



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Ensihoitajan tietopaketti 4M

Juha Oksa, Sirpa Lusa, Satu Mänttäri

Taustaa



- ✓ Oulu-Koillismaan pelastuslaitoksen ja TTL:n yhteinen työpaja
 - ✓ Pelastusalan työhyvinvointi keskiössä
 - ✓ Kehitystarpeiden tunnistaminen
- ✓ Ensihoitajien fyysisen toimintakyvyn edistäminen ja ylläpito
- ✓ 4M
- ✓ Pohjana kirjallisuuskatsaus työn kuormittavuudesta ja fyysisistä vaatimuksista

Mikä on 4M?

- ✓Tieto/koulutuspaketti, joka koostuu:
 - ✓MIKSI? Vastaus perustelee miksi ensihoitajan on syytä kiinnittää fyysiseen kuntoonsa huomiota. Tässä osassa kerrotaan työn kuormitustekijöistä ja kuormittavuudesta.
 - ✓MITÄ? Osassa käydään läpi mitä haasteita fyysisesti kuormittava ensihoitajan työ asettaa ja mitä työn kuormittavuus käytännössä tarkoittaa. Mitä se vaatii työntekijältä.
 - ✓MITEN? Osassa pohditaan miten fyysistä kuormitusta ja kuormittumista voidaan vähentää
 - ✓MILLOIN? Osassa otetaan myös huomioon vuorotyön asettamat haasteet fyysisen kunnon ylläpitämisessä

Kirjallisuuskatsaus

1. Mitkä tekijät vaikuttavat ensihoitajien fyysiseen työssä kuormittumiseen ja mikä on kuormittuneisuuden taso?

- ✓ Korkeita kuormitushuippuja, mutta kokonaisten työpäivien tieto puuttui

2. Minkälaisilla interventiolla voidaan kuormittuneisuuden tasoa pienentää?

- ✓ Työvälineiden ja menetelmien ergonomia
- ✓ Hyvä fyysinen kunto

3. Kuinka työkuormituksesta palaudutaan?

- ✓ Erittäin vähän tietoa
- ✓ Lihaksiston palautuminen kestää huomattavasti kauemmin kuin hengitys- ja verenkiertoelimistön

Kirjallisuuskatsaus

4. Poikkeako osatyökykyisten kuormittuneisuus?

✓ Ei tutkimuksia

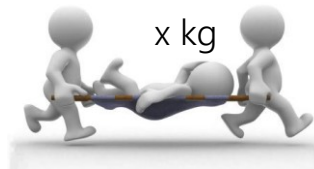
5. Työkyvyn arviointiin vaikuttavia tekijöitä?

✓ Jos käytetään fyysisen toimintakyvyn testejä, ammatin vaatimukset huomioon

Täydentävää tietoa

- ✓ Hengitys- ja verenkiertoelimistön kuormittuneisuudesta kokonaisten työvuorojen ajalta
- ✓ Liikuntaelimistön kuormittumisesta eri työtehtävissä ja vertailu ergonomisen ja epäergonomisen työtekniikan välillä

Liikuntaelimistön kuormittuminen eri työtehtävissä



42,9 kg



14,75 kg



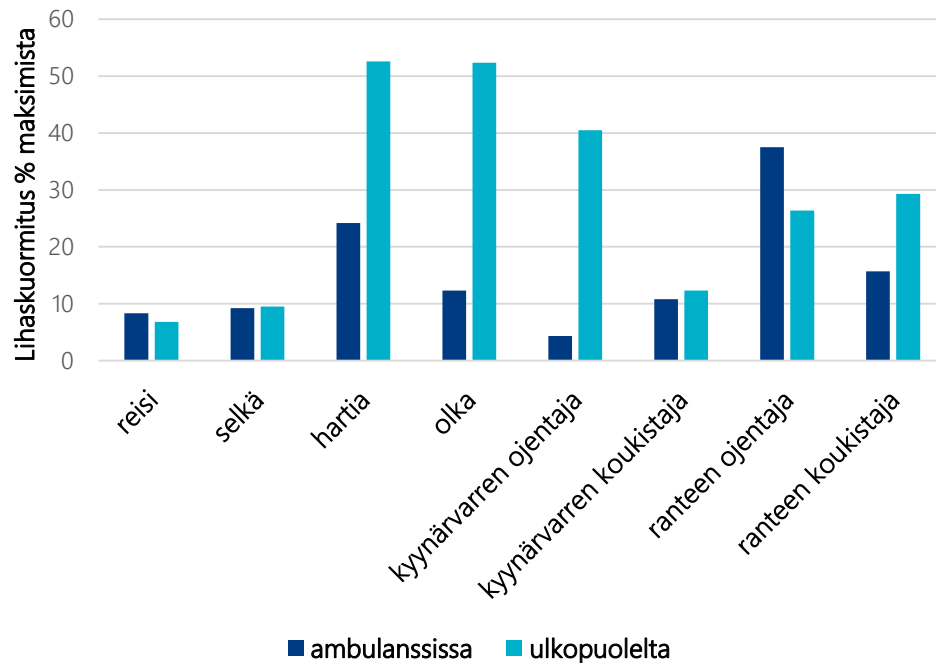
13,4 kg



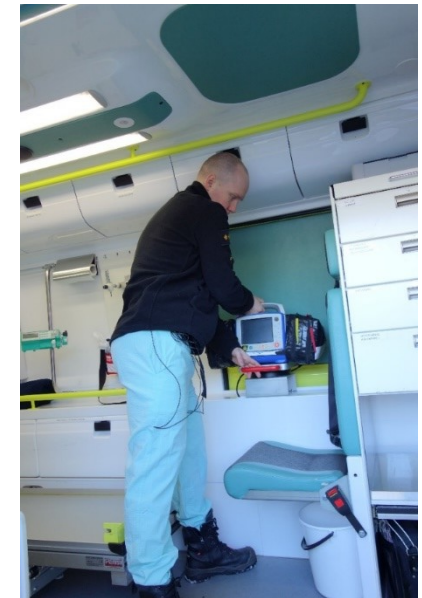
8,8 kg

Kuvat: Juha Oksa

Defibrillaattorin nosto ambulanssin sisäpuolelta kuormittaa lihaksistoa vähemmän



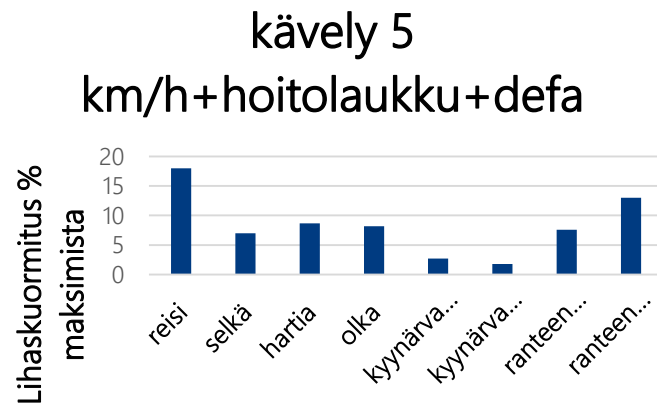
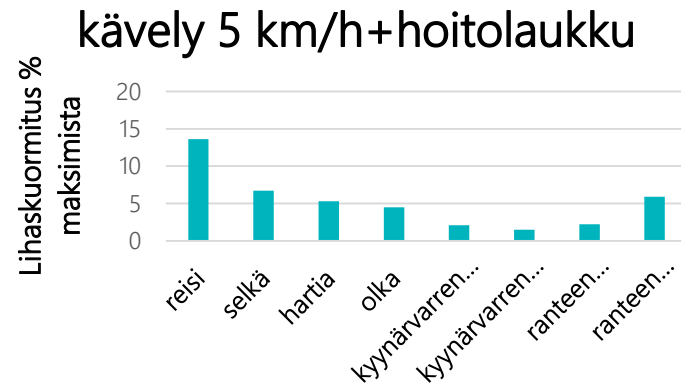
nosto ulkopuolelta



nosto sisäpuolelta

Kuvat: Juha Oksa

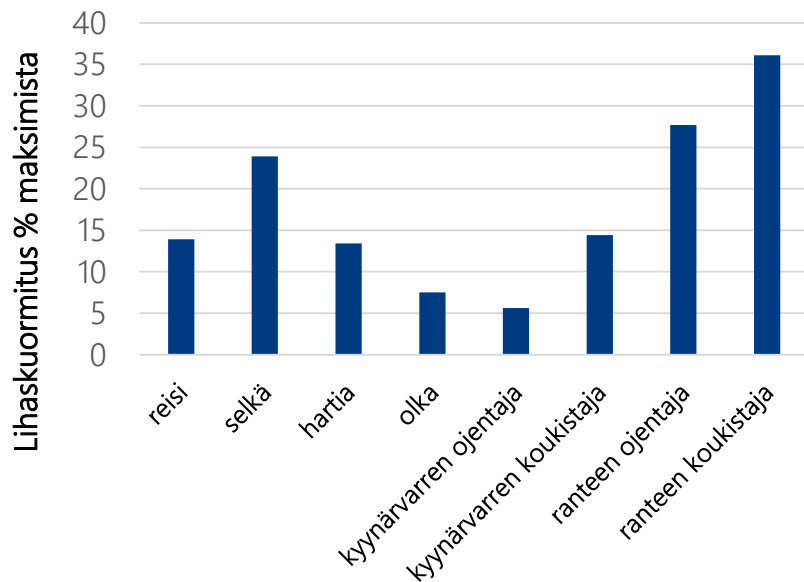
Jokainen lisäkantamus kasvattaa lihaksiston kuormitusta



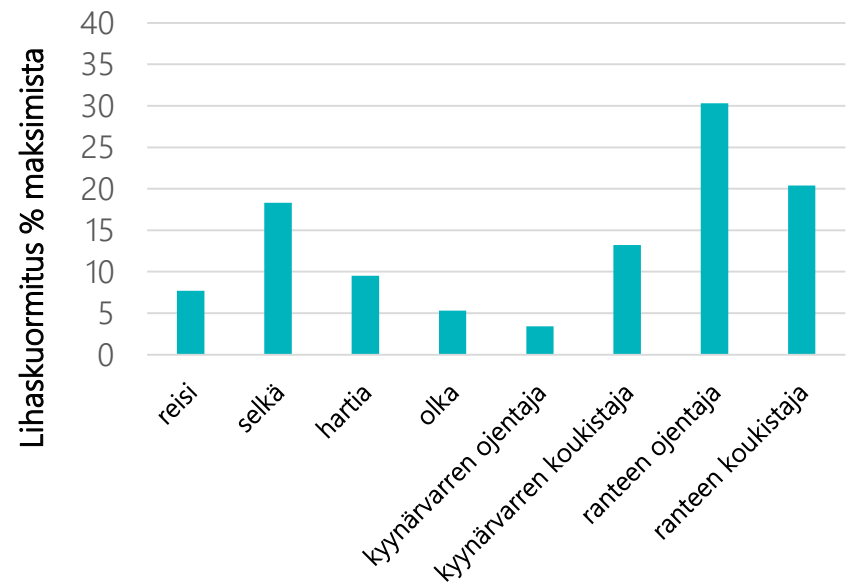
Kuva: Satu Mänttari

Paarien nosto ambulanssiin kuormittaa enemmän kuin nosto ambulanssista

Paarien nosto ambulanssiin

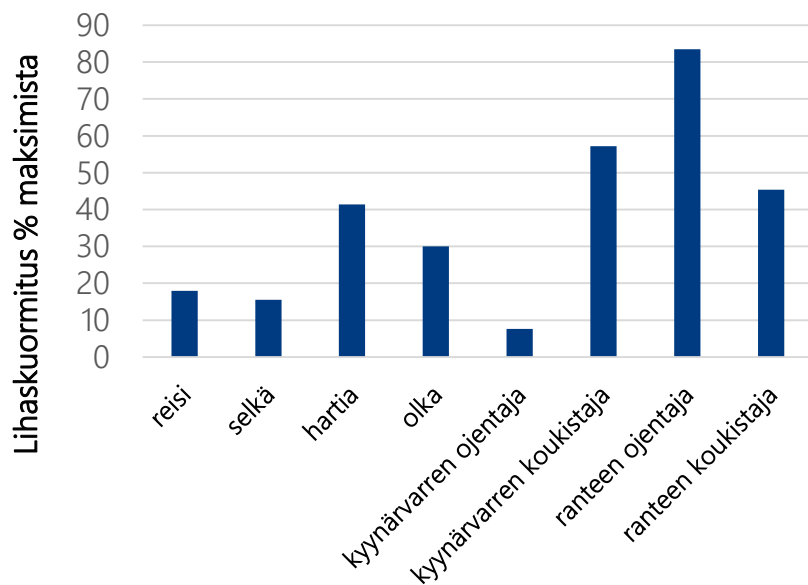


Paarien nosto ambulanssista

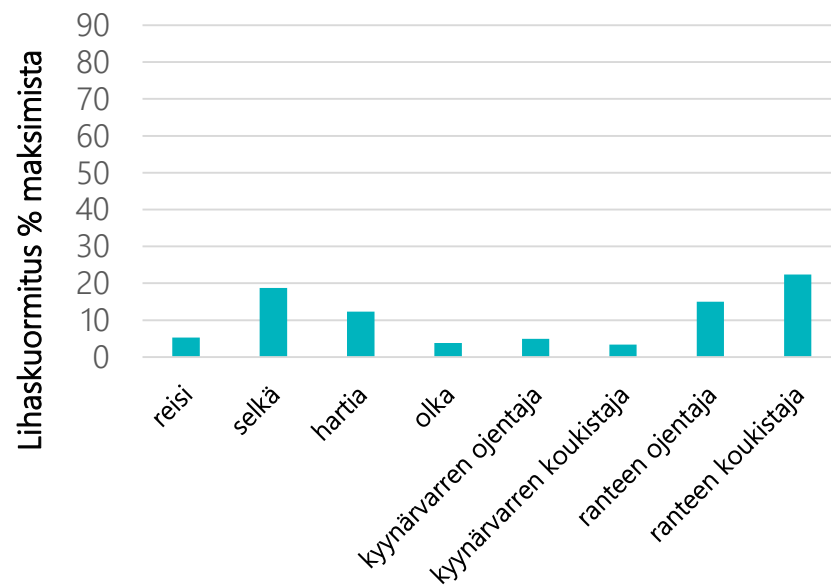


Paarien nosto pääpuolelta on kuormittavampaa kuin nosto jalkopäästä

Paarien nosto pääpuolelta

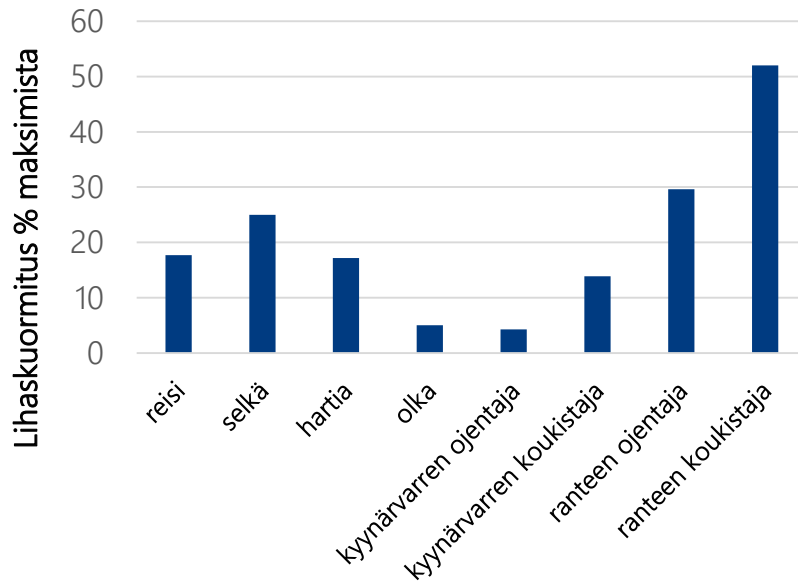


Paarien nosto jalkopäästä

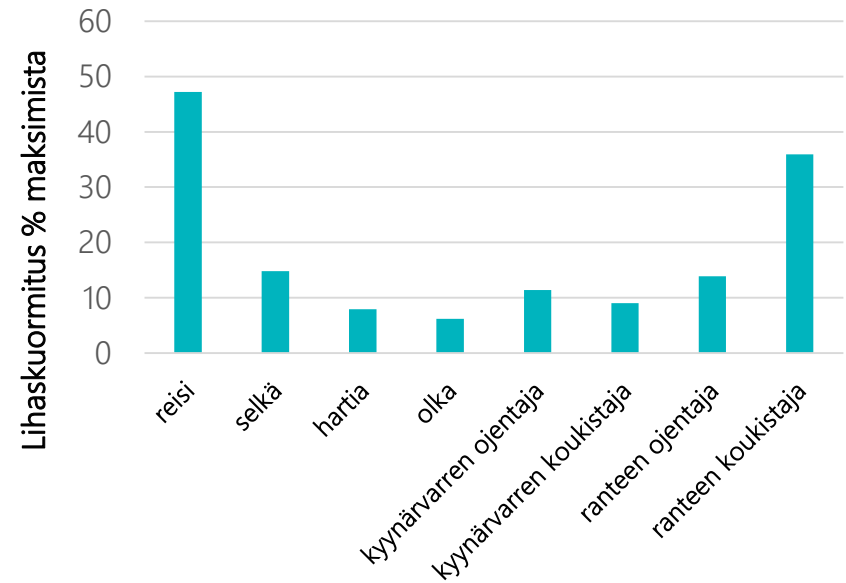


Tuolin nostaminen yläkahvoista kuormittaa enemmän kuin alakahvoista nostaminen

Tuolin nosto yläkahvoista

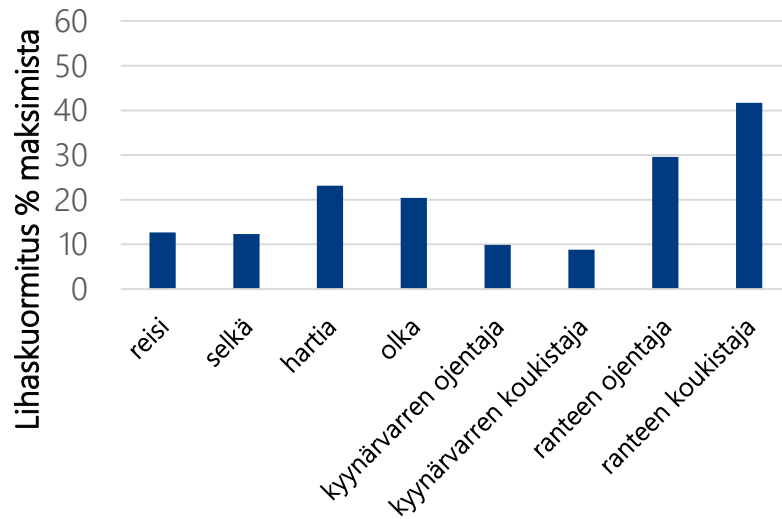


Tuolin nosto alakahvoista

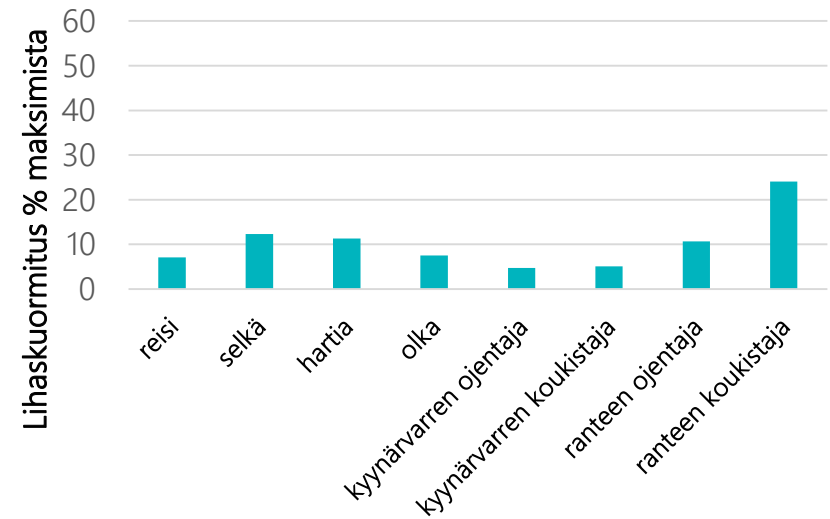


Askelma auttaa pienentämään kuormitusta

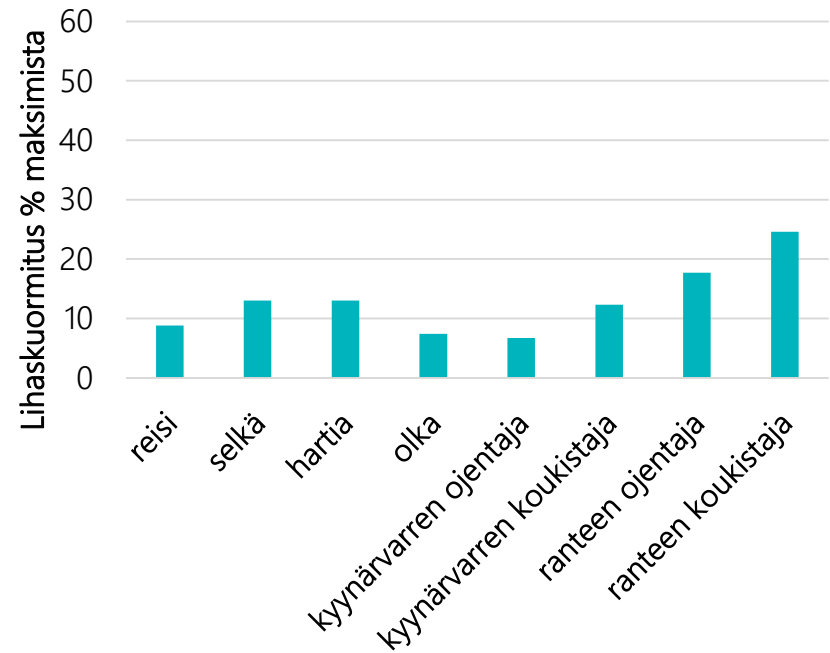
Tuolin nosto askelmalla
yläkahvoista



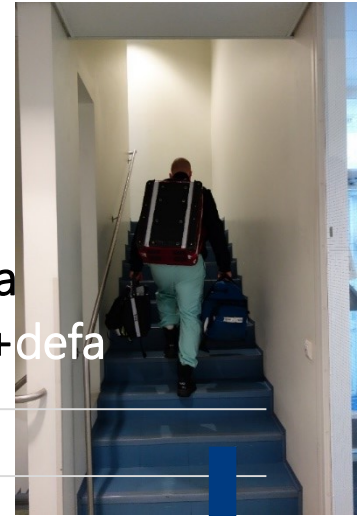
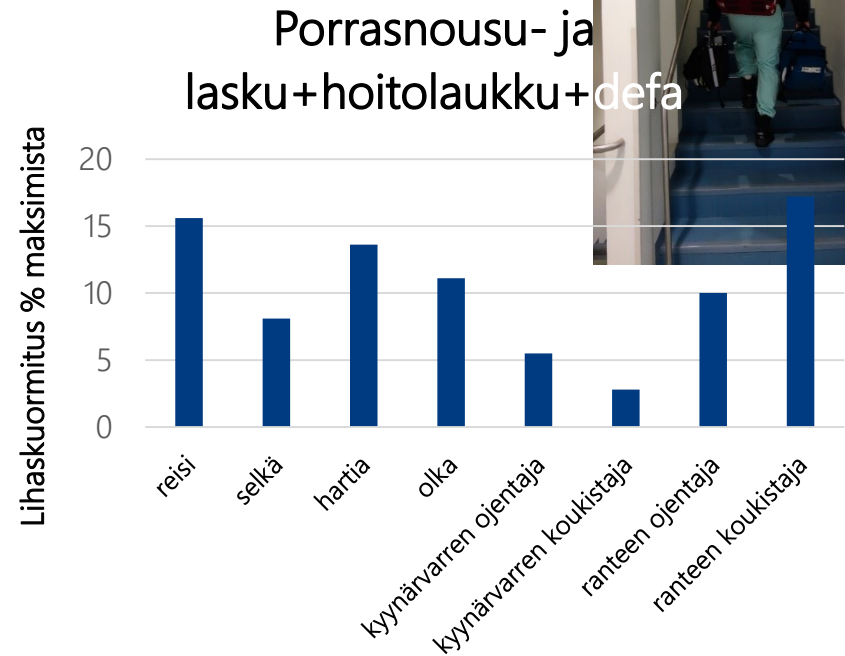
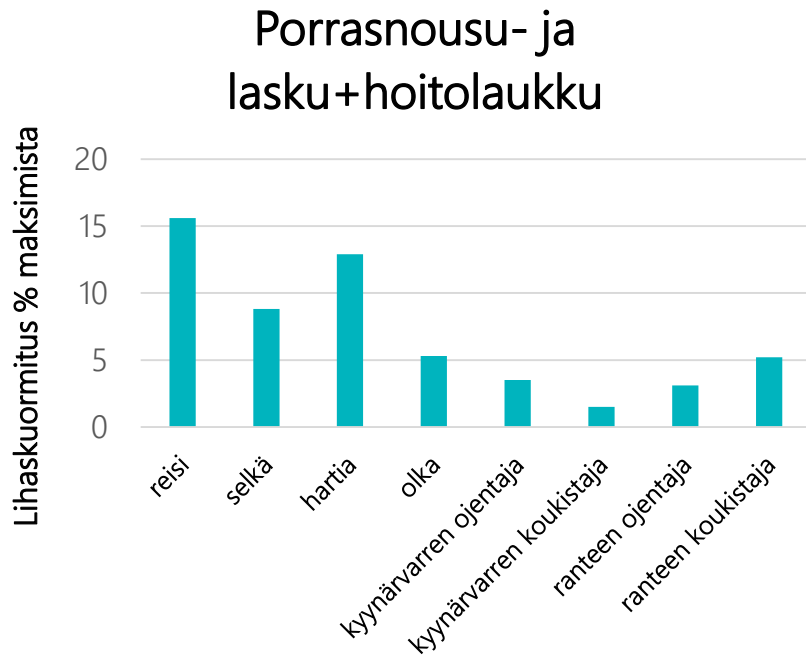
Tuolin nosto askelmalla
alakahvoista



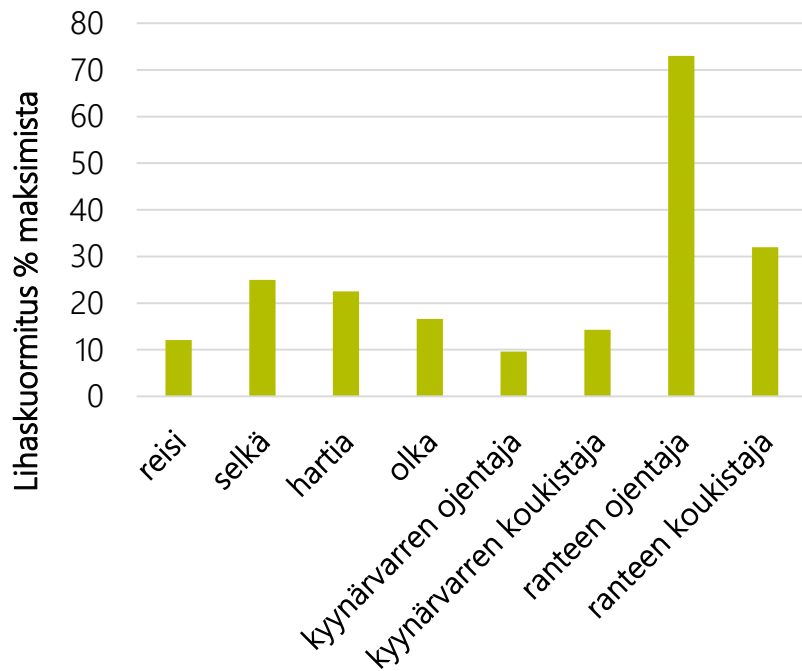
Alakahvoista nostaminen ja laskeminen kuormittaa yläkahvoista nostamista vähemmän



Porrasnousu on lihaksistoa kuormittavaa

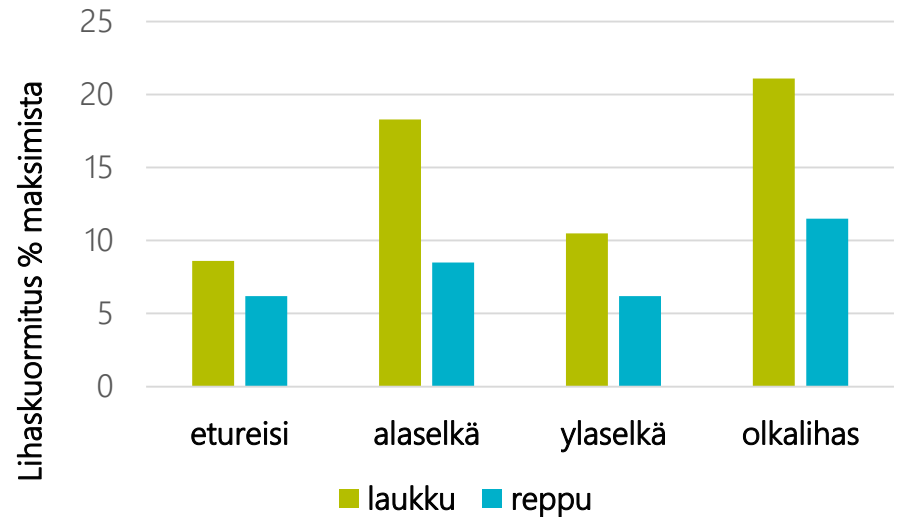
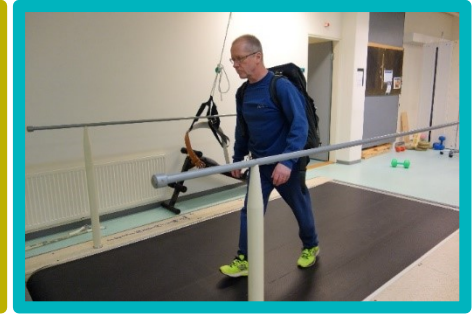


Hoitolaukun huono nostotekniikka



Kantaminen

- Olkalaukku ja reppu
- Nopeus 4,5 km/h, 26 kg
- Käyttämällä reppua oikein (molempia olkahihnoja käyttäen) säästät itseäsi!



4M on jo käytössä

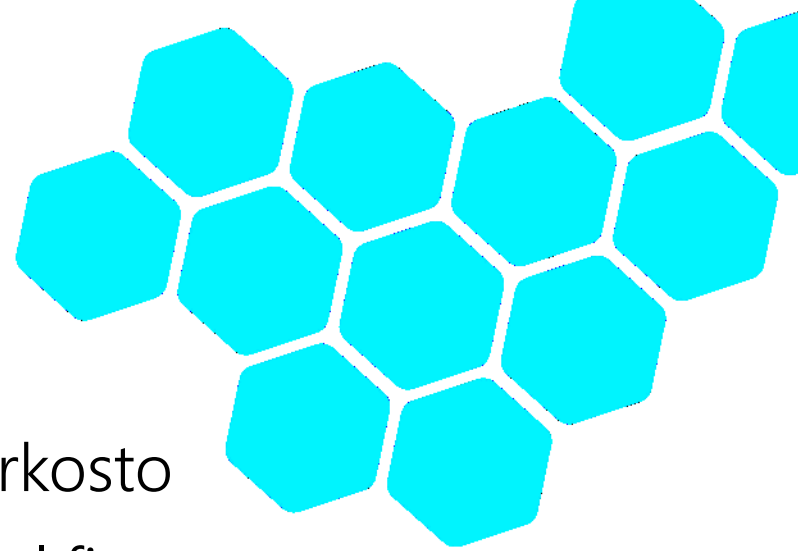
- ✓ Oulu-Koillismaan pelastuslaitoksen ergonomiakoulutuksessa syksyllä 2017
 - ✓ Palaute positiivista
 - ✓ Parannuksia palautteen pohjalta
 - ✓ Palautetta myös muilta sidosryhmiltä
- ✓ Sovellettuna muille ammattiryhmille TTL:n koulutuksessa

Loppumotivointi

✓ Huolehdi työkyvystäsi – kunnolla!

Ensihoitaja, muista pitää huoli omasta fyysisestä toimintakyvystäsi. Se on yksi tärkeimmistä työkaluista työssäsi.

Kiitos!



www.ttl.fi/tyhyverkosto
tyhyverkosto@ttl.fi

 facebook.com/tyhyverkosto

 [#tyhyverkosto](https://twitter.com/tyhyverkosto)