

Työterveyslaitos

FirstFit-menetelmän testiohjeistuksen, testipalautteen ja harjoitteluohjeiden kehittäminen -hankkeen julkaisuluettelo 9.4.2025

Punakallio A, Halonen J, Säynäjäkangas P, Vuokko A. FirstFit 2: FirstFit-menetelmän testiohjeistuksen, testipalautteen ja harjoitteluohjeiden kehittäminen. Tietoa työstä. Työterveyslaitos 2025, loppuraportti. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-391-206-9>.

Punakallio A, Halonen J. FirstFit – Fyysisen toimintakyvyn testistö: Testausohjeet, testausprosessi ja lomakkeet (v 2.0). Työterveyslaitos 2025, ISBN:978-952-391-208-3.

Halonen J, Koskela J, Säynäjäkangas P, Mänttari A, Punakallio A. FirstFit – Harjoitteluohjeet ja harjoitusohjelman laatiminen. Työterveyslaitos 2025, ISBN:978-952-391-209-0.

Halonen J, Koskela J, Säynäjäkangas P, Mänttari A, Punakallio A. FirstFit – Harjoittelun ohjelmointi, annostelu ja suoritustekniikka. Työterveyslaitos 2025, ISBN:978-952-391-210-6.

Halonen J, Säynäjäkangas P, Lusa S**, Oksa J, Mänttari S, Punakallio A. Developing method for assessing and promoting paramedics' physical work capacity: Part I - Physically most strenuous work tasks and physical strain of Finnish paramedics on 12-hour day shift. Julkaisematon artikkelikäsikirjoitus.

Halonen J, Punakallio A. Liikuntaa ensihoitotyön vaatimusten mukaan. Pelastustieto 4/2024: 36-37.

Halonen J, Lähteinen J. FirstFit-menetelmän käyttö lisääntyy – kokemuksia Pirkanmaan pelastuslaitokselta, Työterveyslaitoksen blogi 21.4.2023 <https://www.ttl.fi/ajankohtaista/blogi/firstfit-menetelman-kaytto-lisaantyy-kokemuksia-pirkanmaan-pelastuslaitokselta>.

Punakallio A. Ensihoitajien FirstFit-menetelmän sisältö kehittyi, Työterveyslaitoksen blogi 7.12.2023 <https://www.ttl.fi/ajankohtaista/blogi/ensihoitajien-firstfit-menetelman-sisalto-kehittyi>.

Punakallio A, Halonen J. Liikuntaohjeita työn fyysisten vaatimusten mukaan, Työterveyslaitoksen blogi 27.9.2024 <https://www.ttl.fi/ajankohtaista/blogi/liikuntaohjeita-tyon-fyysisten-vaatimusten-mukaan>.

Punakallio A, Halonen J. FirstFit-menetelmä tukee ensihoitajan työkykyä, Työterveyslaitoksen blogi 5.12.2024 <https://www.ttl.fi/ajankohtaista/blogi/firstfit-menetelma-tukee-ensihoitajan-tyokykyä>.

FirstFit-menetelmän testiohjeistuksen, testipalautteen ja harjoitteluohjeiden kehittäminen, Tiedote 1 2023 file:///C:/Users/apun/Downloads/firstfit2_tiedote-1_helmikuu-2023.pdf.

FirstFit2-hankekuulumisia: FirstFit-menetelmän kehittäminen hyvässä vauhdissa, Tiedote 2 2023 file:///C:/Users/apun/Downloads/firstfit2_tiedote-2_kesakuu-2023.pdf.

FirstFit2-hankekuulumisia: FirstFit-menetelmän kehittäminen etenee, Tiedote 3 2023 file:///C:/Users/apun/Downloads/firstfit2_tiedote-3_joulukuu-2023.pdf.

FirstFit2-hankekuulumisia: Liikuntaharjoitteita ensihoitotyön vaatimusten mukaan, Tiedote 4 2024 file:///C:/Users/apun/Downloads/firstfit2_tiedote-4_kesakuu-2024.pdf.

FirstFit2-hankekuulumisia: Hiomme menetelmän sisältöjä kohti loppuraportointia, Tiedote 5 2024 file:///C:/Users/apun/Downloads/firstfit2_tiedote-5_marraskuu-2024.pdf.

Ensihoitajien oma FirstFit-menetelmä tuo apua fyysisesti kuormittavaan työhön, Työterveyslaitoksen mediatiedote 27.3.2025 <https://www.ttl.fi/ajankohtaista/tiedote/ensihoitajien-oma-firstfit-menetelma-tuo-apua-fyysisesti-kuormittavaan-tyohon>.