

THƯ VIỆN LIỆU PHÁP HỒI TƯƠNG HỖ TRỢ NGƯỜI SA SÚT TRÍ TUỆ

Nguyễn Thị Phi

Trường Đại học FPT Cần Thơ

Theo thống kê, mỗi năm trên thế giới có khoảng 7,7 triệu người được xác nhận mắc chứng sa sút trí tuệ. Căn bệnh này không chỉ gây ra những khó khăn cho cá nhân người bệnh mà còn đưa đến những vất vả, lo lắng cho người chăm sóc và gia đình của họ. Nhiều nước trên thế giới đã xây dựng những Thư viện Liệu pháp hồi tưởng để hỗ trợ việc chăm sóc và điều trị người sa sút trí tuệ. Một trong số đó là Thư viện Liệu pháp hồi tưởng của Đài Phát thanh và Truyền hình NHK đang được áp dụng phổ biến tại Nhật Bản. Bài viết cung cấp thêm tư liệu về Thư viện Liệu pháp hồi tưởng và phương pháp thực hiện trong việc chăm sóc người cao tuổi bị sa sút trí tuệ.

Già hóa dân số và sa sút trí tuệ

Theo Hiệp hội Sức khỏe cộng đồng Nhật Bản (Japan Public Health Association - JPHA), sa sút trí tuệ là một hội chứng rối loạn não thường mãn tính và tiến triển dần dần, liên quan đến những chức năng của não như trí nhớ, suy nghĩ, định hướng, hiểu biết, tính toán, khả năng học tập, ngôn ngữ và khả năng phán đoán. Trong đó bệnh Alzheimer là dạng sa sút trí tuệ phổ biến nhất (chiếm 60-70% tổng số bệnh nhân bị sa sút trí tuệ), tiếp theo đó là sa sút trí tuệ mạch máu và sa sút trí tuệ thể Lewy. Chứng sa sút trí tuệ không chỉ gây ra những khó khăn cho cá nhân người bệnh mà còn đưa đến những vất vả, lo lắng cho người chăm sóc và gia đình của họ. Năm 2010, số người bị mắc bệnh này trên toàn thế giới là 35,6 triệu người, ước tính con số này sẽ tăng gần gấp đôi sau mỗi 20 năm, tức khoảng 65,7 triệu người vào năm 2030 (JPHA, 2012).

Việt Nam được xếp vào một trong những nước có tốc độ “già hóa dân số” nhanh trên thế giới. Nghiên cứu của Võ Thuần và Hồ Ngọc Châu (2020) cho thấy, tỷ lệ chuyển đổi từ dân số vàng sang dân số già ở Việt Nam (10-20 năm) đặc biệt nhanh hơn các nước khác như Pháp (115 năm), Thụy Điển (70 năm)... Nhiều nghiên

cứu cho thấy, người cao tuổi thường gặp các vấn đề về sức khỏe thể chất lẫn tinh thần, đặc biệt là chứng sa sút trí tuệ. Theo Hidetoshi Endo (2020), sa sút trí tuệ xảy ra khi các tế bào thần kinh trong não bị tổn thương và trở nên suy yếu, khả năng tổ chức và phán đoán dần mất đi, điều này sẽ làm nảy sinh vô vàn rắc rối trong cuộc sống hàng ngày. Các vấn đề về sa sút trí tuệ gần đây đã được các nước trên thế giới đặc biệt quan tâm và nghiên cứu những phương pháp phòng tránh.

Liệu pháp hồi tưởng

Năm 2019, Tổ chức Y tế thế giới (WHO) đã công bố “Hướng dẫn phòng tránh sa sút trí tuệ”. Một trong những liệu pháp đã và đang được nhiều nước trên thế giới áp dụng là liệu pháp hồi tưởng (Reminiscence). Theo nghiên cứu của Kitwood (1997), việc lưu giữ những tư liệu riêng của gia đình không chỉ có giá trị to lớn đối với bản thân người đó mà còn hữu ích với xã hội.

Hồi tưởng là hành động hoặc quá trình nhớ tưởng lại ký ức về bản thân của một người trong quá khứ và chia sẻ những hồi ức đó với người khác. Liệu pháp hồi tưởng không dùng đến bất kỳ loại thuốc nào trong việc chăm sóc và điều trị người bị sa sút trí tuệ

nhưng mang lại lợi ích đáng kể bằng việc tập trung thúc đẩy giao tiếp, gắn kết họ với những người xung quanh. Phương pháp hồi tưởng gợi nhớ về ký ức bằng các đồ vật và hình ảnh có thể giúp ngăn ngừa sự tiến triển của chứng sa sút trí tuệ và cải thiện chứng trầm cảm bằng cách kích hoạt não, ổn định cảm xúc và duy trì chúng trong một thời gian dài. Những lợi ích từ liệu pháp hồi tưởng được cho là khuyến khích sự cảm nhận về nét riêng của từng người, cảm nhận về giá trị bản thân, tăng sự hòa đồng và cởi mở với mọi người và đặc biệt là bảo tồn, truyền tải các di sản văn hóa. Với những hiệu quả mang lại, liệu pháp hồi tưởng đã và đang được áp dụng phổ biến ở nhiều nơi trên thế giới như Hội đồng quận Surrey (British Columbia, Canada), Hội đồng hạt Hertfordshire (Vương quốc Anh) hay nổi trội là tại Thư viện Liệu pháp hồi tưởng NHK (Nhật Bản).

Bộ sưu tập hồi tưởng của Hội đồng quận Surrey

Bộ sưu tập này phục vụ mọi người dân ở Surrey nhằm hỗ trợ người bị sa sút trí tuệ. Bộ sưu tập bao gồm nhiều loại tài liệu như sách, DVD, trò chơi, flashcard, các hoạt động ghép hình và âm nhạc..., tất cả đều nhằm mục đích khơi gợi ký ức và kích thích thảo luận, trò chuyện.

Những tài liệu này sẽ được tập hợp lại với nhau thành các bộ sưu tập hồi tưởng theo nhiều chủ đề phong phú, ví dụ như chiến tranh, cuộc sống gia đình... Tuy nhiên, để truy cập vào bộ sưu tập cần phải hẹn lịch trước vì hệ thống không được truy cập mở.

Bộ sưu tập hồi tưởng của Hội đồng hạt Hertfordshire

Đây là bộ sưu tập về liệu pháp hồi tưởng hỗ trợ các gia đình và người chăm sóc người cao tuổi, giúp họ nhớ lại quá khứ và chia sẻ kinh nghiệm. Tại đây, nhiều tư liệu hỗ trợ liệu pháp hồi tưởng được cho mượn miễn phí như sách, DVD, chương trình radio và những câu chuyện trong quá khứ...

Thư viện Liệu pháp hồi tưởng NHK

Thư viện Liệu pháp hồi tưởng NHK là một thư viện trực tuyến, truy cập mở được áp dụng phổ biến tại Nhật Bản (www.nhk.or.jp/archives/kaisou/). Thư viện thường xuyên được cập nhật và cải thiện. Trong đó, liệu pháp hồi tưởng được thực hiện bằng cách sử dụng các hình ảnh cũ do NHK lưu trữ. Trên trang web của Thư viện, NHK đã phát hành các video về các chương trình và tin tức cũ cùng các video thể hiện quy trình hồi tưởng, giúp người bị sa sút trí tuệ có thể dễ dàng nhớ lại các cơ sở công cộng và đời sống ngày xưa. Đặc biệt ở mục “nhà cổ 360 độ”, bạn có thể di chuyển góc nhìn tùy thích trên điện thoại thông minh. Khung cảnh ngôi nhà sẽ tái hiện một cách chân thực cuộc sống Nhật Bản thời xưa.

Sự cần thiết của liệu pháp hồi tưởng trong tình hình đại dịch Covid-19

Do ảnh hưởng của đại dịch Covid-19, nhiều người cao tuổi không thể ra ngoài do đây là nhóm người có nguy cơ lây nhiễm cao. Hơn nữa để phòng bệnh, họ còn không có cơ hội

gặp người thân, dẫn đến nguy cơ sa sút trí tuệ. Nghiên cứu của Hidetoshi Endo (2020) cho rằng, khi sự kết nối với mọi người xung quanh dần mất đi, nguy cơ mắc bệnh sa sút trí tuệ sẽ tăng lên nhanh chóng theo tuổi tác. Hơn thế, việc bật tivi lên mỗi ngày chỉ thấy toàn là những tin tức liên quan đến dịch bệnh càng khiến các cá nhân cảm thấy bế tắc, dễ rơi vào trầm cảm. Một nghiên cứu về hiệu quả của liệu pháp hồi tưởng đối với phụ nữ lớn tuổi, sống trong viện dưỡng lão trong tình hình dịch bệnh Covid-19 tại Tây Ban Nha cho thấy, liệu pháp hồi tưởng có hiệu quả đáng kể giúp nâng cao ý nghĩa cuộc sống, tăng cảm giác gắn kết và khả năng ứng phó của người lớn tuổi.

Tại Việt Nam, tuy chưa có nhiều nghiên cứu liên quan về liệu pháp hồi tưởng để hỗ trợ người cao tuổi trong đại dịch Covid-19, nhưng đã có một số dự án quan tâm đến nhóm người cao tuổi và đang có các hoạt động hỗ trợ họ. Trong đó, nghiên cứu “Cơ sở thực tiễn cho việc xây dựng đề cương chi tiết học phần Công tác xã hội với người cao tuổi: nghiên cứu tại Trường Đại học Đà Lạt” của tác giả Võ Thuấn và Hồ Ngọc Châu (2020) là điểm sáng. Nghiên cứu này đã đặt cơ sở cho việc chăm sóc người cao tuổi thành đề cương chi tiết trong việc giáo dục những người thực hiện công tác xã hội, góp phần hỗ trợ người cao tuổi kết nối với xã hội.

Thay lời kết

Phát triển nguồn nhân lực thực hiện công tác xã hội là điều cần thiết để nâng cao kiến thức và nhận thức trong việc chăm sóc người cao tuổi dài hạn. Người bị sa sút trí tuệ cũng như bệnh lý mãn tính đòi hỏi việc chăm sóc lâu dài, cần được thực hiện như một phần của giáo dục và đào tạo chuyên nghiệp, được hướng dẫn thực hành cụ thể. Bên cạnh đó, cần có nhiều nghiên cứu hơn nữa để

tìm hiểu thêm về lợi ích của việc áp dụng liệu pháp hồi tưởng trong việc điều trị bệnh nhân bị sa sút trí tuệ, chẳng hạn như sự hồi tưởng có thể liên quan như thế nào đến sức khỏe tinh thần và hạnh phúc của một cá nhân... ✍

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Võ Thuấn, Hồ Ngọc Châu (2020), “Cơ sở thực tiễn cho việc xây dựng đề cương chi tiết học phần Công tác xã hội với người cao tuổi: nghiên cứu tại Trường Đại học Đà Lạt”, *Tạp chí Giáo dục*, **492(2)**, tr.60-64.
2. Hidetoshi Endo (2020), *Các y bác sĩ làm gì để ngăn ngừa chứng sa sút trí tuệ*, Nhà xuất bản Nikkei BP, 213tr.
3. Đặng Hoàng Quyên, Trần Phi Hoàng Yến, Võ Thị Xuyên, Đinh Minh Hiệp và Trương Bình Nguyên (2014), “Khảo sát khả năng cải thiện sa sút trí tuệ của cao chiết từ sinh khối *cordyceps* spp. trên chuột nhắt”, *Tạp chí Sinh học*, **36(1)**, tr.203-208.
4. T. Kitwood (1997), *Dementia Reconsidered: the Person Comes First*, Open University Press, 176pp.
5. F. Macleod, L. Storey, T. Rushe, K. McLaughlin (2021), “Towards an increased understanding of reminiscence therapy for people with dementia: a narrative analysis”, *Dementia*, **20(4)**, pp.1375-1407.
6. Japan Public Health Association (2012), *Bệnh sa sút trí tuệ: các vấn đề ưu tiên sức khỏe cộng đồng*, WHO, 2012.
7. P. Cappeliez, N. O'Rourke (2006), “Empirical validation of a model of reminiscence and health in later life”, *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, **61(4)**, pp.237-244.
8. L.A. Henkel, A. Kris, A. Birney, K. Krauss (2016), “The functions and value of reminiscence for older adults in long-term residential care facilities”, *Memory*, DOI: 10.1080/09658211.2016.1182554.
9. M. Cotelli, R. Manenti, O. Zanetti (2012), “Reminiscence therapy in dementia: a review”, *Maturitas*, **72**, pp.203-205.
10. S.M. Alarcao, A. Santana, C. Maruta, M.J. Fonseca (2022), “Developing assistive technology to support reminiscence therapy: a user-centered study to identify caregivers' needs”, *International Journal of Human-Computer Studies*, DOI: 10.48550/arXiv.2201.02418.
11. A. Sales, S. Pinazo-Hernandis, D. Martinez (2022), “Effects of a reminiscence program on meaning of life, sense of coherence and coping in older women living in nursing homes during Covid-19”, *Healthcare*, **10**, p.188, DOI: 10.3390/healthcare10020188.