



تنويه

لقد بذلنا قصارى جهدنا لضمان صحة المعلومات الواردة في هذا المنشور. نحن لا نقبل المسؤولية عن الأخطاء أو السهو. القانون واللوائح الحكومية قد تتغير. لذلك تأكد دائماً من طلب المشورة المحلية.

لا ينبغي الاعتماد على هذه المعلومات لاقتراح مسار علاج لفرد معين ، ولا ينبغي استخدامها بدلاً من زيارة أو اتصال أو استشارة أو نصيحة طبيب أو أي شخص آخر مؤهل لتقديم رعاية صحية.

المساهمون

مع شكر خاص لماري كلود دوفور ، والدكتورة أنيتا روز ومجموعة الموارد الدولية للاتحاد الدولي للتصلب المتعدد (MSIF) لمساهماتهم التحريرية. كما نشكر بامتنان الأشخاص المصابين بالتصلب العصبي المتعدد الذين ساهموا في هذا المنشور.

المصادر

نحن ممتنون للغاية للمنظمات الأعضاء في الاتحاد الدولي (MSIF) التالية للسماح لنا بتعديل موارد المعلومات الخاصة بها لإنشاء هذا المنشور:



La Fondation ARSEP (France)
Fatigue et sclérose en plaques, 2017



MS Australia
MS and Fatigue, 2018



MS Society (UK)
Fatigue booklet, 2016

المحتوى

- 4 ما هو تعب التصلب المتعدد؟
- 6 مالذي يسبب تعب التصلب المتعدد؟
- 8 كيف يختلف تعب التصلب المتعدد عن التعب العادي؟
- 10 كيفية وصف تعب التصلب المتعدد للآخرين
- 12 فهم وإدارة تعب التصلب المتعدد
- 17 تغييرات نمط الحياة
- 28 أدوية لتعب التصلب المتعدد
- 30 موارد إضافية
- 32 نموذج مذكرة حول التعب
- 35 مذكرة حول التعب

#MyInvisibleMS

ترجمت هذا الكتيب نادية حابورية من الإنجليزية إلى العربية



Version 1: 2020

The graphics in this resource were adapted from the 2019 World MS Day campaign, 'My Invisible MS'.

ما هو تعب التصلب المتعدد؟

التعب هو أحد أكثر الأعراض المزعجة شيوعاً بين مرضى التصلب المتعدد. بالنسبة لبعض المرضى، يكون التعب هو أكثر الأعراض تأثيراً عليهم.

الحقيقة هي أن كل تعريف من التعريفات السابقة صحيح لأن كل مريض يعاني من التعب بشكل مختلف عن الآخر.

على عكس التعب العادي، تعب التصلب المتعدد يمكن أن يحدث فجأة، و عادة ما يكون بدون سبب و يدوم لفترة أطول، و يستغرق التعافي منه أيضاً وقتاً أطول.

تعب التصلب المتعدد ليس فقط يصعب تعريفه بشكل دقيق، و لكنه أيضاً أحد الأعراض الخفية (بمعنى آخر، لا يمكن للآخرين رؤيته). وهذا قد يجعل من الصعب فهمه أو شرحه للآخرين الذين قد يفسرونه بطريقة خاطئة.

غالباً ما يوصف بأنه تعب شديد (إرهاق) أو ضعف عام أو نقص الطاقة ولكن بالنسبة للبعض يمكن وصفه بأنه إنهاك.



”التعب هو أكثر عرض خفي لمرض التصلب المتعدد، وبالتالي يصعب فهمه من قبل الأصدقاء و العائلة و مقدمي الرعاية الصحية. التعب هو العرض الذي قد يجعل الناس يعتقدون أنك تثير ضجة حول لا شيء على الإطلاق“

تارا من الهند

في بعض الأحيان يعاني مرضى التصلب المتعدد من التعب الإدراكي، مما يؤثر على الذاكرة والتعلم والتركيز واتخاذ القرارات ومدى الانتباه (المعروف أيضاً باسم "ضباب الدماغ").

يعاني بعض المرضى من التعب المزمن، مما يعني أنه موجود بشكل متكرر، حتى بعد الراحة. غالباً ما يزداد هذا التعب في الجزء الثاني من اليوم ويمكن أن يتفاقم بسبب الإجهاد أو الحرارة.

يمكن أن يكون التعب مؤقتاً كالذي يحدث أثناء الإنتكاسة (الهجمة) أو خلال عدوى أو مرض آخر كذلك عند البدء باستعمال بعض أدوية التصلب المتعدد. كما يمكن أن يكون التعب مستمراً (مزمن) حتى بعد أخذ قسط من الراحة.

يمكن أن يؤدي تعب التصلب المتعدد إلى تفاقم الأعراض الأخرى مؤقتاً (مثل ضعف العضلات أو مشاكل الرؤية) ، ولكن بالنسبة لبعض الأشخاص يمكن أن تنخفض هذه الأعراض مرة أخرى بعد الراحة. يمكن أيضاً أن يكون تعب التصلب المتعدد نتيجة لتأثير الأعراض الأخرى للمرض مثل مشاكل الحركة (المشي) أو الألم أو ضعف العضلات أو الاكتئاب.

فرناندا من الأرجنتين .. تم تشخيصها
بالتصلب المتعدد منذ 2010

مالذي يسبب تعب التصلب المتعدد؟

أسباب تعب التصلب المتعدد لم يتم فهمها بشكل جيد حتى الآن. يُعتقد أنه ناتج عن مجموعة من العوامل المختلفة، جزء منها بسبب مرض التصلب المتعدد نفسه (التعب الأولي) و الجزء الآخر بسبب عوامل أخرى (التعب الثانوي).

أما التعب الثانوي يمكن أن يحدث بسبب آثار التعايش مع التصلب المتعدد. على سبيل المثال، يمكن أن تؤدي بعض الأعراض مثل الاكتئاب أو الألم أو اضطراب النوم الناجم عن التشنجات أو سلس البول إلى تفاقم التعب. قد يحدث التعب أيضًا كأثر جانبي لبعض الأدوية أو بسبب الخمول أو الإجهاد أو سوء التغذية أو حتى الالتهاب يمكن أن تتسبب الحالات الطبية الأخرى أيضًا في زيادة التعب أو تفاقمه.

التعب الأولي في التصلب المتعدد يرجع إلى حدوث تغيرات في الدماغ وتلف الجهاز العصبي المركزي. هذا التلف يؤثر على الأعصاب من خلال قطع الرسائل المرسلّة من الدماغ والجبل الشوكي إلى بقية الجسم. ونتيجة لذلك، يجب على جسمك أن يبذل جهداً أكبر من أجل العمل، مما يؤدي إلى تراكم التعب. ضعف العضلات ومتطلبات الإدراك تتأثر أيضاً بالتغيرات في الدماغ، لذلك فهي تستهلك المزيد من الطاقة، مما يمكن أن يؤدي إلى التعب.



كيميكو من اليابان .. تعيش مع
التصلب المتعدد منذ 1970



”التعب في التصلب المتعدد هو شيء خاص جداً لأنه يمكننا النوم قدر ما نريد ، ولكن ذلك لا يغير أي شيء. إنه حقًا مثل الإرهاق الساحق. يمكنك أن تكون بخير وفي غضون دقائق قليلة تشعر بالتعب، ويصبح كل شيء أكثر صعوبة

التنقل، الأكل ، العمل، الحديث
... يصبح كل شيء صعبًا للغاية!
إنه مثل جسمك ينام بالنسبة
لك، ولكن رأسك لا ينام. في
بعض الأحيان يكون النوم أيضًا
صعبًا جدًا، لأن جسمك ارتاح
ولكن ليس رأسك“

ماري من فرنسا تعيش مع
التصلب المتعدد منذ 2016



كيف يختلف تعب التصلب المتعدد عن التعب العادي؟

تعب التصلب المتعدد هو أكثر من التعب الذي يشعر به الجميع بعد بذل مجهود أو عدم النوم جيداً في الليل. هذا النوع من التعب يمكن أن يؤثر عليك، ولكن تعب التصلب المتعدد يتجاوز ذلك.

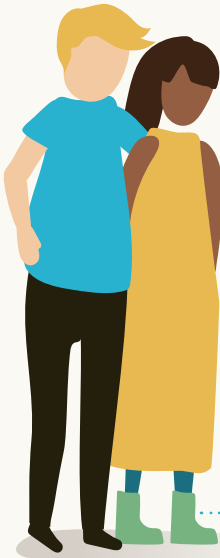
يقول آخرون أن تعب التصلب المتعدد يحدث بعد مجهود جسدي، مثل أخذ الكلب في نزهة أو القيام بالتسوق. بالنسبة لآخرين، يمكن أن يحدث التعب بعد مجهود إدراكي مثل العمل على الكمبيوتر وإتمام المهام الصعبة. قد يعاني البعض أيضاً من تعب عند الاستيقاظ، في بعض الحالات كل يوم، حتى بعد نوم جيد.

يمكن أن يكون تعب التصلب المتعدد جسدياً وعقلياً، إنه يستهلك الطاقة في لحظة ويمكن أن يمنعك من إكمال مهامك. هذا التعب يستنفذ الطاقة بشكل كبير، وخلافاً للتعب "العادي"، قد يستغرق التعافي منه وقتاً طويلاً.

غالباً ما يكون تعب التصلب المتعدد مرهقاً للغاية. يمكن أن يحدث في أي وقت دون سابق إنذار أو بدون سبب واضح. يقول بعض الأشخاص أنهم يعانون من التعب بعد الأنشطة الخفيفة مثل الكتابة أو القراءة ويحتاجون على الفور إلى الراحة.

”إن تعب التصلب المتعدد لدي هو بمثابة الإرهاق بعد رحلة جوية طويلة. حتى بعد نوم جيد، أستيقظ في الصباح وكأنني قضيت الليل في الخارج.“

نجية من المغرب .. تم تشخيص مرضها سنة 2014 ولكنها كانت تعيش مع أعراض التصلب المتعدد لسنوات قبل ذلك.





جاك من بولندا .. تم تشخيصه
بالتصلب المتعدد سنة 2011

فيما يلي بعض الملاحظات الشائعة حول تعب التصلب المتعدد:



- يميل الى التفاقم خلال اليوم
- يظهر بسهولة و بشكل مفاجئ مقارنة بالتعب العادي
- يكون عموما أكثر حدة من التعب العادي
- يميل الى التفاقم بسبب الحرارة أو الرطوبة
- يؤثر على الأنشطة اليومية أكثر من التعب العادي

كيفية وصف تعب التصلب المتعدد للآخرين

قد يكون الأمر معقدًا أن تصف تعبك للأصدقاء والعائلة والزملاء وأخصائيي الرعاية الصحية، ولكن مساعدة الآخرين على الفهم يمكن أن يجعل حياتك اليومية مع تعب التصلب المتعدد أقل إحباطًا.

في بعض الأحيان، قد يلاحظ الأصدقاء والعائلة آثار التعب عليك. مثلاً، قد يلاحظ أحد الأقارب أنك تمشي ببطء أكثر في آخر النهار، أو قد يلاحظ البعض أنه بعد إكمال مهام معينة، تصبح أبطأ كثيراً في الاستجابة للمحادثات. رؤية آثار التعب يمكن أن يساعد من حولك على تقديم المساعدة والدعم لك.

ستكون هناك أوقات يكون فيها تعب التصلب المتعدد غير واضح للآخرين لأنه عرض "غير مرئي". إن استخدام المقارنات أو الاستعارات لوصف هذا التعب، يمكن أن يساعد الأصدقاء والعائلة والزملاء على فهم ما تعانيه.

” كعرض خفي، يصعب شرح تعب التصلب المتعدد لذا أستخدم الاستعارات لمحاولة مساعدة الآخرين على الفهم. على سبيل المثال، قد أطلب من الشخص أن يتخيل محاولته النهوض من الاستلقاء، بينما تم وضع صخرة على جسده.“

لورا من كينيا .. تم تشخيصها بالتصلب المتعدد سنة 2006، في 2019 تم تشخيصها بـ MNO (التهاب العصب و النخاع البصري).



قد تجد هذه الأمثلة مفيدة لوصف تعبك:

شرح إشارة المرور:

■ أخضر

تشعر وكأنك سيارة تعبر الضوء الأخضر ويمكن أن تستمر في رحلتها بما أنه لديها ما يكفي من الطاقة.

■ أصفر

تحتاج السيارة للتفكير في التوقف لتجنب خطر وقوع حادث.

■ أحمر

تحتاج السيارة إلى التوقف والراحة حتى تستطيع الاستمرار.

شرح البطارية



■ البطارية مشحونة بالكامل، إنها تعمل بشكل طبيعي ولديها كل الطاقة التي تحتاجها لإتمام أنشطة يوم كامل.



■ البطارية ضعيفة، و تعمل ببطء لذلك تحتاج إلى الحد من استخدامها والتخطيط لإعادة شحنها مرة أخرى.



■ البطارية نفذ شحنها بالكامل، لذلك بدأت جميع الأنشطة بالتوقف. ستستغرق إعادة الشحن وقتاً أطول إذا لم يحدث هذا الأمر في الوقت المناسب.

”عادة ما يزداد التعب لدي في حالات الحرارة والضغط. كما أنه يزداد سوءاً طوال اليوم كما لو أن بطاريتي الشخصية فارغة“

خوسيه ماري راموس من اسبانيا .. تم تشخيص مرضه بالتصلب المتعدد سنة 1999

فهم و إدارة تعب التصلب المتعدد

من الممكن إدارة ، أو حتى تقليل ، تعب التصلب المتعدد بشكل فعال ، حتى تتمكن من الحفاظ على نمط حياة صحي ونشط.

لا توجد إجابة واحدة تناسب الجميع لإدارة تعب التصلب المتعدد: كل شخص يختلف عن الآخر ، لذلك فإن الطريقة التي تدير بها تعبك قد لا تكون نفس الطريقة لدى شخص آخر. ومع ذلك ، سيساعدك هذا القسم على التفكير في الأشياء التي تجعل التعب يتفاقم، وتقديم بعض الاقتراحات لإدارته.

تتضمن إدارة تعب التصلب المتعدد زيادة الطاقة واستخدامها بكفاءة و كذلك تحديد المهام ذات الأولوية. إن قضاء بعض الوقت في تحليل تعبك وإيجاد استراتيجيات لإدارته يعتبر تمريناً متعباً في حد ذاته. ومع ذلك، قد يكون من المفيد حقاً تحديد الأشياء التي تسبب لك التعب وإيجاد طرق للتعامل معها.

البرنو من الأرجنتين .. تم تشخيص مرضه بالتصلب المتعدد سنة 1999 و لكنه كان يعيش مع الأعراض منذ السبعينات. قفز في الهواء عدة مرات، بما في ذلك القيام بقفزة المظلة الأولى له في عام 2017 (في الصورة).

استعمال مذكرة لتقييم التعب



عند وصف أنشطتك في المذكرات، سيكون من المفيد تضمين تفاصيل حول كيفية القيام بهذه الأنشطة. على سبيل المثال ، عند ذهابك للتسوق يمكنك أن تكتب إذا ما كان الأمر سريعاً في متجر قريب أو أنك ذهبت الى سوبرماركت كبير و تطلب منك الأمر أن تمشي طويلاً و أنت تدفع عربة المشتريات التي كانت ثقيلة بدورها. تذكر أنه كلما قمت بذكر المزيد من التفاصيل، كلما كانت مذكراتك أكثر فائدة.

ليس هناك توقيت معين لكتابة مذكراتك، فهذا الأمر هو اختيار شخصي. هناك من يفضل تدوين ملاحظاته بعد أن ينهي جميع نشاطات يومه، و هناك من يفضل تدوين ملاحظاته على فترات متعددة طوال اليوم. إذا كنت من النوع الأول و تفضل تدوين ملاحظاتك في آخر النهار، فيجب أن تدرك أنك قد لا تتذكر بدقة مستويات التعب التي عانيت منها طوال اليوم.

الاحتفاظ بمذكرات حول ما تشعر به خلال اليوم يمكن أن يساعدك على فهم الأشياء التي تجعلك تعاني من التعب (راجع المذكرات في "موارد إضافية" في الصفحة 30). بالنظر في يومياتك حول التعب بالإضافة الى ملاحظة الحالة العامة لصحتك و أي أدوية تتناولها ، قد تتمكن أنت وفريق الرعاية الصحية الذي يتابعك من رؤية أشياء معينة يبدو أنها كانت السبب في زيادة شعورك بالتعب. من خلال إيجاد أنماط في تجربتك مع التعب ، يمكن بعد ذلك مناقشة الحلول ووضعها موضع التنفيذ. من خلال استكمال مذكرة أخرى حول التعب بعد إجراء التغيرات اللازمة و معالجة الأعراض الكامنة، يمكنك مقارنة المذكرتين و معرفة ما إذا كانت التغييرات التي أحدثتها كان لها الأثر المطلوب أم لا. كثير من الناس لا يحبون استخدام

مذكرات حول شعورهم بالتعب، مع أنها يمكن أن تكون فكرة مفيدة للغاية، و غالباً ما يسجل الأشخاص الذين

يستخدمون هذه الطريقة تغيرات إيجابية في مستوى شعورهم بالتعب و أيضاً يؤدي ذلك الى تحسن في فهم أسرهم لتأثيرات الاجهاد الذي يسببه هذا المرض و بالتالي الى تحسن الدعم الذي يمكنهم تقديمه.





تحسين نومك

إن كتابة مذكرات حول اضطرابات النوم التي تعاني منها (أو إضافة إضطرابات النوم إلى مذكراتك اليومية حول التعب)، يمكن أن يساعد في تحديد المحفزات و الإستراتيجيات التي يمكنك وضعها مع فريق الرعاية الصحية الذي يتابعك. على سبيل المثال قد يكون من المفيد اتباع نظام حول العادات الصحية للنوم أو تناول الأدوية التي تساعد على التخفيف من بعض الأعراض مثل: التشنجات العضلية، أو الإكتئاب، أو الحاجة الملحة للذهاب الى الحمام.



الإصابة بالتهاب

غالبًا ما تؤدي الالتهابات مثل نزلات البرد أو التهابات المسالك البولية إلى التعب غير المتوقع، على وجه الخصوص إذا ارتفعت درجة حرارة جسمك.

إذا كان لديك التهاب معين، فمن المهم جداً العلاج بسرعة، و الراحة، وشرب الكثير من السوائل مع الحفاظ على درجة حرارتك منخفضة.

قد تكون قلة النوم هي السبب الرئيسي لتعب المتصلب المتعدد أو أحد الأسباب العديدة له. هناك مجموعة من الأشياء التي يمكن أن تسبب اضطرابات في النوم منها:

- التشنجات العضلية أو الآلام في الساقين
- الألم
- الحاجة إلى الذهاب للحمام
- الأرق
- تناول الكافيين أو الكحول بشكل مفرط
- الصخب و الضوضاء وقت النوم
- ارتفاع درجات الحرارة
- القلق
- الاكتئاب
- الضوء
- الأدوية



تأثير الأدوية على تعب التصلب المتعدد



العديد من الأدوية المستخدمة بشكل شائع لعلاج مرض التصلب المتعدد أو للتخفيف من أعراضه، قد يكون لها آثار جانبية يمكن أن تزيد من شعورك بالتعب. لذلك إذا كنت تستعمل دواءً جديداً، أو إذا كنت تقوم بتغيير كمية الجرعات أو حتى تغيير توقيت استعمال الدواء خلال اليوم، فيجب أن تدرك أن ذلك قد يغير أيضاً مستويات التعب لديك.

إذا كنت تعتقد أن دواءك له تأثير على مستوى مجهادك و تعبك، فتحدث إلى طبيبك. سيكون قادراً على النظر في جميع الأدوية التي تتناولها (هما في ذلك الأدوية التي تتناولها بدون وصفة طبية) وإجراء التغييرات اللازمة لمعرفة ما إذا كان ذلك سيؤثر على مستوى تعبك إيجاباً (أو سلباً). في بعض الأحيان، قد يكون الأمر مجرد تجربة و قد لا تكون ناجحة، لكن الكثير من الناس يجدون ذلك مفيداً. تذكر دائماً، أنه يجب أن لا تغير أدويةك دون استشارة طبيبك.

دان من هولندا .. تم تشخيص مرضه
بالتصلب المتعدد في عام 2008

تغيرات المزاج



إذا كانت الأعراض العاطفية شديدة جداً لديك، فتحدث إلى أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك، مثل ممرضة التصلب المتعدد أو الطبيب النفسي. قد يعطونك دواءً أو يحيلونك إلى مستشار للمساعدة في إدارة الصعوبات العاطفية التي قد تواجهها.

القلق والاكتئاب وتغيرات المزاج من الأعراض الشائعة في مرض التصلب العصبي المتعدد، ويمكن لذلك أن يسبب شعوراً بالتعب. وبالمثل، يمكن أن يكون للتعب الذي يرافق التصلب المتعدد تأثير على الحالة المزاجية للمريض. قد يكون من الصعب فك التشابك بين المسألتين - و لكنهما يؤثران على بعضهما البعض.

حالات صحية أخرى



يمكن أن يتسبب مرض التصلب العصبي المتعدد في مجموعة متنوعة من الأعراض، ولكن من المهم أيضاً أن تتذكر أن ليس كل مشكلة صحية مرتبطة بالضرورة بمرض التصلب المتعدد. يمكن أيضاً النظر في الأسباب المحتملة الأخرى، مثل انقطاع الطمث وفقر الدم ومشكلات الغدة الدرقية. كل هذا يمكن أن يسبب التعب أو يزيد من تفاقمه.

اطلب المشورة من طبيبك أو من فريق الرعاية الصحية الذي يتابعك إذا كنت تعاني من أعراض تبدو لك غير مرتبطة بمرض التصلب المتعدد.

هناك العديد من الخيارات لعلاج هذه الأعراض العاطفية. قد يساعد العلاج الناجح في تقليل تعب التصلب المتعدد، وبالتالي، فإن إيجاد طرق لتقليل هذا التعب يمكن أن يساعد على تخفيف التوتر والقلق.

يمكن أن تكون اليقظة الذهنية مفيدة جداً في التعامل مع الأعراض العاطفية، وقد أفاد العديد من الأشخاص المصابين بالتصلب المتعدد أن ذلك كان له تأثير إيجابي على التعب المرتبط بهذا المرض. يمكنك التعرف على المزيد حول تقنيات اليقظة الذهنية من خلال اتباع الروابط الموجودة في قسم الموارد الإضافية في نهاية هذا الكتيب.

تغييرات نمط الحياة

لإدارة تعب التصلب المتعدد ، قد يكون من المفيد أن تنظر إلى نمط حياتك - كيف هي علاقتك بمن حولك، ماذا عن العمل والراحة و وقت الفراغ. الفكرة هي جعل المهام أسهل والاستفادة القصوى من الطاقة التي لديك

صنع التغييرات



يمكن أن تكون أجهزة التنقل طريقة مفيدة للحفاظ على الطاقة. حتى إذا كنت لا تستخدم جهازاً كل يوم، عندما تكون مستويات التعب مرتفعة بشكل خاص، فقد يكون من المفيد أن يكون لديك خيار استخدام عصا المشي أو المشاية (walker) أو الكرسي المتحرك. يمكن أن يساعدك ذلك على تقليل كمية الطاقة اللازمة عند التنقل.

خذ بعض الوقت للتفكير بواقعية حول كيفية تأثير تعب التصلب المتعدد عليك. ضع في اعتبارك التعديلات التي تشعر أنت و الآخرون بالقدرة على إجرائها. حاول إيجاد توازن بين النشاط والاسترخاء، التمرين والراحة، العمل والحياة الاجتماعية. تذكر أن بعض التغييرات التي تجربها يمكن أن تشمل العائلة أو الأصدقاء أو زملاء العمل.

”أسرتي تتفهم التعب الذي أعاني منه و الذي يجعلني استنفذ كل طاقتي. و لكن الأمر ليس سهلاً في العمل، لأنه لا يوجد دائماً نفس التعاطف بين الزملاء“

آنا من أوروغواي .. تعيش مع التصلب المتعدد منذ عام 1996





كوستاس من اليونان
تم تشخيصه بالتصلب
المتعدد عام 1991

”الشيء العملي الوحيد الذي جربته
هو أن أخطط لأنشطتي. أحاول تجنب
الأنشطة التي تستهلك الكثير من الطاقة
أو الوقت لكنني لا أحرم نفسي! أكتب كل
شيء في جدول أعمالتي حيث أقضي الوقت
لنفسي خلال الأسبوع بدون أنشطة حتى
أتمكن من أخذ قسط من الراحة إذا
احتجت إلى ذلك“



دافان من بلجيكا .. تم تشخيص مرضها بالتصلب المتعدد عام
2014



ترتيب الأولويات

- هل يمكن القيام بها بطريقة أكثر كفاءة للحفاظ على الطاقة؟
- هل يمكن إنجازها في وقت آخر عندما يكون الأمر أسهل؟
- هل يمكنك الحصول على مساعدة في أي من هذه المهام؟
- هل يمكن تقسيم هذه المهام على مدار اليوم أو الأسبوع؟



التخطيط

يمكنك أن تعرف أولوياتك باستخدام الاستراتيجية المقترحة في قسم "ترتيب الأولويات"، وهذا يمكن أن يساعدك على التخطيط لوقتك بشكل أكثر فعالية. قد تبدو فكرة إعداد جدول زمني ليوم أو أسبوع غريبة بعض الشيء أو نظامية جداً في البداية ، لكن التخطيط المسبق يمكن أن يساعدك على أن تكون أكثر ثقة في إنجاز الأمور.

قد يكون إجراء تغييرات على روتينك أمراً صعباً ، ولكن ترتيب الأنشطة حسب الأولوية يمكن أن يعني توفير الطاقة للأشياء التي تريدها أو تحتاج حقاً إلى القيام بها. إذا كان التعب يعني أنه لا يمكن إنجاز كل شيء في يوم واحد ، فسيكون من المهم التركيز على أهم المهام. تتمثل إحدى طرق القيام بذلك في سرد جميع الأنشطة التي تمارسها دائماً في يوم أو أسبوع:

- تحديد ما هو مهم بالنسبة لك.
- تحديد الأعمال التي لا تفضل القيام بها.
- تحديد الأعمال التي يمكن القيام بها. بشكل أقل.
- تحديد الأشياء التي لا تحتاج لفعالها على الإطلاق.

انظر الى الأنشطة التي قلت بأنها مهمة و فكر فيما يلي:

أو إذا كنت تقود سيارتك للذهاب الى مكان ما ، فخطط لأخذ استراحة على طول الطريق. أما إذا كنت تريد استعمال النقل العمومي و عند ذهابك الى المحطة مشياً على القدمين، فيستحسن أن تتأكد من أنك ستجد مقعداً عند وصولك، أو أن تكون قادراً على ركوب الحافلة أو القطار.

شارك خطتك مع الآخرين ، وخاصة مع عائلتك وأصدقائك ، وإذا أمكن ، مع زملائك في العمل. قد يؤدي ذلك إلى تحسين فهمهم لكيفية تأثير مرض التصلب العصبي المتعدد عليك وتمكينهم من دعمك ومساعدتك.

إن التخطيط المسبق يمكن أن يعني بناء الطاقة في وقت الراحة حتي تستطيع استعمالها فيما بعد. على سبيل المثال، إذا كنت تعاني من التعب في نفس الوقت من كل يوم أو إذا كانت لديك مهمة شاقة يجب عليك تنفيذها بشكل خاص، فإن اتباعك لخطة معينة يتيح لك توفير مساحة من الراحة قبل المهمة أو بعدها أو الإثنين معاً

إليك بعض النصائح البسيطة التي يمكنها أن تجعل التخطيط أسهل:

■ ضع لنفسك أهدافاً ، ولكن اجعلها واقعية،

■ حاول أن توازن يومك بين المهام الأسهل والأكثر صعوبة، مع تخصيص وقت للراحة بين المهام

■ قم بتقسيم المهام الكبيرة إلى مجموعة من المهام الصغيرة و بالتالي تستطيع إنجازها على مراحل. على سبيل المثال ، إذا كنت تخطط لتحضير وليمة كبيرة، قد يكون من المفيد إيجاد بعض الوصفات التي يمكنك تحضير جزء منها مسبقاً، مما يسمح لك بالاستراحة بين كل جزء و آخر. و أيضاً قد ترغب في إعداد عدد من الأطباق دفعة واحدة ، يمكنك بعد ذلك تناولها على مدار بضعة أيام.





طلب المساعدة

ليس من السهل دائماً طلب المساعدة من الآخرين، حتى عندما يتم تقديمها و حتى إذا كنت تسمع دائماً كلمات مثل: هل هناك أي شيء تحتاجه ... أو هل هناك أي شيء يمكنني فعله ...

قد يكون من المفيد إعداد قائمة بالمهام التي ترغب في الحصول على المساعدة بشأنها. ربما تكون قد قمت بذلك بالفعل عند إنشاء قائمة بالأولويات (راجع قسم "ترتيب الأولويات"). بهذه الطريقة، إذا عرض أحدهم عليك المساعدة، يمكنك بسهولة إخباره كيف يمكنه دعمك.

عند طلب المساعدة، إليك بعض النصائح التي قد تجدها مفيدة:

■ تذكر لماذا تطلب المساعدة

طلب المساعدة هو علامة على القوة و التنظيم، والرغبة في الحصول عليها ليست علامة ضعف.

■ تقسيم المهام

تتكون معظم الوظائف من مهام فردية صغيرة. قد يعني الحصول على مساعدة بشأن إحدى هذه المهام إمكانية إدارتها بشكل أفضل.

■ التوقيت

حدد المدة التي تعتقد أن المهمة ستستغرقها ومتى يجب إنهاؤها. لا تنس أن تضيف وقت الاستراحات الى الوقت اللازم لإتمام المهمة.

■ التصنيف

قد يكون من المفيد تصنيف المهام إلى "شخصية" أو "منزلية" أو "رعاية صحية". في بعض الأحيان قد لا تشعر بالراحة عندما تطلب من بعض الأشخاص القيام بأنواع معينة من المهام.

لا تنس طلب المساعدة من أخصائيي الرعاية الصحية والاجتماعية لأنهم قد يستطيعون مساعدتك للنظر في كيفية تعاملك مع الأنشطة اليومية.



تمرينك المستمر

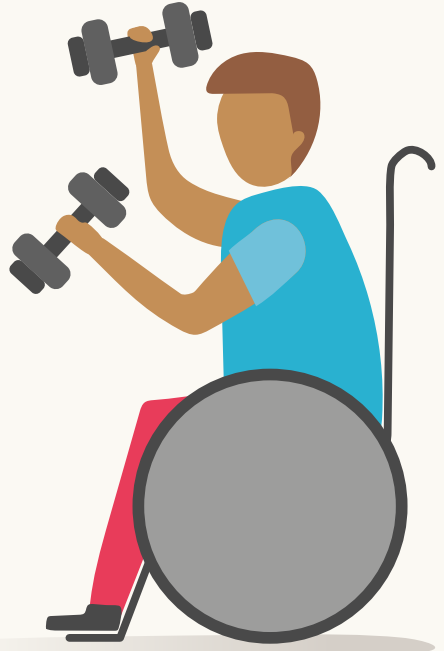


إن ضمور العضلات يمكن أن يسبب العديد من الآلام كما يزيد من صعوبة الحركة و من الشعور بالتعب. لذلك فإن تحسين الحالة المزاجية و رفع القوة البدنية يمكنه أن يساعد على التحكم في مستويات التعب لدى مرضى التصلب المتعدد.

من الممكن أن تقوم بعمل الكثير من التمارين في المنزل، و لكن يجب أن تكون هذه التمارين متوازنة و يتخللها فترات من الراحة. ويستحسن أن تتجنب ممارسة الرياضة عند اقتراب وقت النوم. في نهاية هذا الدليل، ستجد أمثلة على التمارين التي يمكنك القيام بها في المنزل. أيضا إذا كان بإمكانك الذهاب الى مركز للعلاج الطبيعي، فيمكن للمختصين هناك العمل معك على تنظيم برنامج للتمارين يتناسب مع حالتك.

إذا كانت الحرارة تزيد من التعب في مرض التصلب العصبي المتعدد ، فقد يكون من المناسب التخطيط لممارسة الرياضة بطريقة معينة لتجنب الحصى الطويلة التي يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع درجة الحرارة. لذلك، يجد بعض الناس أن التمارين القائمة على الماء تساعد في الحفاظ على درجة حرارة ثابتة، بالإضافة إلى أن تبريد الجسم أثناء ممارسة الرياضة يمكن أن يكون مفيداً.

من غير المنطقي أن تهرق نفسك إذا كنت تعاني من التعب ، ويمكن أيضا لأعراض التصلب المتعدد أن تجعل التمرين صعباً. ومع ذلك ، قد تساعدك التمارين على إبقاء جسمك في أفضل حالاته، بل إن ممارسة الرياضة بشكل متوازن يمكن أن يحسن من قوة الجسم واللياقة البدنية والحالة المزاجية و يمنع العضلات أيضاً من فقدان قوتها مع مرور الوقت (ضمور العضلات).



إدارة التعب في وقت العمل



لست مضطراً لإخبار صاحب العمل بأنك مصاب بالتصلب المتعدد، ولكن إذا قررت ذلك، فقد يساعد هذا صاحب العمل على فهم مرض التصلب العصبي المتعدد، وبالتالي، يمكنه منحك دعماً أفضل. اتبع الروابط في قسم "الموارد الإضافية" لمعرفة المزيد حول فوائد إخبار صاحب العمل عن إصابتك بالتصلب المتعدد.

قد تحتاج إلى مطالبة صاحب العمل بإجراء بعض التغييرات، مثل جعل ساعات العمل أكثر مرونة مع الحصول على فترات منتظمة من الراحة، و تخصيص مكان لوقوف السيارات بالقرب من المدخل، و التعديل على بيئة عملك لتكون مناسبة لك. كما هو مذكور في قسم "تنظيم أماكن المعيشة والعمل"، قد يتمكن المعالج المهني من أن يساعدك في ذلك. لذا لا تردد في أن تطلب من صاحب العمل السماح له بالقدوم الى مكان عملك للقيام بالتعديلات اللازمة لأن ذلك سيكون مفيداً حتماً بالنسبة لك.



"على المستوى المهني والاجتماعي والأسري، ألاحظ التعب بشكل خاص، لأنني أحاول محاربة المشكلة وعدم التعايش معها. يؤثر التعب بشكل خاص على حياتي اليومية - أريد أن أستمر في التنافس كرياضي لذا أضغط على نفسي ولكنني لا أنجح في ذلك دائماً

جواو من البرتغال تم تشخيصه بمرض التصلب المتعدد عندما كان في الرابعة والثلاثون من عمره. وقد لاحظ بشكل خاص الإرهاق في حياته اليومية بسبب مهنته كمدرّب للياقة البدنية وكامل الجسم.



النظر الى وضعيتك

يمكنك توفير الطاقة في الكثير من المهام اليومية عن طريق التأكد من أن لديك وضعية جيدة ومريحة. الفكرة الأساسية هي:

■ أن تكون القامة معتدلة و وضعيتك متناسقة.

■ أن تتجنب الإنحناء و الالتواء بشكل كبير.

إن الحفاظ على وضع جيد للجسم يتطلب وقتاً و ممارسة، لكن مع مرور الوقت يمكن أن يصبح الأمر أسهل، لأن جسمك سيعيد ضبط نفسه.



تخصيص وقت للراحة و الإسترخاء

بالنسبة لبعض الأشخاص، يمكن أن تساعد الراحة في تخفيف تعب التصلب العصبي المتعدد ويمكن أن تكون جزءاً مهماً من إدارته.

في الوقوف

حاول ان تحافظ على:

ارح ذقنك
تجاه رقبتك

كتفيك
مسترخيين

عمود الفقري
في وضع مستقيم

ركبتيك
مستقيمتين

قدميك
متباعدتين
قليلاً

إن أخذ قسط من الراحة في الوقت المناسب يمكن أن يمنعك من الوصول إلى نقطة الإرهاق التام و التوقف المفاجئ في منتصف المهمة. فعندما تكون الراحة مخططاً لها فهذا يمنحك التحكم في أنشطتك و في أوقات راحتك

يفضل بعض الأشخاص أخذ فترات قصيرة من الراحة و لكن بشكل متكرر، بينما يفضل البعض الآخر اخذ فترة راحة طويلة في وقت معين. على سبيل المثال:

- جرب أخذ عدد قليل من فترات الراحة القصيرة أو "غفوات الطاقة" خلال اليوم
- حاول أن تأخذ قسطاً أطول من الراحة في نفس الوقت من كل يوم
- خذ استراحة بعد العودة إلى المنزل من العمل و قبل الاستعداد لقضاء أمسية في الخارج.

عند أخذ قسط من الراحة، حاول أن تجعل راحتك كاملة قدر الإمكان. حاول القيام بمهام صغيرة حول المنزل، تحدث مع العائلة أو حاول مشاهدة التلفاز.



الأكل الصحي يمكن أن يساعد في السيطرة على التصلب المتعدد



يمكن أن يساعدك الجمع بين التمارين المتوازنة والنظام الغذائي الصحي على الحفاظ على وزن صحي والحصول على الطاقة التي تحتاجها. يمكن أن يكون فقدان الوزن أو زيادته مشكلة بالنسبة للأشخاص المصابين بالتصلب المتعدد مما يجعل التعامل مع التعب أكثر صعوبة.

إن ما تأكله يمكن أن يحدث فرقاً أيضاً. على سبيل المثال، يمكن للوجبات الساخنة الكبيرة أن تزيد من تعب التصلب المتعدد في حين أن القهوة أو الوجبات الخفيفة و السكريات قد يكون لها تأثير مبدئي في "التحسن"، ولكنها ستجعلك تشعر بالتعب في وقت لاحق.

يشرب بعض الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في المثانة كمية أقل من الماء لتقليل حاجتهم للذهاب إلى الحمام. ومع ذلك، فإن عدم شرب كمية كافية من الماء يمكن أن يؤدي إلى الجفاف الذي يمكن أن يسبب التعب. قد يكون من المناسب تجنب شرب الكثير من الماء عند اقتراب وقت النوم.

إن ذلك سيمنحك استرخاءً أكثر من العمل في مكتبك أو القيام بالأعمال المنزلية. يمكن أن يكون الأمر صعباً في البداية، ولكن يجب أن يكون الهدف هو إراحة كل من العقل و الجسد. قد ترغب في الحصول على غفوة قصيرة أو جلسة تأمل صافية أو حتى استخدام موسيقى هادئة للمساعدة على تصفية ذهنك.

إذا وجدت أن المخاوف التي لديك تؤرق راحتك، فحاول كتابة هذه المخاوف و "نسيانها" أثناء الراحة. قد تجد أنه من الأسهل معالجتها بمجرد عودة مستويات الطاقة لديك الى الحالة الطبيعية. إذا كان الاسترخاء يساعدك على التحكم في مستويات تعبك، فمن المهم جداً أن يدرك الأشخاص حولك مدى أهمية هذا الوقت الهادئ وغير المضطرب بالنسبة لك.

قد ترغب في التفكير في العلاجات التكميلية لمساعدتك على الاسترخاء، مثل التدليك أو اليوجا أو التاي تشي أو العلاج العطري أو التأمل. تعرف على المزيد حول اليوغا والعلاجات التكميلية من خلال اتباع الروابط الموجودة في قسم الموارد الإضافية في نهاية هذا الكتيب.



تنظيم المعيشة و مساحات العمل

■ حافظ على أماكن العمل مرتبة قدر الإمكان.

■ تأكد من أن الإضاءة جيدة ، لتجنب إجهاد العين لأن هذا يمكن أن يزيد من التعب.

■ ضع في اعتبارك الأشياء التي تستخدمها ، مثل الأقلام أو أدوات المائدة. هل سيكون استخدامها أسهل إذا كانت أخف وزناً أو كان لديها مقابض أكبر أو تم تكييفها بطريقة ما؟

■ بعض الأعمال يمكنك القيام بها وانت جالس بدلاً من الوقوف، مثل تحضير الخضار أو الكي.

■ اطلب المساعدة من فريق الرعاية الصحية الذي يهتم بك. قد يتمكنون من إحالتك إلى معالج مهني يمكنه مساعدتك في تقييم المساحات والمعدات التي تستخدمها في العمل والمنزل وقد يقترح تعديلات أو معدات يمكن أن تساعدك.

في بعض الأحيان ، التغييرات البسيطة يمكن أن تجعل منزلك أو مكان عملك "مليء بالطاقة". التغييرات المفيدة في محيطك، مثل تلك المذكورة هنا ، لا يجب أن تتضمن دائماً معدات متخصصة أو تعديلات رئيسية:

■ حافظ على الأشياء التي تستخدمها بانتظام في متناول يدك لتجنب الصعود والنزول بشكل متكرر.

■ الأشياء التي تستعمل معاً يمكن أن تخزن معاً. في المطبخ، على سبيل المثال، يمكنك الاحتفاظ بالغلاية و الشاي و الأكواب معاً في مكان واحد.

■ قم بتخزين الأشياء الخفيفة التي نادراً ما يتم استخدامها في المساحات الأعلى، وتخزين الأشياء الثقيلة التي تستخدمها بشكل أقل في المستوى الأدنى.

أدوية لتعب التصلب المتعدد

على الرغم من عدم وجود عقاقير مرخصة، في الوقت الحالي، خصيصًا لتعب التصلب المتعدد، إلا أنه يتم وصف بعض الأدوية المرخصة لظروف أخرى.

تعب مرض التصلب العصبي المتعدد ليس حاسمًا ، تنص بعض الإرشادات (مثل إرشادات المعهد الوطني البريطاني للصحة و الرعاية المتميزة) على أنه يمكن اكتساب فائدة صغيرة من خلال تناول جرعة 200 مجم في اليوم. يمكن أن تشمل الآثار الجانبية الأرق والأحلام الحية.

Modafinil

(يباع تحت الأسماء التجارية التالية
Provigil, Alertec, Modavigil,
Modalert)



يستخدم هذا الدواء لعلاج النوم القهري، وهو اضطراب في النوم يجعل الناس ينامون بشكل مفرط خلال النهار. كانت هناك عدة دراسات صغيرة على مودافينيل في علاج التعب المرتبط بمرض التصلب العصبي المتعدد ، لكنها لم تظهر أي نتائج أو قامت باظهار نتائج محدودة¹.

إن الأدلة على فعالية هذه الأدوية محدودة وتشير الأدلة المتاحة إلى أنها أقل فعالية من أدوات التحكم في التعب التي نوقشت أعلاه. ومع ذلك، يجد بعض الناس أن هذه الأدوية تساعدهم على التحكم في التعب المرتبط بالتصلب المتعدد.

Amantadine

(يباع تحت الأسماء التجارية التالية
Symmetrel, Lysovir, Osmolex,
Gocovri, Amantrel, Comantrel, Neaman,
Symadine, Viregyt-K)



تم ترخيص هذا الدواء من قبل إدارة الغذاء والدواء (FDA) ووكالة الأدوية الأوروبية (EMA) لعلاج مرض باركنسون، بالإضافة إلى بعض الالتهابات الفيروسية.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26654280> 1

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24321164>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21561959>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15824337>

Multiple Sclerosis Related Disorders. 2

January 2018;19:85-89

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29175676>

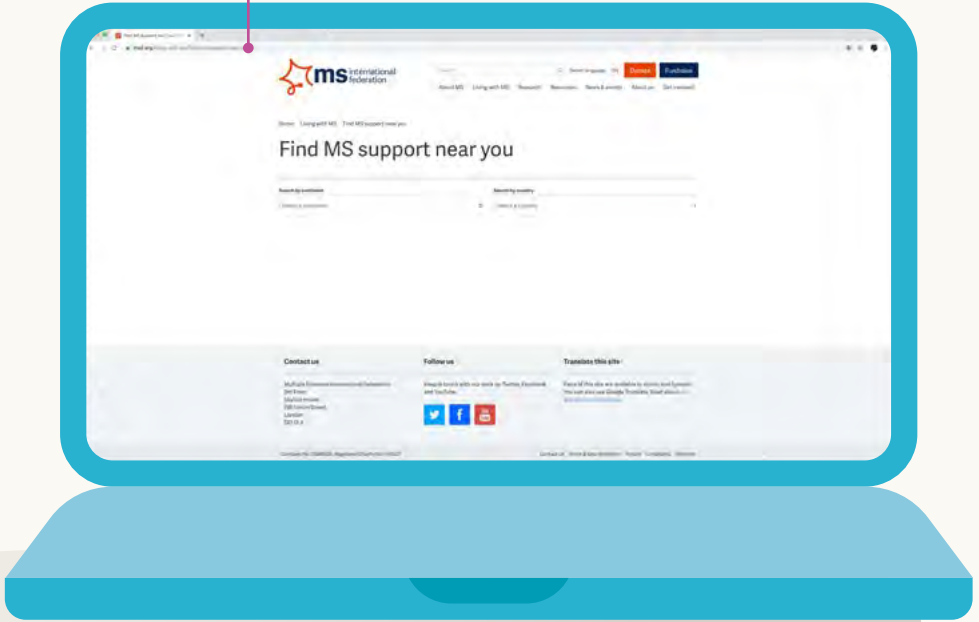
ومع ذلك، أظهرت التحاليل الأخيرة أن هذا الدواء قد يكون له بعض الفوائد². لكنه يمكن أن يسبب الإدمان. ونتيجة لذلك، فإن العديد من المتخصصين ليسوا على استعداد لوصفه لتعب التصلب المتعدد. بالإضافة إلى أن آثاره الجانبية يمكن أن تشمل الأرق والصداع.

غيثا من الهند .. تم تشخيصها
بمرض التصلب العصبي
المتعدد في عام 2015

موارد إضافية

للمزيد من المعلومات والدعم ، يمكنك الاتصال بمنظمة التصلب المتعدد الأقرب لك. إذا لم تكن على اتصال بهم بالفعل، فاستخدم أداة ”البحث عن الدعم بالقرب منك“ على موقع على الويب للاتحاد الدولي لمعرفة مكان أقرب مؤسسة لك:

www.msif.org/findsupportnearyou/



روابط مفيدة

الجمعية الإيطالية للتصلب العصبي المتعدد
www.youtube.be/J4HzxW284P4

www.mssociety.org.uk/care-and-support/everyday-living/staying-active/yoga-for-ms

<https://www.nationalmssociety.org/Living-Well-With-MS/Diet-Exercise-Healthy-Behaviors/Exercise/Yoga>

<http://emforma.esclerosismultiple.com/>

علاجات تكميلية

<https://www.msif.org/wp-content/uploads/2014/09/MS-in-focus-15-Complementary-and-alternative-therapies-English.pdf>

<https://www.mssociety.org.uk/about-ms/treatments-and-therapies/complementary-and-alternative-therapies>

التنبه الذهني

<https://www.mssociety.org.uk/care-and-support/everyday-living/mindfulness-and-ms>

التحدث إلى مدير عملك عن التصلب العصبي المتعدد لديك

<https://mssociety.ca/managing-ms/newly-diagnosed/talking-about-ms/employers>

التمارين البدنية واليوغا

<https://www.mssociety.org.uk/care-and-support/everyday-living/staying-active/simple-exercises-for-ms>

<https://www.msaustralia.org.au/wellbeing-ms/exercise-activity>

الجمعية الهندية للتصلب العصبي المتعدد -
www.youtube.be/Akw5uXzFV5A

نموذج مذكرة حول التعب

يجد بعض الناس أنه من المفيد الاحتفاظ بمذكرة حول التعب. من خلال ملاحظة مستويات تعبك في أوقات مختلفة من اليوم وخلال الأنشطة المختلفة ، يمكنك البدء في رؤية الأنماط المختلفة التي تعيشها.

بمجرد تحديد ذلك ، يمكنك أن تستخدم المذكرات للتفكير في طرق إدارة هذه العوامل ومناقشتها. إقرأ المزيد حول كيفية استخدام مذكراتك حول التعب في صفحة 13.

من المهم إكمال المذكرات في الأيام "الجيدة" بالإضافة إلى الأيام "السيئة". مع مرور الوقت، يمكن أن يسلط هذا الضوء على عوامل معينة قد تسبب لك التعب، و ما هي الأشياء التي قد تجعله يزيد أو ينقص.

التاريخ: 10 يوليو

صف نومك ليلة أمس: أسوأ من المعتاد. كانت درجة الحرارة مرتفعة جداً فلم أتمكن من الخلود إلى النوم واستيقظت بضع مرات في الليل. شعرت بتعب أكثر من المعتاد عندما استيقظت.

الوقت	وصف لأنشطتك	درجة التعب*	ملاحظات
07:15	الاستيقاظ، الاستحمام و تفريش الأسنان	5	خدر طفيف في ذراعي اليسرى.

* 1 = تعب منخفض إلى مرتفع 10



الوقت	وصف لأنشطتك	درجة التعب*	ملاحظات
09:30	ركبت الحافلة للذهاب إلى السوبر ماركت للتسوق الأسبوعي	6	
09:45 - 11:15	المشي حول السوبرماركت، مع دفع عربة التسوق. حزم الأكياس ونقلها إلى داخل السيارة.	8	التوازن يصبح أسوأ - يُبطئ من حركتي.
12:00	ركوب الحافلة إلى البيت وتفريغ الأكياس.	10	مُرهق.
13:30	يستغرق الأمر وقتاً طويلاً حتى أستعيد نشاطي	8	الجلوس والاستراحة.
15:00	يصعب التركيز.	6	بعد الغداء، أجب على رسائل البريد الإلكتروني على الحاسوب و أجري مكالمة عمل.

* 1 = تعب منخفض إلى مرتفع = 10



الوقت	وصف لأنشطتك	درجة التعب*	ملاحظات
17:30	يصل الشريك إلى البيت مع الأولاد ويجهّز العشاء.	7	شعور بتعب في الذراع اليمنى
18:30	الجلوس لتناول الطعام مع الأسرة.	7	
19:00	اللعب مع الابن الأصغر.	6	أشعر بعدم ثبات عند الوقوف على قدمي.
19:30	الجلوس بينما يأخذ الشريك الأولاد لياووا إلى فراشهم.	7	
22:30	الاستعداد للإيواء إلى الفراش.	9	ما زلت 'مشوش الذهن' قليلاً. شعور بثقل في الذراعين والساقين.

* 1 = تعب منخفض إلى مرتفع = 10

مذكرة فارغة حول التعب

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

www.msif.org/fatigue



التاريخ:

صف نومك ليلة أمس:

الوقت	وصف لأنشطتك	درجة التعب*	ملاحظات

* 1 = تعب منخفض إلى مرتفع = 10



الوقت	وصف لأنشطتك	درجة التعب*	ملاحظات

* 1 = تعب منخفض إلى مرتفع = 10



الوقت	وصف لأنشطتك	درجة التعب*	ملاحظات

* 1 = تعب منخفض إلى مرتفع = 10



الوقت	وصف لأنشطتك	درجة التعب*	ملاحظات

* 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 

www.facebook.com/msinternationalfederation 

www.twitter.com/msintfederation 

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 والبحوث العلمية والطبية الحديثة المتعلقة به. بالإضافة إلى محاولة تحسين ظروف المعيشة اليومية للمرضى و ربط الصلة بينهم و بين المؤسسات والهيئات الدولية و الجمعيات الناشطة في الميادين الصحية والاجتماعية والعلمية.



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