

# مذكرة فارغة حول التعب

يمكنك استخدام النموذج أدناه، أو يمكنك تحميله من الموقع التالي:

[www.msif.org/fatigue](http://www.msif.org/fatigue)



التاريخ:

صِف نومك ليلة أمس:

ملاحظات	درجة التعب*	وصف لأنشطتك	الوقت

\* 1 = تعب منخفض إلى مرتفع = 10



ملاحظات	درجة التعب*	وصف لأنشطتك	الوقت

\* 1 = تعب منخفض إلى مرتفع = 10



ملاحظات	درجة التعب*	وصف لأنشطتك	الوقت

\* 1 = تعب منخفض إلى مرتفع = 10



ملاحظات	درجة التعب*	وصف لأنشطتك	الوقت

\* 1 = تعب منخفض إلى مرتفع = 10



# #MyInvisibleMS

#الوجه\_الخفي\_للتصلب\_العصبي\_المتعدد



Skyline House  
200 Union Street  
London SE1 0LX  
United Kingdom

رقم الشركة:

05088553

، رقم المؤسسة الخيرية المسجلة:

1105321

[www.msif.org](http://www.msif.org) 

[www.facebook.com/msinternationalfederation](https://www.facebook.com/msinternationalfederation) 

[www.twitter.com/msintfederation](https://www.twitter.com/msintfederation) 

[www.youtube.com/user/MSIFmedia](https://www.youtube.com/user/MSIFmedia) 

## الجمعية التونسية للتصلب العصبي المتعدد (ATSEP)

هي جمعية خيرية اجتماعية أحدثت سنة 2005 من طرف المرضى و أقربائهم الذين يعيشون معهم، بهدف تقديم الإرشاد و التوعية حول مرض التصلب العصبي المتعدد و وسائل علاجه و البحوث العلمية والطبية الحديثة المتعلقة به. بالإضافة إلى محاولة تحسين ظروف المعيشة اليومية للمرضى و ربط الصلة بينهم و بين المؤسسات و الهياكل الدولية و الجمعيات الناشطة في الميادين الصحية والاجتماعية والعلمية.



العنوان: عمارة شمال الهلتون، مدرج E1 ،  
الطابق 2، نهج ميسيبسا، 1082 تونس  
الهاتف: 330 791 71 (+216)  
البريد الإلكتروني: atsep@topnet.tn  
الموقع الإلكتروني: www.atsep.tn