

YKSINÄISYYS KATKEAA LAULUUN

Laitoslaulajat kohtaavat ikäihmisiä musiikin avulla. Tutut laulut herättävät eloon muistoja ja saavat ihmiset avautumaan elämästään.

Teksti

Kaisa Pastila

Kuvat

Jussi Hermunen

Leenan kuva

Anu Kylvén

Piia Kyntäjälle, 42, on jäänyt mieleen vanhuksen vilkutus ikkunassa: miehen kasvojen syttyminen, kun tämä tunnisti musiikkitreffitinsä, eli Piian, saapuvan kotitalon portista.

– Monelle yksinasuvalle vanhukselle lauluhetki voi olla viikon ainoita hetkiä, jolloin hänellä on seuraa.

Piia Kyntäjä tekee laulukohtaamisia ikäihmisten kanssa. Hän kuuluu Laitoslaulajat-nimiseen yhdistykseen. Kukin laulaja käy noin kerran viikossa tapaamassa asiakasta ja laulaa hänen toivelaulujaan. Tapaaminen voi olla kotona, vanhuksen huoneeseensa ryhmäkodissa tai hänen sairaalasänkynsä äärellä. Ikäihminen saa joko kuunnella esitystä tai sitten hän voi laulaa mukana.

– Musiikilla on ihmeellinen voima. Kohtaaminen etenee nopeammin syvemmälle tasolle kuin tavallisessa juttelussa.

Vaikka laulutapaamisten kesto on vain 45 minuuttia, Piia tietää, että siinä ajassa ehtii jo tutustua paljon. Musiikki osuu tunteisiin. Siksi se avaa osapuolet koh-

taamiselle ja päästää heidät lähelle toisiaan.

– Laulut tuovat ihmisille mieleen muistoja, joita he alkavat jakaa.

Kuoromies ja huuliharppi

Kun Piia ensimmäisen kerran tapasi vilkuttajan, miehen, jolla oli tapana odottaa häntä olohuoneen ikkunassa, tunnelma oli jännittynyt.

– Valmistaudun aina hyvin ensimmäiseen tapaamiseen uuden asiakkaan kanssa. Merkitsen esimerkiksi valmiiksi otollisia kappaleita laulukirjaani. Tällä kertaa lähdin liikkeelle Lippulaululla.

Nopeasti kävi ilmi, että miehellä olikin musiikkitaustaa. Hän alkoi kertoa kuoromuistojaan ja vierailuistaan Joensuun laulujuhilla.

Toisella tapaamisella mies kysyi ujosti, saisiko hän soittaa laitoslaulajalle huuliharppuaan.

– Se oli koskettavaa. Hän ei ollut soittanut kenellekään vuosiin.



Auta laitoslaulajia kohtaamaan yksinäisiä vanhuksia

- LaLan laulajia voi tilata laulamaan tutulle vanhukselle. Viiden kerran laululahjapaketti maksaa 250 euroa. Summa menee lyhentämättömänä laulajan palkkaan ja sivukuluihin.
- Yksittäiset ihmiset tai yritykset voivat lahjoittaa laulukohtaamisia yksinäisille vanhuksille, esimerkiksi oman paikkakunnan palvelutalon asukkaille. Lisätietoja: laitoslaulajat.fi.



Myöhemmin Piialle selvisi, että huuliharppuesitys oli kuultu seuraavalla viikolla myös palvelutalolla, jonne yksinasuva mies haettiin taksilla kerran viikossa saunomaan ja syömään. Laulajaa ilahdutti: hän oli pystynyt tuomaan musiikin takaisin vanhuksen elämään.

Kyntäjän käynnit miehen luona mahdollisti apuraha, jonka yhdistys oli saanut syrjäytyneille ikäihmisille laulamiseen. Kun kymmenes ja viimeinen tapaaminen oli käsillä, Piia tuntui pahalta, kun hän joutui ilmoittamaan lauluystävälleen, ettei tulisi enää.

– Tajusin siinä hetkessä, miten hirveän yksin hän oli. Hänen arjestaan lähti iso osa, kun tämä viikko-ohjelma meni pois.

Musiikki tuo tähän hetkeen

Laulaminen poistaa yksinäisyyttä, ja vaikeasti muistisairaille musiikki toimii myös rauhoittavasti. Sen Piia Kyntäjä on huomannut viime vuosina. Kaksi vuotta hän kävi laulamassa vanhainkodissa vanhalle naiselle,

jonka muistisairaus oli edennyt pitkälle. Piia tervehti naista joka kerta samalla tavalla: oli tilanne muistisairaana huoneessa kuinka kaoottinen tahansa, hän käveli aina suoraan lauluystävänsä viereen, kosketti häntä kädestä ja sanoi: ”Moikka! Piia tuli laulamaan.”

Sitten hän alkoi laulaa. Jo ensimmäisen säkeistön aikana vanhuksen levottomuus väheni, ja hän malttoi pysyä paikallaan.

– Vaikka hetkeä aikaisemmin hän oli ollut jonkun toisen todellisuuden viettävänä, nyt hän pysähtyi kuuntelemaan laulunsanoja ja nauratti hauskoissa kohdissa.

Piia oli saanut ohjeeksi Laitoslaulajien alkukoulutuksessa, että muistisairaana maailmaan pitää heittäytyä mukaan. Hän noudatti neuvoa. Kun rouva – nyt jo edesmennyt – laulujen välissä hätäntyi, kiehuvatko perunat yli, Piialla oli tapana sanoa hänelle, että ei huolta, kattila on jo otettu liedeltä. Se rauhoitti vanhuksen.

Laulut vievät lapsuuden muistoihin.

”Ikinä ei voi tietää,
minkälainen ääni
ihmisen sisällä
on piilossa.”

Merkityksellisyttä elämään

Myös **Leena Aallas**, 67, on nähnyt, miten laulaminen ikään kuin herättää muistisairaana unesta.

– Yksi asiakkaani sanoi kerran, että hän oli ollut töissä päiväkodissa. Aloin laulaa hänelle lastentarhalauluja, kuten Pieni tytön tylleröinen ja Maijan karitsa.

Pian vanhus alkoi kertoa Leenalle muistoja päiväkodista. Hänen silmiinsä sytty valo ja hänen huulilleen nousi hymy, kun hän muisteli, miten ihanaa oli aamuisin, kun lapset tulivat syliin istumaan.

– Musiikki sai hänet muistamaan. Laulut herättivät työuran eloon.

Leenasta tuli laitoslaulaja, kun hän halusi eläkkeelle jäätyään tehdä jotain merkityksellistä. Laulaminen on osoittautunut mielekkääksi ajankäyttötavaksi ja täydentää Leenan muita harrastuksia liikuntaa ja työväenopiston käsityökursseja.

– Laulukohtaamisissa on joku erityinen juttu. Minulle tulee niiden aikana aina hyvä olo.

Leena on käynyt laulamassa yhdeksän ihmisen kanssa. Kaikki ovat olleet muistisairaita.

Koskettavimpia olivat käynnit yhdeksänkymmisen leskirouvan luona. Kun laulaja meni ensimmäiseen tapaamiseen, hän ajatteli, että onpa tässä hauras, vanha ihminen. Kun vanhus hetkeä myöhemmin puhkesi laulamaan, Leena huomasi liikuttuvansa.

– Ikinä ei voi tietää, minkälainen ääni ihmisen sisällä on piilossa. Tälläkin naisella oli upea, kirkas ääni.



Näitä lauluja toivotaan

- **kansanlaulut**, muun muassa Karjalan kunnailta, Tammerkosken sillalla, Sinisiä, punasia ruusunkukkiä, Jos sais kerran reissullansa
- **isänmaalliset laulut**, esimerkiksi Kotimaani ompe Suomi, Siniristilippumme
- **maakuntalaulut**
- **lastentarhalaulut**, esimerkiksi Ystävä sä lapsien
- **Tapio Rautavaaran laulut**, esimerkiksi Isoisän olkihattu
- **Olavi Virran laulut**, esimerkiksi Täysikuu

Leena Aallas ryhtyi laitoslaulajaksi, koska halusi tehdä jotain merkityksellistä.



PROBIOOTTI

VAHVASTI MAITOHAPPOBAKTEEREITA VAATIVIMPIIN TILANTEISIIN

- 4 tutkittua, toisiaan tukevaa maitohappobakteerikantaa
- Sisältää glutamiinia ja biotiinia, joka ylläpitää limakalvojen hyvinvointia
- Sopii sekä päivittäiseen käyttöön, että kuuriluonteisesti

Nyt rajoitetun ajan
15 KAPSELIA ENEMMÄN!





”Laulaminen yhdelle ihmiselle on niin intiimiä, että tilanteessa on aina täysin läsnä.”

Elämäankaari näkyväksi

Piia Kyntäjäkin kokee saaneensa laulamista paljon itselleen. Ruuhkavuosien keskellä laulukohtaamiset ovat tuoneet pysähtymistä.

Päiväkodin johtajana työskentelevän Piian perheeseen kuuluu puoliso ja 4-, 5- ja 7-vuotiaat tyttäret. Arki on usein ehtimistä ja paikasta toiseen juoksemista.

– Laulaminen yhdelle ihmiselle on niin intiimiä, että tilanteessa on aina täysin läsnä. Olen oppinut hetkessä olemista.

Ikäihmisten kohtaaminen saa hahmottamaan elämäntahtia uudella tavalla. Piia sanoo tiedostavansa nyt paremmin, että olemme ja elämme täällä eri vaiheissa elämää.

– Mietin omassa elämässäni ikääntymistä ja ikäihmisten hyvinvointia ja heidän tarpeitaan enemmän kuin ennen. Pidän säännöllisesti yhteyttä omiin ikääntyviin vanhempiini ja appivanhempiini.

Myös kiitollisuus omasta elämästä ja perheestä on kasvanut. ”Onpa upeaa olla äiti, olenpa saanut ihanat aarteet itselleni”, laulaja huomaa usein miettivänsä palatessaan kotiin keikalta vanhuksen luota.

Vaikka Piia on valmistunut laulajaksi – hänellä on lastentarhanopettajan tutkinnon lisäksi muusikon tutkinto Keski-Suomen konservatoriosta – vasta laulukohtaamiset ovat saaneet hänet ymmärtämään ihmisäänen voiman.

– Koin klassinen laulupolun suorituskeskeiseksi. Kun aloitin LaLassa, huomasin, että jotain muuttui: pystyn koskettamaan äänelläni ja välittämään laulussani isompaa tunnetta kuin ennen. Vaikka olin ikäni esiintynyt erilaisilla yleisöillä, koskaan aiemmin en ollut aistinut kuulijassa tällaista hyvänolontunnetta. ●



kuva: Sami Suikkonen

Tätä on LaLa

- Laitoslaulajat (LaLa) on toiminut 10 vuotta. Mukana on kokeneita laulajia, monet ammattilaisia.
- Kohtaamisiin kuuluu paitsi laulamista myös juttelua. Asiakas saa nähdäksi tulemisen kokemuksen: hänen elämästään ollaan kiinnostuneita. Laulajia sitoo vaihtoehtoisuus.
- Jokainen laulaja on käynyt läpi koulutuksen, jossa heitä valmistetaan ikäihmisten, myös muistisairaiden, kohtaamiseen. Koulutukseen sisältyy lisäksi hygieniatietoutta, jotta laulajat voivat toimia kotien lisäksi myös palvelutaloissa ja sairaaloissa. Laulajat eivät tee hoitotoimenpiteitä.
- Laitoslaulajat toimivat eri puolilla Suomea, muun muassa pääkaupunkiseudulla, Hämeenlinnassa, Nurmijärvellä, Oulussa ja Pirkanmaalla.



Kun muisti huolettuu...

Lähes jokaisen suomalaisen lähipiiristä löytyy joku muistisairas henkilö. Muistisairauksista yleisin on Alzheimerin tauti, joka yleensä alkaa ikääntyessä. Kun oma, tai läheisen muisti huolettuu, on hyvä hakeutua terveydenhuoltoon jatkoselvittelyä varten.

Suomessa on noin 200 000 muistisairasta, joista 70 000 Alzheimerin tautiin sairastunutta. Sairaus alkaa usein vaihkaa ja voi näkyä alkuun unohteluna, tavaroiden hukkaamisena tai vaikeana hankaluutena löytää oikeita sanoja. Oireiden taustalla ovat aivoissa muistin ja tiedonkäsittelyn näkökulmasta keskeisten alueiden hermosolujen heikentyminen ja tuhoutuminen, ja sitä myötä toiminnan muutokset.

Taudin synnyssä perintötekijöillä, mutta myös ympäristötekijöillä on merkitystä. Terveystta edistävät elintavat pitävät myös aivot paremmassa kunnossa. Alzheimerin taudin riskitekijöihin liittyvät mm. korkea veren kolesterolipitoisuus, korkea verenpaine, ylipaino ja vähäinen liikunta, jotka altistavat myös mm. sydän- ja verisuonisairauksille. Aivoille tekee hyvää aktiivisuus ja niiden käyttö.

Lähdeluettelo:

Juva K. Alzheimerin tauti. Lääkärikirja Duodecim. www.terveyskirjasto.fi (julkaistu 30.7.2018)

Kun muisti patkii. Käypä hoito -suositusten potilasversio. www.käypähoito.fi. (julkaistu 7.8.2017)

Muistisairaudet Suomessa:

- Arviolta noin 200 000 muistisairasta
- 14 500 uutta sairastunutta vuosittain
- 7 000 työikäistä muistisairasta
- Noin 70 000 sairastaa Alzheimerin tautia

Muistin heikentyminen voi tuntua nololta. Siitä huolimatta on tärkeää hakeutua mahdollisimman aikaisessa vaiheessa terveydenhuoltoon, jotta muistiongelmia voidaan alkaa selvittää.

Joskus hoitava lääkäri, muistihoitaja tai apteekin henkilökunta voi ohjata käyttämään varhaisen Alzheimerin taudin ruokavaliohoitoon kehitettyä kliinistä ravintovalmistetta, Souvenaidia, yhden pullon päivässä. Souvenaidin ravintosisältö on monipuolinen sisältäen erityisesti niitä ravintoaineita, joita Alzheimerin tautia sairastavilta näyttäisi puuttuvan elimistöstä. Kliinisiä ravintovalmisteita käytetään terveydenhuollon ammattilaisen ohjauksessa. Kysy lisää lääkäriltä tai apteekista.

