

SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry

Alla SOSTEn kommentteja U-kirjelmään, joka koskee kellonaikojen siirtelystä luopumista.

- Komission esitys kellonajan siirrosta luopumiseksi on hyvä ja kannatettava
- Siirtelyn vaikutukset kohdistuvat koko väestöön aiheuttaen vuorokausirytmien häiriöitä ja univaikeuksia jopa perusterveillä aikuisilla, kuten Suomalaiset tutkijat ovat osoittaneet.
- Eniten siirtymästä kärsivät kuitenkin lapset ja vanhukset, joiden elimistö ei yhtä joustavasti sopeudu äkillisiin vuorokausirytmien muutoksiin. Siirtymä rasittaa erityisesti myös univaikeuksista kärsiviä potilaita sekä niitä, joiden hoitotasapainon kannalta tasaisena pysyvät aikataulut olisivat erityisen tärkeitä.
- Äkillinen muutos päivän ja yön rytmityksessä rasittaa myös muun muassa sydäntä ja verisuonia.
- Siten käytännöstä luopuminen on vahvasti perusteltua ja kansanterveyden kannalta oikea ratkaisu.
- On hyvä, että siirtelystä pyritään luopumaan mahdollisimman nopealla aikataululla. On myös hyvä, että 31.3.2019 jälkeen jäsenvaltiot voisivat valintansa mukaan tehdä vielä yhden vuodenajoittaisen muutoksen normaaliaikaansa tai -aikoihinsa 27.10.2019 kello 1.00 koordinoitua yleisaikaa.
- Tämä on ensiarvoisen tärkeää, sillä terveyden kannalta jääminen normaaliaikaan olisi parempi vaihtoehto ja 27.10.2019 sallittu siirtymä mahdollistaisi sen.