

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU
SOSIAALI- JA TERVEYSALA
Ensihoidon koulutusohjelma
Takojantie 1
48220 Kotka

SAATE
30.08.2010

Hyvä kyselyyn vastaaja

Olen Ensihoitaja (AMK)-opiskelija Kymenlaakson Ammattikorkeakoulusta, Kotkasta. Teen opinnäytetyönä kyselyn Kymenlaakson alueella päätoimisesti sairaankuljettajina työskenteleville oman fyysisen kunnon ylläpitämisestä ja työnantajan keinoista mahdollistaa fyysisen kunnon ylläpitämistä. Samalla kartoitan tuki- ja liikuntaelimestön oireilua sairaankuljettajan työssä. Tutkimustulosten perusteella luodaan kehitysehdotuksia sairaankuljettajien fyysisen kunnon ylläpitämiseksi.

Kysely toteutetaan viikolla 36. Toivon mielenkiintoa ja aktiivisuutta kyselyyn vastaajilta. Rehellinen vastauksesi on tärkeä!

Vastattuasi kyselyyn laita se kirjekuoreen, sulje kuori ja laita isoon kirjekuoreen työpaikallasi. Haen täytetyt kyselyt viikolla 37.

Vastauksesi käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti. Yksittäisiä vastaajia ei voi tunnistaa lopullisesta tutkimusaineistosta.

Kiitän osallistumisestasi kyselytutkimukseen ja vastaan mielelläni tiedusteluihin.

Toimitan kyselyn tulokset luettavaksi työpaikallasi.

Kotka 30.08.2010

Minna Huikari

huihari.minna@gmail.com puh. 050 520 2979

KYSELY

I Esitiedot

Rastita itseäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto

1. Sukupuoli	
1) nainen	
2) mies	

2. Ikä	
1) alle 20 vuotta	
2) 20-30 vuotta	
3) 31-40 vuotta	
4) 41-50 vuotta	
5) yli 50 vuotta	

3. Pohjakoulutus	
1) ensihoitaja	
2) sairaanhoitaja	
3) lähihoitaja	
4) lääkintävahtimestari-sairaankuljettaja	
5) muu, mikä?	

4. Työkokemusvuodet sairaankuljetuksessa	
1) 0-5 vuotta	
2) 6-10 vuotta	
3) 11-15 vuotta	
4) yli 15 vuotta	

5. Työnantaja	
1) pelastuslaitos	
2) yksityinen	

II Miten itse ylläpidän fyysistä kuntoani?

Valitse seuraavista väittämistä itsellesi sopivin vaihtoehto ja rastita se tai vastaa avoimeen kohtaan

täysin samaa mieltä jokseenkin samaa mieltä jokseenkin eri mieltä täysin eri mieltä

6. <i>Fyysinen työkykyni</i> on mielestäni erinomainen				
--	--	--	--	--

7. Ylläpidän kestävyyskuntoani mieluiten				
A) kävellen				
B) juosten				
C) uiden				
D) en ylläpidä kestävyyskuntoani				
E) muuten, miten?				

8. Ylläpidän <i>lihaskuntoani / kehon hallintaa</i> mieluiten				
A) kuntosalilla				
B) kuntopiirillä				
C) tanssimalla				
D) voimistelemalla				
E) en ylläpidä lihaskuntoni				
F) muuten, miten?				

9. Fyysisen kunnon ylläpitämisen syy on itselleni				
A) hyvä fyysinen kunto				
B) hyvä ulkonäkö				
C) hyvä olo				
D) stressin poisto				
E) yhdessä olo kavereiden kanssa				
F) muu, mikä?				

10. Mielestäni sairaankuljettajan työ on <i>fyysisesti</i> raskasta				
---	--	--	--	--

Valitse seuraavista väittämistä itsellesi sopivin vaihtoehto ja rastita se.

	yli 5 kertaa	3-5 kertaa	1-2 kertaa	en ylläpidä kestävyysk untoani
11. Ylläpidän <i>kestävyyskuntoani</i> keskimäärin kertaa viikossa				

	yli 60 min	30-60 min	15-30 min	alle 15 min
12. Kestävyyskuntoharjoitukseni kestää keskimäärin kerrallaan				

	yli 5 kertaa	3-5 kertaa	1-2 kertaa	en ylläpidä lihaskuntoan i
13. Ylläpidän <i>lihas kuntoani/kehon hallintaa</i> keskimäärin kertaa viikossa				

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
14. Mielestäni rasi- <i>fyysisesti</i> sairaankuljettajan työssä				
A) hoitovälineiden kantamisessa				
B) potilaan nostamisessa ja siirtämisessä				
C) potilaan ensihoitotoimenpiteissä				
D) potilaan kantamisessa				
E) ambulanssin kuljettamisessa				

15. Sairaankuljettajan työssä mielestäni vaaditaan				
A) lihasvoimaa				
B) hengitys- ja verenkiertoelimistöä				
C) tasapainoa, reaktiokykyä, koordinaatiota				
D) liikkuvuutta / notkeutta				

Valitse seuraavista väittämistä itsellesi sopivin vaihtoehto ja rastita se

kyllä ei

16. Koulutukseni pääsyaatimuksiin sisältyi kuntotestaus		
---	--	--

17. Kuntotestaus toistettiin opiskeluaikana		
---	--	--

18. Mielestäni koulutukseen pääsyaatimuksena tulee olla kuntotestaus		
--	--	--

III Miten työnantajani mahdollistaa fyysisen kuntoni ylläpitämisen?

Valitse seuraavista väittämistä itsellesi sopivin vaihtoehto ja rastita se tai vastaa avoimeen kohtaan

täysin samaa mieltä jokseenkin samaa mieltä jokseenkin eri mieltä täysin eri mieltä

19. <i>Fyysisen</i> kunnon ylläpitäminen on mahdollista työajalla				
---	--	--	--	--

20. Työnantajani on järjestänyt mahdollisuuden <i>fyysisen</i> kunnon ylläpitämiseen työajalla				
A) kuntosali				
B) pallopelit				
C) uinti				
D) mahdollisuutta ei ole				
E) muu, mikä?				

21. Työnantajani kannustaa minua ylläpitämään <i>fyysistä</i> kuntoani vapaa-ajallani				
---	--	--	--	--

Valitse seuraavista väittämistä itsellesi sopivin vaihtoehto ja rastita se

	kyllä	ei			
22. <i>Fyysinen</i> kuntotestaus oli edellytyksenä työpaikan saantiin					
	joka työvuoro	säännöllise sti	satunnaises ti	en käytä mahdollisuu ksia	
23. Käytän työnantajani järjestämiä <i>fyysisen</i> kunnan ylläpitämiseen tarkoitettuja mahdollisuuksia					

24. Miten työnantajasi kannustaa sinua ylläpitämään *fyysistä* kuntoasi vapaa-ajalla?

25. Millaista opastusta kaipaisit työnantajalta *fyysisen* kunnan ylläpitämiseen?

IV Tuki- ja liikuntaelimestö

Valitse seuraavista väittämistä itsellesi sopivin vaihtoehto ja rastita se

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
26. Koen raskautta sairaankuljettajan työssä				
A) niska- ja hartiasseudussa				
B) alaselässä				
C) alaraajoissa				
D) yläraajoissa				

Valitse seuraavista väittämistä itsellesi sopivin vaihtoehto ja rastita se

	yli yhden kuukauden	1-4 viikkoa	1-7 vuorokautta	en ollenkaan
27. Viimeisen vuoden aikana olen joutunut olemaan sairauslomalla tuki- ja liikuntaelimestön oireilun vuoksi				

28. Millaista oireilua olen kokenut tuki- ja liikuntaelimestössä viimeisen vuoden aikana sairaankuljettajan työssä?

Valitse seuraavista väittämistä itsellesi sopivin vaihtoehto ja rastita se

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
29. Uskon liikunnan auttavan minua jaksamaan sairaankuljettajan työssä				

30. Miten uskon liikunnan auttavan jaksamaan sairaankuljettajan työssä?

KIITOS!