

Teksti Terhi Hyvärinen Kuva Liis Tamra

# Askeleita elämäniloon

”Tanssi on ollut minulle selviytymiskeino omaishoitajuudessa. Sen avulla olen jaksanut hoitaa miestäni ja pitää huolta itsestäni.”

**S**e oli järkytys. Vuonna 2002 viisikymppiset **Anneli ja Seppo Tolmunen** olivat viettäneet viikonloppua mökillä Hartolassa. Oli tehty mökkipuuhia ja marjastettu kovasta helteestä huolimatta.

Sunnuntaina Seppo sai sydäninfarktin ja sen seurauksena vaikean aivovamman, joka vei häneltä hetkessä kyvyn kävellä, syödä ja puhua. Sitten tilanne on kohentunut, mutta Sepon lähimuisti ei toimi vieläkään.

## Tanssi palautti hyvinvoinnin

Shokkivaiheen helpotettua Anneli ymmärsi, että omaishoitajan on pidettävä huolta itsestään. Monipuolinen tanssi kiinnostoi, sillä se pitää yllä kuntoa ja tasapainoa, musiikki ja sosiaalinen vuorovaikutus puolestaan virkistävät aivoja.

Kipinä tanssimiseen oli jäänyt nuoruuden tanssilavoilta, ja kotipaikalla Orimattilassa sopivia tanssipaikkoja on lähellä.

Anneli kävi tanssikurssin ja harrastaa nykyisin lavista eli lavatanssijumppaa kahdesti

## Lavis-lavatanssijumppa

Liikuntamuoto, jossa yhdistetään lavatanssiaskeleita ja jumppaa. Askeleet ovat helppoja ensikertalaisellekin.

- Tanssitaan yksin, jokainen omalla tyyllillään ja tehollaan.
- Musiikkina soi perinteinen suomalainen lavatanssimusiikki.
- Tanssiaskeleiden perusteet valsisista rumbaun tulevat tutuksi kuntoilun ohessa.



Anneli Tolmunen on ollut miehensä Sepon omaishoitaja 23 vuotta.

viikossa. Lisäksi hän käy tanssimassa viikoittain, kesällä useamminkin. Seppo voi olla sen ajan yksin tai viettää aikaa esimerkiksi pojan seurassa.

## Musiikki vie mukanaan

”Tanssipaikeissa musiikki on usein oman nuoruuteni, 1960–70-lukujen, musiikkia. Kuuntelen sanoja. Vaikka olisin miten väsynyt tai olisi jotain huoliakin, murheet unohtuvat ainakin siksi aikaa, kun eläydyn musiikkiin ja liikkeeseen. Mitä muuta kuntoilua jaksaa 3–4 tuntia ihan huomaamatta”, Anneli kysyy.

”Tanssi tuo ihanaa elämäniloa. Painokin pysyy kurissa. Kun minä voin hyvin, mieskin voi paremmin ja minä jaksan hoitaa häntä. Hän aina sanookin, että hoidan häntä hienosti.”

## Ilo tarttuu

Tolmuset ovat paljon menossa myös yhdessä. Anneli on aktiivinen vapaaehtoinen Eläkeliitossa ja Päijät-Hämeen Omaishoitajissa. Seppo kulkee mielellään mukana, koska ihmisten ilmoilla olo tuo vaihtelua. Parista paistaa huumori, ja mottokin on rempseä: ”Tää on sitä elämää!”

”Iloisuus voi tarttua ihmisestä toiseen. Seppo on entistäkin hyväntuulisempi. Joskus hän vain myhäilee hiljaisena, mutta omaishoitajayhdistyksessä hän puhuu ja vapautuu, kun on selvästi omassa ryhmässään. Kahdestaan meillä on aina tosi hauskaa”, iloitsee Anneli.

”Nautimme jokaisesta päivästä, jonka saamme olla yhdessä. Turhan valittajia maailma on täynnä, mutta me emme pienistä välitä. Huomenna asiat voivat olla paljon huonommin, sen opimme 23 vuotta sitten.” ●