



PELASTUSOPISTO



POLIISI
POLISIAMMATTIKORKEAKOULU

Henkilöstön kokemuksia fysioterapeutin palveluiden käytöstä ja sen vaikutuksista työkyvyn ylläpitämiseen

Kyselytutkimus Etelä-Karjalan pelastuslaitoksen jatkuvan valmiuden yksikön työntekijöille

Jonne Pusenius

03/2022

Poliisiammattikorkeakoulun opinnäytetyö / AMK

TIIVISTELMÄ

Tekijä: *Jonne Pusenius*

Opinnäytetyön muoto: *tutkimuksellinen*

Julkisuusaste: Julkinen

Ohjaaja: Kari Kinnunen, vanhempi opettaja

Tutkinto: Pelastusalan päällystötutkinto (AMK)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata henkilöstön kokemuksia fysioterapeutin palveluiden käytöstä ja sen vaikutuksista työkyvyn ylläpitämiseen. Tutkimusaineisto kerättiin Webropol-kyselylinkin avulla tammi - helmikuussa 2022 Etelä-Karjalan pelastuslaitoksessa työskenteleviltä jatkuvan valmiuden yksikön työntekijöiltä. Vastausprosentti oli 64,2 (n=81). Aineisto analysoitiin Webropol-ohjelman avulla ja havainnollistettiin opinnäytetyössä frekvensseinä ja prosentteina.

Jatkuvan valmiuden yksikön työntekijöiden kokemuksia fysioterapeutin palveluiden käytöstä mitattiin, millaisia palveluita työntekijä oli käyttänyt, oliko palveluista ollut hyötyä, millaisia palveluita työntekijä haluaisi tulevaisuudessa saada ja oliko kokenut palvelut tarpeelliseksi. Kaikki vastaajat kokivat fysioterapeutin palvelut tarpeelliseksi ja suurin osa oli käyttänyt palveluita. Tulevaisuudessa vastaajat haluaisivat enemmän henkilökohtaisempaa ohjeistusta, kuntosuunnitelmaa ja seurantaa. Vaikuttavatko fysioterapeutin palvelut työkyvyn ylläpitämiseen, mitattiin kysymällä, oliko työkyky tällä hetkellä hyvä, millaista tukea oli fysioterapeutilta työkyvyn ylläpitämiseen saanut, millaista tukea olisi halunnut saada, motivoiko rahallinen bonusjärjestelmä työkyvyn ylläpitämiseen ja oliko toimintakyvyssä rajoittavia tekijöitä ja mitä ne olivat. Suurin osa (92,2 %) koki työkykynsä hyväksi, ja moni koki, että oli saanut fysioterapeutilta työkyvyn ylläpitämiseen ohjeistusta, seurantaa, erilaisia testimahdollisuuksia, henkistä apua ja motivointia. Vastaajat toivoivat entistä suurempaa liikunta-etuutta, henkilökohtaisempaa ohjeistusta ja sitä, että ikääntyminen huomioitaisiin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Suurin osa vastasi, että rahallinen palkitsemisjärjestelmä motivoi työkyvyn ylläpitämisessä. Toimintakykyä rajoittavista tekijöistä keskeisemmäksi nousivat tuki- ja liikuntaelin-sairaudet, viiden vuoden sisällä tehty leikkaus tai kuntoutus sekä fysiologiset syyt.

Tutkimukseen osallistuneet jatkuvan valmiuden yksikön työntekijät kokivat fysioterapeutin palvelut merkitykselliseksi. Fysioterapeutin palvelut koettiin tärkeäksi oman työkyvyn ylläpitämisen kannalta.

Sivumäärä: 30 sivua + liitteet

Tarkastuskuukausi ja vuosi: maaliskuu 2022

Avainsanat: pelastaja, fysioterapeutti, työkyky, henkilöstön kokemuksia

ABSTRACT

Author: *Jonne Pusenius*

Type of thesis: research

Confidentiality: public

Academic Supervisor: Mr. Kari Kinnunen, (Senior Instructor)

Degree Programme: Fire Officer's Degree (UAS)

The purpose of the thesis was to describe employees' experiences of physiotherapist services and effects on maintaining the ability to work. The research data was collected using the Webropol survey link in January-February 2022 from employees of the Continuous Readiness Unit (CRU) working for the South Karelia Rescue Department. The response rate was 64,2 (n=81). The data was analysed using the Webropol programme and illustrated in frequencies and percentages in the thesis.

The experiences of the employees of the CRU in the use of the physiotherapist's services were measured, what kind of services the employee had used, whether the service had been useful, what kind of services the employee would like to receive in the future and whether the experienced services were useful. All respondents experienced the services of a physiotherapist were useful and most employees had used the services. In the future, the respondents would like more person-specific guidance, fitness plan and follow-up. Whether the services of a physiotherapist affect the maintenance of ability to work were measured by asking whether the ability to work was currently good, what kind of support the physiotherapist had given to maintain the ability to work, what kind of support they would have wanted, whether the financial bonus system motivated the maintenance of the ability to work, and whether there were restrictive factors in the ability to function and what they were. The majority (92.2%) felt that their ability to work was good and many felt that they had received guidance, follow-up, various test opportunities, mental help, and motivation from a physiotherapist to maintain their ability to work. The respondents wanted even greater exercise benefits, more personal guidance, and that ageing would be considered as early as possible. The majority responded that the financial reward system motivates them to maintain their ability to work. Musculoskeletal disorders, surgery or rehabilitation within five years and physiological reasons became more central factors limiting the functional capacity.

The employees of the CRU who participated in the study felt that the services of the physiotherapist were relevant. The physiotherapist was considered important for maintaining their own ability to work.

Pages: 30 pages + appendix

Month and year: March 2022

Keywords: fire fighter, physiotherapist, work ability, employees' experience

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	2
2 ETELÄ-KARJALAN PELASTUSLAITOS	3
3 FYSIOTERAPIA	4
3.1 Fysioterapeutin yleinen työkuva	4
3.2 Fysioterapeutin työkuva Etelä-Karjalan pelastuslaitoksella	4
4 HYVÄ TOIMINTAKYKY LISÄÄ TYÖKYKYÄ	6
4.1 Työkyky	6
4.2 Pelastajan työkyky	6
4.2.1 Työkykyyn liittyvät fyysiset tekijät	7
4.2.2 Työkykyyn liittyvät psyykkiset tekijät	8
4.3 Pelastajan työkyvyn mittaaminen ja seuranta	9
4.4 Fyysisen kunnan palkitsemisjärjestelmä Etelä-Karjalan pelastuslaitoksella	10
4.5 Pelastajan työkyvyn ylläpitäminen	11
4.6 Työkyvyn ylläpitämiseen liittyvät haasteet	12
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	13
5.1 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	13
5.2 Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä	13
5.3 Kyselylomakkeen laatiminen	14
5.4 Tutkimuksen otos ja aineistonkeruu	14
6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	15
6.1 Vastaajien taustatiedot	15
6.2 Pelastuslaitoksen henkilökunnan kokemuksia fysioterapeutin palveluista	15
6.3 Fysioterapeutin palveluiden hyöty ja kehittäminen	17
6.4 Työkyvyn arviointi ja rajoittavat tekijät	18
7 POHDINTA	22
7.1 Opinnäytetyön tulosten tarkastelu	22
7.1.1 Fysioterapeutin palvelut Etelä-Karjalan pelastuslaitoksella	22
7.1.2 Henkilökohtainen työkyky ja fysioterapeutin vaikutukset työkykyyn	23
7.2 Opinnäytetyön eettisyys	25
7.3 Opinnäytetyön luotettavuus	25
7.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset	26
LÄHTEET	27
LIITE 1. TIEDOTE TUTKIMUKSESTA	31
LIITE 2. KYSELYLOMAKE	32

1 JOHDANTO

Pelastustyössä vaaditaan hyvää fyysistä kuntoa ja hyvää toimintakykyä. Pelastajien työympäristö vaihtelee ja tämän vuoksi pelastajilla on monenlaisia testausjärjestelmiä fyysiselle kunnolle ja toimintakyvyn mittaamiselle. (Punakallio ym. 2015, 1.) Opinnäytetyön aiheena on henkilöstön kokemuksia fysioterapeutin palveluiden käytöstä ja sen vaikutuksista työkyvyn ylläpitämiseen. Etelä-Karjalan pelastuslaitoksella on työskennellyt vuodesta 2016 oma fysioterapeutti. Fysioterapeutin toimenkuvaan kuuluu kiertää paloasemilla. Fysioterapeutin tarkoituksena on havaita pelastajien toimintakyvyn vaikuttavia tekijöitä sekä huolehtia siitä, että pystytään mahdollisimman varhain ennalta ehkäisemään tuki- ja liikuntaelinvammojen syntymistä ja auttaa mahdollisten vammojen kuntoutusprosessissa. Fysioterapeutti tekee yhdessä työterveyshuollon kanssa yhteistyötä pelastajien työterveyden eteen. (Kudel & Pöyhönen 2020) Organisaatiossa työskentelevä fysioterapeutti on ainutlaatuinen, sillä Suomessa ei ole monta pelastuslaitosta, jossa fysioterapeutin palvelut ovat päivittäin saatavilla.

Työkykyä ja fyysistä kuntoa tulisi tarkastella koko pelastajan työuran ajan. Olisi tärkeää, että pystyttäisiin mahdollisimman nopeasti tunnistamaan ja puuttumaan työkykyyn vaikuttaviin tekijöihin. Mahdollisimman varhaisessa vaiheessa puuttuminen työkykyyn ja fyysiseen kuntoon tulisi työpaikan ja työterveyshuollon tehdä yhteistyötä. Pelastusalalla työskentelee myös ikääntyneitä, joiden terveyteen liittyvät haasteet ja työrajoitteet lisääntyvät. (Punakallio ym. 2020, 12.) Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen, sillä lähivuosina ovat eläköitymässä suuret ikäryhmät ja tulevaisuudessa eläkeikä nousemassa.

Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Etelä-Karjalan pelastuslaitoksen jatkuvan valmiuden yksiköiden työntekijöiden kanssa. Tässä opinnäytetyössä käytetään yleisnimitystä pelastaja, kaikista opinnäytetyön kyselyyn vastanneista eri ammattinimikkeistä huolimatta. Työntekijöille tehdään kysely, jossa kysytään heidän kokemuksiansa fysioterapeutin palveluista ja sitä onko fysioterapeutin palveluista ollut hyötyä työkyvyn ylläpitämiseen. Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata, millaisia kokemuksia henkilöstöllä on fysioterapeutin toiminnasta. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa henkilökunnan kokemuksista fysioterapeutin palveluista. Tuotettua tietoa voidaan hyödyntää organisaation fysioterapeutin palveluiden kehittämisessä ja tuloksia voidaan hyödyntää tulevaisuudessa pelastusalalla toimivan fysioterapeutin työkuvan rakentamisessa.

2 ETELÄ-KARJALAN PELASTUSLAITOS

Etelä-Karjalan pelastuslaitoksen toiminta-alueena on Etelä-Karjalan maakunta, joka sijaitsee Kaakkois-Suomessa. Etelä-Karjalan maakuntaan kuuluvat Lappeenranta, Imatra, Parikkala, Rautjärvi, Ruokolahti, Lemi, Taipalsaari, Luumäki ja Savitaipale. Etelä-Karjalan alueen pinta-ala on noin 6873 km², maakunnassa on tällä hetkellä 126 339 asukasta. (Etelä-Karjalan Liitto 2021.) Etelä-Karjalan pelastuslaitos toimii Lappeenrannan kaupungin hallinnoimana yksikkönä, jota johtaa pelastusjohtaja. Etelä-Karjalan pelastuslaitoksen organisaatioon kuuluu ympärivuorokauden päivystäviä paloasemia neljä (Lappeenranta 3 ja Imatra 1) sekä sopimus- ja tehdaspalokuntia yhteensä 27. Päätöismisiä pelastushenkilöitä on noin 116 ja sivutoimisia 580. (Etelä-Karjalan pelastustoimen palvelutasopäätös 2021–2025, 2021.) Kuvassa 1 osoitettu Etelä-Karjalan pelastuslaitoksen toiminta-alue ja kunnat.



Kuva 1. Etelä-Karjalan maakunta ja aluerajat. (Etelä-Karjalan Liitto 2021.)

3 FYSIOTERAPIA

Fysioterapia määritellään siten, että siihen kuuluvia osaamisalueita ovat terveys, liikkuminen, liike ja toimintakyky. Keskeisiä menetelmiä ovat toimintakykyä ja terveyttä edistävä neuvonta ja ohjaus, terapeutin harjoittelu, fysikaalinen ja manuaalinen terapia sekä apuvälinepalvelut. Fysioterapia tarjoaa palveluitaan tilanteissa, joissa näiden toiminta- ja liikkumiskyky ovat tai saattavat olla uhatuina esimerkiksi ympäristötekijöiden vuoksi. Fysioterapian tarkoitus on edistää yksilön toimintakykyä. (Suomen Fysioterapeutit ry 2017.)

Fysioterapia edellyttää ymmärtämistä ihmisen fyysisestä olemuksesta ja terapian merkityksestä. Terapiaprosessi etenee vuorovaikutuksena fysioterapeutin ja kuntoutujan välillä. Fysioterapiassa on otettava huomioon kuntoutujan psyykkiset ja sosiaaliset tekijät. Fysioterapiassa vuorovaikutustilanne edistää yksilön kehittymistä kuntoutusprosessissa ja auttaa saavuttamaan fysioterapian tavoitteet. (Talvitie ym. 2006, 64.)

3.1 Fysioterapeutin yleinen työkuva

Fysioterapeutti on terveydenhuollon laillistettu ammattihenkilö ja kuntoutusalan ammattilainen. Toimintaa valvoo aluehallintovirastot sekä VALVIRA. Fysioterapeutti toteuttaa itsenäisesti työnsä suunnittelun, toteutuksen, arvioinnin ja kehittämisen. Työssään fysioterapeutin tulee ottaa huomioon lainsäädännölliset ja eettiset näkökulmat, fysioterapian vaikuttavuuden, tehokkuuden sekä taloudelliset vaatimukset. Fysioterapeutin tehtävänä on ylläpitää asiakkaan terveyttä, liikettä, toimintakykyä ja liikkumista sekä edistää terveyttä. Työ on näyttöön perustuvaa sekä asiakaslähtöistä. (Suomen Fysioterapeutit ry 2017.)

Fysioterapeutilla on ratkaisuja työnkeventämiseksi ja sujuvoittamiseksi (Työterveyslaitos 2021). Fysioterapeutin ammattitaito ja tuki auttaa työntekijöitä työkyvyn ylläpitämisessä. Työntekijät, joilla on mahdollisuus käyttää työfysioterapeutin palveluita työpaikallaan, mahdollistaa heille paremman työkyvykkyyden. Työkyvykkyyden parantuminen vähentää sairaslomien syntymistä. (Ahlstrom ym. 2013.)

3.2 Fysioterapeutin työkuva Etelä-Karjalan pelastuslaitoksella

Etelä-Karjalan pelastuslaitoksella on vuodesta 2016 ollut käytettävissä organisaatiossa oma fysioterapeutti, jonka vastaanotolle työntekijöiden on helppo ja nopea päästä. Hänen työkuvaansa kuuluu tuki- ja liikuntaelinoireista kärsivien vastaanottotoiminnan toteutus. Hän organisoii kuntoutusprosesseja ja valvoo erilaisten fyysisten toimintakyvykkyyttä mittaavien testitilanteita. Toimintakyvyn mittausten seurannalla arvioidaan pelastajien toimintakykyä. Lisäksi fysioterapeutti tekee yhteistyötä työterveyshuollon kanssa. (Kudel & Pöyhönen 2020.)

Etelä-Karjalan pelastuslaitoksen fysioterapeutin visio on henkilökunnan mahdollisuus työskennellä terveenä koko työuran ajan. Tavoitteena on, että pelastuslaitoksen henkilöstölle saadaan terveelliset elämäntavat jokapäiväiseen elämään. Ohjaaminen ja suunnittelu tukee pelastajien ja muun henkilöstön kunnan ylläpitämistä iänmukaisessa kuntoluokassa. Ohjaamiseen kuuluu lisäksi järjestää liikuntahetkiä, joiden tavoitteena on vähentää TULE-vammoja sekä parantaa henkilöstön fyysistä kuntoa. Työterveyshuollon kanssa yhteistyö on tärkeää, sillä yhteistyöllä pyritään nopeuttamaan vammasta toipumista. (Fysioterapeutti Tomi Hauska, tiedonanto 19.8.2021.)

Fysioterapeutin työ toteutetaan siten että, henkilökuntaa motivoidaan esimerkiksi yhteisillä liikuntahetkillä. Samassa yhteydessä järjestetään tietoiskuja, joiden tarkoituksena on motivoida kohti terveellisiä elämäntapoja. Liikuntahetkeen sisältyi ohjattua aamujumppaa, joka pitää sisällään lihaskunto- ja liikkuvuusosuuden. Liikuntahetki voi olla lisäksi myös yhteinen sisäpelivuoro, jossa käydään yhdessä läpi alku- ja loppuverryttelyn tärkeys. Liikuntahetkiin sisältyy aina riski liikuntavammoista. Työntekijän loukkaannuttua fysioterapeutti on aktiivisesti mukana kuntoutusprosessissa. Työntekijä voi itse olla yhteydessä fysioterapeuttiin, minkä jälkeen kuntoutussuunnitelmaa lähdetään suunnittelemaan yhteistyössä työterveyshuollon kanssa. Kuntoutusprosessia seurataan yhteistyössä moniammatillisessa työryhmässä. Fysioterapeutilta on mahdollista saada henkilökohtaista neuvontaa ravinnon ja liikunnan suhteen sekä tukea toimintakykyä mittaaviin testien suorittamiseen. (Fysioterapeutti Tomi Hauska, tiedonanto 19.8.2021.)

Fysioterapeutin työkuvaan sisältyy lisäksi liikuntavälineiden hankinta. Fysioterapeutilla on käytössä myös LPG-laitteisto, jolla voidaan hoitaa konservatiivisesti ja palauttaa toiminnallista kapasiteettia kudoksessa perustuen alipaineeseen. Muina työvälineinä fysioterapeutti käyttää tarvittaessa lihashuollossa lihashuoltovasaraa ja kinesioteippausta, jolla voidaan lievittää kipua, vähentää turvotusta, korjata asentoa sekä ohjata liikettä parantaen verenkiertoa. Fysioterapeutin työtä ja sen tuomia vaikutuksia seurataan tekemällä kahdesti vuodessa liikunta- ja elämäntapoja selvittäviä kyselyitä, joiden tulokset analysoidaan. Fyysistä toimintakykyä mittaavien testien tulosten analysointi ja seuranta esimerkiksi FireFit-testaus, Oulun-malli sekä Inbody-mittaukset. (Fysioterapeutti Tomi Hauska, tiedonanto 19.8.2021.)

4 HYVÄ TOIMINTAKYKY LISÄÄ TYÖKYKYÄ

Toimintakyvyllä tarkoitetaan sitä, miten selviydytään elämän päivittäisistä toiminnoista, tarpeista ja valituista tehtävistä. Toimintakyky sisältää monia alueita, siihen vaikuttavat lukuisat yksilön sisäiset ominaisuudet ja elinympäristöön liittyvät tekijät. Toimintakyvyn alueet liittyvät monin tavoin ja jatkuvasti toisiinsa sekä ne tarvitsevat toisiaan. Toimintakyvyn alueiksi määritellään sosiaalinen, fyysinen, psyykinen ja kognitiivinen. (Vuori 2018, 209–210.) Toimintakyvyn taso on mitattavissa, mitaaminen vaatii luotettavien ja standardoitujen menetelmien käyttöä (Pohjolainen & Saltychev 2015, 20–21). Toimintakyvyn yhtenä osa-alueena on työkyky, joka määrittelee henkilön suorittamia toimia ja tehtäviä. Toimintakyvyn pohjan rakentamiseen ja työkyvyn ylläpitämiseen tarvitaan järjestelmällistä ja moniammatillista toimintaa ja selkeää suunnitelmaa. (Hurri & Saltychev 2015, 501–502.)

4.1 Työkyky

Työkyky on yhteiskuntajärjestelmässä keskeinen arvo, siitä on useita erilaisia määritelmiä. Työkyky liittyy olennaisesti työkäisen toimintakykyyn. Toimintakykyä arvioidessa työssä selviytymisen näkökulmasta tulisi se suhteuttaa muun muassa henkilön koulutustasoon, ikään, työhistoriaan, terveydellisiin tekijöihin ja työn vaativuuteen. Työkykyä arvioitaessa tulisi olla käsitys ja ymmärrys henkilön toimintakyvystä. Työkykyä arvioitaessa käytetään tukena sairauskertomuksen tietoja, oire- ja haittakyselyiden tuloksia, oirekuvausta sekä muiden asiantuntijoiden lausuntoja. Arvioinnissa olisi syytä ottaa huomioon työn fyysiset ja psyykkiset vaatimukset, motivaatio sekä työyhteisön kuormitustekijät. (Pohjolainen & Saltychev 2015, 23.)

Työkykyä tukemalla saadaan paremmat edellytykset henkilön ja henkilöstön hyvinvoinnille. Tällä voidaan vaikuttaa merkittävästi henkilön perustehtävän toteuttamiseen. Työkyvyn ylläpitämiseen tarvitaan yksilön lisäksi organisaation ja työterveyshuollon tukea. (TTL 2021.) Nykyisin organisaatioissa puhutaan työkykyjohtamisesta. Työkykyjohtamisella tarkoitetaan ennakointia, jotta työntekijä ei menettäisi työkykyään. Työkykyjohtamisella pyritään hallitsemaan ja pienentämään suunnitelmallisesti työkyvyttömyyden riskiä. Työkykyjohtaminen on nykyisin osa organisaation strategiaa ja päivittäistä johtamista. (Ilmarinen 2021.)

4.2 Pelastajan työkyky

Pelastajan työnkuvan monipuolisuus kuormittaa hengitys- ja verenkiertoelimistöä, tuki- ja liikuntaelimiä sekä kehon ja liikkeen hallintaa (Punakallio ym. 2015, 1). Kuormittuminen voi liittyä lisäksi työvälineisiin, työaikaan, työympäristöön tai työyhteisössä oleviin toimintatapoihin (Vuokko ym. 2020, 23). Työkykyyn vaikuttaa lisäksi kehonkoostumus. Toimintakyvyn arviointia ohjeistaa pelas-

tussukellusohje, jota sovelletaan pintapelastuksessa ja savu-, kemikaali- ja vesisukelluksessa. (Punakallio ym. 2015, 1.) Pelastuslaissa on määritelty pelastustoimintaan osallistuvan toimintakyky seuraavasti:

”Pelastuslain 379/2011 39§ mukaan pelastuslaitoksen ja sopimuspalokunnan 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 sisäministeriön asetuksella.”

Pelastajan työkykyä voidaan tukea monin eri tavoin. Etelä-Karjalan pelastuslaitoksella palvelutasopäätöksessä on määritelty, miten pelastajan työkykyä tuetaan. Palvelutasopäätöksessä on määritelty, että pelastajien työkykyä tuetaan aktiivisen tuen mallilla. Toimintamalli jaetaan neljään osaan, toimintamallin ja työkyvyn perusajatuksat, varhainen-, tehostettu- sekä työhön paluun tuki. Tarkoitus on auttaa henkilöstöä jaksamaan ja tukea työkykyä. Tavoitteena toimintamallilla on kehittää kokonaisvaltaisesti työhyvinvointia ja aktivoida jokaista huolehtimaan itsestään koko työuran ajan. (Etelä-Karjalan pelastustoimen palvelutasopäätös 2021–2025, 2021.)

Aikaisempien tutkimusten mukaan pelastajan ammatissa on mahdollisuus saada lukuisia erilaisia sairauksia. Pelastajilla on raportoitu tuki- ja liikuntaelin sairauksia, sydän- ja verisuonisairauksia, unihäiriötä sekä korkeaa psyykkistä kuormittumista. Tämän vuoksi on tärkeää, että pelastajien terveydentilaa ja työkykyä arvioidaan säännöllisesti. Työkyvyn ja terveydentilan arvioinnin perusteella tiedetään, pystyykö pelastaja osallistumaan työtehtäviin, jotka saattavat aiheuttaa äkillistä fyysistä ja henkistä kuormittumista. Pelastajan työssä edellytetään parasta suorituskkykyä hätätilanteessa, joten on tärkeää, että parhaan suorituskkyvyn ylläpitämisessä on otettu huomioon kaikki tekijät. (Firoozeh ym. 2017.)

4.2.1 Työkykyyn liittyvät fyysiset tekijät

Fyysisesti kuormittavia työtehtäviä pelastajilla on perustehtävien lisäksi ensihoito ja erilaiset rai-vaustyöt, jotka vaativat voimaa sekä lihastyötä. Työkyvyn kannalta hyvää toimintakykyä tarvitaan tilanteissa, jotka tapahtuvat esimerkiksi korkealla, liukkailla pinnoilla, huonoissa valaistusolosuhteissa ja ahtaissa tiloissa yhtä aikaa aikapaineen alla. Haasteita tuovat lisäksi painavien työkalujen käyttö sekä savusukellusvarustus. Lisäksi työvuoron aiheuttama väsymys saattaa vaikuttaa tasapainonhallintaan. Pelastajalla tulisi olla motoriseen toimintakykyyn kuuluvia ominaisuuksia, esimerkiksi reaktionopeutta, koordinaation hallintaa ja ketteryyttä. Ominaisuudet yhdessä keskivartalon lihasten voiman ja hallinnan kanssa ilmenevät kykynä hallita kehoa erilaisissa tilanteissa. Motoriikan hallinta ja liikkuvuus tukevat ergonomista tapaa käyttää kehoa työtilanteissa, joissa ei pystytä

vaikuttamaan ympäristön ergonomiaan. Monipuolisella työkyvyllä työskentely on tehokasta ja tapaturmia esiintyy vähemmän. (Punakallio ym. 2015. 1; Punakallio & Vuokko 2020, 23.)

Pelastajan oma terveydentila ja toimintakyky vaikuttavat fyysiseen työkykyyn. Se määrittelee, miten pelastaja selviytyy työtehtävistä ja niissä ilmenneissä haasteista sekä miten pelastaja palautuu työtehtävän jälkeen työvuoron välillä. (Punakallio & Vuokko 2020, 24.) Vaikka pelastajien kokonaiskuormitus jäisi fyysisesti matalammaksi työvuoron aikana, voi yksikin tehtävä olla kuormitukseltaan erittäin rankka. Pelastajalla tulisikin olla fyysinen suorituskyky sillä tasolla, että toimintakykyä ei menetetä huippukuormitushetkissä. (Punakallio 2020, 27–28.)

4.2.2 Työkykyyn liittyvät psyykkiset tekijät

Pelastajan työkykyyn liittyvät tekijät voidaan jakaa psyykkisiin ja fyysisiin osa-alueisiin. Psyykkisillä tekijöillä tarkoitetaan kaikkia niitä tekijöitä, jotka liittyvät kognitioon ja emootioihin sekä sosiaalisiin vuorovaikutuksiin. Työtehtävät eroavat päivän aikana suuresti. Pelastaja kohtaa erilaisia vuorovaikutustilanteita – asemapalvelustehtäviä sekä vaativia pelastustehtäviä, joissa vuorovaikutus on hyvin erilaista. Vaativissa pelastustehtävissä vaaditaan nopeaa päätöksentekokykyä, hyvää tilannetietoisuutta, paineensietokykyä sekä nopeiden ratkaisujen tekemistä. Tästä näkökulmasta tarkasteltaessa pelastajalta vaaditaan nopeaa aivotyöskentelyä, joka voi kuormittaa emotionaalisesti. Usein pelastajan vastuulla on oma työturvallisuus, mutta myös työparin sekä muiden henkilöiden turvallisuus. Tämä saattaa olla pelastajalle psyykkisesti hyvin kuormittavaa. (Paajanen & Koivisto 2020, 32–33.)

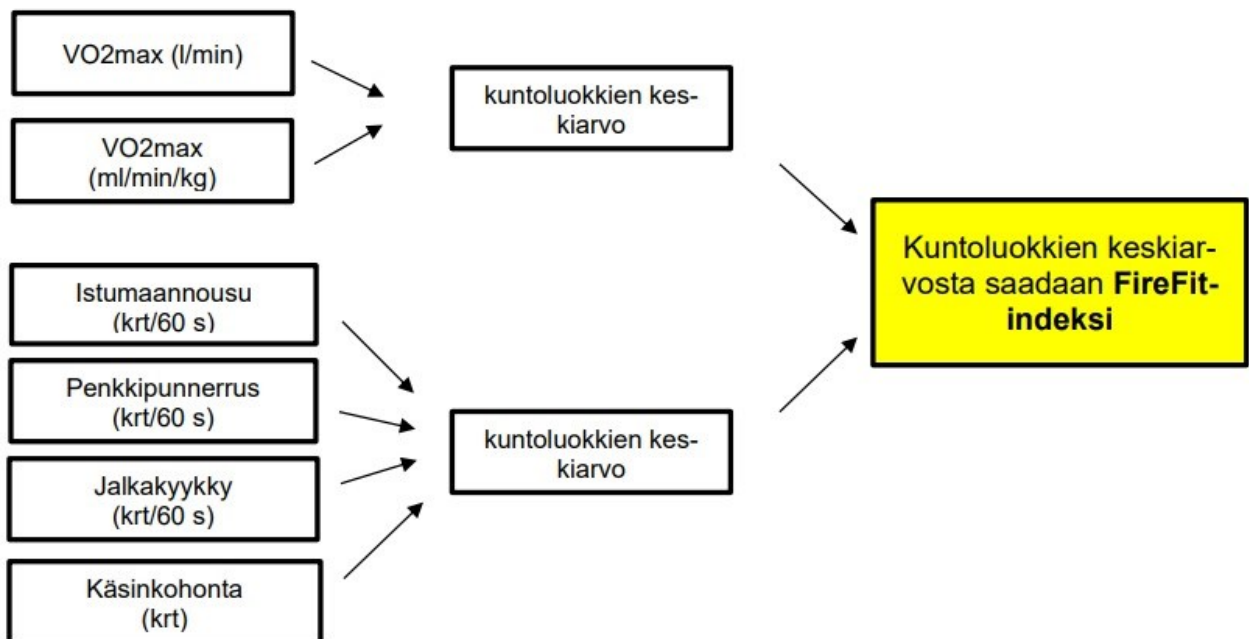
Pelastajalla tulisi ymmärtää ne tekijät, jotka liittyvät hänen psyykkiseen toimintakykyynsä. Systemaattisella harjoittelulla pelastaja voi valvonnan ja ohjauksen avulla opetella toimintatapoja, kuinka selviytyä psyykkisesti kuormittavasta tilanteesta. Kognitiiviseen toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi stressitilanteet, ympäristön häiriöt, kuumuus sekä emotionaalista kuormaa aiheuttavat tekijät. Pelastustilanteissa voi käydä läheltä piti –tilanteita, jolloin pelastaja joutuu laittamaan tunteet syrjään, etteivät ne vaikuittasi senhetkiseen toimintaan. Tilanteet tulisi käydä mahdollisimman pian läpi, etteivät pitkäkestoisen työkyvyn näkökulmasta purkamatta jääneet tunteet jäisi puhumatta läpi. Pelastustehtävillä kohdataan lisäksi hätäntyneitä ihmisiä, jotka käyttäytyvät aggressiivisesti tai käyvät fyysisesti pelastajan päälle. Tilanne kuormittaa pelastajaa, sillä pelastustyö on myös tunnettyötä. Psyykkisten vaatimusten huomioiminen on yhtä tärkeää jaksamisen kannalta kuin fyysisten tekijöiden huomiointi. Pelastajalla tulisi lähtökohtaisesti olla tasapainoinen ja terve psyyke. (Paajanen & Koivisto 2020, 33–35.)

4.3 Pelastajan työkyvyn mittaaminen ja seuranta

Työnantaja on kiinnostunut, onko henkilöstöllä vaadittava toimintakyky. Fyysisen toimintakyvyn arviointia toteutetaan esimerkiksi laitoksen sisäisenä toimintana, työterveyshuollon toimintana tai os-topalveluna liikunta-alan palvelujen tuottajilta. Henkilöllä, joka testaa pelastajia, tulisi olla pohjakoulutuksena liikunta- tai terveydenhuoltoalan tutkinto ja hänellä tulisi olla riittävät tiedot ja taidot fyysis-toimintakyvyn arvioinnista. Testitilanteita pitävän henkilön tulee läpäistä FireFit-testaajan I tason koulutus sekä osallistua säännöllisesti täydennyskoulutukseen. (Sisäministeriö 2016, 10–11.)

Pelastajan fyysistä toimintakykyä arvioidaan FireFit-menetelmän avulla. Menetelmä muodostuu polkupyöräergometrilla tehdyllä hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa mittaavalla osiolla ja lihasvoimaa ja -kestävyyttä mittaavalla osiolla. Testaus osioista saadaan arvoja, joita mitataan FireFit-menetelmän indekseillä. Indeksi on iästä riippumaton arvo. Indeksillä on mittauksessa 50 % painoarvo. Polkupyöräergometri mittaa aerobisen kestävyysindeksin muodostumista. Se lasketaan VO₂max (l/min) ja VO₂max (ml/min/kg) arvojen keskiarvosta. Lihaskunto-osio muodostuu neljästä testistä, näiden osioiden keskiarvoista muodostuu indeksi. Kuva 2 havainnollistaa FireFit-indeksin muodostumisen. (Sisäministeriö 2016, 11–12.)

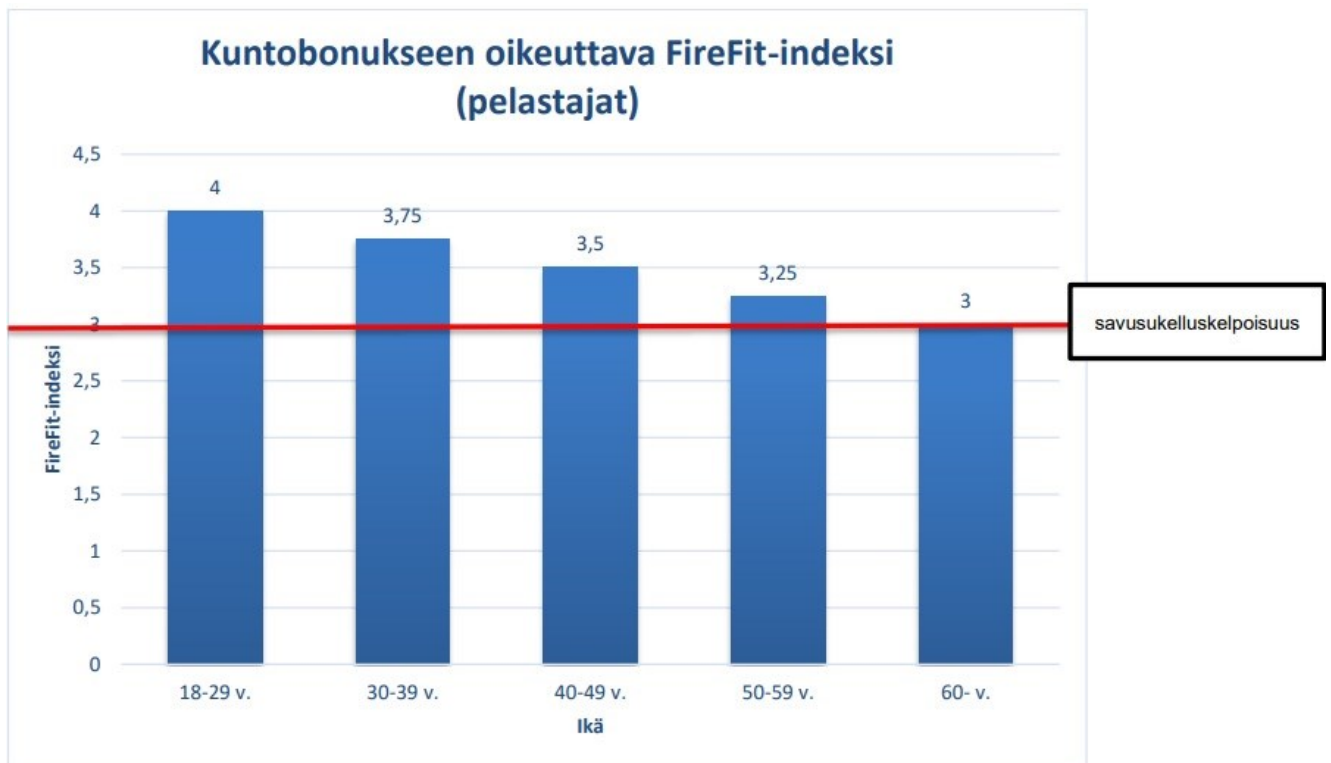
Miten FireFit-indeksi määräytyy?



Kuva 2. FireFit-indeksin muodostuminen (Sisäministeriö 2016, 12).

4.4 Fyysisen kunnon palkitsemisjärjestelmä Etelä-Karjalan pelastuslaitoksella

Fyysisen kunnon ja sen ylläpitämiseen on Etelä-Karjalan pelastuslaitoksella tehty erillinen fyysisen kunnon palkitsemisjärjestelmä, joka koskee koko henkilökuntaa. Vuonna 2017 tehdyssä pilotoinnissa asetettiin motivaatiokeinoksi henkilökunnalle rahallinen kuntobonus. Rahallisen kuntobonus-työntekijä saa, jos hän saavuttaa iänmukaisesti määritetyn FireFit-indeksin. Tämä kokeilu on osoittautunut hyväksi, ja palkitsemisjärjestelmä on edelleen käytössä. Kuvassa 3 on osoitettu iänmukaisesti kuntobonus-oikeuttavat FireFit-indeksit pelastajien kohdalla. (Fyysisen kunnon palkitsemisjärjestelmä 2022.)



Kuva 3. Pelastajien kuntobonus-oikeuttava FireFit-indeksi (Fyysisen kunnon palkitsemisjärjestelmä 2022).

Palkitsemisjärjestelmän mukainen rahallinen kuntobonus maksetaan jokaiselle henkilökohtaisena korvauksena kuluvan vuoden joulukuussa. Kuntobonus-oikeuttava testitulos tulee suorittaa marraskuuhun mennessä. Testi on mahdollista uusia kerran vuodessa, jos testissä ei saavuteta kuntobonus-oikeuttavaa arvoa. Rahalliseen kuntobonus-oikeuttava testausväli on jaettu ryhmiin. Ryhmien testausväli on niillä alle 40-vuotiailla kolmen vuoden välein, joilla ei ole vesisukelluspätevyyttä, 40–50-vuotiailla kahden vuoden välein, joilla ei ole vesisukelluspätevyyttä ja yli 50-vuotiaat ja vesisukeltajat testataan joka vuosi. Testaus noudattaa FireFit-testausjärjestelmää. (Fyysisen kunnon palkitsemisjärjestelmä 2022.)

4.5 Pelastajan työkyvyn ylläpitäminen

Jokainen työntekijä on vastuussa omasta hyvinvoinnistaan, työkyvystään ja terveydestään. Työnsään työntekijän tulee noudattaa työnantajan määräyksiä, ohjeita sekä sovittuja käytäntöjä. Työntekijällä on oikeus saada apua esihenkilöltä, työnantajalta ja työterveyshuollosta työkykyyn liittyvissä asioissa. (TTK 1.10.2018, 2021.) Työterveyshuollon tehtävänä on tukea työkykyä sekä edistää terveyttä. Työkyvystä huolehtiminen on erityisesti tärkeää niillä aloilla, joissa on paljon fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti kuormittavia tekijöitä. (STM 2021.) Pelastusalalla hyödynnetään työpaikkaliikuntaa. Työpaikkaliikunta käsittää työvuoron tai työpäivän aikana tapahtuvia liikuntasuoritteita. Liikuntasuoritus voi olla suunniteltua harjoittelua, joka tukee pelastajan suoriutumista ja työssä jaksamista. Liikuntasuorituksen tavoitteena ei ole harjoitella uupumukseen asti vaan tavoitteena on järkevöittää liikuntatottumuksia ja monipuolistaa harjoittelua. Työpaikkaliikunnan tavoitteena on tukea henkilöstön työkyvyn ylläpitämistä ja työssä selviytymistä koko työuran ajan. Tällä ehkäistään esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Lisäksi tavoitteena on lisätä koordinaatiokykyä ja ylläpitää liikkuvuutta, jolla ehkäistään työtapaturmien syntymistä. (Pelastuslaitosten kumppanuusverkoston julkaisu 2016, 10.)

Työkyvyn ylläpitämisessä on tärkeää, että havaitaan mahdollisimman nopeasti mahdollinen työkyvyn aleneminen. Mikäli havaitaan ongelmia, esimerkiksi pelastussukelluskelpoisuudessa tai kuntoisuusluokituksissa, on esihenkilön aloitettava henkilön kanssa varhaisen tuen neuvottelut. Työntekijää tulisi osata motivoida, ohjata ja tukea pitämään huolta omasta hyvinvoinnistaan. Erityisesti tulisi kiinnittää huomiota FireFit-ohjelmasta saamaan palautteeseen, jota hyödyntämällä voidaan antaa ohjeistuksia kuntoiluun. (Pelastuslaitosten kumppanuusverkoston julkaisu 2016, 11.)

Työkyvyn ylläpitämiseen liittyy vahvasti myös psyykkisestä kunnosta huolehtiminen. Pelastajan kohtaavat työssään äkillisesti psyykkisesti kuormittavia tilanteita. Suomessa on tällä hetkellä menossa hanke MentalFireFit 2, jonka tarkoituksena on lisätä tietoisuutta psyykkiseen kuormituskykyyn vaikuttavista tekijöistä sekä kehittää ja tarjota erilaisia keinoja palautua kuormittavista tapahtumista. Tarkoituksena on parantaa pelastusalan työntekijöiden ja vapaaehtoisten psykologista turvallisuutta. On tärkeää, että pelastusalalle saadaan ymmärrystä siitä, että psyykkistä kuormaa voidaan purkaa puhumalla. Tällä tavalla pidetään huolta siitä, että henkilöstö pysyy kunnossa. (Suomen palopäälystöliitto 8.10.2021, 2021.) Lisäksi työkykyisyyden oma arviointi on tärkeää. On tärkeää osata auttaa myös itseään, ei pohtia asioita muiden kautta. Tämän vuoksi oman kuormittumisen tunnistaminen voi olla hankalaa. Pelastusalalla on nykyisin monia apukeinoja käytettävissä, esimerkiksi jälkipurkumenetelmä tai yksilöllistä vertaispurkua. (Leinonen & Sutelainen 2020, 45.) Suomessa esiintyy mielenterveyshäiriöistä johtuvia työkyvyttömyyseläkkeitä. Pelastajista työkyvyttömyyseläkkeelle mielenterveyshäiriön vuoksi tilastoitiin 91, joista 40 oli masennustiloja. Purkama-

ton trauma on saattanut jäädä harteille, jos sitä ei ole päässyt koskaan purkamaan. Vaikeista asioista puhuminen tulisi olla hyväksyttävämpää työyhteisöissä, sillä hyvä henkinen ja tiivis työyhteisö voi olla iso voimavara. Psykkisestä huollosta vastaa lisäksi organisaation esihenkilö. Esihenkilön suhtautuminen mielenterveyteen ja työkykyyn tulisi olla avointa. Paras keino oman psyykkisen kunnon ylläpitämiseen on puhuminen ja vertaistuen saaminen. (Puranen 29.8.2018.)

4.6 Työkyvyn ylläpitämiseen liittyvät haasteet

Valtakunnallisesti pelastustoiminnan tehtäviä hoitaa 22 alueellista pelastuslaitosta. Pelastustoimen tehtävissä on toimintakyvyn ja terveyden erityisvaatimuksia. Työ- ja toimintakyvyn hallinta on työyhteisön ja yksilön ammattitaitoa. Punakallio ym. (2020, 23–24.) tutkimuksen mukaan pelastajien työkyvyn ylläpitämisen haasteisiin vaikuttaa joukko erilaisia tekijöitä, joita ovat fyysinen, psyykinen ja kognitiivinen kuormitus ja vaatimukset, biologiset- ja kemialliset tekijät, poikkeavat lämpöolot, henkilösuojausten ja suojavaatteiden kuormittavuus sekä vuorotyö. Pelastajat voivat kohdata työuransa aikana tilanteita, joissa heidän toimintakykynsä ja terveydentilansa eivät riitä tehtävän vaatimuksiin. Työkyvyn muuttuminen ja sen tunnistaminen olisi tärkeää tunnistaa ajoissa sekä tähän tulisi puuttua varhaisessa vaiheessa. (Vuokko ym. 2020, 11.)

Valtakunnallisesti tavoitteena on pidentää työuria. Työuran pidentyminen pelastusalalla edellyttää sitä, että henkilöstön työkykyyn kiinnitetään huomiota ja sitä tuetaan. Ennenaikaisen eläköitymisen keskeisimpänä syynä on tuki- ja liikuntaelinsairaudet. KEVAN tekemän tutkimuksen mukaan vuosina 2010–2013 työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyi 349 pelastajaa. Ensimmäisenä syynä työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymiseen oli tuki- ja liikuntaelinsairaudet ja kolmantena psyykkiset sairaudet. Tämän vuoksi on kiinnitettävä huomiota työurasuunnittelussa siihen, että kannustetaan ja motivoidaan henkilöstöä työkykyä tukevaan liikuntaan. (Pelastuslaitosten kumppanuusverkoston julkaisu 2016, 2.) Ikääntyminen ja vapaa-ajan liikunta vaikuttaa merkittävästi työkykyyn. Ikääntyneen pelastajan työkyvyn ylläpitämiseen on välttämätöntä tehdä harjoitussuunnitelma, jotta työkykyä voidaan tukea. (Firoozeh ym. 2017.)

Kanadalaisen MacDermid ym. (2021) tutkimuksen mukaan on vielä olemassa vaihtelevia käytäntöjä, miten kriittiset tapahtumat hoidetaan pelastusalalla. Tuloksissa tuotiin esille, että vielä tarvitaan parempia palveluita ja yksilöityjä palveluita pelastajille. Suurimpana ongelmana tuotiin esille, että mielenterveyshuolto on ollut puutteellista. Suomessa asiaan on kiinnitetty huomiota, vaikka kehitettävää vielä henkisestä huollosta löytyykin. Saku Sutelaisen käynnistämä MentalFireFit on jo askel oikeaa suuntaa kohti, kehitystä on tapahtunutkin jo paljon. MentalFireFit hankkeen myötä on alettu puhumaan kriisien ymmärtämisen tärkeydestä pelastuskoulun oppilaille, että saadaan heidät jo varhaisessa vaiheessa mukaan mentaaliharjoituksiin. (Puranen 2021.)

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

5.1 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata, millaisia kokemuksia henkilöstöllä on fysioterapeutin toiminnasta. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa henkilökunnan kokemuksista fysioterapeutin palveluista. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

- Millaisia kokemuksia henkilöstöllä oli fysioterapeutin palveluista?
- Vaikuttaako fysioterapeutilta saamat palvelut työkyvyn ylläpitämiseen?

Opinnäytetyö toteutetaan käyttämällä kvantitatiivista tutkimusmenetelmää. Tässä opinnäytetyössä keskeistä on olemassa olevan tiedon vahvistaminen sekä tutkimus on helppo toistaa myöhemmin uudestaan, jos mittari on pätevä. Tämän opinnäytetyön tutkimusasetelma on poikittaistutkimus ja tutkimus aineistona on primaariaineisto. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 42.)

Opinnäytetyöllä ei ollut varsinaista toimeksiantajaa, sillä Etelä-Karjalan pelastuslaitos ei ole pyytänyt aihealueesta opinnäytetyötä. Aihealue kiinnosti opinnäytetyön tekijää, sillä aihealuetta ei ole tutkittu aikaisemmin.

5.2 Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyö toteutetaan käyttämällä kvantitatiivista tutkimusmenetelmää. Kvantitatiivinen lähestymistapa on aiheellinen, sillä tässä opinnäytetyössä tutkitaan, kuinka paljon tiettyä ominaisuutta ja minkä vuoksi sitä esiintyy tietyssä joukossa. Tässä opinnäytetyössä keskeistä on vahvistaa jo olemassa olevaa tietoa, mutta ei kehittää uutta teoriaa. Aihealuetta pystytään lisäksi mittaamaan uudelleen, jos mittari on luotettava. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 60, 65, 79.) Opinnäytetyön aihe ei ole sensitiivinen, joten tutkimusmenetelmänä voidaan käyttää kvantitatiivista lähestymistapaa. Aiheesta ei ole paljon julkaistua tietoa, joten kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä on luontevin valinta.

Opinnäytetyöhön tehdään kirjallisuuskatsaus, jonka tarkoituksena on tutkimusongelmien tunnistaminen ja tutkimusaiheeseen liittyvien käsitteiden määrittäminen. Kirjallisuuskatsaus toimii lisäksi tutkimuksen perustana. Kvantitatiivisessa tutkimusmenetelmässä kirjallisuuskatsauksen merkityksellisyys korostuu, jos tutkimusmittari laaditaan olemassa olevan kirjallisuuden pohjalta. Kirjallisuuskatsaus luo mittarille eli kyselylomakkeelle sekä tutkimukselle käsitteellisen perustuvan kuvauksella, mitä käsitteitä on käytetty tutkimusilmiötä tarkastellessa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 91–92, 94.)

5.3 Kyselylomakkeen laatiminen

Aineistonkeruumenetelmänä käytetään kyselylomaketta. Kyselylomakkeen tulee olla täsmällinen ja kattavasti mittaava (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 87). Tässä opinnäytetyössä tutkimusaineisto kerätään kyselylomakkeella, joka on verkkopohjalla. Verkkopohjalla toteutettu kysely on nykyisin helpompi, koska kyselylomakkeeseen on helpompi saada vastaajia sekä samalla voidaan seurata, moniko kyselylomakkeen vastaanottajista on vastannut (Vilkkä 2021).

Kyselylomakkeen kysymykset on laadittu kirjallisuuskatsauksen pohjalta. Kyselylomakkeeseen (liite 2.) tulee yhteensä 17 kysymystä, joista neljä on monivalintakysymystä ja neljä avointa kysymystä. Mittausasteikkona käytetään luokittelu- eli nominaaliasteikkoa ja järjestys- eli ordinaaliasteikkoa. Kysymyksissä 1–3 selvitetään vastaajien taustatiedot. Kysymykset 4–17 koskevat henkilöstön kokemuksia fysioterapeutin palveluista, sekä työ- ja toimintakykyyn liittyviä tekijöitä. Aineisto kerätään pelastuslaitoksen jatkuvan valmiuden yksikön työntekijöiltä, joilla on vaatimuksena savusukellus-pätevyys.

5.4 Tutkimuksen otos ja aineistonkeruu

Perusjoukolla tarkoitetaan sitä väestöryhmää, johon halutaan yleistää tuloksia. Otoksen tulisi edustaa perusjoukkoa mahdollisimman hyvin. Otokset voidaan valita otantatutkimuksena tai kokonais-tutkimuksena. Keskeinen tekijä on otoksen koko, joka kertoo esimerkiksi tulosten yleistettävyydestä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 70–80.) Tässä opinnäytetyössä perusjoukoksi voidaan nimetä jatkuvan valmiuden yksikön työntekijät, joiden vaatimuksena on työkuvas-savusukellus kelpoisuus.

Tutkimuslupa myönnettiin lokakuussa 2020. Etelä-Karjalan pelastuslaitos antoi luvan lähestyä opinnäytetyön kyselyllä jatkuvan valmiuden yksikön henkilöstöä. Tutkimusjoukkona on 81 jatkuvan valmiuden yksikön työntekijää, jotka työskentelevät vakituisesti Etelä-Karjalan pelastuslaitoksella. Kyselylomakkeet lähetettiin tammi - helmikuussa 2022. Vastaajille annettiin vastausaikaa yksi kuukausi. Vastauksia saatiin 52 kappaletta, joista kaikki hyväksyttiin analysoitavaksi. Vastausprosentti on 64,2. Opinnäytetyö on merkityksellinen, sillä aikaisempaa tulosta ei ole kuvattu valtakunnallisesti. Etelä-Karjalan pelastuslaitos on ensimmäinen pelastuslaitos, jolla on käytössä organisaa-tiossa fysioterapeutin palvelut.

6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

6.1 Vastaajien taustatiedot

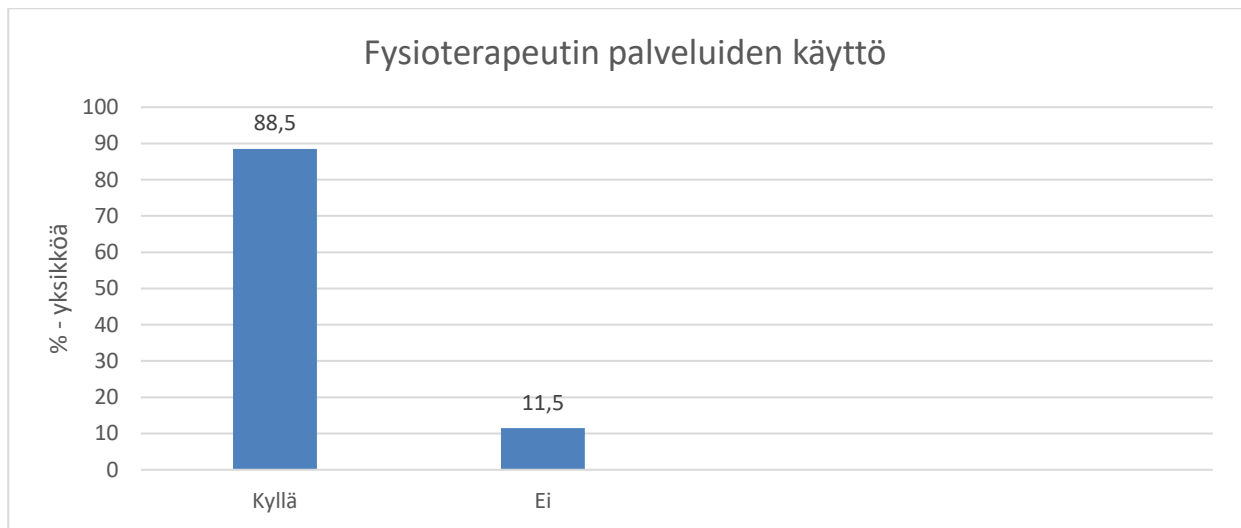
Opinnäytetyön kyselyyn osallistuneista henkilöstöstä (n=52) kaikki vastaajat olivat miehiä. Vastaa- jista 40,4 % (n=21) kuului ikäryhmään 30–39 vuotta. Palomiehiä vastaajista oli 69,2 % (n=36) ja palomestareita oli 9,6 % (n=5). Muita ammattinimikkeitä käyttäviä vastaajat avattu taulukossa 1. Vastaajista 50 % (n=26) vastasi terveydentilan muuttuneen viimeisen viiden vuoden aikana. Vas- taajat kokivat, että eniten terveydentilassa muutoksia aiheutti tuki- ja liikuntaelin sairaudet, erilaiset leikkausoperaatiot ja perussairaudet.

Taulukko 1. Vastaajien taustatiedot.

	n	%
Ikä		
20-29v	7	13,5
30-39v	21	40,4
40-49v	13	25,0
50-59v	9	17,3
60-69v	2	3,8
Yhteensä	52	100,0
Ammattinimike		
Palomies	36	69,2
Ylipalomies	4	7,7
Paloesimies	3	5,8
Vuoromestari	4	7,7
Palomestari	5	9,6
Yhteensä	52	100,0
Onko terveydentilassasi ollut viimeisen 5 vuoden aikana muutoksia?		
Kyllä	26	50,0
Ei	26	50,0
Yhteensä	52	100,0

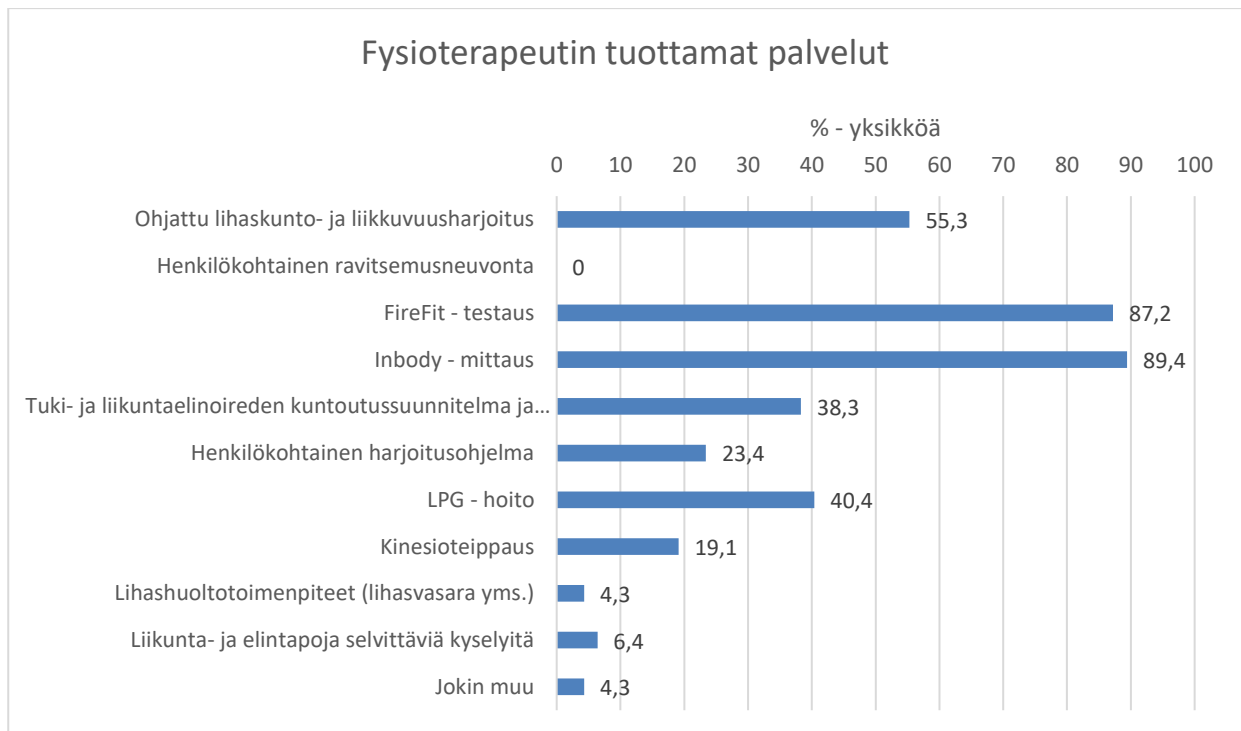
6.2 Pelastuslaitoksen henkilökunnan kokemuksia fysioterapeutin palveluista

Fysioterapeutin palveluiden käyttämistä mitattiin kysymällä, oliko työntekijä käyttänyt fysiotera- peutin palveluita. Vastaajista 88,5 % (n=46) vastasi että oli käyttänyt. Vastaajista 11,5 % (n=6) ei ollut käyttänyt fysioterapeutin palveluita. Vastaajat kokivat, ettei fysioterapeutin palveluille ole ollut vielä tarvetta. Palveluiden käyttöaste on osoitettu kuviossa 1.



Kuvio 1. Fysioterapeutin palveluiden käyttö.

Ne vastaajat, jotka vastasivat kyllä (88,5 %), olivat valinneet seuraavat vaihtoehdot sille, miksi ovat käyttäneet fysioterapeutin palveluita. Vastaajista suurin osa 89,4 % (n=42) oli käyttänyt fysioterapeutin palveluista Inbody-mittausta sekä vastaajista 87,2 % (n=41) oli osallistunut fysioterapeutin järjestämään FireFit-testaukseen. Vastaajista yli puolet oli osallistunut lisäksi ohjattuun lihaskunto- ja liikkuvuusharjoituksiin. Vastaajista kukaan ei ollut käyttänyt fysioterapeutilta saatavaa henkilökohtaista ravitsemusneuvontaa. Vastaajista 4,3 % (n=2) oli hyödyntänyt myös ylimääräistä HeVe-testausta sekä fysioterapeutin luomaa ohjelmaa parantamaan liikkuvuutta. Fysioterapeutin palvelut eriteltyinä kuviossa 2.



Kuvio 2. Fysioterapeutin tuottamat palvelut Etelä-Karjalan pelastuslaitoksessa.

6.3 Fysioterapeutin palveluiden hyöty ja kehittäminen

Fysioterapeutin palveluiden hyötyä mitattiin kysymällä, millaista hyötyä käyttämästäsi fysioterapeutin palveluista oli ja oliko palvelut olleet riittäviä. Vastauksia fysioterapeutin palveluiden hyödyistä saatiin 42 kappaletta. Keskeisimmät vastaukset olivat seuraavat:

"Fysioterapeutin palvelut ovat parantaneet fyysistä kuntoa"
"Palveluista ei ole ollut hyötyä"
"Fysioterapeutin tekemä kuntoutusohjelma on antanut apua ja lyhentänyt kuntoutuksen tarvetta"
"Henkilökohtainen kuntoutus on ollut suuri etu"
"Hyviä kokemuksia"
"Erialaisten lihashuoltolaitteiden ja välineiden käyttö on edistänyt kuntoutusta"
"Liikkuvuuteen ja lihashuoltoon on saatu monipuolista ohjeistusta, joka mahdollistaa ylläpitämään huolta omasta fyysisestä kunnosta myös itsenäisesti"
"Aamujumpat ovat tuoneet tukilihaksille vahvistusta ja liikkuvuuteen parannusta"

Palveluiden riittävydestä vastaajista 76,5 % (n=39) koki, että palvelut olivat riittäviä. Vastaajista 23,5 % (n=12) koki, että palvelut eivät olleet riittäviä.

Millaisia palveluita haluttiin tulevaisuudessa, mitattiin kysymällä, millaisia palveluita haluaisit tulevaisuudessa saada fysioterapeutilta. Vastauksia saatiin 37 avointa vastausta. Keskeisimmät vastaukset olivat seuraavat:

"Testaustoimintaa voisi olla enemmän tukemassa urheilua"
"Fysioterapeutin ammattitaitoa voisi kehittää enemmän"
"Ollaan tyytyväisiä jo olemassa oleviin palveluihin"
"Ravitsemusluentoja voisi olla"
"Viikoittaisen jumpan sisältö voisi muuttua kuukausittain"
"Vielä enemmän yksilöllisempää ohjausta ja neuvontaa"
"Ikääntyneen pelastajan harjoitteluun tarvitaan enemmän apuja"
"Tulevaisuudessa fysioterapeutin palvelut tulisi tuoda enemmän esille sopimuspalokunnille"
"Tarvitaan lisätietoa siitä, millaisia palveluita on jo nyt saatavilla"
"Enemmän henkilökohtaista ohjausta"
"Lisää työvälineitä / testilaitteita"
"Aina on saanut tukea ja apua. Toivottavasti tämä palvelu säilyy"
"Kokonaisvaltaisempaa palvelua"

"Fysioterapeutilta toivotaan enemmän seurantaa ja valvontaa, kuin sitä, että hän itse suorittaa harjoitusta pelastajien kanssa"

"Tällä hetkellä fysioterapeutin ammattitaito ei ole riittävällä tasolla ja sitä tulisi kehittää enemmän ammattialaan liittyviin haasteisiin"

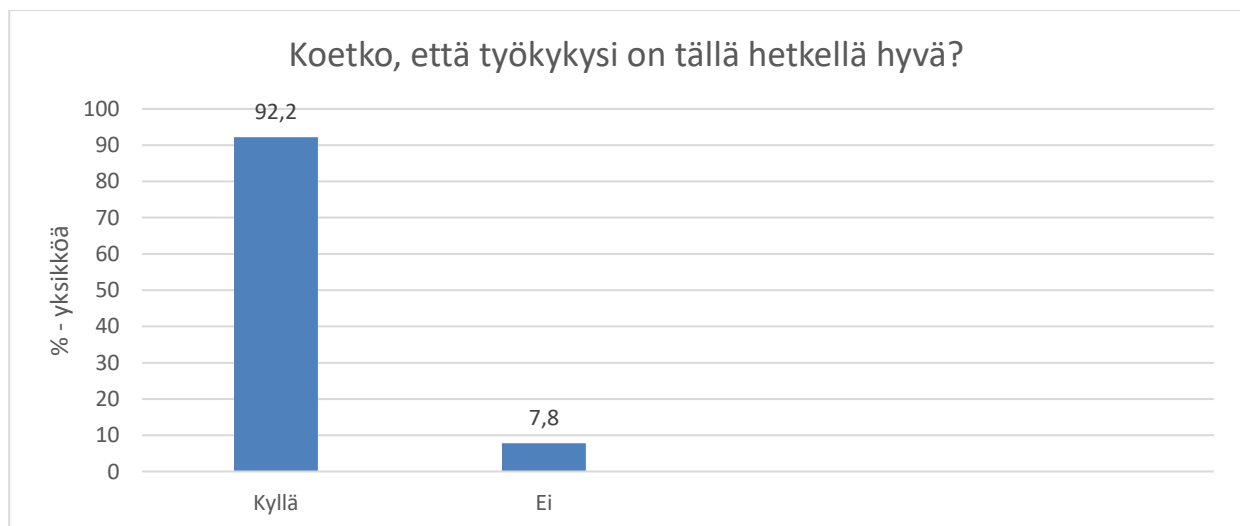
"Enemmän seurantavälineitä ja henkilökohtaisten harjoitusohjelmien tekoa"

"Harjoittelun ja fysioterapian tulisi tulevaisuudessa tukea pelastajaa niin, että se on työkykyinen vielä eläkkeelle jäätyään"

Kyselyyn vastanneista 82,6 % (n=38) vastasi kyllä, että he olivat saaneet riittävästi tukea ja seurantaa sen aikana, kun oli käyttänyt fysioterapeutin palveluita. Osa vastaajista 17,4 % (n=8) koki, että fysioterapeutin palveluiden käytön aikana ei ole saanut tukea ja seurantaa. Fysioterapeutin palvelut kokivat tarpeelliseksi 98,1 % (n=51) vastaajista. Vain 1,9 % (n=1) oli sitä mieltä, että fysioterapeutin palvelut eivät olleet tarpeellisia.

6.4 Työkyvyn arviointi ja rajoittavat tekijät

Vastaajien kokemus henkilökohtaisesta työkyvystä selvitettiin kysymällä, millaiseksi vastaaja kokee henkilökohtaisen työkykynsä tällä hetkellä. Vastaajista 92,2 % (n=47) koki, että työkyky on tällä hetkellä hyvä. Lisäksi 86,3 % (n=44) vastaajista koki saavansa tukea fysioterapeutilta työkyvyn ylläpitämiseen. Kuviossa 3 osoitetaan henkilökohtaisen työkyvyn arviointi.



Kuvio 3. Henkilökohtaisen työkyvyn arvioiminen.

Vastaajista 38 vastasi avoimeen kysymykseen millaista tukea oli saanut fysioterapeutilta työkyvyn ylläpitämiseen. Keskeisimmät vastaukset olivat seuraavat:

"Kannustusta"

"Testausta ja ohjeistuksia"

"Neuvoja"

"Hyvä seuranta fyysisen kunnon kohdalla, johon pystyy nopeasti tarvittaessa puuttumaan"

"Henkistä tukea"

"Ravintoneuvontaa"

"Testimahdollisuudet"

"Liikkuvuusharjoituksiin olen saanut neuvoja"

"Fysioterapeutti on helposti saatavilla ja häneen on helppo ottaa yhteyttä"

"Matala kynnyks ottaa yhteyttä"

"Yhteiset keskustelut"

"Palautteen saaminen testituloksista tukee työkykyä"

"Ohjeita omatoimisiin jumppiin"

Vastaajilta kysyttiin, millaista tukea he haluaisivat saada työkyvyn ylläpitämiseen. Vastaajista 35 vastasi avoimeen kysymykseen. Keskeisimmät vastaukset olivat seuraavat:

"Liikuntaetuus voisi olla suurempi"

"Säännöllinen testausjärjestelmä ja sen parantaminen"

"Palkitsemisjärjestelmän tulisi olla motivoivampi"

"Henkilökohtaista tukea ja suunnitelmallisuutta"

"Motivaatiota lisää rahallinen korvaus"

"Varhaista puuttumista työkyvyn laskuun"

"Hieronta ja erilaiset lihaskäsittelyt"

"Yhteistreenejä"

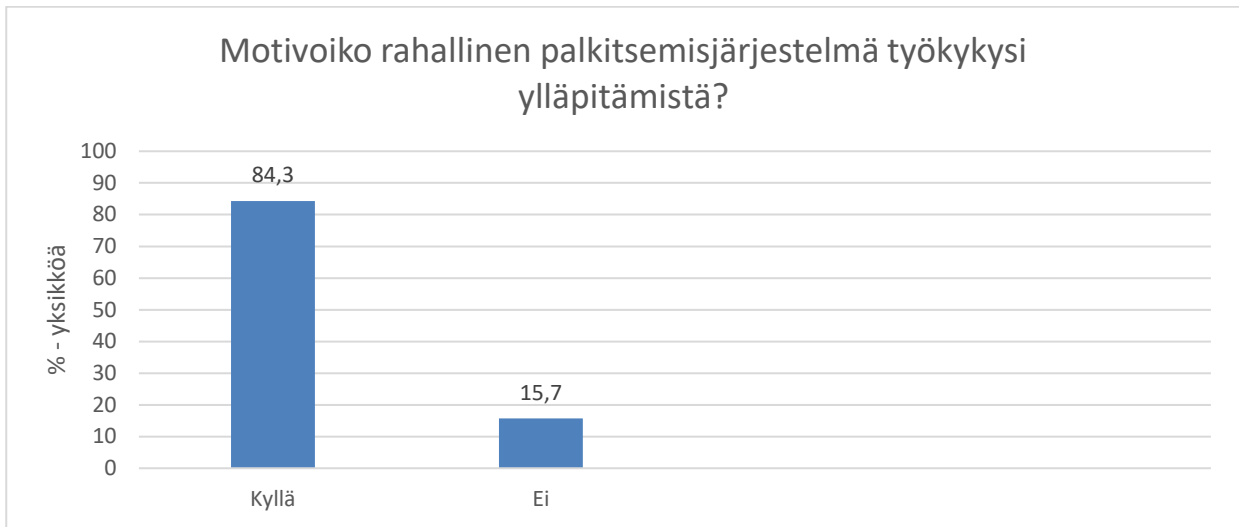
"Nykyiset palvelut ovat riittäviä"

"Aamujumppa on ollut hyvä lisä päiväpalvelukseen"

"Ikääntyessä enemmän yksilöllistä ohjausta ja tukea"

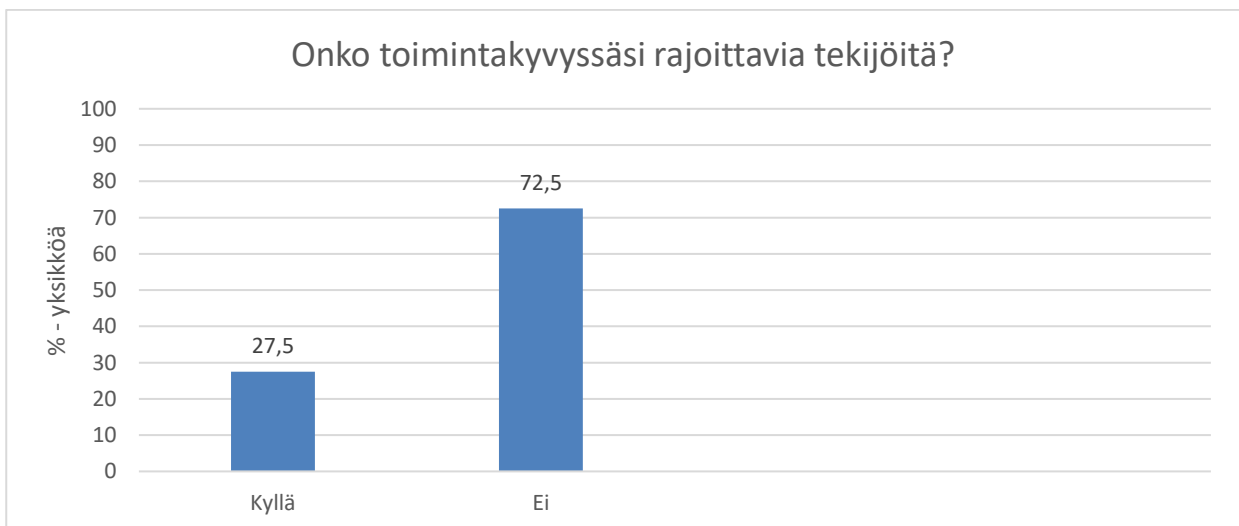
"Huomioidaan vammojen tuomat rajoitukset ja suunnitellaan yhdessä niiden kuntoutusta"

Lähes kaikki 84,3 % (n=43) vastaajat olivat sitä mieltä, että rahallinen palkitsemisjärjestelmä motivoi työkyvyn ylläpitämistä. Vain 15,7 % (n=8) oli sitä mieltä, että rahallinen palkitsemisjärjestelmä ei lisännyt motivaatiota työkyvyn ylläpitämiseen, kuten kuviossa 4 osoitetaan.



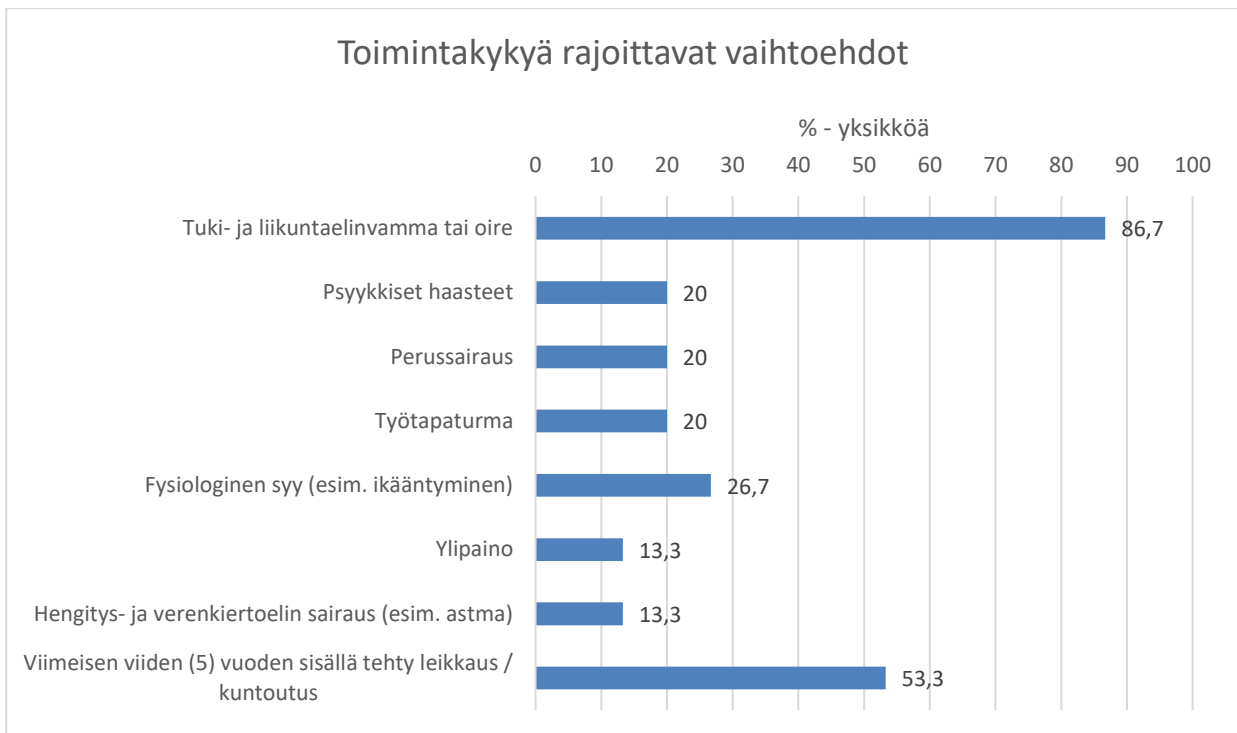
Kuvio 4. Rahallisen palkitsemisjärjestelmän vaikutus työkyvyn ylläpitoon.

Toimintakykyä selvitettiin kysymällä, onko toimintakyvyssäsi rajoittavia tekijöitä. Vastaajista 72,5 % (n=37) vastasi, että ei. Kuviossa 5 on esitetty kysymyksen tulos.



Kuvio 5. Toimintakyvyn rajoitus

Kyllä vastanneiden tuli rastittaa kaikki toimintakykyä rajoittavat vaihtoehdot. Vaihtoehdot on kuvattu kuviossa 6.



Kuvio 6. Erilaisia toimintakykyä rajoittavia tekijöitä.

7 POHDINTA

7.1 Opinnäytetyön tulosten tarkastelu

7.1.1 Fysioterapeutin palvelut Etelä-Karjalan pelastuslaitoksella

Opinnäytetyön tulosten mukaan organisaation fysioterapeutin palveluita käytti suurin osa vastaajista. Prall ja Ross (2019) tutkimuksen mukaan paikan päällä suoritettavat fysioterapeutin palvelut olivat hyödyllisiä työntekijöille. Lisäksi oli tärkeää, että fysioterapeutti pystyi tarjoamaan erilaisia palveluita, joita työntekijät pystyivät hyödyntämään. Tällä oli vaikutusta sairauksien ehkäisyyn ja työntekijöiden terveyteen. Opinnäytetyössä suurin osa vastaajista oli käyttänyt fysioterapeutin palveluita henkilökohtaisen terveystiedon lisäämiseen. Vastaajista suurin osa oli käyttänyt Inbody-mittausta sekä osallistunut FireFit- testaukseen. Lisäksi puolet olivat osallistunut lihaskunto- ja liikkuvuusharjoituksiin. Tulos on samansuuntainen kuin aikaisemmassa tutkimuksessa, palveluita hyödynnettiin, kun niitä oli saatavilla organisaatiossa.

Fysioterapeutin palveluista yli puolet vastaajista koki, että palvelut olivat riittäviä. Opinnäytetyön tulosten mukaan fysioterapeutin palvelut olivat parantaneet vastaajien fyysistä kuntoa sekä kuntoutusohjelma oli lyhentänyt kuntoutuksen tarvetta ja henkilökohtainen kuntoutus oli koettu eduksi. Lisäksi esille nousi, että monipuolinen ohjaus mahdollisti ylläpitämään huolta itsenäisesti omasta fyysisestä kunnosta. Prall ja Ross (2019) mukaan henkilökohtaisten terapeuttisten harjoitusten tekeminen on osoittautunut positiiviseksi tekijäksi sille, että se nopeutti loukkaantuneiden työntekijöiden työhön paluuta. Opinnäytetyön tulosten mukaan vastaajat haluavat tulevaisuudessa enemmän henkilökohtaista testaustoimintaa, ravitsemusluentoja, yksilöllisempää ohjausta ja neuvontaa, enemmän seurantaa ja valvontaa, ikääntyvien työkyvyn ylläpitämiseen ohjausta ja organisaation fysioterapeutin ammattitaidon syventämistä pelastusalan vaativille osa-alueille. Punakallio ja Lusa (2020, 155) mukaan liikunta-alan ammattilainen on hyvä lisäys organisaatiossa. Liikunta-alan ammattilainen tuntee pelastushenkilöstön haasteet ja kehittämiskohteet ja voi suoraan puuttua pelastushenkilöstön haasteisiin ja kehittämiskohteisiin mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Ikääntyminen tuo erityishaasteita, tällöin henkilökohtainen alan vaatimukset tunteva ohjaus ja tuki ovat tarpeellisia. Valtakunnallisesti suurimmalla osalla pelastuslaitoksista ei ole käytössä fysioterapeuttia omassa organisaatiossaan. Nämä tulokset voidaan kohdentaa suoraan organisaation fysioterapeutille, joka voi kehittää omaa osaamistaan.

Opinnäytetyön tulosten mukaan suurin osa vastaajista oli kokenut, että oli saanut riittävästi tukea ja seurantaa sinä aikana, kun oli käyttänyt fysioterapeutin palveluita. Von Sperling de Souza ym. (2022) tutkimuksen mukaan fysioterapeutit voivat tarjota merkittävää tukea pelastajille. Vuokon (2020, 94) mukaan olisi tarpeellista, että työterveysseurannan lisäksi fyysisiä ominaisuuksia seurataan samassa tahdissa, sillä ne tukevat toisiaan. Erityisesti ikääntyneiden pelastajien kohdalla tulisi

panostaa seurantaan, jotta voitaisiin välttää mahdollisia fyysisiä ja terveyteen liittyviä sairauksia. Riittävä tuki ja seuranta mahdollistaa paremman onnistumisen esimerkiksi henkilökohtaisen kuntoutussuunnitelman toteutuksessa. Tässä opinnäytetyössä kaikki vastaajat kokivat, että fysioterapeutin palvelut olivat tarpeellisia.

7.1.2 Henkilökohtainen työkyky ja fysioterapeutin vaikutukset työkykyyn

Opinnäytetyön tuloksista tuli esille, että suurin osa vastaajista koki työkykynsä hyväksi. Koiviston ja Paajasen (2020, 157) mukaan työkyvyllä tarkoitetaan työntekijän ominaisuuksien ja erilaisten kykyjen suhdetta työn haasteisiin. Pelastustyössä vaatimukset voivat olla hyvin korkeita. Hankalat työolot voivat myös kasvattaa työkuormitusta. Firoozeh ym. (2017) tutkimuksessa tuodaan esille, että pelastajien työkyky oli hyvä ja työkyvyn ylläpitäminen ja niihin vaikuttavien tekijöiden tunnistaminen on merkityksellistä. Punakallio ym. (2015, 31) tutkimustulos oli saman suuntainen, sillä tutkimuksen mukaan lähes puolet vastaajista koki työkykynsä fyysisten vaatimusten kannalta melko hyväksi ja henkisen työkykynsä lähes puolet koki erittäin hyväksi. Tuloksista käy ilmi, että 86,3 % koki saavansa tukea fysioterapeutilta työkyvyn ylläpitämiseen. Ropponen (2020, 171, 158) mukaan ammatillinen ohjaus on saada työntekijän työkyky ja työtehtävän vaatimukset kohtaamaan toisensa. Piehellä panostuksella voidaan vaikuttaa työkykyyn, toimiva yhteistyö tukee työkykyä. Tässä opinnäytetyössä vastaajat toivat esille, millaista tukea olivat saaneet fysioterapeutilta työkyvyn ylläpitämiseen. Tukea oli saatu henkisenä seurantana fyysisen kunnon kohdalla, fysioterapeuttiin oli helppo ottaa yhteyttä, fysioterapeutin toiminta tuki työkykyä ja fysioterapeutilta saatiin kokonaisvaltaista tukea kaikkiin osa-alueisiin. Työkykyä edistävät toimenpiteet tulisi aloittaa hyvissä ajoin, erityisesti fyysisesti vaativissa töissä (Ilmarinen ym. 1997).

Opinnäytetyön tuloksissa vastaajat toivat esille, millaista tukea he haluaisivat saada työkyvyn ylläpitämiseen. Vastauksista tuli esille, että henkilökohtaista tukea ja suunnitelmallisuutta voisi olla enemmän, enemmän varhaista puuttumista työkyvyn laskuun, lisää palveluita, ikääntyessä enemmän yksilöllistä ohjausta ja tukea sekä tulisi enemmän huomioida vammojen tuomia rajoituksia ja suunnitella kuntoutusta yhdessä. Punakallio ja Vuokko (2020, 25) toteavat, että pelastushenkilöstön tulisi saada henkilökohtainen terveystuunnitelma, jossa otetaan huomioon pelastusalan tuomat fyysiset ja henkiset kuormittavuudet. Ikääntymisen tuomia vaikutuksia voi lieventää säännöllisellä kuntoilulla (Rissanen 2020, 42). Ikääntyvien pelastajien kohdalla on tärkeää, että alentunut toimintakyky tunnistetaan mahdollisimman pian. Tämän vuoksi hyvä yhteistyö työterveyden ja henkilön, joka tekee fyysisiä toimintatesteja, olisi yhtenäistä. (Vuokko 2020, 94.) Ropponen (2020, 171) mukaan kuntoutussuunnitelma tulisi olla yksilöllinen, siinä otetaan huomioon henkilökohtaisesti työntekijän tilanne. Laatiminen tapahtuisi yhteistyössä ottaen huomioon työntekijän terveydelliset rajoitteet.

Tässä opinnäytetyössä lähes kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että rahallinen palkitsemisjärjestelmä motivoi työkyvyn ylläpitämistä. Etelä-Karjalan pelastuslaitoksella on käytössä fyysisen kunnon palkitsemisjärjestelmä. Kyseessä on rahallinen bonus. Rahallinen bonus on otettu käyttöön vuonna 2017, jolloin kokeilujakso tehtiin. Kokeilu on osoittautunut hyväksi, joten rahallista bonusjärjestelmää on jatkettu vuoteen 2022 loppuun. (Fyysisen kunnon palkitsemisjärjestelmä 2022.)

Opinnäytetyön tulosten mukaan vastaajista suurimmalla osalla oli toimintakykyä rajoittavia tekijöitä. Toimintakykyä rajoittaviksi tekijöiksi eniten oli valittu tuki- ja liikuntaelinvamma tai oire, viimeisen viiden vuoden aikana tehty leikkaus tai kuntoutus ja fysiologiset syyt, esimerkiksi ikääntyminen. Punakallio (2020, 25, 27–28) mukaan pelastushenkilöstö on arvioinut, että pelastustyössä tehtävät raivaustyöt kuormittavat tuki- ja liikuntaelimiä. Suurin kuormitus liittyy nostamiseen, kantamiseen ja siirtämiseen, etenkin niissä tilanteissa, joissa liikkeet tapahtuvat nopeasti, huonoissa olosuhteissa ja ääriasennoissa. Kansainvälisissä kokooma-artikkeleissa tuodaan esille, että pelastushenkilöstön tuki- ja liikuntaelinvammat tulivat pääsääntöisesti alaraajoihin (Punakallio 2020, 64). Ropponen (2020, 68) toteaa, että yleisimmät työkyvyttömyyden aiheuttajana ovat tuki- ja liikuntaelin sairaudet, mielenterveyshäiriöt ja verenkiertoelinsairaudet.

Niemisen (2020, 103, 108) mukaan tuki- ja liikuntaelinsairaudet voidaan jaotella vammojen aiheuttamiin ongelmiin sekä rasisperäisiin ja rappeutumiseen liittyviin sairauksiin. On tärkeää, että vammoja hoidetaan suositusten ja ohjeiden mukaan. Hoitoon tulisi ottaa mukaan moniammatillinen yhteistyö, jossa on mukana työterveyshuolto, perusterveydenhuolto ja erikoissairaanhoido. Jatkokuntoutuksen jatkuvuus on merkityksellistä, sillä se mahdollistaa aikaisempaa työhön paluuta esimerkiksi leikkauksen jälkeen.

Opinnäytetyön tulosten mukaan 26,7 % oli valinnut toimintakykyä rajoittavaksi tekijäksi ikääntymisen. Ikääntyessä terveyteen liittyviä työrajoitteet lisääntyvät väistämättä (Punakallio ym. 2020, 12). Iän tuomia haasteita näkyy tasapainohallinnassa. Esimerkiksi tasapainohallinnan ongelmat voivat tulla esiin pelastustilanteissa, joissa ympäristö ja olosuhteet ovat huonot ja pitää pystyä kiinnittämään huomioita moneen asiaan yhtä aikaa (Punakallio 2020, 30). Ikääntyminen voi tuoda haasteita kuumen- ja kylmänsietokykyyn (Rissanen 2020, 38).

Rissanen (2020, 42) mukaan ikääntymisen tuomia vaikutuksia voi lieventää säännöllisellä liikunnalla. Väsymys, univaje, neste- ja energiavaje iästä riippumatta saattavat heikentää fyysistä suoriutuskykyä sekä samalla kylmän- ja kuumansietokykyä. Punakallio ja Lusa (2020, 155) tuovat esille, että pelastushenkilöstön ikääntyminen tuo erityishaasteita. Erityishaasteet näkyvät toimintakyvyn ylläpitämisessä, joten henkilökohtainen, alan vaatimukset tunteva tuki ja ohjaus ovat tarpeellisia.

Mänttari ja Punakallio (2020, 203) tuovat esille, että kehonhuoltotunti tai liikuntatunti ovat olleet oivallisia pelastajien fyysisen kunnon ylläpitämisen kannalta. Yksi osatavoite liikuntatunnilla koskee ikääntyviä pelastajia, sillä liikuntatunnilla halutaan ylläpitää ikääntyvien fyysistä työkykyä.

7.2 Opinnäytetyön eettisyys

Tämän opinnäytetyön eettisyyteen kuuluu opinnäytetyön kohderyhmän itsemääräämisoikeus, oikeudenmukaisuus, vapaaehtoisuus, tutkimuslupa ja anonymiteetti. Tutkimusetiikan mukaisesti epä-mukavuuksien ja haittojen riskit on pyritty minimoimaan, sillä tässä opinnäytetyössä on käsitelty henkilökohtaisia ja sensitiivisiä aiheita. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 217, 223.) Opinnäytetyölle saatiin sähköpostilla virallinen tutkimuslupa, jota pyydettiin pelastuspäälliköltä. Kyselylomake oli Webropol-alustalla ja kyselylomakkeen linkki lähetettiin organisaation sisäisellä sähköpostilla. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja vastaajille lähetettiin tiedote opinnäytetyöstä sähköpostilla (liite 1).

Osallistujilla oli mahdollisuus ottaa yhteyttä opinnäytetyön tekijään sähköpostilla, jos osallistujilla heräsi aiheeseen liittyviä kysymyksiä. Lisäksi viikoittaisissa palavereissa esihenkilö muistutti henkilökuntaa osallistumaan opinnäytetyön kyselyyn. Opinnäytetyöhön osallistuneet täyttivät kyselylomakkeen anonymieinä niin, että vastaajien henkilöllisyys ei paljastanut missään vaiheessa opinnäytetyötä. Lisäksi avoimet vastaukset on muutettu tunnistamattomaan muotoon huomioiden kumminkin, että alkuperäinen sisältö säilyy. Opinnäytetyön prosessin jälkeen aineisto hävitettiin.

7.3 Opinnäytetyön luotettavuus

Tässä opinnäytetyössä käytettiin kvantitatiivista tutkimusmenetelmää. Opinnäytetyön luotettavuutta voi tarkastella reliabiliteetin ja validiteetin näkökulmista. Reliabiliteetti viittaa tutkimuksen pysyvyyteen, oliko tulokset ei-sattumanvaraisia ja voidaanko ne toistamaan tarvittaessa. Validiteetti selvittää, onko tutkimuksessa mitattu sitä, mitä oli tarkoitus mitata. Opinnäytetyössä mittarin teoreettisten käsitteiden operationalisointi mitattaviksi muuttujiksi edellyttää sitä, että kirjallisuuteen on perehdytty tarpeeksi kattavasti. Tällä voidaan arvioida mittarin eli kyselylomakkeen luotettavuutta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 189, 191.) Kyselylomaketta ei esitettävä ennen kyselyn lähettämistä. Kyselylomakkeen kysymykset oli laadittu kattavan kirjallisuuskatsauksen pohjalta.

Opinnäytetyön vastausprosentti oli noin 64,2, mikä vahvistaa opinnäytetyön luotettavuutta. Otoskoko oli kattava ja riittävä. Saadut tulokset olivat hyvin samansuuntaisia kuin muissa tutkimuksissa. Uusi tulos saatiin siitä, kuinka paljon pelastajat kokivat hyödyksi sen, että organisaatiossa työskentelee fysioterapeutti. Tuloksia voidaan hyödyntää organisaatiossa fysioterapeutin palveluiden kehittämiseen sekä palveluiden lisäämiseen. Lisäksi tuloksia voi hyödyntää valtakunnallisesti, jos organisaatiossa aletaan rakentamaan fysioterapeutille uutta tehtäväkuvaa.

7.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Henkilöstöllä oli pääsääntöisesti hyviä kokemuksia fysioterapeutilta saamista palveluista. Tulosten perusteella, fysioterapeutin työlle oli tarvetta ja se oli helposti saatavilla. Suurin osa käytti fysioterapeutin palveluita ja kaikki vastaajat kokivat palvelut tarpeelliseksi. Tämän opinnäytetyön perusteella voidaan lisäksi todeta, että fysioterapeutilta saadut palvelut auttoivat vastaajia työkyvyn ylläpitämisessä. Tähän vaikutti erityisesti palveluiden monipuolisuus, seuranta ja henkilökohtainen ohjaus. Erityisesti jonkin vamman jälkeiseen kuntoutukseen fysioterapeutin ammattitaito oli merkityksellistä.

Opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan todeta, että fysioterapeutin palveluiden käyttö pelastus- alalla tulisi kohdentaa henkilökohtaiseen ohjaukseen ja fysioterapeutin palveluiden tarpeisiin. Toimintakyvyn testausjärjestelmää tulisi hyödyntää edelleen organisaation fysioterapeutin työssä, mutta testausjärjestelmä ei saisi ottaa liikaa osuutta fysioterapeutin palveluiden määrästä, kuten kokemukset palveluiden käytöstä tuovat esille. Tuloksissa nousi esille, että työkyvyn ylläpitämistä motivoi rahallinen palkitsemisjärjestelmä. Palkitsemisjärjestelmä tulisi pysyä myös jatkossakin osana työkyvyn ylläpitämisen motivointi keinona.

Tämän opinnäytetyön perusteella jatkotutkimusaiheeksi ehdotetaan, että fysioterapeutin palveluista tehdään uusintakysely viiden vuoden kuluttua. Jo tässä opinnäytetyössä nousseet kehitysideat voisi viedä fysioterapeutin työhön ja mitata viiden vuoden kuluttua, onko henkilöstö tyytyväinen palveluihin. Lisäksi fysioterapeutin palveluiden hyötyä voitaisiin mitata kustannusvaikutusten näkökulmasta, esimerkiksi onko fysioterapeutin palvelut ehkäisseet sairaslomien tarvetta tai lyhentänyt sairasloman kestoa esimerkiksi vamman kuntoutusprosessissa.

LÄHTEET

Ahlstrom, A., Hagberg, M. & Dellve, L. 2013. Workplace Rehabilitation and Supportive Conditions at Work: A Prospective Study. 23(2): 248–260. Journal of Occupational Rehabilitation. www-dokumentti. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3666126/>. 19.8.2021.

Etelä-Karjalan Liitto. 2021. Etelä-Karjala kartalla. www-dokumentti. <https://liitto.ekarjala.fi/tietopankki/karttapankki/>. 30.12.2021.

Etelä-Karjalan pelastuslaitos. 2021. Etelä-Karjalan pelastustoimen palvelutasopäätös 2021–2025. www-dokumentti. <https://www.ekpelastuslaitos.fi/Tietoa-meista/Palvelutasopaatos>. 30.12.2021.

Etelä-Karjalan pelastuslaitos. 11.1.2022. Fyysisen kunnon palkitsemisjärjestelmä. Organisaation sisäinen asiakirja. 8.3.2022.

Firoozeh, M., Saremi, M., Kavousi, A. & Maleki, A. 2017. Demographic and occupational determinants of the work ability of firemen. 20; 59(1): 81–87. Journal of Occupational Health. www-dokumentti. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5388617/>. 30.12.2021.

Hurri, H. & Saltychev, M. 2015. *Fysiatrია. Toimintakyky*. toim. Arokoski, J., Mikkelsen, M., Pohjolainen, T. & Viikari-Juntura, E. 5. uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Ilmarinen. 2021. Työkykyjohtaminen – henkilöstösi työkyky on yhteinen asiamme. www-dokumentti. <https://www.ilmarinen.fi/tyokyky/tyokykyjohtaminen/>. 30.12.2021.

Ilmarinen, J., Tuomi, K. & Klockars, M. 1997. Changes in the work ability of active employees as measured by the work ability index over an 11-year period. 23, 1:49-57. Scandinavian Journal of Work, Environment & Health. www-dokumentti. <https://www.sjweh.fi/article/212>. 21.3.2022.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. *Tutkimus hoitotieteessä*. WSOYpro Oy. Helsinki. 28.10.2021.

Kudel, T. & Pöyhönen, O. 2020. Onko pelastuslaitoksellakin fysioterapeutteja. Blogi. www-dokumentti. <http://www.asema.eu/2020/10/onko-pelastuslaitoksellakin-fysioterapeutteja/>. 20.7.2021.

Leinonen, L. & Sutelainen, S. 2020. MentalFireFit saa jatkoa. Pelastustieto 7, 44–45. www-dokumentti. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/353642/Rt_MentalFireFit_saa_jatkoa.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 30.12.2021.

MacDermid, J., C., Lomotan, M. & Hu, M., A. 2021. Canadian Career Firefighters' Mental Health Impacts and Priorities. 18(23): 12666. International Journal of Environmental Research and Public Health. www-dokumentti. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8656638/>. 2.1.2022.

Mänttari, S. & Punakallio, A. 2020. Pelastushenkilöstön työterveysseuranta. Pelastustyön vaativuus ja kuormittavuus. toim. Vuokko, A., Punakallio, A., Paajanen, T. & Lusa, S. Työterveyslaitos. Helsinki. www-dokumentti. <https://www.julkari.fi/handle/10024/140128>. 20.3.2022.

Nieminen, J. 2020. Pelastushenkilöstön työterveysseuranta. Pelastustyön vaativuus ja kuormittavuus. toim. Vuokko, A., Punakallio, A., Paajanen, T. & Lusa, S. Työterveyslaitos. Helsinki. www-dokumentti. <https://www.julkari.fi/handle/10024/140128>. 20.3.2022.

Paajanen, T. & Koivisto, T. 2020. Pelastushenkilöstön terveysseuranta. Kognitiiviset ja psyykkiset vaatimukset. toim. Vuokko, A., Punakallio, A., Paajanen, T. & Lusa, S. Työterveyslaitos. Helsinki. www-dokumentti. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140128/TTL_978-952-261-862-7.pdf?sequence=5&isAllowed=y. 23.8.2021.

Pelastuslaki 379/2011. 31.12.2021.

Pelastuslaitosten kumppanuusverkosto. 2016. Pelastajan toimintakyvyn ylläpitäminen – työpaikka-
liikunnan rooli. www-dokumentti. <http://docplayer.fi/22083529-Pelastajan-toimintakyvyn-yllapitaminen.html>. 30.12.2021.

Pohjolainen, T. & Saltychev, M. 2015. *Fysiatrია. Toimintakyky*. toim. Arokoski, J., Mikkelsen, M., Pohjolainen, T. & Viikari-Juntura, E. 5. uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki. 28.10.2021.

Prall, J. & Ross, M. 2019. The management of work-related musculoskeletal injuries in an occupational health setting: the role of the physical therapist. 15(2):193-199. Journal of Exercise Rehabilitation. www-dokumentti. <https://ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6509454/>. 20.3.2022.

Punakallio, A. 2020. Pelastushenkilöstön terveysseuranta. Fyysinen kuormittavuus. toim. Vuokko, A., Punakallio, A., Paajanen, T. & Lusa, S. Työterveyslaitos. Helsinki. www-dokumentti. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140128/TTL_978-952-261-862-7.pdf?sequence=5&isAllowed=y. 23.8.2021.

Punakallio, A. & Vuokko, A. 2020. Pelastushenkilöstön työterveysseuranta. Pelastustyön vaativuus ja kuormittavuus. toim. Vuokko, A., Punakallio, A., Paajanen, T. & Lusa, S. Työterveyslaitos. Helsinki. www-dokumentti. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140128/TTL_978-952-261-862-7.pdf?sequence=5&isAllowed=y. 23.8.2021.

Punakallio, A., Wikström, M., Lusa, S., Lindholm, H. & Luukkonen, R. 2015. Pelastajien motorinen toimintakyky ja liikkuvuus. FireFit – Fyysisen toimintakyvyn arviointi-, palautteenanto- ja seuranta-järjestelmän kehittämiseen 3. vaihe. Työterveyslaitos. Helsinki. www-dokumentti. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126138/Pelastajien_motorinen_toimintakyky.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 23.8.2021.

Puranen, K. 29.8.2018. Pelastajallakin on katkeamispiste – puhuminen ehkäisee masennusta. www-dokumentti. <https://pelastustieto.fi/pelastustoiminta/tyohyvinvointi/pelastajallakin-on-katkeamispiste-puhuminen-ehkaisee-masennusta/#1f188298>. 30.12.2021.

Rissanen, S. 2020. Pelastushenkilöstön työterveysseuranta. Pelastustyön vaativuus ja kuormittavuus. toim. Vuokko, A., Punakallio, A., Paajanen, T. & Lusa, S. Työterveyslaitos. Helsinki. www-dokumentti. <https://www.julkari.fi/handle/10024/140128>. 20.3.2022.

Ropponen, T. 2020. Pelastushenkilöstön työterveysseuranta. Pelastustyön vaativuus ja kuormittavuus. toim. Vuokko, A., Punakallio, A., Paajanen, T. & Lusa, S. Työterveyslaitos. Helsinki. www-dokumentti. <https://www.julkari.fi/handle/10024/140128>. 20.3.2022.

Talvitie, U., Karppi, S-L. & Mansikkamäki, T. 2006. *Fysioterapia*. 2. uudistettu painos. Edita Prima Oy. Helsinki. 28.10.2021.

Työterveyslaitos. 2021. Fysioterapia. www-dokumentti. <https://www.ttl.fi/tyoymparisto/ergonomian-tietopankki/fysioterapia/>. 19.8.2021.

Työturvallisuuskeskus. 1.10.2018. Osatyökykyisyys työyhteisössä. www-dokumentti. https://ttk.fi/oppaat_ja_ohjeet/digijulkaisut/osatyokykyisyys_tyoyhteisossa. 30.12.2021.

Sisäministeriö. 2016. Ohje pelastushenkilöstön toimintakyvyn arvioinnista ja kehittämisestä. www-dokumentti. <https://intermin.fi/en/publication?pubid=URN:ISBN:978-952-324-061-2>. 27.12.2021.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2021. Työterveyshuolto ja työkyvyn ylläpito. www-dokumentti. <https://stm.fi/tyoelama/tyoterveys>. 30.12.2021.

Suomen Fysioterapeutit ry. 2017. Fysioterapeutin ydinosaaminen. www-dokumentti. <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/fysioterapia/fysioterapia-ammattina/>. 19.8.2021.

Suomen Fysioterapeutit ry. 2017. Fysioterapeutin ydinosaaminen. www-dokumentti. <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/fysioterapia/fysioterapia-ammattina/mita-on-fysioterapia/>. 19.8.2021.

Suomen Palopäälystöliitto. 8.10.2021. MentalFireFit -hanke saa jatkoa — tavoitteena toimiva jälkipurkujärjestelmä, joka huomioi myös sopimuspalokunnat. www-dokumentti. <https://pelastustieto.fi/pelastustoiminta/tyohyvinvointi/mentalfirefit-hanke-saa-jatkoa-tavoitteena-toimiva-jalkipurku-jarjestelma-joka-huomioi-myos-sopimuspalokunnat/#1f188298>. 30.12.2021.

Työterveyslaitos. 2021. Tue työkykyä! www-dokumentti. <https://www.ttl.fi/teemat/tyoterveys/tyoterveyshuolto/tyoterveysyhteistyö/tyoterveysyhteistyön-hyvät-käytännöt/tue-tyokykyä>. 30.12.2021.

Vilkkä, H. 2021. *Tutki ja kehitä*. 5. päivitetty painos. PS-kustannus. Jyväskylä. E-kirja. www-dokumentti. kaakkuri.finna.fi 28.10.2021.

Von Sperling de Souza, M., Florence Alves Paulino de Souza, A., Figueiredo Gomes, P., Brito de Carvalho e Borges, B., Marques Ribeiro, R. & Rosália de Faria Moraes, M. 2022. In loco provision of physical therapy services to military firefighters involved in Brumadinho dam disaster. 20. Einstein. www-dokumentti. <https://www.scielo.br/j/eins/a/DX6ygHNfmSH9cV7GzbdrhFJ/abstract/?lang=en#>. 20.3.2022.

Vuori, I. 2018. *Pysy Liikkuvana. Tuki- ja liikuntaelämäntön itsehoito-opas*. Docendo Oy. Jyväskylä. 28.10.2021.

LIITE 1. TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

Henkilöstön kokemuksia fysioterapeutin palveluiden käytöstä ja sen vaikutuksista työkyvyn ylläpitämiseen

Pyydän Teitä osallistumaan tähän AMK-opinnäytetyön kyselyyn, jossa kartoitetaan henkilöstön kokemuksia fysioterapeutin palveluiden käytöstä ja sen vaikutuksista työkyvyn ylläpitämiseen. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa henkilökunnan kokemuksista fysioterapeutin palveluista. Tiedote kuvaa tutkimusta sekä Teidän osallisuuttanne siinä.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Kyselyssä ei keretä henkilöllisyystietoja. Taustatietoina kerätään ikä, ammattinimike ja terveydentilan mahdolliset muutokset. Tulokset raportoidaan siten, ettei yksittäinen henkilö ole tunnistettavissa. Kyselyssä saatua tietoa käsitellään luottamuksellisesti. Kyselylomakkeita säilytetään vain opinnäytetyöprosessin ajan, jonka jälkeen ne hävitetään.

Kysely suoritetaan Webropol-kyselytyökalulla. Vastaaminen vie aikaa noin 10 minuuttia ja kysely suoritetaan tammi-helmikuussa 2022.

Opinnäytetyön tekijä: Jonne Pusenius, päällystöopiskelija, Pelastusopisto / PolAmk

Opinnäytetyön ohjaaja: Kari Kinnunen, vanhempi opettaja, Pelastusopisto / PolAmk

Pyydämme Teitä esittämään tarvittaessa lisäkysymyksiä opinnäytetyöstä.

Kiitos kyselyyn osallistuneille!

Jonne Pusenius

jonne.pusenius@edu.pelastusopisto.fi

LIITE 2. KYSELYLOMAKE

Pyydän rastittamaan lähinnä olevan vaihtoehdon sekä tarvittaessa vastaamaan kysymyksiin

TAUSTATIEDOT

1. Ikä

- 20–29 vuotta
- 30–39 vuotta
- 40–49 vuotta
- 50–59 vuotta
- 60–69 vuotta

2. Mikä on ammattinimikkeenne

- palomies
- ylipalomies
- paloestimies
- vuoromestari
- palomestari

3. Onko terveydentilassasi ollut viimeisen 5 vuoden aikana muutoksia?

- kyllä, mitä

- ei

KYSYMYKSET

Kysymyksillä 4–10 kysytään kokemuksia *fysioterapeutin palveluista*. Kysymykset 11–17 koskevat *työ- ja toimintakykyyn liittyviin tekijöihin*.

4. Oletko käyttänyt fysioterapeutin palveluita?

- kyllä
- ei

5. Jos vastasit kyllä, rastita ne vaihtoehdot, joita olet käyttänyt:

- ohjattu lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitus
- henkilökohtainen ravitsemusneuvonta
- FireFit – testaus
- Inbody – mittaus

- tuki- ja liikuntaelinoireiden kuntoutussuunnitelma ja ohjelma
 - henkilökohtainen harjoitusohjelma
 - LPG – hoito
 - lihashuoltotoimenpiteet (lihasvasara yms.)
 - liikunta- ja elintapoja selvittäviä kyselyitä
 - jokin muu?
-

6. Millaista hyötyä käyttämästäsi fysioterapeutin palvelusta oli?

7. Onko fysioterapeutin palvelut olleet mielestäsi riittävät?

- kyllä
- ei

8. Millaisia palveluita haluaisit tulevaisuudessa saada fysioterapeutilta?

9. Jos olet käyttänyt fysioterapeutin palveluita, oletko saanut riittävästi tukea ja seurantaa tämän aikana/jälkeen?

- kyllä
- ei

10. Koetko fysioterapeutin palvelut tarpeelliseksi?

- kyllä
- ei

11. Koetko, että työkykysi on tällä hetkellä hyvä?

- kyllä
- ei

12. Koetko, että saat tukea fysioterapeutilta työkykysi ylläpitämiseen?

- kyllä
- ei

13. Millaista tukea saat fysioterapeutilta työkyvyn ylläpitämiseen?

14. Motivoiko rahallinen palkitsemisjärjestelmä työkykysi ylläpitämistä?

- kyllä
- ei

15. Millaista tukea työkyvyn ylläpitämiseen haluaisit saada?

16. Onko toimintakyvyssäsi rajoittavia tekijöitä?

- kyllä
- ei

17. Jos vastasit kyllä, rastita kaikki toimintakykyäsi rajoittavat vaihtoehdot:

- tuki- ja liikuntaelinvamma tai oire
- psyykkiset haasteet
- perussairaus
- työtapaturma
- fysiologinen syy (esim. ikääntyminen)
- ylipaino
- hengitys- ja verenkiertoelin sairaus (esim. astma)
- viimeisen 5 vuoden sisällä tehty leikkaus / kuntoutus

KIITOS VASTAUKSISTANNE!