalla ei ole välttämättä samanlainen kalusto. Uudemmat asemat (Salo, Loimaa, Lieto ja Luolala) ovat varustettu modernein liikuntavälinein. Vanhemmat paloasemat ovat varustettu niiden tiloihin sopivilla välineillä. Pääsääntöisesti paloasemilta löytyvät aerobista liikunnan harjoittamista varten kuntopyörä, soutulaite, juoksumatto sekä lihaskunnan harjoittamista varten levytangot (250kg asti), käsipainot (60kg asti), kahvakuulat, jumppamatot, leuanvetoteline, penkkipunnerruspenkki yms. muita välineitä. Jokaisella Varsinais-Suomen pelastuslaitoksella työskentelevällä henkilöllä on mahdollisuus käyttää jokaista paloasemaa fyysisen kunnon ylläpitämiseen myös vapaa-aikana. Vapaa-aikana tehtävä liikunta sovitaan vuorossa olevan paloasemamiehen kanssa.

3.3 TYHY-toiminta

Varsinais-Suomen pelastuslaitoksen tavoitteena on pitää henkilöstö terveenä ja työkykyisinä sekä motivoituneina hoitamaan omaa fyysistä kuntoaan sekä työvuoron aikana että vapaalla ollessa. Tyhy-toiminnan tavoitteena on palomiesten työvuorossa tapahtuvan liikuntaharjoitustuntien monipuolistaminen ja sitä kautta innostaminen entistä monipuoli-

sempaan fyysisen työkyvyn edistämiseen. Tällä on vaikutus myös työssä jaksamisen ja työhyvinvoinnin parantamiseen.

Toiminnan suunnittelevat ja toteuttavat fysioterapian opiskelijat opettajan ohjauksessa yhteistyössä pelastuslaitoksen ohjausryhmän kanssa.

Liikuntaharjoitustunnit toteutetaan paloasemien tiloissa. Liikuntaharjoitustunnit sisältävät monipuolisia ryhmä – ja yksilöharjoituksia, joiden painopistealueet ovat mm. tasapaino, lihasvoima, lihasvenyvyys, kehonhallinta, yleiskestävyys ja painonhallintaa tukeva liikunta sekä ravinto-oppi oppituntien muodossa. Noin kuukauden aikana jokainen palomies paloasemilla osallistuu kuuteen harjoituskertaan, jolloin yhdellä paloasemalla tulee harjoituskertoja enimmillään 24. Liitteenä on suunnitelma ohjatun tyhy-toiminnan harjoittelusta.

3.4 Liikunta- ja kulttuurisetelit

Varsinais-Suomen pelastuslaitos tarjoaa työntekijöilleen liikunta ja kulttuuri setelit. Näiden avulla on mahdollisuus harjoittaa esim. fyysistä toimintakykyä paikoissa, joihin valittu liikuntaseteli käy. Liikuntaseteli on henkilökohtainen, eikä sitä saa luovuttaa muulle kuin pelastuslaitoksen palveluksessa olevalle henkilölle. Liikuntaseteleitä on mahdollisuus saada yhteensä 260 euron arvosta, josta omarahoitusosuus on 60 euroa. Yhden liikunta ja kulttuurisetelin arvo on 5 euroa. Jokaisella työntekijällä on mahdollisuus lunastaa kerran vuodessa 260 euron arvosta liikunta- ja kulttuuriseteleitä. Seteleitä voi hakea palkkatoimistosta, joka pitää kirjaa luovutetuista seteleistä. Liikuntaseteli on Smartum liikunta- ja kulttuuriseteli ja käy paikoissa, joissa em. seteli hyväksytään.

3.5 Tulospalkkaus

Varsinais-Suomen pelastuslaitoksella on käytössä tulospalkka palkitsemisjärjestelmä. Pelastuslautakunta päättää vuosittain tulospalkan maksuperusteista. Tulospalkka on määritelty siten, että se voi olla maksimissaan 4 % työntekijän vuosipalkasta, mutta kuitenkin enintään 1500 euroa. Pelastustoiminnan palveluyksikön vuorotyötä tekevällä henkilöstöllä vuosittainen Paavo Nurmi keskuksessa tehtävä fyysisen kunnon testi on yksi osa tulospalkkaa. Mikäli henkilö antaa testistä saadut tulokset pelastuslaitoksen hallinnolle tiedoksi, hänellä on mahdollisuus saada tulospalkan fyysisen testin osiosta 100 %. Mikäli hen-

kilö ei halua antaa tuloksiaan tiedoksi, mutta on suorittanut testin hyväksytysti, hän voi saada 50 % fyysisen testin osiosta tulospalkkaan. Tietojen luovutusta käyttöön kysytään ennen testiä täytettävässä lomakkeessa. Tulospalkan tarkoitus on kannustaa henkilöstöä parempaan työsuoritukseen.

3.6 Urheilutoiminta

Pelastuslaitoksen nimissä suoritettavaan urheilutoimintaan ei erikseen anneta taloudellista tukea. Mikäli yksilö- tai joukkuelajien edustajat osallistuvat urheilukilpailuihin, pelastuslaitos on mahdollistanut miehistöajoneuvojen käytön matkoihin. Ajoneuvon saaminen edellyttää kuitenkin lupaa asemamestarilta. Ajoneuvo anotaan kirjallisesti ja luvan saatua korjaamoesimies/ asemamestari osoittaa lainattavan ajoneuvon. Ajoneuvo merkitään varauskalenteriin ja siinä määritellään ajoneuville myös vastuukuljettaja. Kuljettajan velvollisuus on palauttaa ajoneuvo takaisin siinä kunnossa kuin se on lainattaessa, pestynä ja tankattuna.

4 TYÖTERVEYSHUOLTO

Työterveyshuoltolaki edellyttää, että työnantajan, työntekijän ja työterveyshuollon tulee yhteistoimin edistää:

- 1) työhön liittyvien sairauksien ja tapaturmien ehkäisyä;
- 2) työn ja työympäristön terveellisyyttä ja turvallisuutta;
- 3) työntekijöiden terveyttä sekä työ- ja toimintakykyä työuran eri vaiheissa; sekä
- 4) työyhteisön toimintaa.

Pelastuslaitokset tekevät yhteistyösopimuksen parhaaksi katsomassaan terveyshuollossa. Yleisesti ottaen se on isäntäkunnan tai kuntien edustama työterveyshuolto. Varsinais-Suomen pelastuslaitoksen alueella on 28 kuntaa, joiden alueella toimii kymmenen työterveyshuoltopalvelua tuottavaa toimipistettä. Pelastuslaitos on tehnyt työterveyshuollon sopimukset näiden kymmenen palveluntuottajan kanssa. Työterveyshuoltojen kanssa on tehty toimintasuunnitelma, jota päivitetään määräajoin. nykyinen toimintasuunnitelma on tehty vuonna 2013 ja se on voimassa vuoteen 2015.

TYÖTERVEYSHUOLLON TAVOITTEET VUOSILLE 2013–2015

1. Otetaan käyttöön ja selkiytetään työkyvyn hallintamallia
2. Varhaisen työhön paluun tukeminen
3. Rakennetaan yhteistyöverkosto alueen työterveyshuoltojen kanssa. Parannetaan tiedonkulkua Turun Työterveystalon, alueen työterveyshuoltoyksiköiden ja Varsinais-Suomen pelastuslaitoksen välillä.

Toimintakykyisyyden ylläpito ja seuranta työn onnistuminen edellyttää kiinteää yhteistyötä mm. pelastuslaitoksen ja ao. työterveydenhuoltojen välillä. Määräajoin suoritettavien terveystarkastusten lisäksi tehdään tarvittaessa yksilöllisiä lisätarkastuksia mm:

- ennen paluuta työhön pitkältä sairauslomalta tai muun pitkän poissaolon jälkeen
- esimiehen tai omasta aloitteesta, jos epäillä työkäyvyn alentuneen
- työterveyshuollon aloitteesta vastaanottokäynnin tai muun tarkastuksen yhteydessä
- merkittävien henkisesti kuormittaneiden tapahtumien jälkeen (traumaattiset työtilanteet ja elämänmuutokset tai tapahtumat)
- jos työntekijän fyysinen tai psyykinen toimintakyky on alentunut
- muu yksilöllinen tarve.

Terveystarkastuksissa arvioidaan liikuntaelinten toimintakykyä, keuhkotoimintaa ja sydämen terveyttä sekä henkistä hyvinvointia. Seurantaterveystarkastukset tehdään niin ikään työterveyshuollossa ja tarkastusten sisällön määrittää tarkastava lääkäri. Voimassa olevan käytännön mukaan perusterveystarkastukset tehdään työterveyslääkärin toimesta 36 -vuotiaana. Sen jälkeen tarkastuksia tehdään 40 -vuotiaille joka toinen vuosi ja 50 - vuotta täyttäneille kerran vuodessa.

Terveystarkastusten yleisten ohjeiden lisäksi käytössä on alan asiantuntijoiden laatimia julkaisuja ja suosituksia (esim. Pelastushenkilöstön terveystarkastukset - hyvät käytännöt -, Työterveyslaitos 2008).

4.1 ASLAK KUNTOUTUS

Jos olet työelämässä, voit ylläpitää ja parantaa työ- ja toimintakykyäsi ennaltaehkäisevän Aslak-kurssin avulla. Kuntoutuksen tavoite on työ- ja toimintakyvyn säilyttäminen ja parantaminen, silloin kun työ- ja toimintakyvyn heikkenemisen riskit ovat jo todettavissa. Tavoitteena on kuntoutujan fyysisen kunnon, työnhallinnan, henkisen hyvinvoinnin ja työssä jaksamisen parantuminen, terveiden elämäntapojen ja itsehoitokeinojen omaksuminen sekä kuntoutujan työn ja työolosuhteiden kehittämisprosessien käynnistyminen.

Suunnittelu

Kuntoutujat voivat olla samasta työpaikasta tai eri työpaikoista tai samalta ammattialalta. Kurssi voi olla siten työpaikka- ja/tai ammattialakohtainen. Aslak-kuntoutukseen liittyy olennaisesti työpaikan, työterveyshuollon, kuntoutuslaitoksen ja Kelan välinen yhteistyö. Näin tuetaan kurssille osallistujan yksilöllistä kuntoutumisprosessia.

(http://www.kela.fi/tyoikaisille_aslak-kurssit)

4.2 TYK-KUNTOUTUS

Työkykyä ylläpitävä kuntoutus

Jos olet työelämässä, voit saada tukea Kelan työkykyä ylläpitävän ja parantavan valmennuksen eli TYK-kuntoutuksen avulla, jotta voit jatkaa nykyisessä tai sitä vastaavassa

työssä. TYK-kuntoutuksella pyritään parantamaan sekä fyysistä että psyykkistä työ- ja toimintakykyä. Siinä kiinnitetään huomiota myös työympäristöön ja olosuhteisiin työpaikalla. Työterveyshuolto ohjaa työntekijät Kelan TYK-kuntoutukseen, jos työpaikalla tai työterveyshuollossa tehdyt toimenpiteet eivät ole riittäviä.

Kenelle TYK kuntoutus on tarkoitettu?

Työntekijä voi parantaa omaa työkykyään Tyko-kuntoutuksessa, jos hänen työkykynsä ja ansiomahdollisuudet ovat olennaisesti heikentyneet sairauden vuoksi. TYK-kuntoutus voi myös olla ratkaisu, kun asianmukaisesti todetun sairauden, vian tai vamman arvioidaan aiheuttavan lähivuosina työkyvyn ja ansiomahdollisuuksien olennaisen heikentymisen. Kuntoutus tulee käynnistää riittävän varhain, jotta työssä jatkaminen voidaan turvata. Kuntoutukseen pääsyn edellytyksenä on lisäksi, että kuntoutustarve ja mahdollisuudet on riittävästi selvitetty työpaikalla tai työterveyshuollossa ja, että työpaikan tai työterveyshuollon toimenpiteet eivät riitä työkyvyn ylläpitämiseksi. Tällöin työntekijä voi hakeutua perusterveydenhuollon tai työterveyshuollon kautta ammatilliseen kuntoutukseen. Varsinais-Suomen pelastuslaitos hakee jatkuvasti KELA:n kautta em. kuntoutusmuotoja. Mikäli koet halukkuutta jompaan kumpaan kuntoutukseen, ole yhteydessä työterveys huoltoon ja seuraa laitoksen virallisia ilmoitustauluja sekä sähköpostia. Kuntoutuksen mahdollisuuksista tiedotetaan niiden kautta. (http://www.kela.fi/tyoikaisille_tyk-kuntoutus)

4.3 VARHAISEN VÄLITTÄMISEN MALLI

Turun kaupungissa on otettu käyttöön varhaisen välittämisen malli, joka on Hyväksytty kaupungin yhteistyötoimikunnassa ja johtavassa työsuojelutoimikunnassa toukokuussa 2012 sekä kaupunginhallituksen hallintojaostossa 11.6.2012 käyteenotettavaksi menettelytapahjeeksi Turun kaupungilla. Varhaisen välittämisen mallin tarkoitus on vahvistaa työpaikalla henkilöstön työkyvyn edistämistä sekä työkyvyttömyyden ehkäisemistä läpi työurien.

Malli on toimintatapa, jota käyttämällä voidaan havaita työn tekemiseen liittyvät ongelmat mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, puututaan systemaattisesti niihin, ettei työyhteisön / yksilön työhyvinvointi vaarannu.

Työkyvyn hallintamallin tavoitteet

- Kokonaisvaltaisen työhyvinvoinnin edistäminen
- Tukea esimiehien suunnitelmallista työkykyjohtamista (konkreettinen työkykyjohtamisen työväline)
- Tukea työntekijöiden työkykyä varhaisessa vaiheessa
- Parantaa työntekijöiden työssä jatkamista = työuria
- Varmistaa henkilöstön oikeudenmukainen ja tasapuolinen kohtelu
- Selventää työpaikan ja työterveyshuollon väliset vastuut ja velvollisuudet
- Vähentää sairauspoissaolo- ja eläkekustannuksia

Työkyvyn hallintamallin hyödyt

- Työntekijälle: oikeus saada tukea työkyvyllään, tehokkain tuki tapahtuu työpaikalla. Varmistaa tasapuolisen kohtelun.

- Esimiehelle: konkreettinen ohjemalli työntekijöiden työkyvyn muutosten varhaiseen tunnistamiseen. Yhteistyö työterveyshuollon kanssa

- Työnantajalle: sairauspoissaoloille ja ennen aikaisille eläköitymisille tarvitaan vaihtoehtoja => nopea reagointi hälytysmerkkeihin

(<http://ao200-tehy-fi->

bin.directo.fi/@Bin/0c9fc7b40b3273b148c238c0e511e076/1414939982/application/pdf/3267267/Varhainen%20v%C3%A4litt%C3%A4minen.pdf)

Työnantajan velvollisuudet

Työnantaja on velvoitettu seuraamaan työntekijän poissaoloja ja reagoimaan pitkittyneisiin tai useisiin peräkkäisiin poissaoloihin työkyvyn arvioimiseksi ja työssä jatkamismahdollisuuksien selvittämiseksi.

Työnantaja ilmoittaa työterveyshuoltoon, kun sairauspoissaoloa on jatkunut kuukauden ajan yhtäjaksoisesti tai toistuvasti useita lyhyitä peräkkäisiä poissaoloja on yhteensä 30 kalenteripäivän ajan. Työkyvyn hallintamallissa työnantaja on velvoitettu työkyvyn varhaiseen tukemiseen. Varhaista välittämistä on ottaa asia puheeksi työntekijän kanssa seuraavien rajojen täytyessä sairauslomien osalta:

3 krt omailmoitus, 1-5 pv/ 6kk (koskee päivätyöntekijöitä)

5 krt tai yli 20 pv/ 12 kk

yli 30 pv

Näiden rajojen täytyttyä sovitut esimiehet kutsuvat työntekijän keskusteluun, jossa pohditaan poissaolojen syytä ja niitä keinoja, joilla työntekijän jaksamista ja jatkamista työssä voitaisiin tukea. Myös työntekijä voi itse esittää toiveen keskustelusta.

Operatiivinen → Alanko Kari / Ritvanen Hanna

Riskienhallinta → Tassila Petri

Varautuminen → Leino Kari

Koulutus → Nenonen Petri

Ensihoito → Rajamäki Markku / Jääskeläinen Mauri

Hallinto → Soininvaara Pertti

Tekninen → Särmä Mikko

Palveluyksiköiden päälliköt → ao. pelastuspäälliköt

Työntekijän velvollisuudet:

Ilmoittaa sairauslomasta mahdollisimman pian ja toimittaa sairauslomatodistus viikon sisällä todistuksen päiväyksestä sekä kirjata sairausloma ESS-järjestelmään. Kela muistuttaa työntekijää työterveyshuollon lausunnon tekemisestä viimeistään, kun sairauspäivärahaa on myönnetty 60 arkipäivälle. Työntekijä ilmoittaa asiasta esimiehelle ja työterveyshuoltoon. Työterveyshuolto laatii yhteistyössä työnantajan ja työntekijän kanssa jäljellä olevasta työkyvystä ja työssä jatkamisen mahdollisuuksista lausunnon (viimeistään 90 päivän täytyessä 2 v seuranta-ajalla), jonka työntekijä toimittaa viivytyksettä Kelaan sairauspäivärahan saamiseksi. Saadakseen sairausloman ajalta palkkaetuja viranhaltijan/työntekijän on noudatettava, mitä sairausvakuutuslain mukaisen päivärahan saamiseksi on säädetty ja määrätty. Jos aluelaitos menettää viranhaltijan/työntekijän laiminlyönnin

tai toimenpiteiden seurauksena sille kuuluvan etuuden (kelan sairauspäivärahan menetys) vähennetään viranhaltijan/työntekijän palkkaetuja menetystä vastaavalla määrällä.

(Turun kaupunki, Varsinais-Suomen pelastuslaitos, Varhainen välittäminen päätös, 2012)

Lisätiedot varhaisen välittämisen mallista sekä siihen liittyvät lomakkeet löytyvät NET-KUSTA osoitteesta: netku/ tyoterveyshuolto /varhainen valittaminen.

Paloasemille on jaettu aiheesta myös kirjallinen opas.

5 FYYSISEN TYÖKYVYN HALLINTAMALLI KAAVIO



Kuva 2. Fyysisen työkyvyn hallintamalli kaavio (Varsinais-Suomen pelastuslaitos)

Pelastuslaitoksella on ollut käytössä kuvan 2. mukainen fyysisen työkyvyn hallinta mallin kaavio vuodesta 2004 alkaen. Kaaviota päivitetään sopimusten päivittyessä. Päivityksestä vastaa palopäällikkö Jukka Marjunen. Kaaviossa on kuvattu polku, jota pitkin pelastustoiminnan palveluyksikön vuorotyötä tekevä henkilöstö kulkee fyysisen työkyvyn osalta. Seuraavassa käydään läpi kaavion kohdat ja selvennetään eri vaiheet kaavion aikana, jotta jokaisella työntekijällä on tietoisuus toimintatavoista koskien fyysistä työkykyä sekä siitä miten toimitaan mahdollisen työkyvyn aleneman sattuessa omalle kohdalle.

5.1 Työhön tulo ja perehdytys

Perehdyttämisellä tarkoitetaan kaikkia niitä toimenpiteitä, joiden avulla uusi työntekijä oppii tuntemaan työpaikkansa, sen tavat, ihmiset ja työnsä sekä siihen liittyvät odotukset. Työnopastus koskee tarvittaessa kaikkia, myös jo pitempään työssä olleita työntekijöitä. Työnopastukseen kuuluvat kaikki ne asiat, jotka liittyvät itse työn tekemiseen. Näitä ovat

esimerkiksi työkokonaisuus, mistä osista ja vaiheista työ koostuu sekä mitä tietoa ja osaamista työ edellyttää. Lisäksi tarvitaan tietoa työssä käytettävistä koneista ja välineistä, työhön liittyvistä terveys- tai turvallisuusvaaroista sekä siitä kuinka työ tehdään turvallisesti. (http://www.tyoturva.fi/files/800/Tyohon_perehdyttaminen2009.pdf)

Henkilön tullessa työhön Varsinais-Suomen pelastuslaitokseen, hänelle lähetetään ennakoon ”Info kotiin” vihkonen, johon on kerätty kaikki sellainen perustieto, jota tuleva työntekijä (sijainen tai vakituinen henkilö) tulevassa työssään tarvitsee. Samalla pelastuslaitos kerää alkutiedot uudesta työntekijästä (henkilötiedot, varusteiden koot yms.) ja työntekijälle osoitetaan mentori tulevasta työvuorostaan tai työyhteisöstä. Tällä tavoin pyritään aloittamaan hyvä vuorovaikutus jo ennen työyhteisöön tulemistä. Mentori ottaa uuden työntekijän vastaan ja hän perehdyttää työntekijän tulevaan työntekijään. Perehdyttämisjakson pituus riippuu tulevasta työtehtävästä. Mentorin työ ei lopu perehdyttämiseen vaan hän toimii jatkossa myös työntekijän yhteyshenkilönä ja tukena mahdollisissa ongelmatilanteissa ja toimii ns. työnopastajana.

5.2 Edellytykset fyysiselle toimintakyvyllä (palmies, ylipalmies ja paloiesimies)

Työnantajan tulee tietää, onko henkilöstöllä riittävä toimintakyky. Toimintakykyä arvioivat testit rinnastetaan lain yksityisyyden suojasta työelämässä (2004/759) 13 §:n mukaisiin henkilö- ja soveltuvuusarviointitesteihin. Tämä edellyttää, että työntekijä antaa suostumuksensa testaukselle. Lain 13 § edellyttää myös 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 testaustoiminta on henkilötietolain (523/1999) 32 § ja 33 §:n mukaista toimintaa, jossa tiedot ovat salassa pidettäviä. (<http://www.intermin.fi/julkaisu/482007>)

Pelastussukellus edellyttää riittävää hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakykyä (yleiskestävyyttä). Pelastussukeltajan maksimaalisen hapenkulutuksen on vastattava kuntoluokkaa ”hyvä” jotta se takaa riittävän reservin ylikuormittumisen ja terveysvaarojen ehkäisemiseksi.

Riittävän hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakyvyn lisäksi pelastussukellukseen osallistuvalta vaaditaan riittävää lihasvoimaa ja -kestävyyttä. Pelastussukeltajan olisi yllettävä lihasvoiman ja -kestävyyden toistosuorituksiin perustuvissa testeissä vähintään luokkaan "hyvä" (<http://www.intermin.fi/julkaisu/482007>)

6 LAKISÄÄTEISTEN TERVEYSTARKASTUSTEN SISÄLTÖ

6.1 Työhön sijoitus- ja alkutarkastukset

Työnantaja ohjaa työhön sijoitustarkastukseen kaikki yli 6 kuukauden työsuhteeseen tulevat, uudet viran- ja toimenhaltijat sekä toisen tyyppiseen työhön sijoitettaessa. Pelastushenkilöstön työhön sijoitustarkastukset tehdään kuukauden kuluessa työn aloittamisesta.

Sisältö:

- työterveyshoitajan suorittama haastattelu
- paino, pituus, painoindeksi, verenpaine, pulssi
- tarv. näkö- ja kuulotutkimukset ja keuhkojen toimintakoe
- peruslaboratoriotutkimukset (pvk, lipidit, verensokeri, gt) yksilöllisesti harkinnan mukaan
- kuvantamistutkimukset altisteiden mukaisesti.
- rokotussuojan tarkistus, Tet-d ja työssä tarvittavat rokotukset. B-hepatiittirokotusarja annetaan ensihoito- ja pelastushenkilöstölle. Rokotussarjasta 6-8 viikon kuluttua otetaan vasta-ainetesti.
- selvitetään työn ergonomiaa ja annetaan ohjausta työhön liittyvistä terveysvaaroista huomioiden eri lakien velvoitteet.
- työterveyslääkärintarkastus. Työterveyslääkäri voi määrätä lisäksi muita tarvittavia tutkimuksia

Tarkastuksesta laaditaan yhteistyössä työntekijän kanssa työterveyssuunnitelma

Pelastushenkilöstö:

ammattinimikkeet: palomies, ylipalomies ja palo esimies

alle 40 -vuotiaat 3 vuoden välein

40–50 -vuotiaat 2 vuoden välein

yli 50- vuotiaat 1-2 vuoden välein tapauskohtaisesti

Tarkastukseen kuuluu työterveyshoitajan suorittama alkuhaastattelu, verenpaine, pituus, paino, keuhkojen toimintakoe, diabetesriskin arviointi, ESS-uneliaisuuskysely, Audit-kysely ja lisätutkimuksia tarpeen mukaan sekä kuulon ja näöntutkimus.

Laboratoriotutkimukset: pvk, verensokeri, lipidit, maksan ja munuaisten toimintakokeet (gt, alat, krea), virtsanäyte, ekg

Lääkärintarkastuksen perusteella tarvittaessa kliininen rasituskoe, thorax-rtg, muita kuvantamistutkimuksia tai laboratorioskokeita.

Palomiesten/paloesimiesten savusukelluskelpoisuutta arvioidaan lisäksi kuntotesteillä vuosittain (Paavo Nurmi-keskus). Kuntotestin kyllä/ei- tulos menee V-S pelastuslaitoksen liikuntavastaavalle arvioitavaksi ja tiedoksi työterveyshuoltoon.

7 FYYSISEN KUNNON TESTAUS

Varsinais-Suomen pelastuslaitoksella on sovittu fyysisen kunnan testauspaikaksi Paavo Nurmi keskus, jossa savusukelluskelpoisuutta arvioidaan vuosittain kuntotesteillä. Testaus on jaettu kevääseen ja syksyyn. Keväällä testin suorittavat Turun alue (Keskuspal asema, Lieto, Kaarina, Parainen, Raisio ja Naantali). Syksyllä testit suorittavat Salo, Loimaa ja Uusikaupunki. Turun alue suorittaa testi Paavo Nurmi keskuksessa Kongressi- kadulla ja Muut suorittavat testin omalla asemallaan. Paavo Nurmi keskuksen testaajat tuovat testivälineet asemille. Testistä ja siihen liittyvistä toimenpiteistä tiedotetaan aina hyvissä ajoin henkilöstöä. (Tiedote liitteenä)

Henkilö menee alkutarkastukseen/ tai vuosittaiseen lääkärin tarkastukseen (kohta lakisää- teiset lääkärin tarkastukset) määrättyinä ajankohtana sekä suorittaa vuosittaiset fyysisen kunnan testaukset (kohta Paavo Nurmi kuntotesti, liite). Mikäli kaikki asiat ovat kunnos- sa, siitä tulee työnantajalle tieto.

7.1 Miksi testeihin suorittamisesta ja lääkärintarkastukset tulee tieto työnantajalle?

Työnantajan tulee tietää, onko henkilöstöllä riittävä toimintakyky. Toimintakykyä arvioi- vat

testit rinnastetaan lain yksityisyyden suojasta työelämässä (2004/759) 13 §:n mukaisiin henkilö- ja soveltuvuusarviointitesteihin. Tämä edellyttää, että työntekijä antaa suostu- muksensa testaukselle. Lain 13 § edellyttää myös työnantajaa varmistamaan, että testejä tehtäessä käytetään luotettavia testausmenetelmiä ja että niiden suorittajat ovat asiantun- tevia sekä testauksella saatavat tiedot ovat virheettömiä. Työpaikkakohtaisesti tulee ottaa huomioon, että testaustoiminta on henkilötietolain (523/1999) 32 § ja 33 §:n mukaista toimintaa, jossa tiedot ovat salassa pidettäviä.

Tietoja saa käsitellä pelastuslaitoksella erikseen nimetyt henkilöt. Tietojen käsittelystä on tehty erillinen päätös pelastuslaitoksella. tähän päätös testitulosten/ lääkärintarkastusten käsittelystä. Jos testi ja tarkastukset ovat asianmukaisessa kunnossa, henkilö siirtyy työ- tehtäviin ja toimii siinä vuorolistan mukaisesti.

8 MITEN TOIMITAAN, JOS FYYSISESSÄ TYÖKYVYSSÄ ON MUUTOKSIA, JOTKA VAIKUTTAVAT TYÖKYKYISYTEEN NYKYISESSÄ TYÖTEHTÄVÄSSÄ.

8.1 Työkyvyn aleneminen

Ensisijaisena tavoitteena on, että työkyvyltään alentunut henkilö kyetään palauttamaan täysin työkykyiseksi. Toissijaisena tavoitteena on, että henkilön säilyminen työ- elämässä pelastuslaitoksen organisaatiossa kyetään säilyttämään osaamisenkehittämisen ja uusien tehtävien kautta (horisontaaliset ja vertikaaliset urapolut Vaihtoehtoisissa tehtävissä, etenkin vertikaalisissa urapoluissa sekä horisontaalisesti siirryttäessä toiselle palvelualueelle, tulee luonnollisesti osaamisen ohella arvioida henkilön soveltuvuus uusiin tehtäviin (esim. työkokeilujen avulla). Yksilölähtöisesti on tärkeämpää pyrkiä pitämään ihminen osana työyhteisöä vanhuuseläkkeelle asti kuin ohjata varhennetulle eläkkeelle, joka voi johtaa ennenaikaiseen syrjäytymiseen yhteiskunnasta. Työkyvyn alenema voi johtua fyysistä ja/tai psyykkisistä tekijöistä. Alenema voi olla tilapäinen tai pysyvä. (Pelastuslaitoksen joustavat urapolut, Keski-Suomen, Pirkanmaan ja Varsinais-Suomen pelastuslaitoksien yhteinen selvitystyö, 3.12.2012)

8.3 Tilapäinen este

Jos kyseessä on tilapäinen este, henkilölle annetaan määräaika, (vammasta, kuntoisuudesta, lääkärinlausunnosta riippuen) jonka jälkeen hänen pitää uusia työkykytensä. Yleensä kuntoutusaika vaihtelee 3-6 kuukauteen. Työvuoron palvelutason turvaamiseksi työntekijä saattaa joutua vaihtamaan jaosta tai paloasemaa kuntoutuksen ajaksi. Mikäli uusintatesti suoritetaan hyväksytysti, nimetään työntekijä pelastussukeltajaksi ja toiminta jatkuu normaalisti omassa työvuorossa. Mikäli testiä ei suoriteta hyväksyttävästi, henkilö nimitetään ”uudelleensijoitus-listalle”, jossa tehtävät eri paloasemilla on valmiiksi määritetty. ”Uudelleensijoituslistalla” on määrätty määrä työtehtäviä ei-pelastussukelluskelpoisille.

8.3 Pysyvä este

Pysyvä este: jos neuvottelussa käy ilmi että työntekijän vamma, tms. on laadultaan sellainen, ettei hän ei läpäise enää pelastussukeltajan työkykytestiä ja työterveyslääkäri ei häntä näin ollen hyväksy pelastussukeltajaksi, niin käynnistetään neuvottelu jatkotoimista: Neuvotteluun osallistuvat: työntekijä, työterveyslääkäri/hoitaja, aluepalopäällikkö, hallintopäällikkö ja liikuntavastaava, sekä luottamusmies ja/tai työsuojeluvaltuutettu asianomaisen niin halutessa. Työterveyslääkäri määrittelee mitä pelastusalan työtä työntekijä on kykenevä tekemään ja sen perusteella katsotaan mahdollinen tehtävä ”uudelleensijoitus-listalta”. Aluepalopäällikkö tai hänen sijaisenaan toimiva henkilö tekee päätöksen sijoituksesta huomioiden työvuorojen tilanne sijoitettujen henkilöiden osalta.

8.4 Neuvottelu jatkotoimista

Kun henkilö ei suoriudu häneltä edellytetyn fyysisen kuntotestin minimitasosta, saa työterveyshuolto, asianosainen sekä työnantaja asiasta tiedon. Työnantajalle saapuva tieto ei sisällä henkilön terveydentilaan liittyvää aineistoa vaan ainoastaan tiedon fyysisen testikokonaisuuden läpimenemisestä tai ei -läpimenemisestä. Tiedon perusteella käynnistetään ao. henkilön kanssa keskustelu siitä, mikä on mahdollisesti aiheuttanut ko. tilanteen. Samalla keskustelussa selvitetään, mikä on henkilön oma halukkuus palauttaa kuntotaso työn edellyttämälle tasolle. Puhutaan ns. kolmikanta neuvottelusta, johon työntekijällä on mahdollisuus ottaa mukaan luottamushenkilö.

Osalla testeissä epäonnistuneilla henkilöillä on hyvä henkilökohtainen asenne käynnistää fyysistä kuntotasoja kehittävät toimenpiteet esim. pitkähkön sairausloman tai elämässä tapahtuneen vaikean tapahtuman jälkeen. Tällöin henkilölle annetaan ohjeet, aikaa sekä tarvittavaa tukea asian hoitamiseksi. Osa heikon kuntotason omaavista henkilöistä on kuitenkin siinä tilanteessa, että fyysinen suoritustaso ei tule kuntoutuksestaan huolimatta saavuttamaan työssä vaadittavaa fyysisen kunnon minimitasoa. Osasyinä pysyvään madaltuneeseen työkykyisyyteen ovat mm. aktiivisen liikunnan aiheuttamat rasitus- ja kulumavammat sekä työkykyyn heikentävästi vaikuttavat elämäntavat. Usein ne henkilöt, joilla on aktiivinen liikuntahistoria, ovat työkykyisyyden alentuessa aktiivisia muuttamaan työtehtäviään ja siten säilyttämään työvuorokelpoisuutensa. Oma lukunsa on henkilöt, jotka ovat itse elämäntavoiltaan sellaisessa tilanteessa, että niillä on merkittävä vaiku-

tus heikentyneeseen työkykyisyyteen esim. runsaiden päihteiden käytön seurauksena. Mitä työtehtäviä henkilölle voidaan antaa pelastuslaitoksen palvelutason heikentymättä ja pitääkö henkilöryhmälle laatia ”omavastuu” -määrittely ennen kuin esim. työnantaja käynnistää tukitoimet henkilön työkykyisyyden nostamiseksi? Työnantajan mahdollisuus asenteen muokkaukseen on käytännössä työnkuvan muuttaminen joko tilapäisesti tai pysyvästi. Henkilöstä itsestään pitää lähteä oman elämänlaadun parantaminen. Elämän laadun parantaminen vaikuttaa myös henkilön vapaa-aikaan, joten motivaattoria löytyy sitäkin kautta.

8.5 Määrittely toimintakykyisyydestä sekä soveltuvat työtehtävät

Varsinais-Suomen pelastuslaitoksella on käytössä ns. liikennevalomalli, jonka mukaan määritellään henkilön työkykyisyys fyysisen työkyvyn hallintamallissa. (kuva3)



Kuva 3. ”liikennevalomalli” (Varsinais-Suomen pelastuslaitos)

Työkykyisyys kategorioidaan uudelleen sijoituksessa seuraavasti mallin mukaan.

Pelastussukelluskelpoinen henkilö (vihreä)

Testit ja terveystarkastus ovat kunnossa.

Tehtävät:

Palo- ja ylipalomies, paloiesimies

Savu-, kemikaali- ja vesisukellus

Pintapelastus

Korkea työskentely

Ei tehtävään liittyviä rajoituksia

Fyysiset vaatimukset:

Pelastussukellusohjeen mukaiset

Suojaparikelpoinen henkilö (keltainen)

Testit tai terveystarkastus osittain kunnossa

Esimerkkejä tehtävistä:

Suojaparitoiminta

Pelastussukelluskykyisen yksikön konemies

Voi käyttää Paineilmalaitetta sisältäen valvotut ja ohjatut kylmät ja kuumat savusukellusharjoitukset

Raskasta fyysistä työskentelyä edellyttävät sammutus- ja pelastustehtävät

Muut pelastuslaitoksen määrittelemät työtehtävät (kevyet)

Vaatimukset:

Terveystarkastus

pelastussukellusohjeen mukainen, ei terveydellistä estettä käyttää paineilmalaitetta

Päätoimisella henkilöstöllä tarvittaessa yksilöllinen tehtävän edellyttämä terveydentilan arviointi

Toimintakyky (esitys)

Hapenotto- ja keuhkotilavuus

"tydyttävä"

(l/min) 2,5 - 2,9 sekä

(ml/min/kg) 30 - 35

Lihaskunto "keskiarvo vähintään tyydyttävä eli kaksi heikkoa korvautuu kahdella hyvällä"

Istumaan nousu (krt/60 s) 21 - 28

Penkkipunnerrus 45 kg (krt/60 s) 10 - 17

Jalkakyykky, 45 kg (krt/60 s) 10 - 17

Käsinkohonta (krt) 3 - 4

Toimintakyvyn arviointiin käytetään kävelymattotestiä pelastussukellusohjeen mukaisesti. Testin käytöstä päättää aluepalopäällikkö työterveyshuollon suosituksesta. Pelastustoimintaan osallistuvalla henkilöstöllä tarvittaessa vielä yksilöllinen tehtävän edellyttämä toimintakyvyn arviointi, jos määritellyt toimintakykyvaatimukset eivät täyty. Tämän suorittaa työterveyshuolto ja sijoituksesta työvuoroon päättää aluepalopäällikkö

Pelastustoimintakelpoinen henkilö (punainen)

Testit ja terveystarkastus eivät ole kunnossa.

Esimerkkejä tehtävistä, joissa ei ole kovaa fyysistä rasitusta

Ammattihenkilöstö:

Päivystävän palomestarin kuljettaja

Kuljettaja/konemies teknisessä yksikössä

Viesti-, johto-, ja tilannekeskuksen tehtävä

Tekniset tehtävät

Huolto- ja tukitehtävät

Jälkivartiointi

Liikenteenohjaus

Muut pelastuslaitoksen määrittelemät työtehtävät (kevyet)

Vaatimukset:

Terveystarkastus

Terveystarkastus, jolla pois suljetaan riskitekijät määritellyssä tehtävässä (ei perussairauksia, esim. hengitys- ja verenkiertosairaudet, vakava diabetes, epilepsia jne.)

Tarkastusväli määritellään yhteistyössä työterveyshuollon kanssa

Toimintakyky:

Lihaskunto ja hapenottokyky eivät täytä suojarikelpoisen vaatimusta

Pelastuslaitos määrittelee tarvittaessa lihaskunto- ja/tai hapenottovaatimukset tehtäväkohtaisesti

Muuta:

Pelastuslaitos päättää tarvittaessa työajasta tapauskohtaisesti

8.6 Työvuorokelpoisten määrän määrittäminen

Varsinais-Suomen pelastuslaitoksessa voimassaolevan palvelutasopäätöksen mukaan pelastustoimintaa ylläpidetään työvuoroissa ammattitaitoisen henkilöstön ja laadukkaan pelastuskaluston voimin. Työvuorokelpoisten henkilöiden määrään työvuoroissa vaikuttaa mm. pelastuslaitoksen alueella olevien paloasemien (päätoimiset, vapaaehtoiset) määrä. Varsinais-Suomen pelastuslaitoksen alueella oleva tiheä päätoimisella henkilöstöllä miehitetty paloasemaverkosto mahdollistaa, että eri paloasemille voidaan sijoittaa työvuorokelpoisia palomiehiä siten, että pelastustoimintaa heikennetään mahdollisimman vähän. Pelastustoimintaa voidaan tarvittaessa tukea/ varmistaa lähellä olevien muiden paloasemien henkilöstön toimesta.

Jos alueella on harva päätoimisesta henkilöstöstä muodostettu paloasemaverkosto, korostuu pelastussukelluskelpoisten palomiesten määrä oleellisesti. Valmiutta suunniteltaessa on huomioitava myös vapaaehtoisten palokuntien (sopimuspalokunnat, sopimussuhteiset palomiehet jne.) valmius ja ko. palokuntamuodoista saatava tuki pelastustoiminnan suorittamisessa. Pelastustoiminnan palveluyksikön henkilöt toimivat 12 paloasemalta, joista 9 paloasemaa on miehitetty päätoimisella henkilöstöllä ympäri vuorokauden. (Tilanne 1.1.2015) Kolmella paloasemalla on arkipäivisin päätoimisia palomiehiä 8 tuntia vuorokaudessa. Tällä miehityksellä tuetaan ko. paloasemalla toimivaa vapaaehtoispalokuntaa

erityisesti virka-aikana. Pelastustoimen tehtäviä on Varsinais-Suomen pelastuslaitoksen alueella vuodessa yhteensä n. 8 500. Osa paloasemista tuottaa lisäksi sairaankuljetuspalveluja, joista pääosan tehtävistä hoitaa oma sairaankuljetukseen rekrytoitu henkilöstö. Varsinais-Suomen pelastuslaitoksen poikkeusluvan alaista työaikaa tekevien henkilöstön kokonaismäärä on 259

Niillä pelastuslaitoksen alueilla, joilla on tiheä paloasemaverkosto (Turun seutukunta), voidaan työvuorokelpoisia palomiehiä sijoittaa vierekkäisille paloasemille siten, että pelastussukellustoiminta (savu- ja kemikaalisukellus) ei hälytyksen aikana keskeydy tai häiriinny. Vastaavasti alueilla, joilla toimii yksi päätoimisesta henkilöstöstä muodostettu asema, tukeudutaan alueen sopimuspalokuntiin, jotka käyvät savusukelluksen osalta saman testijärjestelmän kuin vakinainen henkilöstö. Mikäli alueella on hyvä määrä sopimuspalokunnan savusukelluskelpoisia henkilöitä, voidaan harvallakin em. paloasemilla hyväksyä yksi työvuorokelpoinen henkilö jokaisessa vuorossa. Pelastustoimen tarjoamat palvelut on tuotettava mahdollisimman tasalaatuisena vuorokauden ajasta riippumatta. Vapaaehtoistoinnassa asia on varmistettu mm. palokuntasopimuksin, joiden avulla ko. vpk tuottaa sovitun mukaiset palvelut. Päätoimisen henkilöstön osalta työvuorot suunnitellaan pitkällä aikavälillä, jolloin tiedossa olevat rajoitteet (esim. virkavapaudet, sairauslomamat) kyetään ennakoimaan valmiutta suunniteltaessa. Tätä suunnittelua tehdään päätoimisesti työvuorosuunnittelijan toimesta.

Varsinais-Suomen pelastuslaitoksen paloasemilla ylläpidetään pelastustoimen palvelutasopäätöksen mukaan toimintakykyä, jonka perusteella kullakin paloasemalla kyetään tarvittaessa käynnistämään pelastussukelluksen edellyttämät työtehtävät. Tällä perusteella suunnitellaan mm. paloasemien työvuorokohtainen miehitys. Periaatekaavio suunnittelu-järjestelmästä on esitetty kuvassa 4. sekä liitemateriaalissa.

Toiminnallisen mallin perusteena on paloasemien miehityksen mitoittaminen siten, että kukin paloasema toimii kirjavahvuudella vähintään 1+4 (paloasemiamies ja neljä palomiestä). Tällä vahvuusmäärittelyllä mahdollistetaan valmiuden ylläpidon lisäksi, että ao. paloaseman vuosi- ja jatkolomat voidaan suunnitella ilman, että valmius heikentyy. Työvuorossa on pelastusajoneuvoihin sijoitettuina miehitysohjeen mukaan yhteensä 62 työtehtävää, joissa 48:ssä edellytetään pelastussukelluskelpoista palomiestä kirjavahvuuden mukaan.

Operatiivinen palvelualue
Työkykytiimi

Osatyökykyisten sijoittaminen

	Pelastussukeltajat						Summa		
	Suojaparikelpoiset	Itä 3 K	Länsi 3 K	Loi 3 K	Vike	JAOS Nro:			
		Kuljettaja	Kuljettaja	Kuljettaja	operaattori				
	P 11	Savu 1	Savu 2	11 K			14		
Turku 11						T 13	4	Keskusasema	
Turku 15						T 16		Keskusasema	
Turku 41	Suojapari			Suojapari		T 41	8	Kärsämäki	
Naantali 11				Suojapari		N11	4	Naantali	
Kaarina 11				Suojapari		K 11	4	Kaarina	
Raisio 11								Raisio	
Raisio 18									
Lieto 11	Suojapari			Suojapari		L 11	8	Lieto	
Loimaa 11				Suojapari		Lo 11	4	Loimaa	
						Lo 16			
Salo 11				Suojapari			4	Salo	
						S 16			
Parainen 11				Suojapari			4	Parainen	
						Pg 16			
Uki 11				Suojapari			4	Uki	
						U 16			
							58	Laskennallisesti / Jaos	

Kuva 4. Työvuorosijoitus taulukko

Henkilöstö on työvuorosunnittelussa sijoitettu siten, että osa työvuoron ylläpitämistä toiminnoista voidaan hoitaa miehittämällä tarvittaessa useampi pelastusajoneuvo samalla miehityksellä (esim. vesisukellusyksikkö-pelastusyksikkö).

8.7 Työvuorokelpoisten sijoittaminen työvuoroon

Työvuorokelpoisten sijoittamisjärjestelmä on laadittu siten, että järjestelmä ja sen toiminta on kaikkien tiedossa. Sijoitettaessa työvuorokelpoista uusiin tehtäviin työvuorossa, on hänen kanssa käytävä keskustelun omaisesti läpi hänen henkilökohtainen ”kuntokartoituksensa”. Keskustelusta/keskusteluista sovituista asioista laaditaan pöytäkirja. (Muistio/sekä sijoituspaperi) Keskustelussa on asianomaisen lisäksi läsnä työterveyshuollon sekä työnantajan edustus ja asianomaisen niin halutessa ammattiyhdistyksen edustaja. Keskustelussa selvitetään mm. syy madaltuneeseen fyysiseen työkykyyn sekä henkilön oma halukkuus palauttaa työkyky työn edellyttämälle tasolle. Huomioitava on, että ko. palomiehen ei tarvitse kertoa omaan terveydentilaan liittyvistä asioista ellei hän itse sitä halua. Kartoituksessa ei saa käsitellä ao. henkilön terveydentilaan liittyviä asioita ellei asianomainen itse siihen suostu. Lisäksi kartoituksessa on selvitetään asianomaisen henkilö-

kohtaiset ominaisuudet sekä osaaminen (esim. koulutus ja osaaminen eri huoltotoiminnoista). Myös vajaakuntoisuuden arvioitu kesto sekä uusintatestin ajankohta on kartoituksessa määritettävä ja sovittava. Keskusteluista laaditaan pöytäkirja, josta ilmenee selkeästi eri toiminnoista sovitut asiat. Pöytäkirja toimitetaan kaikille asianosaisille mahdollisimman pian jatkotoimenpiteitä varten (mm. henkilön sijoittaminen työvuorokelpoista työkykyisyyttä edellyttävään tehtävään, lomasuunnittelu).

8.8 Toimenpiteet tilanteissa, jolloin työvuorokelpoisten määrä ylittyy

Työvuorokelpoisten palomiesten määrä on Varsinais-Suomen pelastuslaitoksessa yhteensä laskennallisesti 13,5 henkilöä työvuoroa kohti. Tämä johtuu siitä, että Loimaalla on kahdessa työvuorossa päivystävän mestarin kuljettajat ja kahdessa ei. Kahden työvuoron osalta päivystävän mestarin tehtävät hoidetaan Kanta-Hämeen alueelta. Tavoitteena on, että nämä yhteensä 54 henkilöä ovat sekä fyysisesti että psyykkisesti sellaisessa työkuunnossa, että työvuorokelpoisille annetut työtehtävät tulevat hoidetuksi. Jos työvuorokelpoiseksi määritettyjä tulee enemmän kuin määrätty määrä per työvuoro, tarkastellaan ensin muiden kolmen työvuoron tilannetta. Jos niissä on ”tilaa” työvuorokelpoiselle, siirretään ao. henkilö kyseessä olevaan työvuoroon. Näin toimitaan, kunnes kaikissa työvuoroissa on enintään hyväksytty määrä työvuorokelpoisia henkilöitä sijoitettuna osaamisensa mukaan oikeaan työtehtävään.

Pelastuslaitoksella on hyväksytty, että työvuoroissa voi olla yhteensä 54 työvuorokelpoista henkilöä. Monta kertaa on kysytty, että mitä tapahtuu kun tulee 55:s henkilö ja kaikki mahdolliset paikat ovat jo täynnä. Tällaisessa tapauksessa arvioimme kaikki henkilöt kokonaisuudessaan ja kartoitamme, onko työvuorokelpoisten henkilöiden joukossa joku sellainen henkilö, kuka on ns. paremmassa kunnossa kuin uusi sijoitettava henkilö. Kartoituksessa tarkastellaan henkilöiden työhistoria, osallistuminen työvuoroharjoituksiin, motivaatio itsensä kehittämiseen, mahdollisuus siirtoon halukkuuden perusteella esim. päivätyöhön muulle palvelualueelle. Arvioinnissa hyödynnämme toki myös työterveyshuoltojen lausuntoja. Järjestelmä on kova, mutta tasapuolinen. Pääperiaatteena on, että työvuorokelpoisten tehtäviä työvuoroissa hoitaa työrajoitteisten osalta ”paras kuntoisin ja/tai osaamiseltaan ko. tehtävään sopivin” joukko työrajoitteisia palomiehiä

9 MUUT MAHDOLLISET TOIMENPITEET

9.1 Uusi tehtävä pelastuslaitoksella muulla palvelualueella (riskienhallinta, tukipalvelut)

Mikäli työterveyshuollon edustaja (lääkäri) toteaa henkilön toimintakyvyn sellaiseksi, että hän ei ole työvuorokelpoinen, on seuraava vaihtoehto hakea tehtävää pelastuslaitoksen muista palvelualueista. Tämä on aina tapauskohtainen järjestelmä, eikä siihen ole tällä hetkellä valmista mallia, minkä mukaan toimitaan. Uusi työtehtävä on ns. päivätyö ja palkkaus ja toimenkuvaus menevät sen mukaan. Henkilöllä on oikeus olemassa olevaan ansiotasoon kuusi kuukautta, mutta sen jälkeen tehdään työnvaativuuden arviointi uudessa työtehtävässä ja ansio muodostuu sen avulla. Mahdollisia sijoituspaikkoja ovat tukipalvelut ja riskienhallinta. Työtehtävät voivat olla neuvontaa ja valistusta, palotarkastusta, korjaamotyöskentelyä yms. Työtehtävä harkitaan aina tapauskohtaisesti kuunnellen myös työntekijän omaa halua toimia erilaisessa työtehtävässä.

9.2 Uudelleenkoulutus

Mikäli työpaikkakuntoutuksen keinot eivät riitä, on mahdollisuus hakea tukea työeläkekuntoutuksena ammattiin johtavaan koulutukseen. Tuettavan koulutusalan ja tavoiteammatin tulee olla myös kuntoutujan terveydentilan kannalta soveltuvia.

Tämä vaihtoehto tulee kysymykseen henkilön kohdalla, jolla työelämää on jäljellä useita vuosia. Työnantaja tukee uudelleen kouluttautumista ja pyrkii tarjoamaan työtä pelastuslaitoksen sisältä uuden koulutuksen myötä. Uudelleen koulutuksesta on saatavilla tietoa mm. KELA:n sivuilta (http://www.kela.fi/tyoikaisille_koulutus)

9.3 Varhennettueläke / sairaseläke

Työterveyshuollon esityksestä (lääkäri) voidaan myös ottaa käyttöön sairausloma, jonka kesto on niin pitkä, että aloitetaan mahdollisen työkyvyttömyyseläkkeen/ varhennetun eläkkeen hakeminen. Tämä on aina tapauskohtainen menettelytapa ja se päätetään yhteistyössä työterveyshuollon, työnantajan ja työntekijän kanssa.

Päätös haetaan KEVA:lta ja siinä on selvitykset työterveyshuollosta, työnantajalta ja asianomaiselta. Lopullisen päätöksen tekee KEVA harkintansa mukaan. Ennen hakemus-

ta työnantaja kartoittaa kaikki mahdolliset työtehtävät organisaation sisällä sekä hallintopäällikkö kaupungin muista organisaatioista.

9.4 Uudelleensijoitus isäntäkunnalla tai muissa kunnissa

Isäntäkunnalla/ muilla kunnilla on mahdollisuus työllistää henkilö, jonka työkyky ei riitä työvuoroon ja pelastuslaitoksen organisaatiossa ei ole tarjota työtehtäviä. Hallintopäällikkö toimii yhteyshenkilönä kaupungin suuntaan ja auttaa hakemaan mahdollista muuta työtehtävää.

10 TYÖKYVYN HALLINTAMALLIN KYSYMYKSISSÄ VASTAAVAT

Mikäli sinua askarruttaa työkyvyssä mikä tahansa asia, ole yhteydessä ajoissa. Näin varmistetaan varhainen puuttuminen asiaan ja siihen saadaan nopeasti ratkaisu vaihtoehtoja.

pelastustoiminnan palveluyksikkö

aluepalopäällikkö Kari Alanko 050 4319556
 palopäällikkö Jukka Marjunen 050 4319501

Hallinto

hallintopäällikkö Pertti Soininvaara 050 3501151
 hallinto sihteeri Anita Reiman 050 4319546

Työterveyshuolto

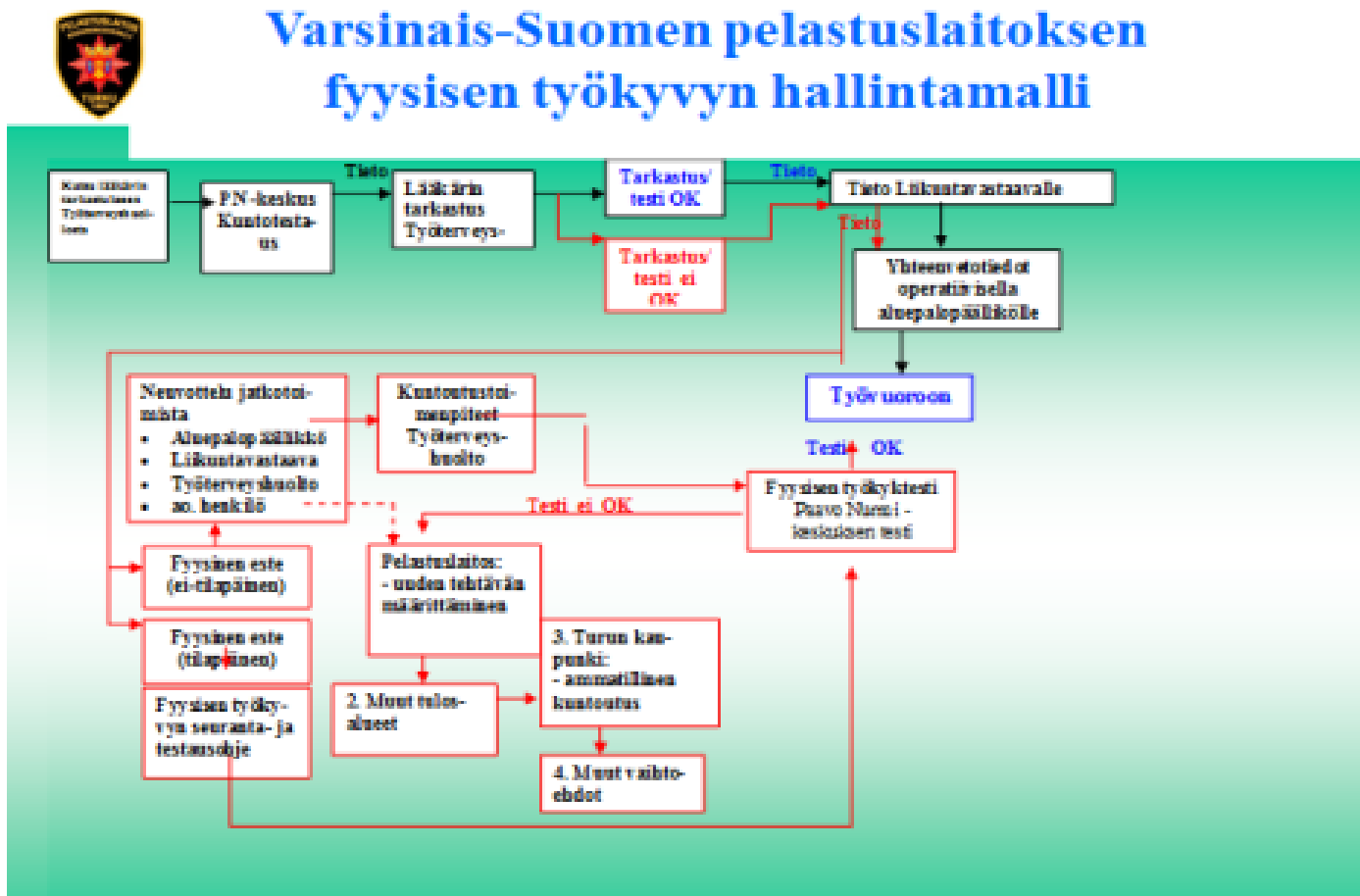
<p>Turun Työterveystalo Hämeenkatu 10, 20500 Turku puh. (02) 26 79000</p> <p>Jaana Oittinen, työterveyshoitaja (02) 2679032</p> <p>Erkki Miilunpalo, työterveyslääkäri</p> <p>sähköposti: etunimi.sukunimi@turku.fi</p>	<p>Paimion terveyskeskus/ työterveyshuolto Terveyskeskuksentie 1, 21530 Paimio puh. (02) 474 6200</p> <p>Liisa Peipponen, työterveyshoitaja (02) 4746328</p> <p>sähköposti: liisa.peipponen@paimio.fi</p>
<p>Kaarinan kaupunki/työterveyshuolto Voivalantie 5, 20780 Kaarina puh. (02) 588 2330</p>	<p>Paraisten terveyskeskus/työterveyshuolto Vapparintie 15A, 21600 Parainen puh.(02) 454 5237</p>

<p>Hanna Granberg, työterveyshoitaja (02) 5882331 sähköposti: hanna.granberg@kaarina.fi</p>	<p>Maria Forsman, työterveyshoitaja 040 4885545 sähköposti: maria.forsman@parainen.fi</p>
<p>Työterveyshuolto Aurinkoristeys Juhaninkuja 3, 21200 Raisio Tullikatu 16 -18, 21100 Naantali puh. (02) 434 3170</p> <p>Päivi Aalto, työterveyshoitaja 0447971957 sähköposti: paivi.t.aalto@naantali.fi</p>	<p>Uudenkaupungin kaupunki, sosiaali-ja terveyskeskus / työterveyshuolto Terveystie 4, 23501 Uusikaupunki puh. (02) 845 12300</p> <p>Miia Saarela, työterveyshoitaja (02) 84512323 sähköposti: miia.saarela@uusikaupunki.fi</p>
<p>Työterveyspalvelu Työkymppi /Loimaa Heimolinnankatu 10, 32200 Loimaa puh. (02) 776 4100</p> <p>Anne Rantanen, työterveyshoitaja (02) 7764112 sähköposti: anne.rantanen@tyokymppi.fi</p>	<p>Laitilan Työterveys Sairaalantie 8, 23800 Laitila puh. (02) 859 95226</p> <p>Sinikka Rekola, työterveyshoitaja (02) 85995250 sähköposti: sinikka.rekola@laitila.fi</p>
<p>Salon kaupunki/työterveyshuolto Vilhonkatu 25, 24240 Salo puh. (02) 772 3767</p> <p>Tiina Micklin, työterveyshoitaja (02) 7723774 sähköposti: tiina.micklin@salo.fi</p> <p>Vuorotteluvapaalla ajalla 1.9.2014 -</p>	<p>Someron terveyskeskus/ työterveyshuolto Sairaalatie 7, 31400 Somero puh. (02) 779 2551</p> <p>Tarja Sundberg, työterveyshoitaja (02) 7792549 sähköposti: tarja.sundberg@somero.fi</p>

1.3.2015 sijaisena terveydenhoitaja Auli Rinne sähköposti: auli.rinne@salo.fi	
--	--

TYÖKYVYN HALLINTAMALLIIN LIITTYVÄ OHEISMATERIAALI

Työkykyjärjestelmän kaavio



Työvuorosijoitustaulukko

Operatiivinen palvelualue
Työkykytiimi

Osatyökykyisten sijoittaminen

	Pelastussukeltajat				JAOS Nro:		Summa	
	Suojariikelpoiset		Itä 3 K	Länsi 3 K	Loi 3 K	Vike		
			Kuljettaja	Kuljettaja	Kuljettaja	operaattori		
	P 11	Savu 1	Savu 2	11 K			14	
Turku 11						T 13	4	Keskusasema
Turku 15						T 16		Keskusasema
Turku 41	Suojari			Suojari		T 41	8	Karsämäki
Naantali 11				Suojari		N11	4	Naantali
Kaarina 11				Suojari		K 11	4	Kaarina
Raisio 11								Raisio
Raisio 18								
Lieto 11	Suojari			Suojari		L 11	8	Lieto
Loimaa 11				Suojari		Lo 11	4	Loimaa
						Lo 16		
Salo 11				Suojari			4	Salo
						S 16		
Parainen 11				Suojari			4	Parainen
						Pg 16		
UKI 11				Suojari			4	Uki
						U 16		
							58	Laskennallisesti / Jaos

Määrittely toimintakykyisyydestä sekä soveltuva työtehtävä

PELASTUS
SUKELLUSKELPOINEN

- Lakisääteiset työvuoroharjoitukset ok
- Työterveystarkastus ok
- Työkykytesti ok.
- Nimeäminen vuosittain

SUOJAPARI KELPOINEN

- Lakisääteiset työvuoroharjoitukset ok
- Työterveyshuolto = rajoite pelastussukellukseen
- Sijoitusneuvottelu > Päätös

TYÖVUORO
KELPOINEN

- Lakisääteiset työvuoroharjoitukset ok
- Työterveyshuolto = rajoite pelastus sukellukseen sekä suojariin
- Sijoitusneuvottelu > Päätös



- Uudelleen sijoitus (talon ulkopuolelle)
- Uudelleen koulutus
- Uuden työtehtävän määrittäminen
- Varhennettu eläke/ Sairaseläke

Henkilöstö-
hallinto

PAAVO NURMI KESKUKSEN TESTI

Ohje testin suorittamiseen

1. Testattava palauttaa etukäteen täytetyn terveys- ja liikunta-aktiivisuuskyselyn, josta testaaja tarkistaa testattavan soveltuvuuden testiin.

2. Testattavalta mitataan pituus, paino ja vyötärön ympärysmitta.

3. Sydän ja verenkiertoelimistön kunnon, ”yleiskunnon”, kestävyuden testaus polkupyöräergometrilla: rasitus alkaa satulan säädön ja sykemittarin kiinnittämisen jälkeen kevyellä 50 Watin työteholla 1 minuutin ajan. Tämän jälkeen rasitusta nostetaan minuutin välein aina 25 Wattia kerrallaan, kunnes turvalliseen savusukeltamiseen vaadittava työn tekemisen taso saavutetaan (3,0 l/min ja 36 ml/kg/min hapenkulutusta vastaava työteho). Tähän testi voidaan keskeyttää ja loppusuorituskyky arvioida (nuoremmat voivat todellisen maksimaalisen suorituskyvyn myös kokeilla jatkamalla testiä uupumukseen asti). Testi päättyy kevyeseen neljän minuutin loppuverryttelyyn 50 Watin kuormituksella.

4. Lihaskunnon testaus:

Vatsalihasten sekä ylä- ja alaraajojen dynaamista lihasvoimaa ja -kestävyyttä arvioidaan seuraavilla

testeillä:

- makuulta istumaan nousu
- penkkipunnerrus
- jalkakyykky
- käsinkohonta

Suoritusohjeet

Testit viedään läpi vapaassa suoritusjärjestyksessä. Niiden välillä on 3–5 minuutin palautumisaika.

Makuulta istumaan suoritetaan seuraavasti (vatsalihasten voima ja kestävyys)

Alkuasento: selinmakuu kädet niskan takana, kyynärpäät edessä, polvet 90 asteen kulmassa, jalat

20–30 cm erillään.

Suoritus: noustaan istumaan 60 sekunnin aikana mahdollisimman monta kertaa niin, että kyynärpäät

koskettavat reisiä ja alas mennessä lapaluut käyvät lattiassa.

Tulos: istumaannousujen määrä.

Virheitä: kädet irtoavat niskan takaa, kyynärpäillä lyödään vauhtia.

palautuminen

Penkkipunnerrus (käsivarsien ojentajalihasten voima ja kestävyys)

Alkuasento: selinmakuu penkkipunnerruspenkillä. 45 kg:n painoinen levytanko suorilla käsivarsilla.

Suurin sallittu oteleveys on 80 cm etusormien välistä mitattuna.

Suoritus: levytanko lasketaan alas niin, että se koskettaa rintaa, josta tanko työnnetään uudelleen

ylös suorille käsivarsille.

Tulos: ylöstyöntöjen maksimaalinen määrä 60 sekunnissa.

Virheitä: käsivarret eivät suoristu.

palautuminen

Jalkakyykky lisäpainona 45 kg painava levytanko (reisilihasten voima ja kestävyys)

Alkuasento: Otetaan *hieman* hartioita leveämpi haara-asento jalkaterät hieman ulospäin käännettynä, levytanko niskan takana hartioilla.

Suoritus: suorittaja laskeutuu kyykkyyyn, kunnes polvi- ja lonkkanivelet ovat vaakatasossa, ja nousee ylös ojentaen polvet suoriksi. Selän tulee olla suorana koko suorituksen ajan.

Tulos: hyväksytyjen nousujen määrä 60 sekunnissa.

Virheitä: niaaminen, jolloin polvet työntyvät liikaa eteen.

palautuminen

Käsinkohonta (käsivarsien koukistajalihasten voima ja kestävyys)

Alkuasento: riipunta rekillä vastaotteella vartalo ja jalat suorina.

Suoritus: käsivarsia koukistaen leuka vedetään tangon yli ja laskeudutaan alas käsivarret suoriksi.

Tulos: maksimaalinen suorituskertojen lukumäärä ilman aikarajoitusta.

Virheitä: vartalon heilunta, reisien ja säärien koukistaminen, nykäys tai lyönti (kipperi-aate) koukistuksen alkaessa.

5. Palaute testistä: testattavalle selitetään testin tulokset, kerrotaan niiden merkitys pelastajan työssä ja annetaan liikuntaohjeet jatkoa varten.

6. Peseytyminen ja kotiinlähtö.

VAIHTOEHTOINEN TAPA YLEISKUNTOTESTIIN

Turun työterveyshuollon kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta on pelastuslaitoksella lähdetty selvittämään vaihtoehtoista tapaa osoittaa fyysinen toimintakyky yleiskunnan osalta henkilöillä, joilla on esimerkiksi nilkka – polvi – lonkka – tai muu sellainen vamma, tai muu syy, joka estää tai vaikeuttaa polkupyörä – testin tekemistä. Nykyisin pelastuslaitoksen linjauksen mukaisesti ko. toimintakyky yleiskunnan osalta testataan vain polkupyörä – ergometritestiä käyttäen.

Paavo Nurmi-keskuksen kanssa käytyjen neuvonpitojen jälkeen päädyttiin ratkaisumalliin, jossa henkilö voi osoittaa fyysisen toimintakykynsä yleiskunnan osalta nousujohteisella kävelymattotestillä. Tämän vaihtoehtoisen testin käyttäminen edellyttää aina asianomaisen työterveyslääkärin suositusta ko. vaihtoehtoisen testin käyttämisestä.

Mikäli työterveyslääkäri antaa asianomaiselle ko. suosituksen vaihtoehtoisen testausmenetelmän käytöstä, niin asianomainen ottaa yhteyttä Paavo Nurmi-keskukseen, Jukka Kapaseen ja sopii käytännön järjestelyistä vaihtoehtoisen testin osalta. Testitulokset työnantajalle ja työterveyshuollolle toimitetaan samalla sisällöllä kuin nykyisinkin.

Pelastuslaitoksen operatiivinen johto on hyväksynyt tämän vaihtoehtoisen hengitys – ja verenkiertoelimistön toimintakykyä mittaavan testin käyttöönotettavaksi vuoden 2011 testeissä, ja sitä voidaan käyttää, tietyin edellytyksin; edelleen tänäkin vuonna.

Vaihtoehtoisen testin käyttö edellyttää aina työterveyslääkärin suositusta, eli aina ensin yhteys omaan työterveyshuoltoon. Tätä testiä suoritetaan vain Paavo Nurmi-keskuksessa, ei alueen paloasemilla.

Savusukellusohje A:69. 2002

KÄVELYMATTOTESTI

Nousujohteinen kävelymattotesti suoritetaan täydessä savusukellusvarustuksessa (teräspullo, paino n. 15 kg), mutta ilman valolamppua ja palonarua. (urheilujalkineet sallitaan) Huonelämpötilassa (16–24°C) tehtävä yhtäjaksoinen kävelymattotesti kestää 11 minuuttia sisältäen neljä kävelymaton nopeudella ja kulmalla säädettävää kuormitustasoa:

Taso	Kesto (min)	Nopeus (km/t)	Kulma (aste)
1	2	3	0
2	2	4,5	0
3	2	4,5	4
4	5	4,5	8

Kävelymattotestin tarkkuus määritettiin tutkimuksella (Lusa ym. 1994), johon osallistui 342 pelastajaa.

Kävelymattotestin viimeisen eli ns. työkuorman aikana verenkiertoelimistön toimintakykyä mittaava elimistön hapenkulutus oli viimeistä edellisen minuutin ajalla keskimäärin 37,3 ml/min/ kg ja 3,03 l/min ja viimeisellä minuutilla 38,3 ml/min/kg ja 3,11 l/min. **Arvot ylittävät savusukellustehtäviin asetetut minimisuositukset: 36 ml/min/kg ja 3 l/min.**

Suoritusohjeet

Kävelymattotestin aikana mitataan sydämen sykintätaajuus (HR,min-1) jatkuvasti ja koettu fyysinen kuormittuneisuus (RPE, asteikko 6–20) rekisteröidään jokaisen kuormitustason viimeisen minuutin aikana.

Kävelymattotestistä suoriutuminen osoittaa, että pelastaja pystyy savusukellusvarustuksessa tekemään huoneenlämpötilassa dynaamista lihastyötä, jossa savusukellustehtäville asetetut minimisuositukset verenkiertoelimistön toimintakyvylle ylittyvät.

HR- ja RPE-tulosten perusteella voidaan arvioida pelastajan kuormittumista käyttäen arvona työkuormituksen viimeisen minuutin tuloksia. Tulosten luokittelu ja tulkinta voidaan tehdä samoin kuin savusukellusta jäljittelevän testiradan HR- ja RPE-tuloksilla. Kävelymattotesti (Savusukellusohje A:69. 2002)

TYÖTERVEYSHUOLLON TERVEYSTARKASTUSTEN SISÄLTÖ

Työhön sijoitus- ja alkutarkastukset

Työnantaja ohjaa työhön sijoitustarkastukseen kaikki yli 6 kuukauden työsuhteeseen tulevat, uudet viran- ja toimenhaltijat sekä toisen tyyppiseen työhön sijoitettaessa. Pelastushenkilöstön työhön sijoitustarkastukset tehdään kuukauden kuluessa työn aloittamisesta.

Sisältö:

- työterveyshoitajan suorittama haastattelu
- paino, pituus, painoindeksi, verenpaine, pulssi
- tarv. näkö- ja kuulotutkimukset ja keuhkojen toimintakoe
peruslaboratoriotutkimukset (pvk, lipidit, verensokeri, gt) yksilöllisesti harkinnan mukaan kuvantamistutkimukset altisteiden mukaisesti.
- rokotussuojan tarkistus, Tet-d ja työssä tarvittavat rokotukset.
- B-hepatiittirokotus-sarja annetaan ensihoito- ja pelastushenkilöstölle. Rokotussarjasta 6-8 viikon kuluttua otetaan vasta-ainetesti.
- Selvitetään työn ergonomiaa ja annetaan ohjausta työhön liittyvistä terveysvaaroista huomioiden eri lakien velvoitteet.
- Työterveyslääkärintarkastus, työterveyslääkäri voi määrätä lisäksi muita tarvittavia tutkimuksia. Tarkastuksesta laaditaan yhteistyössä työntekijän kanssa työterveys-suunnitelma

Lakisääteisten työterveyshuoltojen sisältö

Pelastushenkilöstö:

ammattinimikkeet: palomies, ylipalomies ja paloesimies

alle 40 vuotiaat 3 vuoden välein

40–50 vuotiaat 2 vuoden välein

yli 50 vuotiaat 1-2 vuoden välein tapauskohtaisesti

Tarkastukseen kuuluu työterveyshoitajan suorittama alkuhaastattelu, verenpaine, pituus, paino, keuhkojen toimintakoe, diabetesriskin arviointi, ESS-uneliaisuuskysely, Audit-kysely ja lisätutkimuksia tarpeen mukaan sekä kuulon ja näöntutkimus.

Laboratoriotutkimukset: pvk, verensokeri, lipidit, maksan ja munuaisten toimintakokeet (gt, alat, krea), virtsanäyte, ekg. Lääkärintarkastuksen perusteella tarv. kliininen rasituskoe, thorax-rtg , muita kuvantamistutkimuksia tai laboratoriotutkimuksia.

Palomiesten/paloesimiesten savusukelluskelpoisuutta arvioidaan lisäksi kuntotesteillä vuosittain (Paavo Nurmi-keskus). Kuntotestin kyllä/ei- tulos menee V-S pelastuslaitoksen liikuntavastaavalle arvioitavaksi ja tiedoksi työterveyshuoltoon.

**FYYSISEN TOIMINTAKYVYN YLLÄPITO JA SEURANTA VUONNA 201X
VARSINAIS-SUOMEN PELASTUSLAITOKSELLE. (henkilöstölle jaettava tiedote
vuosittain)**

YLEISTÄ

Vuoden 201X fyysisen toimintakyvyn osoittaminen pelastussukeltajien osalta suoritetaan samoin perustein ja menetelmin, kuin edellisinä vuosinakin. Pelastussukellus edellyttää riittävää hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakykyä (yleiskestävyyttä). Pelastussukeltajan maksimaalisen hapenkulutuksen on vastattava kuntoluokkaa "hyvä", jotta se takaa riittävän reservin ylikuormittumisen ja terveysvaarojen ehkäisemiseksi.

Riittävän hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakyvyn lisäksi pelastussukellukseen osallistuvilta vaaditaan riittävää lihasvoimaa ja -kestävyyttä. Pelastussukeltajan olisi yllettävä lihasvoiman ja -kestävyyden toistosuorituksiin perustuvissa testeissä vähintään luokkaan "hyvä". Lihaskunnan osalta sallitaan yksi rajan ”hyvä” alittava tulos. Tällöin henkilö voidaan nimetä vielä pelastussukeltajaksi, mikäli muut lihaskunto- ja kestävyysosat ovat luokkaa hyvä. Vuoden 2014 aikana eläkkeelle jäävien henkilöiden osalta fyysisen työkyvyn osoittaminen ei ole pakollinen. Työterveyshuollon toimintasuunnitelmien ja pelastussukellusohjeen 48/2007 mukaisesti, pelastussukeltajan fyysinen toimintakyky tulee osoittaa vuosittain

TURUN SEUDUN VAKINAISET ASEMAT

Fyysisen toimintakyvyn osoittaminen vuonna 201X Turun alueen asemien: Keskusasema, Kärsämäki, Kaarina, Lieto, Raisio ja Naantali, osalta toteutetaan 1.2 – 30.4.201X välisenä aikana, Paavo Nurmi-keskuksessa.

Varattavat ajat löytyvät osoitteesta R: Yhteinen Paavo Nurmi 201X, tammikuun 201X alusta alkaen.

Jaosten palomestarit vastaavat siitä, että henkilöt jaoksissa osoittavat fyysisen toimintakykynsä annettuina aikoina. Terveys ja liikuntakyselyt täytetään asianmukaisesti etukäteen ja viedään allekirjoitettuna Paavo Nurmi-keskukseen mentäessä.

Mikäli työntekijä ei ilman pätevää syytä (lääkäritodistus) käy Paavo Nurmi-keskuksessa määräaikana, edellä mainituilta asemilta, **tulee hänen omalla kustannuksellaan todistaa työkykyisyytensä fyysisen kunnon osalta toukokuun 201X aikana**. Fyysisen kunnon osoittamisessa epäonnistuneiden henkilöiden työkykyneuvottelut näiden asemien osalta aloitetaan tulosten saavuttua.

TURUN SEUDUN SOPIMUSPALOKUNNAT

Turun alueen sopimuspalokuntien savusukeltajien fyysisen toimintakyvyn osoittaminen suoritetaan Paavo Nurmi – keskuksessa elo – lokakuun 201X aikana **erikseen ilmoitettavina päivinä**. Vpk-yhteyshenkilöt informoivat ko. sopimuspalokuntia

LOIMAAN, UUDENKAUPUNGIN, SALON JA PARAISTEN ALUEIDEN VAKINAISSET, ½-VAKINAISSET JA SOPIMUSPALOKUNNAT

Loimaan, Uudenkaupungin, Salon ja Paraisten paloasemilla savusukeltajien fyysisen toimintakyvyn osoittaminen suoritetaan loka – marraskuun 201X aikana **erikseen ilmoitettavina päivinä**. Fyysisen toimintakyvyn osoittaminen vakinaisen henkilöstön osalta näillä asemilla tapahtuu paloasemalla työvuoron jälkeen, tai ennen sitä, ja siitä korvataan yhden tunnin ylityö. Fyysisen toimintakyvyn osoittamisen voi niin halutessaan suorittaa myös työvuoron aikana. Ko. asemien/jaosten palomestarit vastaavat siitä, että henkilöt suorittavat fyysisen toimintakyvyn osoittamisen annettuina aikoina.

Mikäli vakinainen henkilö ei ilman pätevää syytä (loma, tai lääkäritodistus) osoita fyysistä toimintakykyään määräaikana, **tulee hänen omalla kustannuksellaan todistaa työkykyisyytensä fyysisen kunnon osalta joulukuun 201X aikana**. Lomalla olleiden osalta vastuupalomestari määrää ajankohdan fyysisen työkyvyn osoittamiseen ko. henkilöille.

Sopimuspalokuntien, ja puolivakinaisten savusukeltajien fyysisen toimintakyvyn osoittaminen näillä asemilla suoritetaan samalla aikavälillä. Fyysisen toimintakyvyn osoittamisessa epäonnistuneiden vakinaisten henkilöiden työkykyneuvottelut näiden asemien osalta suoritetaan testitulosten saavuttua.

Ne sopimuspalokuntien savusukeltajat jotka eivät annettuina aikoina pääse testiin

(loma, työ, sairaus, tms.) sopivat oman vpk-yhteysenkilönsä kanssa järjestelyistä, jolla henkilö voi mennä pelastuslaitoksen maksamana Paavo Nurmi-keskukseen osoittamaan fyysinen työkykynsä savusukelluksen osalta.

Kari Alanko
aluepalopäällikkö

Jukka Marjunen
palopäällikkö

Jakelu: Operatiivinen henkilöstö
Olli Lehtisalo, Pekka Koivusalo, Hannu Karjunen Harri Vaparanta

Tiedoksi: Pelastuspäällikkö Juha Virto
Jukka Kapanen Paavo Nurmi-keskus

Esimerkki TYHY-toiminnasta

PELASTAJIEN TYHY – PROJEKTI KESKUSASEMALLA

Pelastuslaitos on yhdessä Turun Ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijoiden kanssa, toteuttanut vuosina 2010 – 2013, kaikilla vakinaisilla 24 h asemilla, aseman pelastushenkilöstölle TYHY- projektia, jonka tavoitteena on työvuorossa tapahtuvan liikuntaharjoitustuntien monipuolistaminen.

Toiminnasta saatujen palautteiden pohjalta on päätetty jatkaa yhteistyötä Turun Ammattikorkeakoulun kanssa käytyjen neuvottelujen pohjalta. Turun Ammattikorkeakoulu kehittää edelleen tuotetta.

TYHY – projektikierros jatkuu Turun keskuspalosemalla

Aikataulu:

Harjoittelu toteutetaan **Turun keskussemalla viikoilla 46 – 50. 2014**, maanantaista - torstaihin klo 17.00 – 18.30. Vuorojen palomestarit hoitavat Keskussemän käytännön järjestelyt. Harjoitteluun osallistuvat kaikki pelastuspuolen operatiiviset henkilöt työvuoroissaan. Ensihoitopuoli osallistuu vapaaehtoisesti työvuoronsa puitteissa.

Liikuntaharjoitustunnit sisältävät monipuolisia ryhmä – ja yksilöharjoituksia, joiden painopistealueita ovat mm. tasapaino, lihasvoima, lihasvenyvyys, yleiskestävyys, keuhonhallinta ja painonhallintaa tukeva liikunta. Myös ravinto-asiaa huomioidaan vahvemmin.

Noin kuukauden aikana jokainen työvuoro asemalla osallistuu kuuteen harjoituskertaan, jolloin paloasemalle tulee 24 harjoituskertaa.

TYÖKYKYNEUVOTTELUN SJOITUSLOMAKE

(jaetaan asianomaiselle, lähiesimiehelle ja vuoron mestarille)



**Varsinais-Suomen
Pelastuslaitos**

Liite työkykyneuvottelumuistioon

1 (1)

____.____.201____

Palomies NN fyysinen työkyky

Asianomaista koskevassa työkykyneuvottelussa on päädytty seuraaviin toiminnallisiin rajoitteisiin.

	Kyllä	Ei
Pelastussukellus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suojaparitoiminta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mikäli asianomainen henkilö voi osallistua pelastussukellukseen tai hän voi toimia suojaparis-
sa edellytetään häneltä vuosittain pelastussukellusohjeen mukaista testausta ja harjoittelu.

- Pelastussukeltajan fyysisen toimintakyvyn arvioiminen (Paavo Nurmi -keskus)
- Pelastussukellus- ja pintapelastustaitoa ylläpitävä harjoittelu
 - Savusukellustaitoa pidetään yllä vähintään kolmella vuosittaisella harjoituksella, joista yhden on tarpeen olla ns. kuuma savusukellusharjoitus.
 - Kemikaalisukellustaitoa pidetään yllä vähintään kahdella vuosittaisella harjoituksella.
 - Pintapelastusvalmiutta pidetään yllä vähintään kahdella vuosittaisella harjoituksella, joista toinen järjestetään talviolosuhteissa.

	Kyllä	Ei
Sijoituspaikat		
• Pelastusyksikön miehistö	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Pelastusyksikön kuljettaja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Säiliöauton kuljettaja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Johtoauton kuljettaja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Sairaankuljettaja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Viesti- ja johtokeskus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Kyllä	Ei
Muut huomioitavat asiat		
• Osallistuminen normaaliin päivittäiseen työpalveluun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Vuorotyö 24 h tai 9/15 h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

• Kuntoutusaika _____ kuukautta

• _____

Työterveyslääkäri

Aluepalopäällikkö
Palopäällikkö

Jakelu: Osallistujat

Tiedoksi: Työvuorosuunnittelu
Lähin esimies

Käyntiosoite
Eenikinkatu 35
20100 TURKU

Postiosoite
Eenikinkatu 35
20100 TURKU

Puh. (02) 26331501
Gsm 050 – 4319 501

jukka.marjunen@turku.fi
www.turku.fi

LÄHTEET

Henkilötietolain (523/1999)

Juha Virto, SPPL, henkilöstöjohtamisen koulutus, selvitystyö 2010

http://www.kela.fi/tyoikaisille_aslak-kurssit

<http://www.intermin.fi/julkaisu/482007>

http://www.kela.fi/tyoikaisille_tyk-kuntoutus

http://www.tyoturva.fi/files/800/Tyohon_perehdyttaminen2009.pdf

<http://ao200-tehy-fi->

bin.directo.fi/@Bin/0c9fc7b40b3273b148c238c0e511e076/1414939982/application/pdf/3267267/Varhainen%20v%C3%A4litt%C3%A4minen.pdf

http://www.kela.fi/tyoikaisille_koulutus

Laki yksityisyyden suojasta työelämässä (2004/759)

Pelastuslaitoksen joustavat urapolut, Keski-Suomen, Pirkanmaan ja Varsinais-Suomen pelastuslaitoksien yhteinen selvitystyö, 3.12.2012

Taito.edu.turku.fi.

Turun kaupunki, Varsinais-Suomen pelastuslaitos, Varhainen välittäminen päätös, 2012