



PELASTUSOPISTO



IKÄÄNTYMISEN TUOMAT FYYSISET HAASTEET PELASTUSTOIMINTAAN OSALLISTUVALLA MIEHISTÖLLÄ

Henri Pajander

Vuokko Puurunen-Määttä

2.5.2021

TIIVISTELMÄ

| | |
|---|--|
| <p>Tekijä Henri Pajander Vuokko Puurunen-Määttä</p> | <p>Tutkinto Pelastusalan päällystö (AMK)</p> |
| <p>Julkaisun nimi Ikääntymisen tuomat fyysiset haasteet pelastustoimintaan osallistuvalla miehistöllä</p> | <p>Julkaisuus Julkinen</p> |
| <p>Sivumäärä 53 + 5</p> | <p>Päiväys 3.5.2021</p> |
| <p>Opinnäytetyön ohjaaja(t) Kari Kinnunen, vanhempi opettaja</p> | |
| <p>Tiivistelmä</p> <p>Pelastusala on ollut kautta aikain hyvää fyysistä kuntoa vaativa ala. Pelastusalan työntekijöiden fyysistä kuntoa testataan määräajoin ja riittävän hyvän fyysisen kunnan toteamiseen on luotu raja-arvot, joiden avulla hyvä fyysinen kunto määritellään. On täysin normaalia, että ihmisen ikääntyminen vaikuttaa fyysiseen kuntoon. Ikääntyessä pelastusalan työntekijä painii tämän luonnollisen asian kanssa päivittäin. Tässä opinnäytetyössä tutkittiin ikääntymisen tuomia fyysisiä haasteita pelastustoimintaan osallistuvalla miehistöllä. Aihetta lähestyttiin kysymällä pelastusalan työntekijöiltä, kuinka he itse kokevat tämän asian.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten pelastustoimintaan osallistuva miehistö ja alipäällystö kokevat ikääntymisen tuomien fyysisten muutosten vaikutukset. Kohderyhmäksi valittiin yli 40-vuotiaat miehistö- ja alipäällystövirassa olevat henkilöt. Opinnäytetyön toteuttamistavaksi valittiin kyselytutkimus. Tutkimus toteutettiin haastattelemalla kohderyhmään kuuluvia henkilöitä, jonka pohjalta laadittiin valtakunnallinen Webropol-kysely.</p> <p>Kyselytutkimuksen tuloksissa näkyi huoli työssä selviytymisestä eläkeikään saakka. Tahotilla selviytyä omassa ammatissaan eläkeikään saakka oli kuitenkin vahva. Esille nousivat kuntotasovaatimukset, joissa koettiin olevan hyvin vähän mahdollisuutta huomioida iän mukanaan tuomia fyysisiä muutoksia. Iän mukanaan tuomat fyysiset muutokset olivat hyvin tiedostettuja, mutta niiden kanssa koettiin jäävän ilman työnantaja tukea. Vastauksista oli nähtävissä kokonaiskuva varhaisen puuttumisen toimintamallien tuomasta hyödystä painissa ikääntymisen tuomia muutoksia vastaan.</p> <p>Tutkimuksesta saadut tulokset antoivat tietoa pelastusalan henkilöstön tämän hetken näkemyksistä ikääntymisen tuomista fyysisistä haasteista. Pelastuslaitokset saavat tämän opinnäytetyön pohjalta tietoa henkilöstön kokemuksista ja haasteista. Niiden selvittäminen auttaa pelastuslaitoksia ratkomaan ikääntymisen tuomia haasteita.</p> | |
| <p>Avainsanat pelastaja, alipäällystö, pelastusala, ikääntyminen, fyysisuus, FireFit, toimintakykytestaus, pelastusalan eläkeikä</p> | |

ABSTRACT

| | |
|--|---|
| <p>Author Henri Pajander Vuokko Puurunen-Määttä</p> | <p>Degree Programme Fire Officer's Degree (UAS)</p> |
| <p>Title The Physical Challenges Caused by Aging in the Members of Emergency Services</p> | <p>Confidentiality Public</p> |
| <p>Pages 53 + 5</p> | <p>Date 3rd of May 2021</p> |
| <p>Academic supervisor Kari Kinnunen, Senior Instructor</p> | |
| <p>Abstract</p> <p>The emergency services have always required a good physical fitness. The physical condition of rescue workers is evaluated at regular intervals, and a frame of references has been established in order to determine the level of required fitness. It is a part of normal human life that aging affects the physical fitness. The rescue workers especially wrestle with the effects of aging on a daily basis. In this thesis, we study the physical challenges caused by aging in the members of emergency services. We approached this topic by interviewing the rescue workers and asking how they personally experience this issue.</p> <p>The aim of this thesis was to examine how the firefighters and sub-officers of the emergency services experience the effects of the physical changes caused by aging. For the target group we selected firefighters and sub-officers who were over 40 years old. We selected a questionnaire as the method to carry out the thesis. The examination was carried out by interviewing people belonging to the chosen target group. The questionnaire was conducted with a national Webropol survey using the questionnaire as a basis.</p> <p>The results of the survey showed that the participants were concerned about their ability to work until retirement age. However, the will to continue in the profession until retirement age was strong. The main concern brought up were the fitness level requirements, which the participants considered being unable to take into account the physical changes caused by aging. The physical changes brought about by aging were well-known, but there was a feeling of lack of support from the employer. The responses provided an overall picture of the lack of early intervention policies and their benefits in the struggle against physical changes caused by aging.</p> <p>The results of this study provided information on the current views of rescue workers on the physical challenges posed by aging. Based on this thesis, the emergency services attain information about the experiences and challenges faced by the crew. Resolving these problems will hopefully help the emergency services to address the physical challenges of aging.</p> | |
| <p>Keywords firefighter, sub-officer, emergency services, aging, physical, FireFit, operational capability testing, retirement age of rescue services</p> | |

ALKUSANAT

Tämä työ on Poliisiammattikorkeakoulun Pelastusalan päällystötutkinnon (AMK) opinnäytetyö. Opinnäytetyön tarkoituksena on saada pelastustoimintaan osallistuvan miehistön oma ääni kuuluville. Työn suurimmat hyötyjät tulevat olemaan pelastuslaitokset työnantajina. Pelastuslaitokset saavat tämän työn tuloksena lisää työkaluja yhä pitenevien työurien saattamiseen kunnialla loppuun saakka.

Haluamme kiittää jokaista haastateltavaa sekä Webropol-kyselyyn vastannutta. Ilman teitä ja teidän vastauksianne ei opinnäytetyöstämme olisi tullut sellaista kuin se nyt on. Erityisesti haluamme kiittää perheitämme rakentavista ja kannustavista arvioista työtämme kohtaan. Lisäksi kiitämme ohjaavana opettajana toiminutta Kari Kinnusta kannustavasta ja idearikkaasta ohjaamisesta. Viimeisenä muttei vähäisimpänä bonuskiitokset muutamille henkilöille, jotka ovat tätä polkua alkumetreiltä asti kulkeneet kanssamme.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut erittäin antoisaa ja opettavaista aikaa. Aihevalinta oli luonnollinen itsellemme, koska työhyvinvointi on oleellinen osa tulevia esimiestöitä. Olemme olleet innoissamme, että aihe on herättänyt keskustelua ja kiinnostusta laajemminkin.

2.5.2021

Henri Pajander ja Vuokko Puurunen-Määttä

SISÄLLYS

| | |
|--|----|
| 2 JOHDANTO | 9 |
| 3 IKÄÄNTYMISEN TUOMAT MUUTOKSET | 10 |
| 3.1 Ikääntymisen fysiologiset muutokset | 10 |
| 3.2 Ikääntymisen vaikutukset fyysisen kunnon ylläpidossa | 11 |
| 3.3 Ulkomaisia tutkimuksia | 11 |
| 4 TOIMINTAKYKYVAATIMUKSET | 13 |
| 4.1 Palomiehen fyysiset vaatimukset | 13 |
| 4.2 FireFit | 14 |
| 4.3 Savusukellusta jäljittelevä testirata | 16 |
| 5 KOHDERYHMÄÄN KUULUVIEN HAASTATTELUT | 18 |
| 5.1 Toimintakyvyn arviointi | 18 |
| 5.2 Iän vaikutukset fyysiseen toimintakykyyn | 18 |
| 5.3 Firefit-testaus | 19 |
| 5.4 Työtehtävien fyysisuus | 19 |
| 5.5 Ryhmäliikunnan merkitys | 20 |
| 5.6 Testauksen ikäluokitukset | 20 |
| 5.7 Liikkumisen motivaatio | 20 |
| 5.8 Työterveyshuolto | 21 |
| 5.9 Työrapohdinta | 21 |
| 5.10 Hiljaisen tiedon hyödyntäminen | 22 |
| 6 WEBROPOL-KYSELYN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS | 23 |
| 6.1 Webropol-kyselyn perusta | 23 |
| 6.2 Kyselyn tilastoinnin perusta | 24 |
| 6.2.1 Ikä | 24 |
| 6.2.2 Ikääntymisen tuomat havaitut muutokset | 24 |
| 6.2.3 Henkisen kuormituksen määrän lisääntyminen | 28 |
| 6.2.4 Ikääntymisen tuomien muutosten vaikutukset sairauspoissaoloihin | 29 |
| 6.2.5 Työura pelastustoimintaan osallistuvassa miehistössä | 31 |
| 6.2.6 Työnantajan tarjoama tuki fyysisten haasteiden ennalta ehkäisemiseen | 32 |
| 6.2.7 Täydentävän koulutuksen vaikutukset työssä jaksamiseen | 34 |

| | |
|--|----|
| | 6 |
| 6.2.8 Koetut mahdolliset hyödyt liikuntasuunnittelijasta työpaikalla | 35 |
| 6.2.9 Tulosperusteisella palkanlisällä motivointi | 37 |
| 6.2.10 Ryhmäliikunnan vaikutus työpaikalla | 39 |
| 6.2.11 Asemapaikkojen vuosittainen kierto | 40 |
| 6.2.12 Nykyinen eläkeikä | 41 |
| 6.2.13 Vapaa sana | 43 |
| | |
| 7 VASTAUSTEN ANALYSOINTI, MATERIAALIN TUOTTAMINEN TYÖNANTAJILLE JA PÄÄLLYSTÖLLE | 44 |
| 7.1 Merkittävimmät esille nousseet asiat | 44 |
| 7.2 Kehitysehdotuksia | 45 |
| | |
| 8 POHDINTA | 48 |
| 8.1 Tavoitteen saavuttamien | 48 |
| 8.2 Vastausten laajuus ja luotettavuus | 49 |
| 8.3 Opinnäytetyön eettisyys | 49 |
| 8.4 Oma oppiminen | 50 |
| | |
| LÄHTEET | 52 |
| | |
| LIITTEET | 54 |

Käsitteet ja määritelmät

Pelastustoiminnalla tarkoitetaan kiireellisiä tehtäviä, joiden tarkoituksena on pelastaa ja suojata ihmisiä, omaisuutta ja ympäristöä onnettomuuden uhatessa tai sattuesssa sekä rajoittaa onnettomuudesta aiheutuvia vahinkoja ja lieventää onnettomuuden seurauksia (Pelastuslaki 29.4.2011/379, 2 §).

FireFit-ohjelma on pelastuslaitosten ja Työterveyslaitoksen laatima fyysisen toimintakyvyn arvioinnin ohjelma.

Savusukelluksella tarkoitetaan paineilmahengityslaitteiden ja asianmukaisten suojarusteiden avulla tehtävää sammutus- ja pelastustyötä, se edellyttää tunkeutumista palavaan ja rajuun sisätilaan, jossa on savua. Palavan rakennuksen katolla tapahtuva työskentely paineilmahengityslaitetta käyttäen rinnastetaan savusukellukseen. (Pelastussukellusohje 2007, 2.)

Päätoimisessa miehistö- /alipäällystövirassa toimiva on henkilö, joka toimii pelastustoimen virkasuhteessa (Pelastuslaki 379/2011, 57 §).

Kardiorespiratorisella kunnolla tarkoitetaan hapen kuljetuksesta lihaksiin ja lihaskudoksen kapasiteetista käyttää happea (Suorituskyky ja kardiorespiratorinen kunto: kuormitusfysiologiasta kliiniseen päätöksentekoon).

Defusing on purkukokous, joka käydään noin 8 tunnin sisällä traumaattisesta tilanteesta. Ei vaadi ulkopuolisia asiantuntijoita. Kestoltaan se on lyhyt istunto, 45–60 minuuttia. Tarkoitus on normalisoida kokemus ja mielikuvat sekä rauhoittaa ja palauttaa normaaliin työrutiiniin. Lisäksi selvitetään mahdollinen lisäavun tarve. (Lapin yliopisto).

Debriefing on traumaattisen tapahtuman jälkeen käytävä keskustelu, jossa on mukana ulkopuolinen vetäjä. Järjestetään 3 vuorokauden sisällä tapahtuneesta, on kestoltaan noin 2–3 tuntia. Tavoitteena on kohdata todellisuus, työstää ja normalisoida psyykkisiä reaktioita. Helpottaa mahdollista ahdistusta sekä ennaltaehkäistä myöhempiä stressireaktioita. (Lapin yliopisto).

Savusukeltajan perusvarustukseen kuuluu savusukeltajan paloasuun kuuluvat palopuku, palokypärä, kypärän alushuppu palokäsineet, palojalkineet ja paineilmahengityslaite, jossa on tarkoituksenmukaista olla lisäilman syöttömahdollisuus. Paloasun lisäksi puukko, letkun kannatin ja valaisin kuuluvat savusukeltajan perusvarustukseen. Kaksi- tai useampikerroksiin rakennuksiin tai tiloihin mentäessä savusukellusparilla tulee olla hätäpoistumisen mahdollistavat varusteet. (Pelastussukellusohje 2007, 11–12)

1 JOHDANTO

Ikääntymisen tuomia fyysisiä vaikutuksia ihmiskeholle on tutkittu paljon. Näitä vaikutuksia on yleensä tutkittu tavoilla, joita pystytään mittaamaan. Tutkimuksia toteutetaan harvoin kysymällä suoraan kohdehenkilöiltä heidän tuntemuksistaan.

Palomiehen työ on aina mielletty ja tiedetty fyysisesti kuormittavaksi työksi. Tästä huolimatta pelastustoimessa työskentelevien eläkeikää on nostettu viime vuosina merkittävästi. Eläkeiän nousu on aiheuttanut huolta pelastustoimessa työskentelevien keskuudessa. Suurin huolenaihe on kohdistunut terveenä omasta ammatista eläkkeelle pääsy. Pelastustoimessa työskentelevän eläkeikä on ollut aiemmin selkeästi alhaisempi verrattuna moneen muuhun ammattiin. Nykyään eläkeikää Suomessa on pyritty yhtenäistämään ja tämän pohjalta myös pelastustoimen henkilöstön eläkeikää on nostettu huomattavasti.

Fyysisesti raskas työ ja kohonnut eläkeikä tarjoaa mielenkiintoisen yhtälön, johon haluamme perehtyä tarkemmin. Päätimme lähteä selvittämään asiaa pelastustoimintaan osallistuvan henkilöstön kokemusten kautta. Tarkoituksena ei ole lähteä etsimään mahdollisia keinoja eläkeiän laskemiseen, vaan saada selville vaihtoehtoja ja keinoja, kuinka pelastustoimintaan osallistuva henkilöstö pystyisi työskentelemään oman ammattinsa parissa eläkeikään asti.

Ihmiskehon ikääntymisen aiheuttamat fysiologiset muutokset alkavat tutkitusti voimakkaimmin yli 40-vuotiaiden iässä. Tämän takia rajaamme kohderyhmäksi yli 40-vuotiaat päätömisessä miehistö- tai alipäällystövirassa toimivat henkilöt.

Varmistaaksemme mahdollisimman hyvän lopputuloksen päädyimme käyttämään sekä haastatteluita että kvantitatiivista tutkimusmenetelmää. Aloitimme aihealueen lähestymisen haastatteluiden kautta. Haastatteluiden kohteiksi valitsimme kohderyhmään kuuluvia henkilöitä, jotka ovat työskennelleet pelastusalalla usean vuoden ajan. Haastatteluiden avulla haluamme selvittää virkaan nimettyjen pelastustoimintaan osallistuvien henkilöiden henkilökohtaisia kokemuksia iän tuomien fyysisten muutosten vaikutuksessa heidän työssään selviytymiseen. Haastatteluiden tarkoitus on toimia pohjana varsinaiselle kyselytutkimukselle.

2 IKÄÄNTYMISEN TUOMAT MUUTOKSET

Ikääntyminen tuo erilaisia fysiologisia sekä kognitiivisia muutoksia ihmiskehoon. Opinnäytetyössä keskitytään ihmisen ikääntymisen mukanaan tuomiin fysiologisiin muutoksiin.

2.1 Ikääntymisen fysiologiset muutokset

Kasvukauden jälkeen elimistön rakenteissa ja toiminnoissa tapahtuu epäsuotuisia muutoksia, jotka korostuvat iän myötä ja johtavat lopulta kuolemaan. Ihmisellä nämä muutokset alkavat noin 20–30 vuoden iässä. Tosin aluksi vanhenemismuutoksia ei juuri huomaa, mutta viimeistään 40–50 vuoden iässä havaitaan, ettei elämä fysiologisessa mielessä ole enää samanlaista kuin nuorempana. Fysiologisten toimintojen heikkeneminen perustuu solujen vanhenemiseen. Solujen toiminta vaikeutuu eri tavoin ja toisaalta soluja tuhoutuu. Fysiologiset muutokset eivät ala samanaikaisesti eivätkä tapahdu samalla nopeudella kaikissa elimistön osissa (esimerkiksi eri elimet vanhenevat eri tavalla). Voidaan kuitenkin sanoa, että keskimääräisesti elimistön toiminnot heikkenevät noin 1 % verran vuodessa. Sydämessä ja verenkiertoelimistössä tapahtuvat ikääntymismuutokset vähentävät sydämen toimintakykyä, rajoittavat fyysistä suorituskkyä sekä heikentävät erilaisten stressien sietokykyä. Iän mukana hengitystoiminnot heikkenevät keuhkoissa ja rintakehässä tapahtuvien muutosten seurauksena. Käytännössä keuhkojen yhteispeli sydämen ja verenkiertoelimistön kanssa määrää, kuinka tehokkaasti happi kulkeutuu kudoksiin. Ikääntymisen myötä lihaksistossa tapahtuu monia rakenteellisia muutoksia: lihasmassa vähenee, sidekudoksen ja rasvan määrä lisääntyy, lihassoluihin kasaantuu kuona-aineita ja sidekudos lisääntyy. Lihasten suorituskky alkaa vähentyä jossakin määrin 30 ikävuoden jälkeen. Merkittävästi se alkaa kuitenkin huonontua vasta 50–60 ikävuoden jälkeen. Ikääntymiseen liittyvä luun haurastuminen alkaa noin 40 ikävuoden tienoilla ja jatkuu elämän loppuun saakka. (Fysiologinen vanheneminen, Pohjolainen).

Eräissä fysiologisissa toiminnoissa tapahtuu heikkenemistä jo lapsuudesta alkaen (esimerkiksi silmän kyky mukautua näkemään eripituisilla välimatkoilla). Kun taas toiset ominaisuudet ja toiminnot (esimerkiksi ihon elastisuus ja käden puristusvoima) muuttuvat merkittävästi vasta 50 ikävuoden jälkeen (Fysiologinen vanheneminen, 1–2).

2.2 Ikääntymisen vaikutukset fyysisen kunnon ylläpidossa

Lihasmassa pienenee 50 ikävuoden jälkeen noin 1 % vuodessa. Lihasmassaa enemmän vähenee lihasten voima ja varsinkin teho eli kyky nopeisiin suorituksiin. Lihassoima vaikuttaa iäkkäillä henkilöillä vajaakuntoisuuden riskiin enemmän kuin aerobinen kapasiteetti. Lihaskadon ensisijainen ehkäisy- ja hoitokeino on lihasvoimaharjoittelu. Kardiorespiratorinen kunto pienenee noin 1 % vuodessa 20–30 ikävuoden jälkeen. Iän mukana tapahtuvaa suorituskyvyn pienenemistä voidaan hidastaa, mutta sitä ei voida estää kovallakaan harjoittelulla. Tasapainon säilyttäminen on tärkeää kaatumisten ja tapaturmien ehkäisemiseksi sekä monipuolisten toiminta- ja liikuntamahdollisuuksien edellytyksenä. Liikkuvuus pienenee selvästi iän mukana, ja siihen voivat vaikuttaa luuston epämuodostumat, lihasten heikkous, jänteiden lyhentymisen sekä kudosten kimmoisuuden väheneminen. (Käypä hoito)

2.3 Ulkomaisia tutkimuksia

Ikääntymisen tuomia fyysisiä muutoksia on tutkittu ulkomailla todella paljon. Tutkimustulokset ovat kuitenkin lähes samoja kuin suomalaisissa tutkimuksissa, koska mittaustavat ovat lähes samoja. Aihealuetta ei ole lähestytty ulkomaillakaan samasta näkökulmasta, kuin tässä työssä lähestytään. Aihetta on kuitenkin sivuttu monessa ulkomaisessa tutkimuksessa, mutta usein tutkimukset ovat jääneet tieteelliselle ja teoreettiselle tasolle.

Dr Anita Pickerden on esitellyt mielenkiintoisen tutkielman palotekniikan instituutin konferenssissa Iso-Britanniassa aiheesta Vanhemmat palomiehet: Ongelma, joka täytyy hoitaa vai resurssi, jota arvostetaan. Siinä käsiteltiin palomiesten noussutta eläkkeelle siirtymisikää Iso-Britanniassa. Aiemmin palomiehet ovat jääneet aikaisemmin eläkkeelle, mutta nykyään eläkkeelle jääminen ei ole taloudellisesti mahdollista, vaan he joutuvat jatkamaan työuraa pidemmälle kuin aiemmin. (Pirkerden 2014)

Iäkkäitä palomiehiä käsittelevässä tutkielmassa ei niinkään esitetty ongelmaksi fyysisen taikka henkisen kuormituksen tuomia haasteita iän karttuessa, vaan taloudellinen huoli nostettiin suurimmaksi. Tutkielmassa paneuduttiin myös siihen, millaisia haasteita iäkkäät palomiehet kohtaavat alan kehittyessä. Kehityksellä viitattiin tässä kohtaa lähinnä tietoteknisien laitteiden osuuden kasvuun alan keskuudessa. Iäkkäiden palomiehien keskuudessa muutosvastarinta uutta teknologiaa kohtaan koettiin merkittäväksi. Myös iäkkäiden palomiehien yleinen motivointi koetaan tutkielman mukaan haasteelliseksi. Tutkimuksessa osoitettiin

myös, että ikääntyminen vaikuttaa yleensä päätöksenteon nopeuteen. Tämä johtopäätös pystyttiin tekemään, vaikka suuressa osassa tutkimusta oli mukana 60-vuotiaita ja sitä vanhempia, ja lasku oli hidas. (Pirkerden 2014)

Tutkimuksessa, jossa tutkittiin aihetta ”Ikään liittyvät muutokset ja turvallisuuskriittinen työ” havaittiin, että henkilön työssään suoriutumiseen voidaan vaikuttaa motivaatiolla sekä tehtävien tuntemuksella. Vaikka kognitiiviset ja fyysiset toiminnot heikkenevätkin, niin se ei yleensä vaikuta heikentävästi työssä suoriutumiseen vaan siihen vaikuttaa enemmän työn luonne. Vuorotyö esimerkiksi voi heikentää työssä suoriutumista iäkkäämmällä työntekijällä. (Beers & Butler 2012, 32)

3 TOIMINTAKYKYVAATIMUKSET

Työnantajan tulee tietää, onko henkilöstöllä riittävä toimintakyky. Fyysisen toimintakyvyn arviointi rinnastetaan lain yksityisyyden suojasta työelämässä (2004/759) 13 §:n mukaisiin henkilö- ja soveltuvuusarviointitesteihin. Tämä edellyttää, että työntekijä antaa suostumuksensa arvioinnille. Lain 13 § edellyttää myös työnantajaa varmistamaan, että fyysistä toimintakykyä arvioitaessa käytetään luotettavia menetelmiä ja että arvioinnin suorittajat ovat asiantuntevia sekä arvioinnilla saatavat tiedot ovat virheettömiä. (Ohje pelastushenkilöstön toimintakyvyn arvioinnista ja kehittämisestä 2016, 10.)

Työpaikkakohtaisesti tulee ottaa huomioon, että arvioinneissa kerättyjä terveydentilaa koskevia tietoja saavat käsitellä vain tietyt henkilöt. Terveydentilaa koskevia tietoja saavat käsitellä vain ne henkilöt, jotka näiden tietojen perusteella valmistelevat tai tekevät työsuhdetta koskevia päätöksiä taikka panevat niitä toimeen (Laki yksityisyyden suojasta työelämässä 759/2004, 5 §).

3.1 Palomiehen fyysiset vaatimukset

Vaativia tehtäviä ja savusukellusta edellyttäviä perustehtäviä tekevien henkilöiden fyysistä toimintakykyä suositellaan arvioitavan samassa tahdissa kuin terveystarkastuksetkin, eli alle 40-vuotiaille 1–3 vuoden välein, 40–50-vuotiaille 1–2 vuoden välein ja yli 50-vuotiaille vuoden välein. Tämän lisäksi alle 50-vuotiailta mitataan kehon koostumus joka vuosi. Fyysisen toimintakyvyn arviointitaajuus alle 40-vuotiaille voi olla kolme vuotta ja 40–50-vuotiaille kaksi vuotta, jos henkilö saavuttaa jokaisessa testissä oman ikäryhmäkohtaisen viitearvon 3. (Ohje pelastushenkilöstön toimintakyvyn arvioinnista ja kehittämisestä 2016, 11.)

Pelastustoimintaan osallistuvan henkilöstön tarvittavaa toimintakykyä tulee arvioida toimintaympäristössä olevien riskien perusteella ja sen perusteella, mikä on kunkin alueella toimivan palokunnan tehtävä. On mahdollista, että samalla toimialueella toimivien joidenkin paloasemien henkilöstöltä edellytetään kykyä vaativiin tehtäviin ja joidenkin paloasemien henkilöstölle riittää osallistuminen savusukellusta edellyttäviin perustehtäviin. (Ohje pelastushenkilöstön toimintakyvyn arvioinnista ja kehittämisestä 2016, 9.)

Vaativilla tehtävillä tarkoitetaan sellaisia tehtäviä, joissa toiminta-aika on todennäköisesti pidentynyt vaikean etenemisen tai tilan laajuuden ja monimutkaisuuden takia. Vaativalle

tehtävälle on ominaista, että esitietojen ja tiedustelun perusteella toimintaympäristön hahmottaminen on vaikeaa tai mahdotonta ja tehtävän tauottaminen ei ole mahdollista. Vaativia tehtäviä ovat muun muassa edellä mainitut ehdot täyttävä savusukellus-, kemikaalisukellus tai vesipelastustehtävä sekä paineilmahengityslaitetta edellyttävä sammutustoiminta katolla. (Ohje pelastushenkilöstön toimintakyvyn arvioinnista ja kehittämisestä 2016, 8.)

Savusukellusta edellyttävissä perustehtävissä toiminta-aika ei todennäköisesti ole pidentynyt ja savusukellusta edellyttävä tila on hahmotettavissa esitietojen ja tiedustelun perusteella. Tällaisia tilanteita ovat muun muassa huoneistopalot, joissa palo on yhdessä asuinhuoneistossa, sekä raivaustehtävät. Näissä tehtävissä toiminnan tauottaminen tai keskeyttäminen on mahdollista nopeasti. (Ohje pelastushenkilöstön toimintakyvyn arvioinnista ja kehittämisestä 2016, 9.)

3.2 FireFit

Palomiesten toimintakykyä arvioidaan FireFit-testausmenetelmällä eli FireFit-indeksin avulla. FireFit-testausmenetelmä koostuu polkupyöraergometrillä tehdystä pyöratestistä sekä lihaskuntotestistä. FireFit-indeksin painotus jakaantuu tasan, eli 50 % määräytyy pyöräilytuloksesta ja 50 % lihaskuntotestistä. Polkupyöraergometritestillä selvitetään testattavan hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa (taulukko 5), tämä mittaus muodostuu ainoastaan polkupyöraergometriatuloksesta. Lihaskunto-osiossa mitataan lihasvoimaa ja -kestävyyttä, tämän tulos muodostuu neljästä testin osiosta. Lihaskunto-osion neljä osiota ovat istumaan nousu (taulukko 1), jalkakyykky (taulukko 2), käsinkohonta (taulukko 3) ja leuanveto (taulukko 4). FireFit-indeksin määrittämisen lisäksi mitataan testattavalta myös kehonkoostumus. (Ohje pelastushenkilöstön toimintakyvyn arvioinnista ja kehittämisestä 2016, 11.)

FireFit-indeksi on iästä riippumaton. Riittävä indeksin arvo on saavutettava voidakseen toimia vaativissa tehtävissä tai savusukellusta edellyttävissä perustehtävissä. Tavoite kuitenkin on, että palomiehen virassa toimiva henkilö saavuttaa vaativiin tehtäviin edellytettävän indeksiarvon. Tällöin kuntoluokan tulee olla ikäryhmittäin määritetyllä arvolla vähintään 3. (Ohje pelastushenkilöstön toimintakyvyn arvioinnista ja kehittämisestä 2016, 11.)

Riittävänä toimintakykyä vaativissa tehtävissä pidetään FireFit-indeksiä arvoa 3. Vaativissa tehtävissä aerobisen kestävyysindeksi yksittäisenä arvona tarkasteltuna on oltava vähintään 3. Tämän jälkeen aerobisen kestävyysindeksi ja lihaskunnon osiot yhdistetään FireFit-indeksiä arvoksi, jonka tulee olla vähintään 3. Savusukellusta edellyttävissä perustehtävissä pidetään riittävänä FireFit-indeksiä arvoa 2,7. Savusukellusta edellyttävissä perustehtävissä aerobisen kestävyysindeksiä on oltava vähintään 2,5 yksittäisenä arvona tarkasteltuna. Myös tässä lasketaan yhteen aerobisen kestävyysindeksiä ja lihaskunnon osiot ja niiden tuloksen tulee olla FireFit-arvona vähintään 2,7. Testien yhteenlaskettua tulosta kutsutaan FireFit-indeksiä arvoksi. (Ohje pelastushenkilöstön toimintakyvyn arvioinnista ja kehittämisestä 2016, 11.)

Taulukko 1. Istumaan nousun arvoasteikko Firefit-testauksen lihaskunto-osiossa (FireFit -Pelastajien hyvä fyysisen toimintakyvyn arviointikäytäntö Kehittämishanke (2. vaihe) Liite 1).

| ISTUMAANNOUSU (krt/60 s) Ikäluokka | Keskimääräistä huomattavasti parempaa tasoa | Keskimääräistä parempaa tasoa | Keskimääräistä tasoa | Keskimääräistä heikompaa tasoa | Keskimääräistä huomattavasti heikompaa tasoa |
|--|--|-------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|---|
| 18-29 | ≥ 60 | 55-59 | 50-54 | 46-49 | ≤ 45 |
| 30-39 | ≥ 53 | 48-52 | 42-47 | 36-41 | ≤ 35 |
| 40-49 | ≥ 43 | 39-42 | 34-38 | 30-33 | ≤ 29 |
| ≥ 50 | ≥ 36 | 32-35 | 28-31 | 22-27 | ≤ 21 |

Taulukko 2. Jalkakyykyyn arvoasteikko FireFit-testauksen lihaskunto-osiossa (FireFit -Pelastajien hyvä fyysisen toimintakyvyn arviointikäytäntö Kehittämishanke (2. vaihe) Liite 1).

| JALKAKYYKKY (krt/60 s) Ikäluokka | Keskimääräistä huomattavasti parempaa tasoa | Keskimääräistä parempaa tasoa | Keskimääräistä tasoa | Keskimääräistä heikompaa tasoa | Keskimääräistä huomattavasti heikompaa tasoa |
|--|--|-------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|---|
| 18-29 | ≥ 44 | 38-43 | 35-37 | 31-34 | ≤ 30 |
| 30-39 | ≥ 39 | 34-38 | 31-33 | 26-30 | ≤ 25 |
| 40-49 | ≥ 31 | 28-30 | 25-27 | 20-24 | ≤ 19 |
| ≥ 50 | ≥ 30 | 25-29 | 22-24 | 18-21 | ≤ 16 |

Taulukko 3. Käsinkohonnan (45 kg painolla) arvoasteikko FireFit-testauksen lihaskunto-osiossa (FireFit -Pelastajien hyvä fyysisen toimintakyvyn arviointikäytäntö Kehittämishanke (2. vaihe) Liite 1).

| KÄSINHONTA (krt) Ikäluokka | Keskimääräistä huomattavasti parempaa tasoa | Keskimääräistä parempaa tasoa | Keskimääräistä tasoa | Keskimääräistä heikompaa tasoa | Keskimääräistä huomattavasti heikompaa tasoa |
|----------------------------------|--|-------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|---|
| 18-29 | ≥ 18 | 16-17 | 14-15 | 11-13 | ≤ 10 |
| 30-39 | ≥ 16 | 12-15 | 10-11 | 6-9 | ≤ 5 |
| 40-49 | ≥ 11 | 7-10 | 5-6 | 3-4 | ≤ 2 |
| ≥ 50 | ≥ 8 | 5-7 | 3-4 | 1-2 | 0 |

Taulukko 4. Penkkipunnerruksen (45 kg painolla) arvoasteikko FireFit-testauksen lihas-kunto-osiossa (FireFit -Pelastajien hyvä fyysisen toimintakyvyn arviointikäytäntö Kehittämishanke (2. vaihe) Liite 1).

| PENKKIPUNNERRUS (krt/60 s) Ikäluokka | Keskimääräistä huomattavasti parempaa tasoa | Keskimääräistä parempaa tasoa | Keskimääräistä tasoa | Keskimääräistä heikompaa tasoa | Keskimääräistä huomattavasti heikompaa tasoa |
|---|--|--------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|---|
| 18-29 | ≥ 48 | 42-47 | 37-41 | 31-36 | ≤ 30 |
| 30-39 | ≥ 45 | 38-44 | 31-37 | 25-30 | ≤ 24 |
| 40-49 | ≥ 33 | 26-32 | 21-25 | 18-20 | ≤ 17 |
| ≥ 50 | ≥ 30 | 20-29 | 17-19 | 11-16 | ≤ 10 |

Taulukko 5. VO₂ max -arvoasteikko FireFit-testauksen polkupyöraergometriosiossa (FireFit -Pelastajien hyvä fyysisen toimintakyvyn arviointikäytäntö Kehittämishanke (2. vaihe) Liite 1).

| VO₂ max (ml/min/kg) Ikäluokka | Keskimääräistä huomattavasti heikompaa tasoa | Keskimääräistä heikompaa tasoa | Keskimääräistä tasoa | Keskimääräistä parempaa tasoa | Keskimääräistä huomattavasti parempaa tasoa |
|---|---|---------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|--|
| 18-29 | ≤ 42,99 | 43,00-49,19 | 49,20-61,99 | 62,00-64,99 | ≥ 65,00 |
| 30-39 | ≤ 34,88 | 34,89-40,69 | 40,70-50,32 | 50,33-56,35 | ≥ 56,36 |
| 40-49 | ≤ 31,19 | 31,20-36,63 | 36,64-45,78 | 45,79-52,59 | ≥ 52,60 |
| yli 50 | ≤ 26,81 | 26,82-33,24 | 33,25-42,49 | 42,50-50,78 | ≥ 50,79 |

3.3 Savusukellusta jäljittelevä testirata

Savusukellusta jäljittelevää testirataa kutsutaan joissain asiayhteyksissä myös Oulun mallin testiradaksi. Testiradassa simuloidaan savusukellustehtävässä olevia elementtejä (taulukko 6) ja siinä pyritään arvioimaan testattavan kuormittuneisuuden tasoa. Testirata on laadittu niin, että se suoritetaan normaalilla työtahdilla eikä se ulosmittaa testattavan maksimaalista suorituskykyä. Testissä kunkin osion lopussa ja koko testiradan jälkeen kerätään testattavan henkilön syketiedot (taulukko 6) sekä kuormituksen tasot (taulukko 7). Syketiedot kerätään sykemittarilla ja kuormituksen taso osoitetaan kädellä RPE-taulukosta tuntemansa kuormituksen numeerisen arvon tai sanomalla sen ääneen. Testi suoritetaan määräajassa ja testin suorittajalla on yllään savusukeltajan perusvarustus sekä paineilmalaite teräspullolla, ilman lampua ja hätäpoistumisvälineitä. Testin tulos tulee ennalta määrätyn laskentakaavan mukaan, jossa syke ja testin suorittajan tuntema rasitus sekä testiin kulunut aika ovat lopputuloksen määrittäviä arvoja. (Pelastussukellusohje 2007, 23–28)

Taulukko 6. Savusukellusta jäljittelevän testiradan tehtävät ja käytettävissä oleva aika (Pelastussukellusohje 2007, 23).

| Tehtävä | Aika, min |
|--|------------------|
| Käveleminen ilman letkurullia ja niitä kantaen | 4 |
| Portaissa liikkuminen | 3,5 |
| Kuorma-auton renkaan moukarointi | 2 |
| Esteiden alitus ja ylitys | 3 |
| Letkun rullaus | 2 |
| Kokonaisaika | 14,5 |

Taulukko 7. Savusukellusta jäljittelevän testiradan kuormituksen arviointiin tarkoitettu RPE-asteikko (Pelastussukellusohje 2007, 25).

| Lukuarvo | Kuormituksen kuvaus |
|-----------------|----------------------------|
| 6 | |
| 7 | erittäin kevyt |
| 8 | |
| 9 | hyvin kevyt |
| 10 | |
| 11 | kevyt |
| 12 | |
| 13 | melko rasittava |
| 14 | |
| 15 | rasittava |
| 16 | |
| 17 | hyvin rasittava |
| 18 | |
| 19 | erittäin rasittava |
| 20 | |

4 KOHDERYHMÄÄN KUULUVIEN HAASTATTELUT

Kyselytutkimuksen pohjaksi ajatellut haastattelut osoittautuivat hyvin merkittäväksi osaksi koko opinnäytetyötä. Tässä luvussa käsitellään haastatteluissa esiin nousseita asioita. Haastateltujen ikäjakauma oli 41–60 ikävuoden välillä, ja he kaikki olivat työskennelleet alalla usean vuoden ajan. Haastatteluille ei luotu mitään runkoa, jota olisi tullut noudattaa, vaan keskustelun haluttiin pysyvän avoimena ja ennalta suunnittelemattomana.

4.1 Toimintakyvyn arviointi

Sisäministeriön ohjeessa pelastushenkilöstön toimintakyvyn arvioinnista sanotaan, että pelastustoimintaan osallistuvan henkilöstön tarvittavaa toimintakykyä tulee arvioida toimintaympäristössä olevien riskien perusteella (Ohje pelastushenkilöstön toimintakyvyn arvioinnista ja kehittämisestä 2016, 9). Tämä asia nousi haastatteluissa yhdeksi merkittävimmistä tekijöistä tarkasteltaessa palomiehen työssä jatkamista työuran loppuun saakka. Psykkisen jaksamisen osalta pelastustoimintaan osallistuvat henkilöt kokevat, ettei työnantajan puolelta olla halukkaita tukemaan riittävästi työuraa iän tuomien muutosten keskellä, vaikka sisäministeriön laatima ohje antaa tähän vaikuttamisen mahdollisuuksia.

4.2 Iän vaikutukset fyysiseen toimintakykyyn

Ikä otetaan huomioon tämän hetken toimintakyvyn testivaatimuksissa indeksiarvoja laskettaessa. Pelastajien ikääntyessä ja tapaturmien ennaltaehkäisyssä olisi tärkeää huomioida myös motoristen taitojen sekä tasapainon testaaminen (FireFit -Pelastajien hyvä fyysisen toimintakyvyn arviointikäytäntö, 22). Toiminnallinen eli kokonaisvaltaisesti toimivan fyisiikan tiedetään olevan ensiarvoisen tärkeää, etenkin iän karttuessa.

Tämän hetken toimintakykyvaatimusten mittaustapa ei tue tätä määritelmää. Oulun mallin testi ja sen toiminnallisuus taas koetaan monipuolisuutensa takia hyvänä, mutta kritiikki kohdistuu lähinnä FireFit-testaukseen.

Lääkärin todistuksella voi saada pois vaikka leuanvedon teisteistä, jos on sellon vamma ettei pysty tekemään. (Haastateltava 4)

-- Oulu-rata testaa lajinomaisesti. Tämä jäämässä pois, niin treenitkin yksioikoistuu. Lajinomaiset testit olis monipuolisempia. (H2)

4.3 Firefit-testaus

FireFit-testauksen koetaan tukevan lajinomaista harjoittelua. Lajinomaisella harjoittelulla pystytään suoriutumaan tehokkaammin FireFit-testistä hyvin tuloksin. Haastateltavien mielestä tärkeämpää olisi kuitenkin, että kehitettäisiin monipuolisesti vahvaa, toiminnallista ja kestäväää kehoa. Tämä tukisi paremmin iän tuomista haasteista suoriutumista. Joustamattomat fyysisten testien mukanaan tuomat raja-arvot sekä iän mukanaan tuomien muutosten yhteisvaikutus luovat epävarmuutta työilmapiiriin. Viime vuosiin saakka on vahvasti ollut läsnä asenne, jossa vaihtoehtoina ovat joko FireFit-indeksin arvolla vähintään 3 tehdyt toimintakykytestit tai alan vaihto. Pelastusalaa kuvaillaan jossakin määrin kaavoihin kangistuvaksi, johon muutokset rantautuvat hitaasti. Tämä osin selittää myös, kuinka uudet toimintamallit vakiintuvat ehkä keskimääräistä hitaammin pelastustoiminnan tehtäviin.

Jos testejä jossakin määrin räätälöitäis, niin se pehmentäisi systeemiä eikä heti oltas uhkaamassa alanvaihdolla. (H4)

4.4 Työtehtävien fyysisyys

Muutoksista keskusteltaessa nousee toistuvasti esille fyysistä rasitusta aiheuttavien työtehtävien määrä. Palomiehen työn koetaan olevan äärimmäisen vaativia fyysisiä pelastustehtäviä tai pelastustehtäviä, joissa tarvitaan maksimaalista voimantuottoa pitkäaikaisesti. Tilastojen valossa tämänkaltaisia tehtäviä ei kuitenkaan ole kovin merkittävässä määrin, vaikka jokainen haastateltavista kertoo tarvitsevänsä hyvää fyysistä kuntoa ihan päivittäisistä työtehtävistä suoriutumiseen. Hyvin selväksi tuli, että fyysisiä ponnisteluja tarvitaan lähes jokaisessa työvuorossa. Ne eivät kuitenkaan useinkaan ole tunteja kestäviä voimien ääri rajoilla tapahtuvia pelastustehtäviä.

Mettäpalossa tarvitaan sitkasta (jaksavaa) miestä, kestävyyskuntoa pitää olla. (H3)

4.5 Ryhmäliikunnan merkitys

Kuntotasovaatimukset ovat tarkasti rajatut. Lisäksi työnantaja velvoittaa ylläpitämään kuntoa, jotta kuntotaso pysyisi riittävän hyvällä tasolla. Monipuolisen liikunnan harrastamisen mahdollisuudet tekisivät kunnan ylläpitämisestä kokonaisvaltaisempaa. Palokunnan yhteishenkeen on kautta aikojen kuulunut erilaisten joukkuepelien harrastaminen. Tämän mahdollisuuden tukeminen koetaan tärkeäksi. Selkeästi nousee esille, että joukkuepelaamisella on kunnan kohotuksen lisäksi positiivinen vaikutus työvuoron yhteishenkeen. Palomiesten työ on tiimityötä parhaimmillaan, ja koetaan, että joukkuepeleissä näitä taitoja saadaan hiottua ilman työtehtävän tuomaa painetta. Pienillä asemilla työskentelevät kertoivat itsensä motivoimisen olevan haastavampaa kuin asemilla, joissa työvuorossa on useita henkilöitä.

Lajikirjo, tuettas monipuolista urheilua. Esimerkiksi uinti, joka sopii kaikille. (H4)

-- joukkuepelit hitsaa porukkaa yhteen. niissä pystyy myös huomiomaan millaisia ominaisuuksia eri kavereilla (palomiehillä) on. Toiset on ketteriä ja toiset vahvoja ja niin edelleen. (H2)

4.6 Testauksen ikäluokitukset

Toimintakykytesteissä otetaan huomioon ikä. Ikäluokitukset ovat kuitenkin vain 50-vuotiaisiin, korkeammalle iälle ei ole omia luokituksia. Tämän puuttuminen koetaan osin antavan suoraan signaalia siitä, ettei edes nähdä yli 60-vuotiasta työskentelemässä pelastustoiminnassa pelastajina. Keskusteluissa nousi esille, tulisiko ikäluokitus pilkkoa pienempiin osiin myös yli 50-vuotiaiden osalta. Eläkeikä useammalla alkaa kuitenkin olla lähellä 68 vuotta. Siinä on 18 vuotta aikaa ikääntyä testivaatimusten pysyessä ennallaan.

Koko testausjärjestelmä ei tunne 60 – vuotiasta palomiestä. (H5)

4.7 Liikkumisen motivaatio

Lähes kaikki haastatelluista koki liikkumisen suurimmaksi motivaation lähteeksi oman hyvinvointinsa. Useimpien henkilöiden taustalta löytyi huippu-urheilu-uraa tai aktiiviliikuntaa nuoresta lähtien. Nuorena hankittu hyvä kunto loi positiivista painetta pitää itsensä kunnossa

edelleen riippumatta siitä, että ikä oli tuonut muutoksia joko terveyteen tai liikuntatottumuksiin. Liikuntatottumusten muutokset olivat enimmäkseen harjoitusten keventämistä tai laajentamista monipuoliseksi. Tämän lisäksi merkittävää oli haastateltavien halu kyetä tekemään omaa työtään työuran loppuun asti.

-- entisenä aktiiviurheilijana oma motivaatio liikkumiseen on edelleen kova. (H5)

4.8 Työterveyshuolto

Työterveyshuoltoa pidettiin yleisesti hyvänä. Suurin haaste tämän osalta koettiin olevan mahdollisuus päästä erikoislääkärille. Hoitoon pääsyyn toivottiin tehokkuutta, koska ikäännyessä elimistö ei itse enää pysty korjaamaan vaurioita kuten nuoren elimistö tekee. Tutkimusten viivästyminen hidastaa toipumista ja voi aiheuttaa pysyviä haittoja sekä pidentää sairaslomien kestoa. Tämä on taas suoraa verrannollinen siihen, kuinka työuraa pystyy jatkamaan eläkeikään saakka.

Omalle työterveyslääkärille, joka alaa tuntisi vaikea päästä. (H5)

-- erikoislääkärille vaikiaa päästä. Sitten pitkiä saikkuja (sairauslomia) ja parantumisen heikentyä, kun syyt löytyy viiveellä. (H2)

4.9 Työurapohdinta

Useat henkilöt olivat epäileväinen omaa työuraansa kohtaan. He pohtivat, suoriutuisivatko he työtehtävistään nykyisessä muodossaan eläkeikään saakka. Tässä oli silti erityisen merkille pantavaa, ettei eläkeiän laskemisesta puhuttu sanan varsinaisessa merkityksessä. Lisäksi kaikki olivat sitä mieltä, että fyysistä toimintakykyä tulee testata edelleen. Nykyistä testausmallia ei vain koettu parhaimmaksi tavaksi testata.

-- testaus kaikille operatiivisessa toiminnassa oleville. Motivoi myös alaisia. (H5)

Monestikko vaaditaan maksimisuoritusta. Missä laajuudessa (testit) olisi hyvä. Testit kuitenkin pitää olla. (H3)

4.10 Hiljaisen tiedon hyödyntäminen

Pitkään pelastusalalla työskennelleen kokemuksen kautta kertyneen tietotaidon hyödyntäminen on monen mielestä jäänyt kovin vähälle arvostukselle. Heillä on usein laaja kokemus esimerkiksi kaluston hyödynnettävyydestä erikoistilanteissa. Paljon annetaan arvoa fyysiselle suoriutumiselle testaustoiminnassa, mutta onnettomuustilanteessa toimiminen on paljon muutakin kuin fyysistä voimaa. Heidän rooliaan voisi hyödyntää esimerkiksi kouluttajana sekä perehdyttäjänä.

*-- hiljainen tieto on erittäin arvokasta. Sitä ei opita missään muualla, kuin vuosien tuoman kokemuksen kautta. Sen siirtyminen ei tapahdu hetkessä vaan se tarvitsee tiedon siirtäjän ja vastaanottajan, jotka ovat eri aikakauden miehiä.
(H6)*

5 WEBROPOL-KYSELYN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Tässä luvussa käsitellään Webropol-kyselyn kysymykset ja niillä saadut vastaukset. Haastatteluissa esille nousseiden asioiden pohjalta luotiin Webropol-kysely. Mahdollisimman laadukkaan kyselyn varmistamiseksi pohjatyö varsinaista kyselyä varten tehtiin mahdollisimman hyvin. Tärkeimpänä ajatuksena kyselyä luodessamme pidimme ”Yleisten eettisten periaatteiden mukaisesti tutkimuksessa tulee kunnioittaa tutkittavien ihmisarvoa, yksityisyyttä, itsemääräämisoikeutta ja muita oikeuksia” (Vuori 2021, Tutkimusetiikka ihmistieteissä)

5.1 Webropol-kyselyn perusta

Ensisijaisesti kyselystä haluttiin tehdä selkeä. Siihen tuli olla helppo vastata, ja sen tuli herättää vastaajan mielenkiinto. Kyselyn oli tarkoitus saada vastaajalle sellainen tunne, että tämä on nimenomaan heitä varten ja heidän tarpeistaan lähtevä. Kysymysten asettelun lähtökohtana oli aiemmin tehdyt henkilökohtaiset haastattelut ja siellä toistuvasti esiin nousseet asiat. Kysymysten asettelu rakennettiin niin, että se oli mahdollisimman vähän johdatteleva. Kyselyä kehitettiin lopulliseen muotoonsa sen saadun palautteen perusteella, joka kysyttiin muutamalta testiryhmään valikoidulta henkilöltä.

Mahdollisimman laajan vastausmäärän saamiseksi kysely toteutettiin verkossa. Tällä tavoin saimme madallettua kyselyyn vastaamisen kynnystä ja sen lisäksi vastaaminen pystyttiin tekemään anonyymisti. Kysely saatekirjeineen päätettiin lähettää kaikkiin Suomen pelastuslaitoksiin. Tarkoituksena ei kuitenkaan ollut selvittää vastaajan maantieteellistä sijaintia ja tämän mukaan tehdä yhteenvetoa, vaan yhteenveto kyselystä tehtiin ainoastaan ikäjakauman perusteella. Kyselyyn vastaaminen tapahtui Webropol-sovelluksen kautta, kyselyyn päästään internetissä olleen vastauslinkin kautta. Webropol-linkin mukana toimitetussa saatekirjeessä kerrottiin kyselytutkimuksen kohderyhmä ja siinä myös toivottiin kyselyn välittämisestä pelastuslaitosten henkilökunnalle.

Muutaman pelastuslaitoksen käytännöt poikkesivat toisistaan tämän kaltaisen tutkimuksen tekemisen osalta. Osassa pelastuslaitoksia vaadittiin tutkimusluvan anominen pelastuslaitokselta ennen kuin pelastuslaitos pystyi välittämään kyselyn henkilökunnalleen.

5.2 Kyselyn tilastoinnin perusta

Kyselyn informatiivisuuden ja parhaan mahdollisen analyysin varmistamiseksi kyselyn vastaajilta kysyttiin ikäryhmää, johon he kuuluvat. Kysely osoitettiin yli 40-vuotiaille pelastustoimintaan osallistuville miehistö- ja alipäälyllystövyrassa työskenteleville henkilöille. Kyselyssä oli huomioitu myös yli 64-vuotiaiden ikäryhmä. Kyselymme ei kuitenkaan tavoittanut yhtään yli 64-vuotiasta.

5.2.1 Ikä

Tässä kysymyksessä kysyttiin vastaajien ikä. Kysymyksellä selvitettiin vastaajien ikäjakama ja kunkin ikäjakaman prosentuaalinen osuus kysymysten vastauksista. Opinnäytetyössä haluttiin selvittää, kuinka eri ikäryhmät kokevat muutokset ja millaisia muutoksia ikä on tuonut heidän fysiikkaansa, joten vastaajien ikäjakama oli kyselyssä hyvin tärkeä. Ikäjakamat pyrittiin laittamaan niin, että jako tukisi mahdollisimman hyvin kyselyn myöhempiä analysointia.

Kyselyyn vastanneista melkein puolet oli 40–49-vuotiaita. 50–54- ja 55–59-vuotiaita vastaajia kysely keräsi lähes saman määrän. 60–64-vuotiaiden vastaajien määrä jäi kovin vähäiseksi (taulukko 6). Kyselyyn vastanneiden ikäjakama on todennäköisesti hyvin lähellä myös virassa olevien kohderyhmän edustajien määrää.

Taulukko 6. Taulukko kyselyyn vastanneiden ikäjakamasta.

| | 40–49 | | 50–54 | | 55–59 | | 60–64 | | |
|----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|----------|
| | n | Prosentti | n | Prosentti | n | Prosentti | n | Prosentti | Yhteensä |
| Yhteensä | 250 | 47,6 % | 118 | 22,5 % | 116 | 22,1 % | 41 | 7,8 % | 525 |

5.2.2 Ikääntymisen tuomat havaitut muutokset

Kysymyksellä ”Millaisia ikääntymisen tuomia muutoksia olette havainneet?” selvitettiin vastaajien havainnoimia ikääntymisen myötä tulleita muutoksia. Kysymyksen yhtenä vastausvaihtoehtona oli myös mahdollisuus kertoa omin sanoin ikääntymiseen myötä tulleista muutoksista.

Näön heikkenemistä oli jokaisessa ikäryhmässä. Eniten näön heikkenemistä oli 50–54-vuotiaiden ikäryhmässä, jossa vastaajista 89 % vastasi tähän myöntävästi.

Työvuoron jälkeinen palautuminen oli huonontunut jokaisessa ikäryhmässä. Ikäryhmissä 40–49-, 50–54- sekä 60–64-vuotiaat 71–74 % oli huomannut muutoksia. Pienen poikkeaman vastauksiin teki ikäryhmä 55–59- vuotiaat, jossa vastaajista 64 % vastasi työvuoron jälkeisen palautumisen heikentyneen.

Yöllisille hälytystehtäville herääminen vaikeutuu iän myötä. Täyden toimintakyvyn (esim. reaktiokyky ja vireystila) saavuttaminen yöllä vie enemmän aikaa iän karttuessa. 40–49-vuotiaiden ikäryhmässä 27 % vastasi huomanneensa huonontumista/heikkenemistä, kun taas 60–64-vuotiaiden ikäryhmässä huonontumista/heikkenemistä oli huomannut 59 %.

Lääkärin toteamien nivelien kulumisen kanssa oli nähtävillä sama linja kuin aiemmissakin vastauksissa. 40–49-vuotiaiden ikäryhmässä nivelien kulumisen oli lääkäri todennut 36 %:lla vastanneista. Huomattava määrän nousu kuitenkin tapahtui ikäryhmässä 50–54-vuotiaat. Siellä lääkärin toteamien kulumien määrä nousi jo 56 %:iin. 60–64-vuotiailla lääkäri oli todennut nivelien kulumista 76 %:lla vastanneista. Nivelien kulumisen vaikeusastetta ei selvitetty tarkentavilla kysymyksillä.

Myös reaktiokyvyn koettiin heikenneen ikääntymisen myötä. Ikäryhmässä 40–49-vuotiaat näin kokivat 13 % vastaajista. Reaktiokyvyn heikkenemisen koettiin olleen enimmillään 60–64-vuotiaana. Jokaisessa vastaajaryhmässä luku jäi kuitenkin alle 50 %.

Tasapainon heikentymisessä oli yli 50-vuotiaiden vastauksissa havaittavissa selkeä määrän nousu. 40–49-vuotiaista 19 % oli huomannut tasapainon heikentyneen, kun taas ikäryhmässä 50–54-vuotiaat vastaava luku oli 43 %.

40–49-vuotiaiden ikäryhmässä vain 5 % ei kokenut itsessään minkäänlaisia ikääntymisen tuomia muutoksia. Ikäryhmässä 55–59-vuotiaat vain 2 % koki, ettei ole huomannut muutoksia.

Muuta, mitä -kohtaan oli vastannut noin 100 henkilöä. Merkittävimpinä näistä vastauksista nousi esille vastaajien kokema nivelten ja lihaksiston jäykkyys sekä lisääntynyt työmäärän kasvaminen toimintakyvyn ylläpitämiseksi (20 % vastaajista) sekä erilaiset selkä- sekä nivelvaivat (20 % vastaajista). Näiden lisäksi kuulon heikentymistä oli huomannut 12 % vastaajista sekä erilaisia hengitystieoireita 6 % vastaajista. (Kuvio 1)

-- ikääntyneempien henkilöiden käyttäminen kuljettajana hälytyksissä näyttää välillä todella huonolta ja vaaralliselta aistien heikkenemisen vuoksi. (Vapaa sana)

Ikäämpikin palomies voi pitää hyvää kuntoa yllä, mutta useilla on liikunnan esteenä jo erilaisia vaivoja, mm. polvet, selkä, olkapään nivelissä jo kuluma tai muita nivelrikkoja, jotka estävät hyvän kunnon ylläpidon, jotka myös vaikuttavat työssä jaksamiseen. (Vs)

Ikääntyvän palomiehen muut ominaisuudet heikkenevät huomattavasti ja ne vaikuttavat merkittävästi työsuorituksiin, omaan ammattivarmuuteen ja sitä kautta omaan henkiseen jaksamiseen. Muilla ominaisuuksilla tarkoitan näköä (työskentely hämärässä), kuuloa (taustahäly, ei saa selvää työparin puheesta keikalla), tasapainoa (korkealla työskentely, epätasaisella alustalla kulkeminen....). (Vs)



Kuvio 1. Kyselyn vastauksien jakauma kysymykseen ”Millaisia ikääntymisen tuomia muutoksia olet huomannut? (voit valita yhden tai useamman)”.

5.2.3 Henkisen kuormituksen määrän lisääntyminen

Kysymyksellä ”Koetko henkisen kuormituksen nousseen ikääntymisesi myötä” haluttiin selvittää iän suhdetta henkisen kuormituksen määrään. Jo haastatteluissa kävi ilmi, kuinka elämäkokemuksen karttuminen korreloi henkisen kuormituksen kanssa.

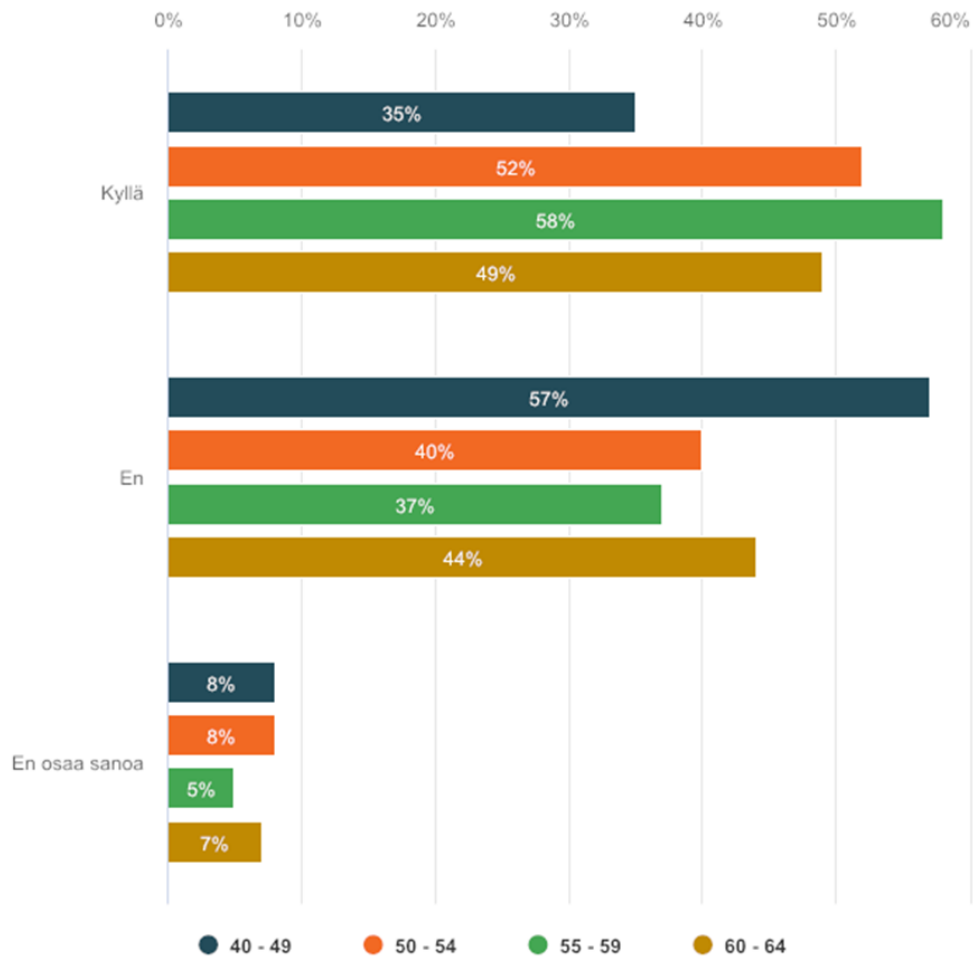
Pelastusala on yksi henkisesti kuormittavimmista aloista, koska alalla ollaan tekemisissä alati muuttuvan ja ennalta arvaamattoman ympäristön kanssa. Tästä syystä debriefing ja defusing nousevat usein keskusteluissa esille.

Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, ja tämä tarkoittaa, että keho sekä mieli ovat vahvasti yhteen kytketty. ”Fyysinen toimintakyky vaikuttaa yhdessä psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn kanssa keskeisesti työntekijän työkykyyn” (Terveysten edistäminen). Pelastustoimen miehistössä työskenteleminen edellyttää kovaa fyysistä kuntoa ja erinomaista henkistä hyvinvointia. Nykyaikana henkiseen hyvinvointiin panostetaan enenemissä määrin.

40–49-vuotiaiden ikäryhmässä henkisen kuormituksen ei koettu nousevan ikääntymisen myötä, kun taas jo 50–54-vuotiaissa henkisen kuormittavuuden oli huomannut nousseen 52 % vastanneista. 55–59-vuotiaiden ikäryhmässä henkisen kuorman nousua oli huomannut jo 58 % vastanneista, mutta 60–64-vuotiaiden ikäryhmässä henkisen kuormituksen koki nousseen iän myötä enää 49 % vastanneista. (Kuvio 2)

Tulisi kiinnittää enemmän huomiota henkisen hyvinvoinnin ja jaksamisen säilymiseen. Nyt mitataan/ testataan lähestulkoon vain fyysistä sietokykyä vuosittain. (Vs)

Henkinen kuormitus ei ole noussut iän myötä, mutta kaikki koettu ja nähty kerääntyvät, jos sitä ei osata purkaa. Vasta nyt on alettu panostaa henkiseen huoltoon ja myös sen huomioimiseen osana kokonaisuutta. Asia vasta lähtöpisteessä. (Vs)



Kuvio 2. Kyselyn vastauksien jakauma kysymykseen ”Koetko henkisen kuormituksen nousseen ikääntymisesi myötä?”.

5.2.4 Ikääntymisen tuomien muutosten vaikutukset sairauspoissaoloihin

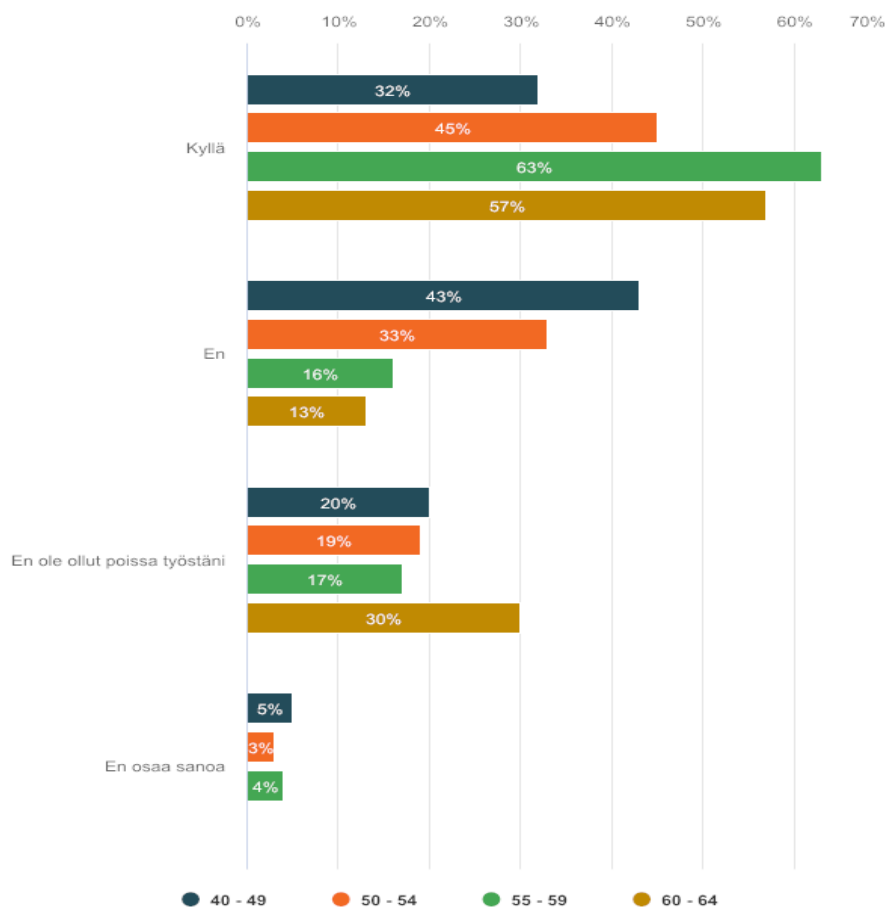
Kysymyksellä ”Mikäli olet viimeisen kahden vuoden aikana joutunut olemaan sairauden takia pois työstäsi, niin koetko syyn liittyneen ikääntymisen tuomiin muutoksiin” selvitettiin sairauden takia aiheutuneita työstä poissaoloja, joissa vastaaja koki syyn liittyvän iän tuomiin muutoksiin. Samalla haluttiin selvittää myös mahdollinen taitekohta, jossa ikääntymisen tuomat sairauspoissaolot oletusarvoisesti nousisivat.

Aikajana kysymyksen osalta rajattiin kahteen vuoteen. Tällöin uskottiin saavan realistisen kuvan sairauspoissaoloista. Ihmisen muistikapasiteetti on kuitenkin rajallinen, ja yli kahden vuoden menevät muistamiset saattavat olla vääristyneitä.

Iän karttuessa oli havaittavissa työstä poissaolojen määrän kasvua. Iän vuoksi työstä poissaoloja oli eniten ikäryhmässä 55–59-vuotiaat. Tässä ikäryhmässä 63 % vastanneista koki sairauspoissaolojen syyksi ikääntymisen tuomat muutokset. Tätä ikäryhmää alemmassa, 50–54-vuotiaissa, 45 % vastaajista koki ikääntymisen tuomat muutokset olleen sairauspoissaolojen syynä. 60–64-vuotiaiden ikäryhmässä 30 % vastasivat, ettei ole ollut pois työstään sairauden takia tuona ajanjaksona, muissa ikäryhmissä myöntäviä vastauksia oli 17–20 %. Merkillepantavaa oli, että 60–64-vuotiaiden ikäryhmässä 30 % vastaajista ei ollut joutunut olemaan sairauden takia lainkaan poissa työstään. (Kuvio 3)

Työuran aikana saattaa tulla sellaisia vammoja / sairauksia, joiden vuoksi fyysisen kunnon ylläpito on todella vaikeaa. (Vs)

-Vammojen (sattuessa) nopea tutkimuksiin pääsy. Hoito ja tehokas kuntoutus. (Vs)



Kuvio 3. Kyselyn vastauksien jakauma kysymykseen ”Mikäli olet viimeisen kahden vuoden aikana joutunut olemaan sairauden takia pois työstäsi, niin koetko syyn liittyneen ikääntymisen tuomiin muutoksiin?”.

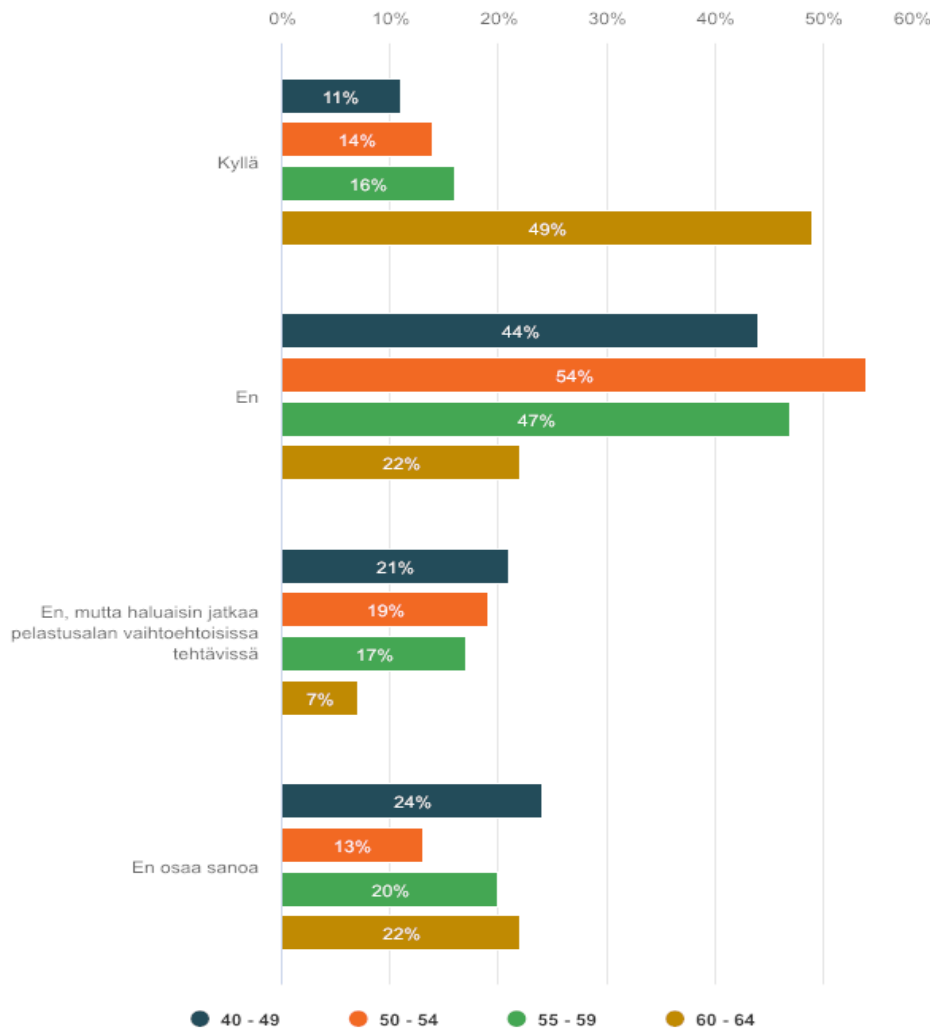
5.2.5 Työura pelastustoimintaan osallistuvassa miehistössä

Kysymyksellä ”Uskotko pystyväsi toimimaan nykyisessä työtehtävässasi eläkeikään asti” haluttiin selvittää, millainen käsitys vastaajilla oli itsellään oman työuran jatkumisesta eläkeikään saakka. Kysymyksellä haluttiin myös herättää vastaajaa ajattelemaan työuraa nykyhetkeä pidemmälle.

Vastaajista 60–64-vuotiaat uskoivat pärjäävänsä nykyisessä työtehtävässä eläkeikään saakka. Kyselyssä ei selvitetty yksittäisien ikäryhmien eläkeikää, koska niissä saattaa esiintyä vaihtelua. Tästä huolimatta yleisestä eläkeikäkehityksestä voidaan kuitenkin tehdä johtopäätöksiä, että tämän ikäryhmän vastaajilla eläkeikä on hieman matalampi kuin tämän hetken laskennallinen eläkeikä nuoremmille ikäryhmille. 50–54-vuotiaiden ikäryhmässä 54 % ei usko selviävänsä eläkkeelle nykyisestä työtehtävästään. Jokaisesta ikäryhmästä löytyi niitä, jotka eivät uskoneet selviytyvänsä nykyisessä työtehtävässä eläkeikään saakka, mutta toivoivat kuitenkin pystyvänsä jatkamaan pelastustoimen vaihtoehtoisissa tehtävissä. 60–64-vuotiaista 7 % ei uskonut selviytyvänsä nykyisessä työtehtävässä, mutta toivoi kuitenkin pystyvänsä jatkamaan pelastusalan vaihtoehtoisissa työtehtävissä. 40–49-, 50–54- ja 55–59-vuotiaissa viidesosa vastaajista ei uskonut selviytyvänsä nykyisessä työtehtävässä eläkeikään saakka, mutta haluaisi kuitenkin jatkaa pelastusalan vaihtoehtoisissa tehtävissä. (Kuvio 4)

Halukkaille pitäisi suunnitella tehtäviä pystyäkseen jatkamaan työskentelyä pelastuslaitoksella esimerkiksi työkyvyn heikkenemisestä huolimatta! (Vs)

-- Olisi mukava, jos työnantaja pystyisi järjestämään korvaavaa työtä enemmän tai pystyisi tekemään urasuunnittelua pidemmälle aikavälille. (Vs)



Kuvio 4. Kyselyn vastauksien jakauma kysymykseen ”Uskotko pystyväsi toimimaan nykyisessä työtehtävässäsi eläkeikään asti?”

5.2.6 Työnantajan tarjoama tuki fyysisten haasteiden ennalta ehkäisemiseen

Kysymyksen ”Koetko saaneesi tukea ikääntymisen tuomien fyysisten haasteiden ehkäisemiseen työnantajaltasi” tarkoitus oli saada selvyys, ovatko vastaajat kokeneet tarvetta saada tukea työnantajalta ikääntymisen mukanaan tuomiin fyysisiin haasteisiin. Kysymys koettiin erittäin tärkeäksi, koska työntekijän oma halu on avainasemassa ikääntymisen tuomien fyysisten haasteiden ehkäisemiseksi.

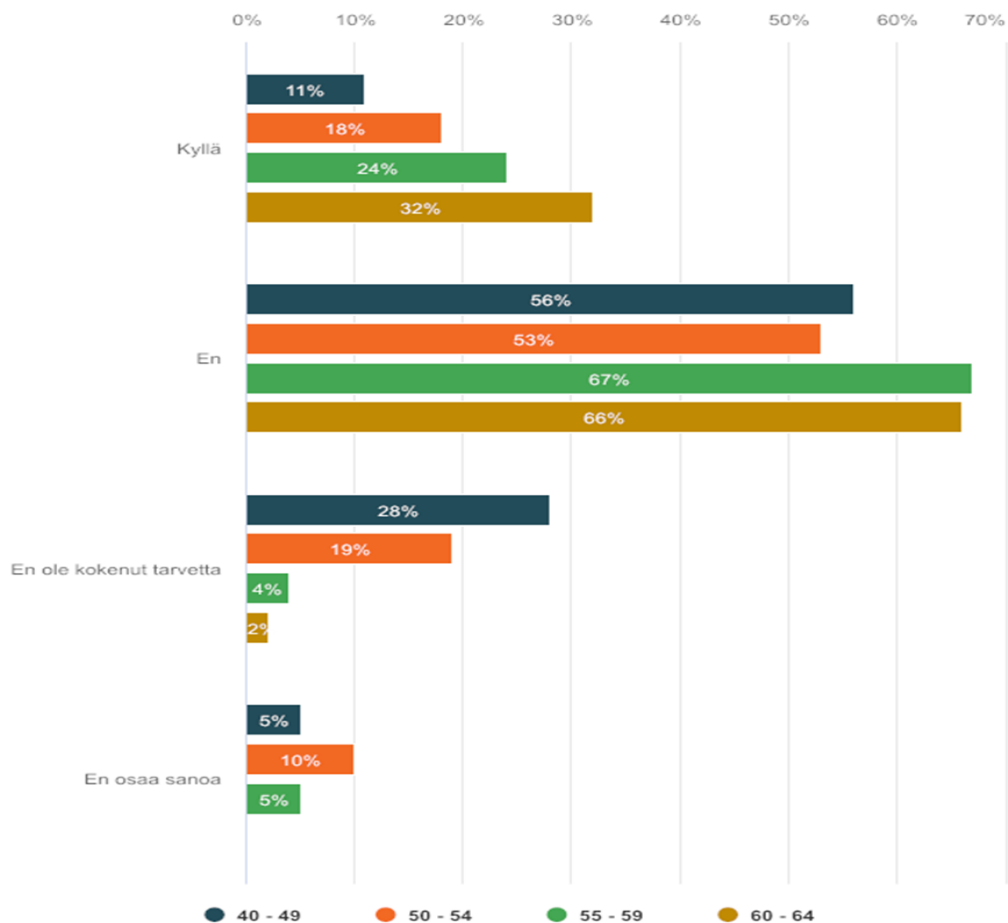
Kysymykselle annettiin useita vastausvaihtoehtoja, koska vastauksia pystyttiin tällöin analysimaan mahdollisimman kattavasti. Kysymyksessä ei eritelty, millaisiin ikääntymisen tuomiin fyysisiin muutoksiin tukea oli kaivattu.

Jokaisessa ikäryhmässä oli tukea kaivanneita sekä niitä, jotka eivät olleet kokeneet tarvitse-
vansa työnantajan tukea ikääntymisen mukanaan tuomiin haasteisiin. Kaikissa ikäryhmissä
oli myös ikääntymisen tuomiin fyysisiin muutoksiin tukea kaivanneita. Selkeästi korkein
vastausprosentti jokaisessa ikäryhmässä olivat niillä, jotka kokivat tarvitsevansa tukea,
mutta eivät olleet sitä saaneet. Suurin tuen puuttuminen oli ikäryhmissä 55–59-vuotiaat,
jossa 67 % vastanneista koki, ettei ole saanut tarvittavaa tukea. Myös 60–64-vuotiaissa vas-
taava tunne oli 66 %:lla vastanneista. Osuus oli kuitenkin myös ikäryhmissä sekä 40–49-
että 50–54-vuotiaissa yli 50 %. (Kuvio 5)

*Riittävän aikaisessa vaiheessa tehty henkilökohtainen työura suunnitelma yh-
dessä työnantajan kanssa, ratkaisisi monta ongelmaa ennen kuin ollaan autta-
mattomasti myöhässä. (Vs)*

*Työnantajan olis syytä osallistua vapaa-ajan kuntoilun kustannuksiin. Kovaa
fyysiikkaa tarvitaan, mutta kustannukset menee omasta lompakosta ja työnan-
taja saa hyödyn?!? (Vs)*

*Tuki ja liikunta elinten ennalta ehkäisevään hoitoon pitäisi kiinnittää enemmän
huomiota sekä nämä vaivat pitäisi hoitaa tyylikkäästi loppuun. (Vs)*



Kuvio 5. Kyselyn vastauksien jakauma kysymykseen ”Koetko saaneesi tukea ikääntymisen tuomien fyysisten haasteiden ehkäisemiseen työnantajaltasi?”.

5.2.7 Täydentävän koulutuksen vaikutukset työssä jaksamiseen

Kysymyksellä ”Uskoisitko, että ammattitaitoasi täydentävällä koulutuksella olisi suotuisia vaikutuksia työssä jaksamiseesi, tarkastellen työuraa eläkeikään saakka” selvitettiin vastaajien halukkuutta täydentäviin koulutuksiin. Kysymyksellä haluttiin saada selville myös täydennyskoulutuksen vaikutuksista työn mielekkyyteen. Palomiehellä on uransa aikana mahdollisuus kouluttautua moniin erikoisosaamista vaativiin tehtäviin. Näihin tehtäviin kuuluvat muun muassa paineilmalaittehuolto, kemikaalisukelluspukujen huolto, viestilaittehuolto, ajoneuvojen korjaus/huolto ynnä muita pelastustoimintaa tukevia tehtäviä.

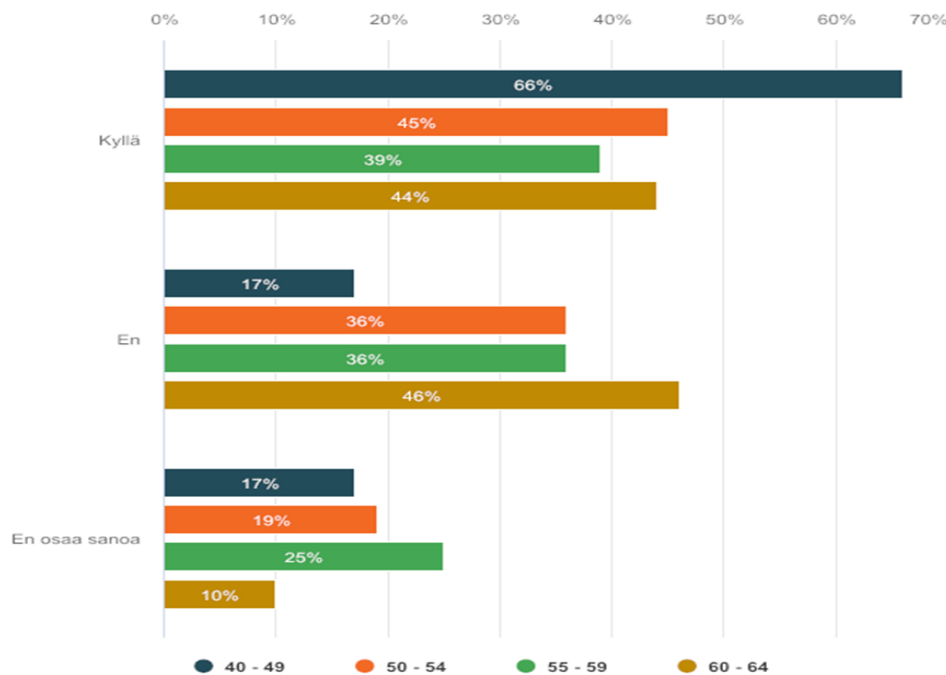
40–49-vuotiaiden ikäryhmässä täydentävästä koulutuksesta uskoi hyötyvänsä selkeästi suurin joukko vastaajista. Vain 17 % 40–49-vuotiaista vastasi, ettei uskoisi täydentävästä koulutuksesta olevan hyötyä. Merkittävä nousu määrässä, joka uskoi tarvitsevansa koulutusta, tapahtui 50–54- sekä 55–59-vuotiaiden ikäryhmässä. Näistä 36 % koki, etteivät hyötyisi koulutuksesta. 60–64-vuotiaista 46 % ei kokenut hyötyvänsä täydentävästä koulutuksesta uransa

aikana. 55–59-vuotiaista 25 % ei osannut sanoa hyötyisivätkö he täydentävästä koulutuksesta työuransa aikana. (Kuvio 6)

Pelastusalan vaihtoehtoiset tehtävät voisivat olla varsin houkuttelevia, jos pelastuslaitosten johto vain haluaisi nähdä niiden tarpeen ja merkityksen, sekä antaisi niiden tekijöille riittävästi vapauksia työn suorittamiseen. (Vs)

-- kalusto, varuste ja varasto puolella olisi paljon tehtäviä, jotka voisivat olla houkuttelevia huolimatta heikommista kokonaisansioista, jos työaikajärjestelyt olisivat vapaampia (ns. "asiantuntija työaika"). (Vs)

Ammatillinen täydennyskoulutus on alalla todella huonoa. (Vs)



Kuvio 6. Kyselyn vastauksien jakauma kysymykseen ”Uskoisitko, että ammattitaitoasi täydentävällä koulutuksella olisi suotuisia vaikutuksia työssäjaksamiseesi, tarkastellen työuraa eläkeikään saakka?”.

5.2.8 Koetut mahdolliset hyödyt liikuntasuunnittelijasta työpaikalla

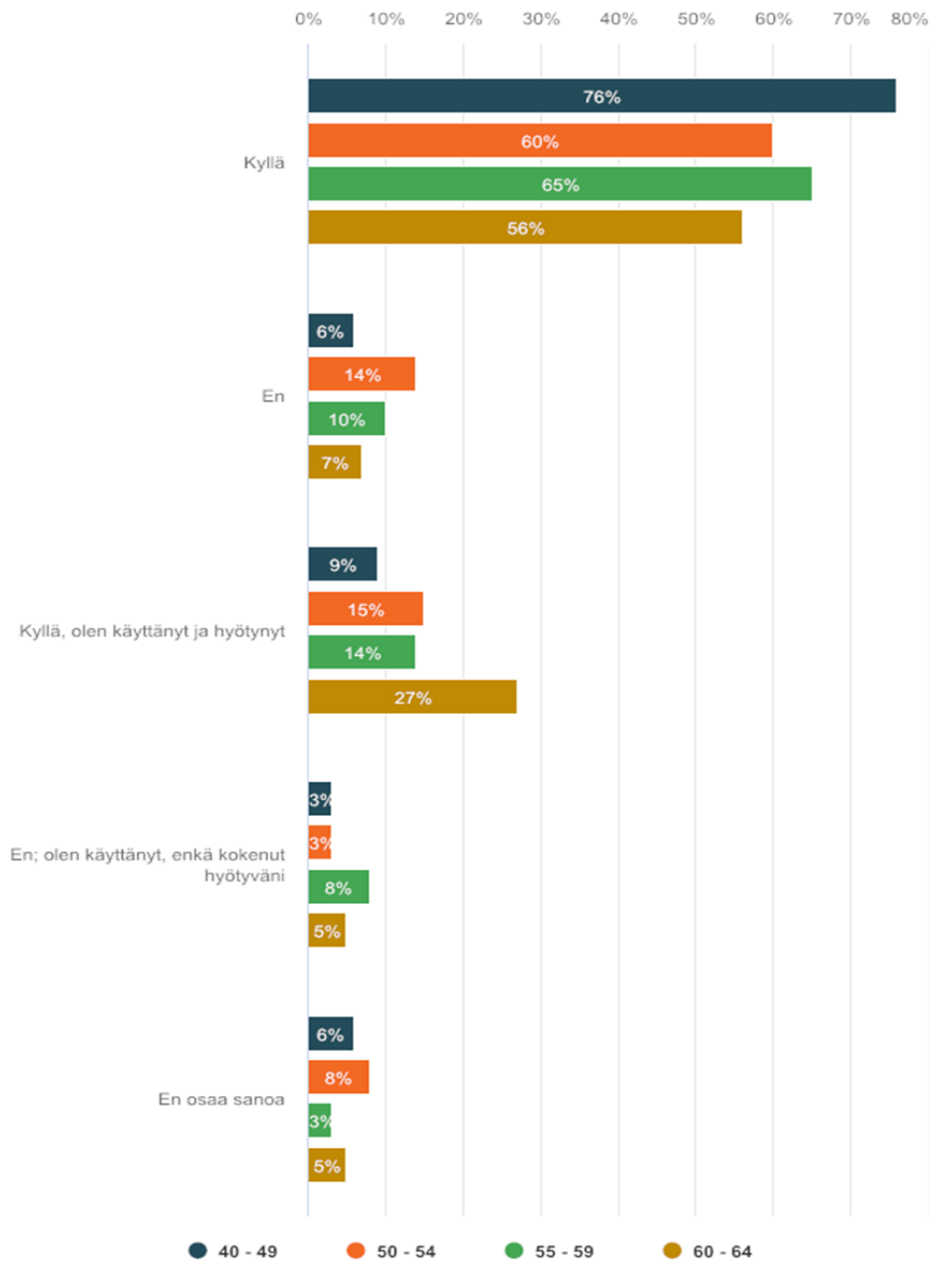
Kysymyksellä ”Koetko, että hyötyisit liikuntasuunnittelijasta työpaikallasi? (Fysioterapeutti, personal trainer tmv. esim. yksilöllisten valmennusohjelmien suunnitteluun, ennalta

ehkäisevän liikuntatoiminnan järjestämiseen, ravintovalmennuksiin)” haluttiin selvittää koe-taanko liikuntaohjauksesta olevan apua iän tuomia fyysisiä muutoksia vastaan. Pelastusalalla työskentelevät ihmiset ovat pääosin hyväkuntoisia ja oppineet liikkumaan. Liikuntasuunnittelijalla voitaisiin saada omiin liikuntatottumuksiin ohjausta niin, että se tukisi iän tuomien fyysisten haasteiden torjumista.

Jokaisesta ikäryhmästä enemmistö koki hyötyvänsä työnantajan tarjoamasta liikunta-alan ammattilaisen palveluista. 40–49-vuotiaiden ikäryhmässä työnantajan tarjoamasta liikuntasuunnittelijasta koki hyötyvänsä 76 %. Enemmistö liikuntasuunnittelijan palveluita jo käyttäneistä koki hyötynensä siitä. Suurimman hyödyn liikuntasuunnittelijan palveluita jo käyttäneistä koki saaneensa 60–64-vuotiaiden ikäryhmä. (Kuvio 7)

Laitoksellamme on liikunnan ohjaaja, mutta hänen työpanostaan käytetään liikaa muihin asioihin ja työkyvyn osalta hänen työnsä liittyy lähinnä tilastointiin ja ohjeiden tekoon. (Vs)

Liikuntasuunnittelija työpaikalle. Muita virkoja kyllä on vaikka miten, mutta tämä selvä PUUTE, kuitenkin fyysinen kunto on tärkein palomiehen ominaisuus!!!! (Vs)



Kuvio 7. Kyselyn vastauksien jakaumasta kysymykseen ”Koetko, että hyötyisit liikuntasuunnittelijasta työpaikallasi? (Fysioterapeutti, personal trainer tmv. esim. yksilöllisten valmennusohjelmien suunnitteluun, ennalta ehkäisevän liikuntatoiminnan järjestämiseen, ravintovalmennuksiin)”.

5.2.9 Tulosperusteisella palkanlisällä motivointi

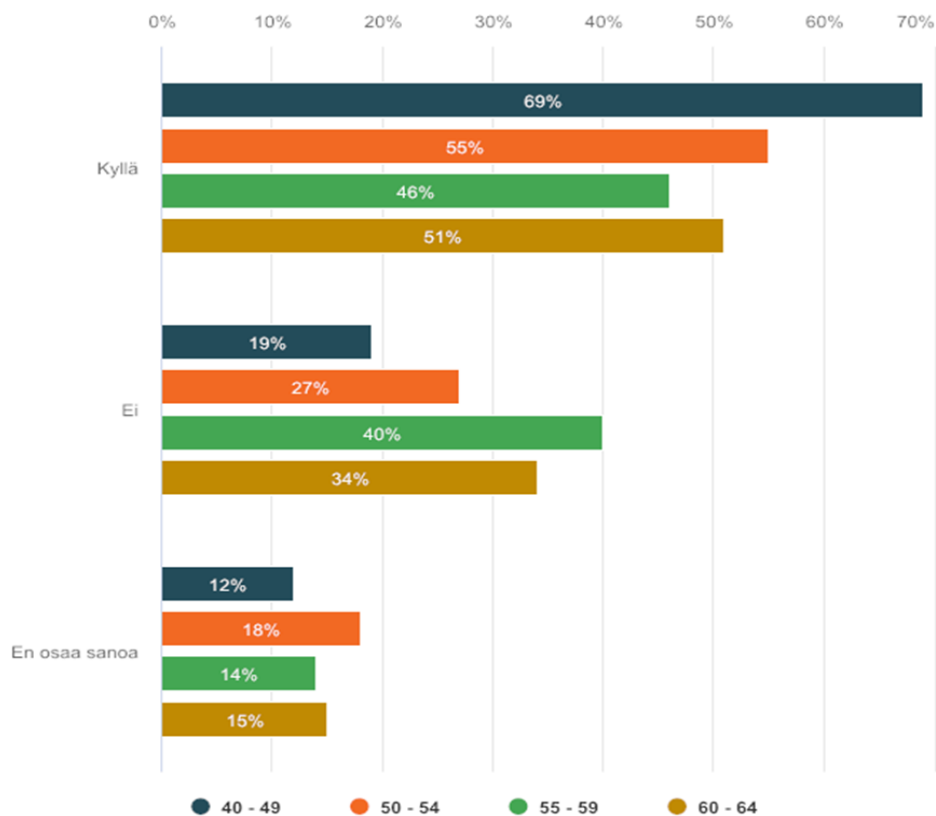
Kysymyksen ”Toimisiko mielestäsi tulosperusteinen palkanlisä lisämotivaationa fyysisen kunnon ylläpitämiseen” taustalla oli ajatus verrata liikuntasuunnittelijasta saatavaa hyötyä ja palkanlisää motivoivana kannustimena fyysisen kunnon ylläpidossa. Pelastajia testataan vuosittain erilaisilla fyysistä kuntoa mittaavilla testeillä, ja näissä testeissä menestyminen

edellyttää jatkuvaa fyysisen kunnon ylläpitämistä. Testit täytyy läpäistä tietyt arvot saavuttaen, ja tällä tavoin pelastaja esittää olevansa kykenevä hoitamaan tiettyjä pätevyyskriteerejä edellyttäviä tehtäviä. Esimerkiksi savusukelluspätevyyskriteerejä on kahden tasoisia; sekä savusukelluksesta edellyttäviä perustehtäviä että vaativaa savusukellusta edellyttäviä tehtäviä. Tulospohjaisella palkanlisällä tarkoitimme muun muassa edellä mainittujen pätevyyskriteerien hankkimista, vuosittaista ylläpitämistä ja sen mukaista palkitsemista rahallisesti.

Jokaisessa ikäryhmässä suuri osa vastaajista koki tulospohjaisen palkanlisän lisämotivaationa. Eniten lisämotivaatiota kokisivat saavansa 40–49-vuotiaat. Heistä 69 % koki tämän tuovan lisämotivaatiota. 55–59-vuotiaiden ikäryhmässä 40 % oli sitä mieltä, että palkanlisä toimisi lisämotivaationa fyysisen kunnon ylläpitämisessä. (Kuvio 8)

Lähtökohtaisesti pieni palkanlisä hyvässä kunnossa pysymiseksi olisi motivoiva. (Vs)

Tuo palkanlisä kelpoisuudesta pitää olla peruspalkan päälle, eikä niin että palkka laskee, jos kelpoisuutta ei saa. (Vs)



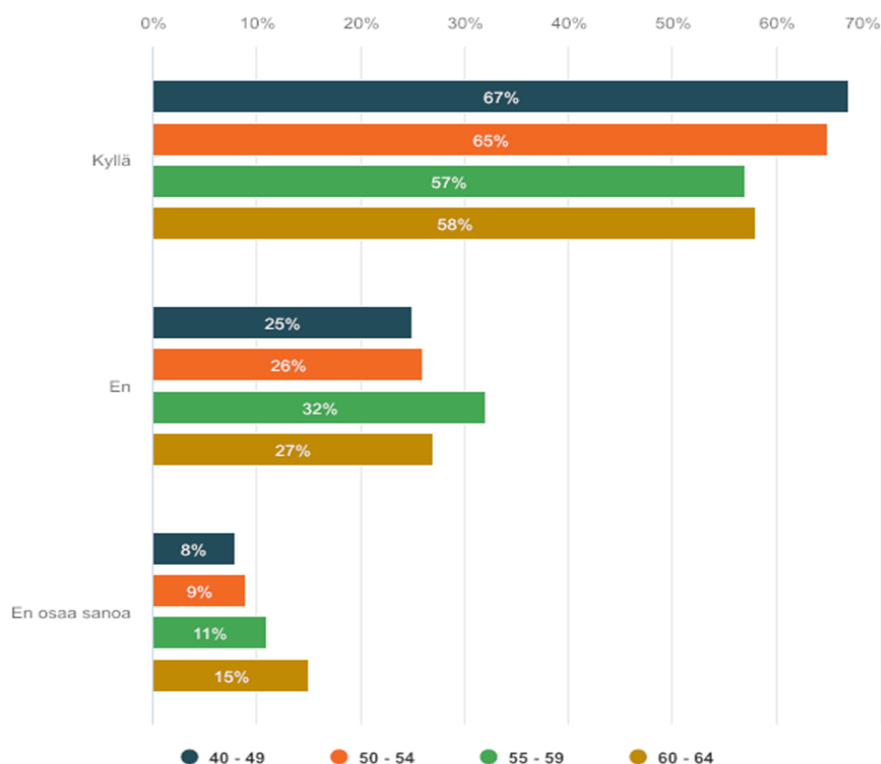
Kuvio 8. Kyselyn vastauksien jakauma kysymykseen ”Toimisiko mielestäsi tulosperusteinen palkanlisä lisämotivaationa fyysisen kunnon ylläpitämiseen?”.

5.2.10 Ryhmäliikunnan vaikutus työpaikalla

Kysymyksellä ”Koetko työnantajan mahdollistaman ryhmäliikunnan merkittäväksi kannustimeksi työpaikalla liikkumiseen” halusimme selvittää, motivoiko työnantajan tarjoama ryhmäliikunnan mahdollisuus lisäliikkumiseen. Paloasemilla työskentelee useita henkilöitä samanaikaisesti, joka luo erinomaiset mahdollisuudet ryhmäliikunnalle. Monella paloasemalle tosin saattaa työskennellä vain yksi viranhaltija, ja tämän takia ryhmäliikuntamahdollisuudet ovat olemattomat. Ryhmäliikunta on yleisesti todettu kannustavan liikkumaan, mutta toki yksilöissäkin on eroja tämän asian suhteen.

Jokaisessa ikäryhmässä yli puolet vastaajista koki työnantajan tarjoaman ryhmäliikunnan mahdollisuuden kannustimeksi työpaikalla liikkumiseen. Vain noin neljäsosa vastaajista on sitä mieltä, että ryhmäliikunta ei toimi kannustemana liikkumiselle (kuvio 9).

Työpaikalla pitäisi olla ryhmäliikuntaa, esimerkiksi sählyä myös pienemmillä paikkakunnilla ja jos porukka ei riitä olisi mahdollistettava, vaikka kahden tai useamman eri aseman yhteinen liikuntavuoro. (Vs)



Kuvio 9. Kyselyn vastauksien jakauma kysymykseen ”Koetko työnantajan mahdollistaman ryhmäliikunnan merkittäväksi kannustimeksi työpaikalla liikkumiseen?”.

5.2.11 Asemapaikkojen vuosittainen kierto

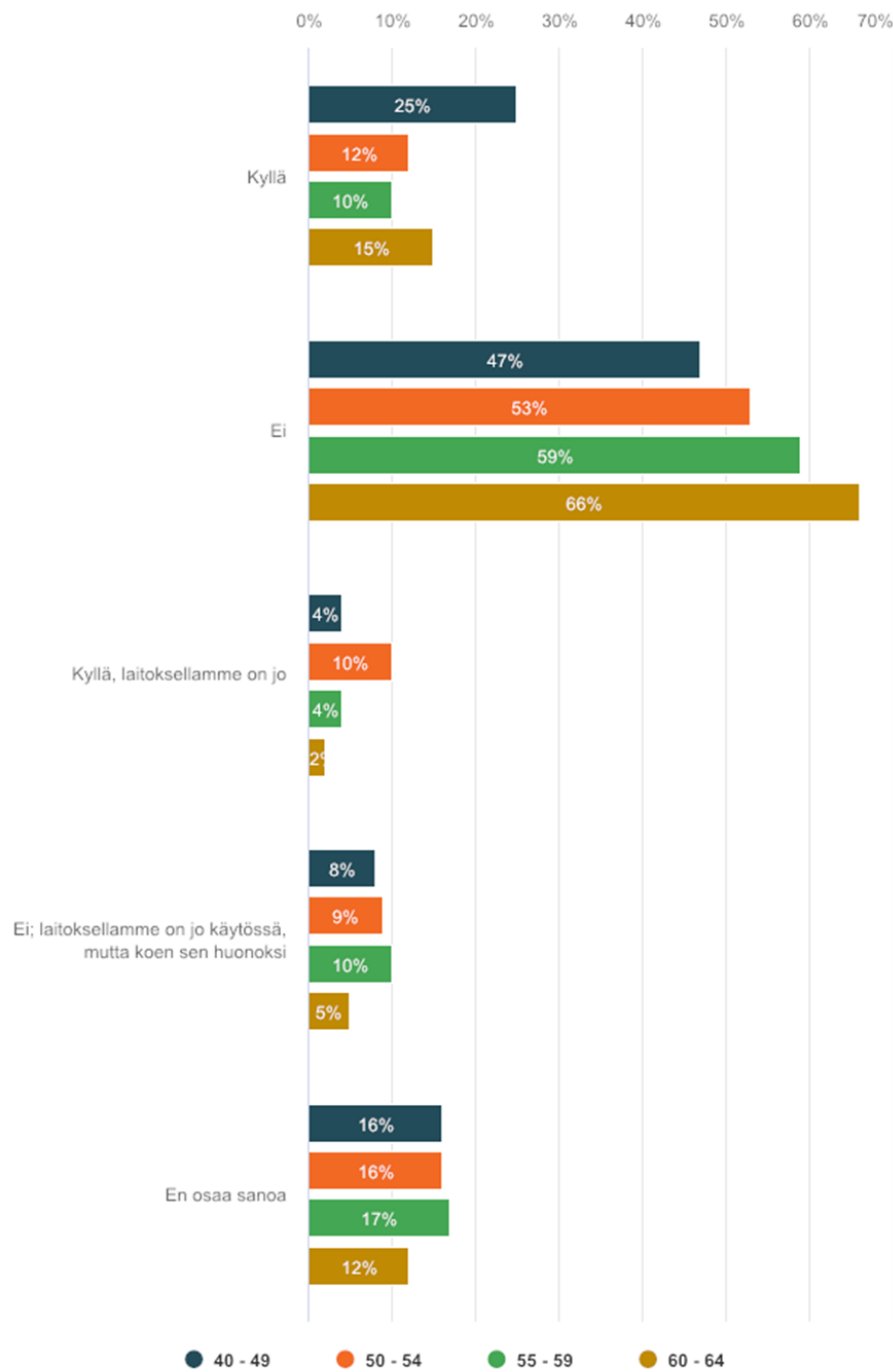
Kysymyksessä ”Lisäisikö mielestäsi asemapaikkojen vuosittainen kierto työssä jaksamista” selvitettiin, miten vastaajat kokivat vuosittaisen asemakierron merkityksen työssä jaksamiseksi. Joissain pelastuslaitoksissa on käytössä asemapaikkojen vuosittainen kierto. Vuosittaisessa kierrossa yksittäinen pelastaja työskentelee vuoden aina kerrallaan yhdellä paloasemalla, kunnes vuoden tultua täyteen hänen asemapaikkansa vaihtuu toiselle paloasemalle.

Vastausvaihtoehdoissa huomioitiin, oliko vastaajalla tällä hetkellä työpaikallaan asemapaikkojen vuosittainen kierto käytössä vai perustuiko vastaus muuta kautta tulleet kokemukseen. Asiaa ei lähdetty muiden vastaajien osalta selvittämään, muodostuiko vastaus mahdolliseen aiempaan omaan kokemukseen vai muilla perusteilla muodostuneeseen mielipiteeseen.

Negatiivisimmin asiaan suhtautuivat sellaiset, joilla ei ole asiasta omakohtaista kokemusta. Selkeästi vuosittaista kiertoa vastaan oltiin kuitenkin myös niiden keskuudessa, joilla kokemusta asiasta jo oli. 60–64-vuotiaiden ikäryhmässä 66 % koki, ettei työssä jaksaminen lisääntyisi. Samassa ikäryhmässä 5 % jo asiasta kokemusta saaneista vastaajista koki, ettei vuosittaisen asemapaikkojen siirto lisännyt työssä jaksamista. Vastaavasti eniten asemapaikkojen vuosittaisesta työnkierrosta kokisi hyötyvänsä 40–49-vuotiaat. (Kuvio 10)

Asemapaikkojen kierto on hyvä ajatus, mutta alipäällystövirassa asemapaikan vaihto vuosittain heikentäisi mahdollisuuksia vaikuttaa oman työvuoron työntekijöiden työhyvinvointiin ja työilmapiirin luomiseen. (Vs)

Suurimmassa osassa suomen pelastuslaitoksia, lukuun ottamatta Helsinkiä, asemakierto vaikuttaa hankaloittavasti työntekijöiden työssäkäyntiin. (Vs)



Kuvio 10. Kyselyn vastauksien jakauma kysymykseen ”Lisäisikö mielestäsi asemapaikkojen vuosittainen kierto työssä jaksamista?”.

5.2.12 Nykyinen eläkeikä

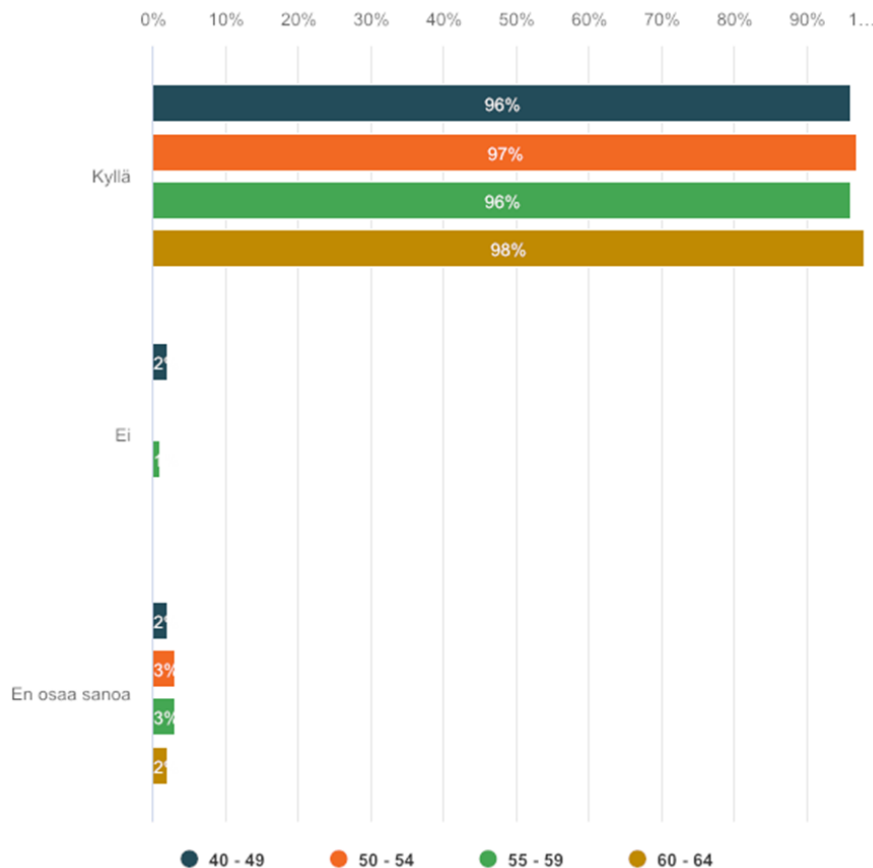
Kohonnut eläkeikä puhuttaa pelastusalalla työskenteleviä. Vastaajilta kysyttiin pitäisikö heidän mielestään nykyistä eläkeikää laskea. Kysymyksellä haluttiin selvittää vastaajien mielipide tämänhetkisestä eläkeiästä. Eläkejärjestelmämme ei tunne kompensatioita pelastusalalla työskenteleviä kohtaan, vaan eläkeikä on sama kuin yleisesti muissakin ammateissa

työskentelevillä. Jokaisessa ikäryhmässä eläkeiän laskemisen kannalla oli yli 96 % vastaajista (kuvio 11).

Yli 60 vuoden eläkeikä aivan toivoton pelastusalalla. Jo teoriassakin aivan järjetön. Eläkeikä maksimissaan mikä on sotilaillakin. Heillä ei ole ollut hälytystä 75 vuoteen ja tuskin tulee. Meillä niitä on päivittäin. (Vs)

Olen asenteeltani mielestäni hyvä palomies ja silti olen sitä mieltä, että näillä ehdoin millä kyseistä työtä teemme eläkeiän lasku on todellakin vakavan harkinnan arvoinen asia. Niin työntekijöiden kuin asiakkaidenkin kannalta. (Vs)

Vuorosta pitäisi päästä arvokkaasti eläkkeelle. (Vs)



Kuvio 11. Kyselyn vastauksien jakauma kysymykseen ”Pitäisikö mielestäsi nykyistä eläkeikää laskea?”.

5.2.13 Vapaa sana

Kysymyksellä ”Mikäli haluat tuoda vielä jotain julki, sana on vapaa” haluttiin antaa mahdollisuus kertoa omin sanoin mielessä olevista asioista. Kysymys osoittautui todella hedelmälliseksi opinnäytetyön kannalta. Kysymyksen vastauksista saatiin opinnäytetyöhön lisäarvoa, joka näkyy läpi koko opinnäytetyön.

Kysymykseen saatiin 170 vastausta, mikä on 32 % kaikista kyselyyn vastanneista. Vastausmäärä ylitti kaikki odotukset, ja vastausten informatiivisuus oli todella suuri. Vastauksien sisältöä pyrittiin kirjoittamaan useaan kohtaan läpi koko työn, kuten myös haastatteluista saatuja asioita.

Selkeimmin vastauksista näkyi ikääntymisen tuomat fyysiset haasteet ja niiden mukanaan tuoma huoli. Monesti taustalla olevat tekijät koettiin itsestään riippumattomiksi. Osa huolesta aiheutui työnantajapuolen puutteellisesta tuesta iän tuomiin fyysisiin haasteisiin, osa esitti huolta jo tulevasta, vaikkei henkilökohtaisesti ollut vielä painunut näiden haasteiden parissa. Vastauksissa tuli myös paljon hyviä ideoita siitä, kuinka näitä ongelmia kohdanneita henkilöitä olisi voinut työnantajapuolelta tukea.

6 VASTAUSTEN ANALYYSINTI, MATERIAALIN TUOTTAMINEN TYÖNANTAJILLE JA PÄÄLLYSTÖLLE

Tässä luvussa tiivistyy koko työn ydin. Koko opinnäytetyön perimäinen tarkoitus oli tuoda pelastustoimen henkilöstön ääni kuuluviin taistelussa ikääntymisen tuomia fyysisiä haasteita vastaan. Tässä luvussa käsitellään kootusti yleisimmin esille nousseet asiat. Kautta linjan asioissa oli todella paljon yhtäläisyyksiä.

Pelastustoimintaan osallistuvan henkilöstön toimintakykyä tulee arvioida toimintaympäristössä olevien riskien perusteella ja kunkin alueella toimivan palokunnan tehtävä mukaan. On mahdollista, että samalla toimialueella toimivien joidenkin paloasemien henkilöstöltä edellytetään kykyä vaativiin tehtäviin ja joidenkin paloasemien henkilöstölle riittää osallistuminen perustehtäviin. (Ohje pelastushenkilöstön toimintakyvyn arvioinnista ja kehittämisestä 2016, 9.)

6.1 Merkittävimmät esille nousseet asiat

Merkittävää oli huomata vastauksia lukiessa, kuinka toistuvasti kerrottiin useiden kymmenien vuosien työurasta, jossa yhtäkkiä huomattiin olevansa työnantajalle ylimääräiseksi painolastiksi. Tämä hälyttävä tuntemus lisääntyy työurien pidentyessä ja eläkeiän noustessa. Työntekijän iän karttuessa tulisi pelastuslaitoksen kiinnittää enemmän huomiota yksilöihin ja heidän tukemiseensa. Vastaajat selkeästi kokevat jäävänsä yksin fyysisten haasteiden ratkomisen kanssa, minkä vuoksi kokevat olevansa vain painolastina. Tähän asiaan pelastuslaitoksien työnantajina tulee pystyä vastaamaan tulevana vuosina yhä paremmin.

Moni vastaaja piti työnantajan mahdollistamaa ryhmäliikuntaa merkittävänä kannustimena liikkumaan työpaikalla. Työyhteisöön mahtuu usein ryhmäliikunnan sekä puolesta että vastaan puhujia. Pelastuslaitoksissa työskentelee laaja kirjo ihmisiä ja kaikille sielläkään ryhmäliikunta ei välttämättä sovi. Vastaajien mielipide ryhmäliikunnan merkityksestä motivoivana tekijänä on kuitenkin merkittävä. Pelastusalalla toimiminen on ryhmässä tekemistä, ja alalle hakeutuu suurimmaksi osaksi ryhmässä työskentelystä pitäviä henkilöitä, mikä selittää ryhmäliikunnan suosiota alalla työskentelevien keskuudessa. Ryhmäliikunta itsessään auttaa pitämään fyysistä kuntoa yllä ja samalla lisää yhteisöllisyyttä työyhteisössä. Ryhmäliikunnan tuomasta motivaatiosta ei pienillä paloasemilla pääse hyötymään, koska siellä henkilökunnan määrä voi jäädä kovin pieneksi.

Ikääntymisen tuomia fyysisiä muutoksia vastaan painiva henkilöstö koki työnantajan tuen kovin vähäiseksi. Iän tuomia fyysisiä muutoksia ei voi täysin välttää, ja niiden kokeminen on hyvin yksilöllistä. Iän tuomat fyysiset muutokset ovat aina olleet ihmisillä osa elämää, mutta pelastusalalla muutosta ei ole aiemmin tarvinnut huomioida, koska eläkeikä on ennen ollut selkeästi alhaisempi. Vastaajien huoli lisääntyy selkeästi kasvava mitä korkeampi vastaajan ikä on. Moni vastaaja nosti esiin fyysisten haasteiden mukanaan tuoman henkisen kuorman kasvun. Tuli tunne, että moni pärjäisi paremmin fyysisten haasteiden kanssa, kun haasteiden mukanaan tuomaa henkistä kuormaa pystyttäisiin käsittelemään paremmin.

6.2 Kehitysehdotuksia

Vaativat lihaskuntotestit ja polkupyöraergometria puhututtivat todella paljon korkeiden ja joustamattomien raja-arvojen vuoksi. Savusukellus on perustellusti fyysisesti vaativaa työtä. Yhtä lailla voidaan spekuloida sitä, kuinka usein vaativaa savusukellusta edellyttävä tehtävä tulee yksittäisen pelastajan kohdalle hänen uransa aikana. Lisäksi voitaneen perustella vaihtoehtoisten menetelmien kehittyneen merkittävästi ja pohtia, ovatko pelastustoimen henkilöstön testaukset kehittyneet samalla tavalla tuoden lisää mahdollisuuksia. Vaihtoehtoisia sammutusmenetelmiä hyödynnettäessä saavutetaan työturvallisuusnäkökulmasta varsin mittavia parannuksia sekä mahdollisuuksia.

Vaikka pääpaino asettuu melko usein fyysisen puolen tarkasteluun, ei tule unohtaa henkistä puolta. Vastauksia tulkittaessa oli monen vapaan sanan tekstistä havaittavissa myös henkisen puolen tuen puute. Iän karttuessa myös henkinen kunto vaatii huoltoa ja huomiota, tämä oli nähtävissä opinnäytetyön tutkimustuloksien vastauksista. Pelastustoimen tehtävät koettelevat monesti niin fyysistä puolta kuin henkistäkin puolta, mutta pystyttäisiinkö henkistä kuormaa purkamaan jotenkin menestyksekkäämmin. Huoli fyysisen kunnan riittävydestä eläkeikään saakka tuo mukanaan ylimääräistä henkistä kuormaa, joka voitaisiin kenties välttää varhaisella välittämisellä.

Pelastuslaitokselle palkattavan tai vahvasti pelastusalaa tuntevan, mutta ostopalveluna toteutetun liikuntasuunnittelijan hyödyt olisivat kyselytutkimuksen perusteella erittäin merkittävät. Sen lisäksi, että tätä palvelua jo käyttänyt henkilöstö kokee hyötynensä siitä, voitaisiin sillä puuttua etupainotteisesti mahdollisiin ikääntymisen tuomiin ongelmiin. Kyselytutkimuksessa ilmeni iän tuomien fyysisten muutosten takia ilmenneitä sairauspoissaoloja sekä

iän mukanaan tuomaa muun muassa kehon jäykkyyttä tasapaino-ongelmineen, joihin olisi mahdollista vaikuttaa varhaisella puuttumisella. Yksilöllinen varhaisessa vaiheessa saatu ammattiapu ennaltaehkäisisi ja hidastaisi vastaavan kaltaisia muutoksia.

Kyselystä tehtyjen havaintojen perusteella vastaajat eivät usko selviytyvänsä nykyisessä työssään eläkeikään saakka. Tämän lisäksi vastaajat kokevat ikääntymisen tuomien fyysisten muutosten olleen osavaikuttajia sairauspoissaoloihin. Osa vastaajista uskoo lisäkouluttautumisen auttavan edellä mainittuihin ongelmiin. Kouluttautumisen mahdollistamisessa työnantajalla on merkittävä rooli. Tällä hetkellä työnantajan tuen puutteessa koetaan olevan ongelmia, vaikka tarvetta tuelle olisi koettu olevan. Riittävän aikaisella tuen tarpeen selvittämisellä saataisiin positiivisia tuloksia henkilön koko työuraa ajatellen. Varhainen tuki voisi olla esimerkiksi työnantajan ja työntekijän yhteinen urasuunnitelma jatkokoulutuksineen. Urasuunnittelu voitaisiin aloittaa 40–45 vuoden iässä olevan henkilön kanssa ja sitä täydennettäisi aika ajoin. Tämän tulisi olla työnantajalähtöinen ja tulisi työntekijälle automaattisesti. Työntekijän haasteita työelämässä ratkotaan jo nyt kehityskeskusteluilla, mutta kyselyn vastausten perusteella ne eivät kuitenkaan kosketa tässä työssä tarkasteltua aihetta. Tämän takia pelastustoimessa työskentelevien fyysisen puolen huomioiminen urasuunnittelussa olisi ensiarvoisen tärkeää.

Pelastustoimikelpoisuuden testaus puhutti kyselyyn vastanneita todella paljon. FireFit-testauksen menetelmät ja ikäraajat saivat arvostelua osakseen, ovatko ne nykyaikaisia. FireFit-testiä luotaessa palomiehen eläkeikä on ollut 58 vuotta. Tällöin ajatuksena on ollut, ettei savusukeltamista tehdä enää yli 55-vuotiaana vaan loppu työura olisi tukitoimintojen hoitamiseen. Tämä johtaa nykyaikana ongelmiin, koska eläkeikä on noin 67 vuotta ja nousee jatkuvasta. Yli 55-vuotiaita miehistön edustajia alkaa olla pelastuslaitoksissa todella paljon. Onko siis tasoluokitus yli 50–vuotiaat riittävä vai tulisiko sitä muuttaa nykyaikaan sopivammaksi? Tässä on hyvä kuitenkin muistaa, että nykyiset vaatimustasot on luotu työntekijän työturvallisuus edellä, mitä ei tule unohtaa jatkossakaan.

Pelastuslaitos on kautta aikojen ollut erittäin yhteisöllinen työpaikka ja on sitä edelleen. Ryhmäliikuntamahdollisuudet koettiin erittäin merkittävänä kannustimena työpaikalla liikkumiseen. Siinä tulee kuin huomaamatta pidettyä fyysistä kuntoa yllä, sekä samalla se toimii henkisen kunnon ja työyhteisön hyvinvoinnin ylläpitäjänä.

Ryhmäliikunnan lisäksi hyvänä motivaation kohottajana pidettiin tulospöusteista palkanlisää. Se saattaa vaikuttaa myös negatiivisesti, mikäli on jo ehtinyt syntyä muita fyysisen kunnan ylläpitämistä haittaavia rajoitteita. Mikäli tulospöusteista palkanlisää käytetään, siinä tulisi huomioida pätevyyksien lisäksi myös henkilön ikä. Kuten jo aiemmin todettiin, että ikä vaikuttaa fyysisiin ominaisuuksiin, mikä taas voi vaikuttaa henkiseen hyvinvointiin. Ryhmäliikuntamuotoja suunniteltaessa olisi hyvä katsoa asiaa myös iän tuomien nivelten jäykkyyksien sekä nivelkankeuksien ennaltaehkäisyn kannalta suunnaten näitä aktiviteetteja myös kehonhuoltoon.

Täydentävä koulutus puhuttaa kyselyyn vastaajia paljon. Nuorempien vastaajien keskuudessa on havaittavissa toive täydentävälle koulutukselle, joka auttaisi työskentelemään alalla eläkeikään saakka. Monissa pelastuslaitoksissa on jo nyt käytössä miehistön hyödyntäminen tukitoimintojen tehtävissä, mutta sitä voisi laajentaa myös pelastuslaitoksen muihin tehtäviin. Täydentävän koulutuksen muotona nousi esille esimerkiksi kurssimuotoinen opiskelu palotarkastajan ja turvallisuusviestinnän tehtäviin. Monella lisäkouluttautuminen alan päällystön tehtäviin oli myös mielessä, mutta taloudellinen haaste sekä pitkä opiskeluaika asettivat yhdessä elämäntilanteen kanssa sellaiset raamit, ettei se ollut mahdollista. Tähän haasteeseen kurssimuotoinen opiskelu tarjoaisi avun.

7 POHDINTA

Tässä luvussa tehdään yhteenveto opinnäytetyön aikana nousseita ajatuksia. Ensin on pohdintaa eläkeiän ympärillä, josta päästään syvemmälle opinnäytetyön aihealueiden pariin ja lopuksi on oman oppimisen osio.

Eläkeiän nostaminen on kuuma puheenaihe vapaa-ajan keskusteluissa ja pelastuslaitosten kahvipöydissä. Aihealuetta opinnäytetyölle miettiessämme kyselimme alalla työskenteleviltä, kokisivatko he tällaisen aiheen tutkimisen olevan tarpeellista. Aihealueen vastaanotto oli yllättävän innostunut nimenomaan sen takia, että joku olisi aidosti kiinnostunut miehistön omista ajatuksista ja kokemuksista.

Kuten monet muutkin uudet asiat pelastusalalla, myös tämä työ herättää tunteita niin puolesta kuin vastaan. Lähtökohtana työlle oli saada koottua sellainen paketti, joka herättää keskustelua ja tätä kautta tuo toivottavasti muutosta esille nousseisiin asioihin. Aiheeseen tulee perehtyä tarkemmin ymmärtääkseen työn tarkoituksen. Alkuun voi virheellisesti tulla mielikuva, että taas pyritään eläkeiän laskemisen ympärillä. Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli nimenomaan selvittää haasteita miehistön näkökulmasta katsottuna ja tuoda ne julki. Tämä toivottavasti antaa myös työnantajalle lisää työkaluja varhaisen välittämisen toteuttamisessa.

Opinnäytetyö haluttiin ehdottomasti toteuttaa ilman kolmansia osapuolia. Näin saatiin varmistettua riippumattomuus tässä työssä. Kolmas osapuoli olisi voinut tuoda jotain lisää, mutta se oli myös saattanut ohjata työtä johonkin tiettyyn suuntaan ja näin haitata alkuperäistä ajatusta työn taustalla.

7.1 Tavoitteen saavuttamien

Alkuperäinen tavoite oli tehdä ensin alalla työskenteleville henkilökohtaisia haastatteluita, joiden pohjalta saataisi kokonaiskuva lopullisessa kyselytutkimuksessa kysyttävillä kysymyksille. Jo hyvin varhaisessa vaiheessa haastatteluita kävi ilmi haastatteluiden painoarvo. Ei riittäisi, että ne olisivat pelkkänä pohjana työlle vaan niille haluttiin antaa enemmän arvoa.

Valtakunnallisen Webropol-kyselyn tiedettiin olevan haaste, lähinnä vastausmäärien osalta. Tavanomaisesti kyselyitä ei pelastuslaitoksissa arvosteta kovin paljon, ja tämä sai varautumaan hyvin pieneen vastausmäärään. Vastausmäärän kivutessa yli 500 vastauksen olimme positiivisesti yllättyneitä vastaajien määrään. Kyselyn onnistumista lisäsi mielestämme se, että vain kaksi kyselyyn vastaajaa oli jättänyt kyselyn kesken, lisäksi muutamia yksittäisiä kysymyksiä lukuun ottamatta kaikki vastaajat olivat vastanneet kaikkiin esitettyihin kysymyksiin. Kyselyä luodessamme pohdimme pitkään vapaa sana -kysymystä. Ajatuksena oli, että toivottavasti joku kirjoittaisi omin sanoin heränneitä ajatuksiaan. Vastauksia vapaa sana -kysymykseen odotettiin vain muutamia, mutta lopulta niitä tuli 170 kappaletta. Lisäksi isossa osassa vapaa sana -kysymyksen vastauksista oli nähtävissä, että asiaa oli oikeasti mietitty ja ajatukset haluttiin tuoda esiin.

Koemme onnistuneemme opinnäytetyössämme. Olemme saaneet aiheesta paljon palautetta, joka on ollut pääosin erittäin positiivista. Koimme työn onnistumisesta jopa paineita, koska halusimme esittää asiat niin kuin vastaajat olivat ne tarkoittaneet. Uskomme onnistuneemme tässä varsin hyvin.

7.2 Vastausten laajuus ja luotettavuus

Kysely lähetettiin 22 pelastuslaitokseen, ja määräajassa kyselyyn saapui vastauksia 525 vastausta. Todennäköisesti kyselyä ei välitetty eteenpäin jokaisessa laitoksessa, joten tämä luo hieman epäluottamusta siitä, kuinka kattava kyselytutkimus on. Kyselytutkimuksessa on aina vääristelyjen vastausten mahdollisuus. Myös kysymysten väärin ymmärtäminen on mahdollista, mutta sitä mahdollisuutta pyrimme vähentämään tekemällä kysymyksistä mahdollisimman helposti ymmärrettäviksi.

7.3 Opinnäytetyön eettisyys

Eettisyys nousi kysymykseksi heti työn alkuvaiheen suunniteluissa, koska työ toteutettiin ikäperusteisesti. Haastatteluissa yhtenä ydinajatuksena oli tuoda julki nimenomainen halu saada tietoa miehistön omista ajatuksista. Haastateltavalle pyrittiin perustelemaan mahdollisimman hyvin syyt opinnäytetyölle. Haastateltavat suhtautuivat työhön positiivisella asenteella, ja tällaiselle työlle tuntui olevan kovasti tarvetta. Haastattelut muodostuivat lähes

poikkeuksetta hyvin luottamuksellisiksi keskusteluiksi, ja tästä syystä päätimme pitää haastateltavat anonyymeinä. Edes opinnäytetyön tekijöiden kesken haastateltavista ei puhuttu nimillä.

Myös rajanvetoa kysymyksiin pohdittiin paljon. Kenellekään ei saanut tulla tunne henkilökohtaisten terveystietojen utelusta. Tämä vaikutelma tuli siirtyä myös Webropol-kyselyyn sen kysymysten asetteluiden kautta.

7.4 Oma oppiminen

Jo opintojen ensimmäisellä liikuntatunnilla keskustelimme opettajan kanssa tämän kaltaisten aiheiden aiemmista opinnäytetöistä. Kysyjä oletti aihealueen olevan tutkittu jo läpikotaisin, mutta näin asia ei kuitenkaan ollut. Aihealue on varsin ajankohtainen, joten asia jäi kysyjän mieleen hautumaan. Jossakin vaiheessa opintoja opinnäytetyön tullessa ajankoh- taiseksi ja aihetta pohtiessamme, asia nousi uudelleen esille. Aina liikunnasta pitäneenä ja sitä harrastaneena sekä keski-ikää lähestyvänä tuntui luontevalta lähteä tutkimaan ikääntymisen ja fyysisen kunnon ylläpitämisen muutoksia ja vaikutuksia pelastusalalla työskentelevien keskuudessa.

Alusta asti oli selvää, että haluamme tehdä työntekijälähtöisen työn. Näin saisimme työntekijöiden rehellisen näkemyksen ja kokemuksen asiasta, jota tutkimme. Sitä emme alkuun olleet osanneet ajatella, kuinka tunteita herättävä aiheemme voikaan olla. Toivomme opinnäytetyömme herättävän ajatuksia ja kannustavan varhaiseen välittämiseen. Näin voitaisiin turvata pelastustoimessa työskentelevien pitkä ja arvokas työura.

Haasteet, joihin luulee valmistautuvansa edes jollain tasolla opiskelujen aikana, ovat paljon laajempia ja monimutkaisempia käytännön työelämässä. Pelastusala on myllerryksessä monessa suhteessa tulevana vuosina. Merkittävin haaste henkilöstöpuolella on pelastustoimessa työskentelevien nouseva keski-ikä jatkuvasti nousevan eläkeiän mukana. Vasta opinnäytetyötä tehdessämme alati nousevan eläkeiän vaikutukset pelastustoimessa työskenteleviin konkretisoituivat. Sen vaikutukset ulottuvat hyvin laajalle, ei vähiten talouteen.

Merkittävää oli huomata se, kuinka työn edetessä oma ymmärrys tulevan työelämän haasteita kohtaan kasvoi. Asioiden perinpohjainen tutkiminen auttoi selventämään sitä, missä

roolissa itse haluaa tulevassa työelämässä toimia. Työhyvinvointiin panostamisen merkitys nousi opinnäytetyön tekijöiden keskuudessa entisestään.

LÄHTEET

Beers, H & Butler, C. 2012. Age related changes and safety critical work: Identification of tools and a review of the literature. Derbyshire Iso-Britannia: Terveys- ja turvallisuuslaboratorio. Www-dokumentti. <https://www.hse.gov.uk/research/rrpdf/rr946.pdf> 3.3.2021

Elintavat ja työhyvinvointi. Työterveyslaitos. <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/terveyden-edistaminen-tyopaikalla/elintavat-ja-tyohyvinvointi/> 24.4.2021

FireFit-Pelastajien hyvä fyysisen toimintakyvyn arviointikäytäntö. Kehittämishanke 2.vaihe. Työterveyslaitos.

Ikääntymiseen liittyvät fysiologiset muutokset ja liikuntaharjoittelu, Käypä hoito -suositus. Duodecim. Www-dokumentti. <https://www.kaypahoito.fi/nix01182> 9.12.2020

Laki yksityisyyden suojasta työelämässä 759/2004.

Lapin yliopisto, traumaattisen kriisin jälkihoito ja vaiheet. <https://www.ulapland.fi/FI/Yliopisto/Nain-toimimme/Opiskelu--ja-tyoymparisto/Turvallisuus-ja-kriisinhallinta/Traumaattisen-kriisin-jalkihoito-ja-vaiheet/Defusing-ja-debriefing> 11.3.2021

Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Kai Savonen, Jari Laukkanen ja Juha Peltonen. Suorituskyky ja kardiorespiratorinen kunto: kuormitusfysiologiasta kliiniseen päätöksentekoon. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12451> 15.3.2021

Ohje pelastushenkilöstön toimintakyvyn arvioinnista ja kehittämisestä. Sisäministeriön julkaisu 5/2016.

Pelastuslaki 379/2011.

Pelastussukellusohje 2007, Sisäasiainministeriön julkaisu, <https://www.pelastusopisto.fi/wp-content/uploads/kurssikalenteri/Pelastussukellusohje.pdf> 1.5.2021

Pelastussukellusohje. Sisäinen turvallisuus. Sisäasiainministeriön julkaisu 48/2007.

Pickerden, A. 2014. Older Firefighters: A Problem to be managed or a Resource to be valued?, Birmingham Iso-Britannia: Konferenssi. Www-dokumentti. https://www.researchgate.net/publication/288829627_Older_Firefighters_A_Problem_to_be_managed_or_a_Resource_to_be_valued 3.3.2021

Pohjolainen, P. 2009. Fysiologinen vanheneminen, Ikäinstituutti. Www-dokumentti. <https://docplayer.fi/17223425-Fysiologinen-vanheneminen.html> 9.12.2020

Vuori, Jaana. Tutkimusetiikka ihmistieteissä. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Www-dokumentti. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimuseiikka/tutkimuseiikka-ihmistieteissa/> 27.2.2021

LIITTEET

Liite 1: Kyselytutkimuksen saatekirje

Hei

Olemme pelastusalan päällystötutkinnon opiskelijoita ja teemme opinnäytetyötä aiheesta "Ikääntymisen tuomat fyysiset haasteet pelastustoimintaan osallistuvalla miehistöllä". Opinnäytetyössä tutkimme asiaa kysymällä kohderyhmältä heidän näkökulmaansa. Kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat pelastustoiminnassa mukana olevat, päätoimisessa miehistö- tai alipäällystövirassa työskentelevät henkilöt. Mikäli kuulut tähän kohderyhmään, niin linkki kyselyyn löytyy alta. Kysely on lyhyt ja vastaaminen vie aikaa suunnilleen välittömän lähtövalmiuden verran.

<https://link.webpolsurveys.com/S/EFA6794220BF091E>

Opinnäytetyöllämme ei ole toimeksiantajaa, vaan teemme tämän omasta kiinnostuksestamme aiheeseen.

Kysely on valtakunnallinen ja se on avoinna 15.2.2021 saakka.

Kiitämme ajastasi

Vuokko Puurunen-Määttä ja Henri Pajander

Jos opinnäytetyöstämme heräsi kysyttävää, voit olla yhteydessä

vuokko.puurunen-maatta@edu.pelastusopisto.fi tai henri.pajander@edu.pelastusopisto.fi

Liite 2: Kyselytutkimus

**IKÄÄNTYMISEN TUOMAT FYYSISET HAASTEET
PELASTUSTOIMINTAAN OSALLISTUVALLA MIEHISTÖLLÄ****1. Ikäsi?**

- 40 - 49
- 50 - 54
- 55 - 59
- 60 - 64
- Yli 65

**2. Millaisia ikääntymisen tuomia muutoksia olet huomannut?
(voit valita yhden tai useamman)**

- Näön heikkeneminen
- Työvuoron jälkeinen palautuminen hidastunut/huonontunut
- Toimintakyvyn saavuttaminen hälytyksiin yöllä huonontunut/heikentynyt
- Lääkärin toteamaa kulumista nivelissä
- Reaktiokyvyn heikkeneminen
- Tasapainon heikkeneminen
- Muuta, mitä?
- En ole huomannut muutoksia

3. Koetko henkisen kuormituksen nousseen ikääntymisesi myötä?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

4. Mikäli olet viimeisen kahden vuoden aikana joutunut olemaan sairauden takia pois työstäsi, niin koetko syyn liittyneen ikääntymisen tuomiin muutoksiin?

- Kyllä
- En
- En ole ollut poissa työstäni
- En osaa sanoa

5. Uskotko pystyväsi toimimaan nykyisessä työtehtävässäsi eläkeikään asti?

- Kyllä
- En
- En, mutta haluaisin jatkaa pelastusalan vaihtoehtoisissa tehtävissä
- En osaa sanoa

6. Koetko saaneesi tukea ikääntymisen tuomien fyysisten haasteiden ehkäisemiseen työnantajaltasi?

- Kyllä
- En
- En ole kokenut tarvetta
- En osaa sanoa

7. Uskoisitko, että ammattitaitoasi täydentävällä koulutuksella olisi suotuisia vaikutuksia työssäjaksamiseesi, tarkastellen työuraa eläkeikään saakka?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

**8. Koetko, että hyötyisit liikuntasuunnittelijasta työpaikallasi?
(Fysioterapeutti, personal trainer tmv. esim. yksilöllisten
valmennusohjelmien suunnitteluun, ennalta ehkäisevän liikuntatoiminnan
järjestämiseen, ravintovalmennuksiin)**

- Kyllä
- En
- Kyllä, olen käyttänyt ja hyötynyt
- En; olen käyttänyt, enkä kokenut hyötyväni
- En osaa sanoa

**9. Toimisiko mielestäsi tulosperusteinen palkanlisä lisämotivaationa
fyysisen kunnon ylläpitämiseen?**

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

**10. Koetko työnantajan mahdollistaman ryhmäliikunnan merkittäväksi
kannustimeksi työpaikalla liikkumiseen?**

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

11. Lisäisikö mielestäsi asemapaikkojen vuosittainen kierto työssä jaksamista?

- Kyllä
- Ei
- Kyllä, laitoksellamme on jo käytössä
- Ei; laitoksellamme on jo käytössä, mutta koen sen huonoksi
- En osaa sanoa

12. Pitäisikö mielestäsi nykyistä eläkeikää laskea?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

13. Mikäli haluat tuoda vielä jotain julki, sana on vapaa.

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

14. Ikäsi?

- 40 - 49
- 50 - 54
- 55 - 59
- 60 - 64
- Yli 65