

# دليل مقدمي الرعاية لذوي التصلب العصبي المتعدد



## نبذة عن الجمعية الهندية للتصلّب العصبي المتعدّد

هذا الكتيّب من إعداد الجمعية الهندية للتصلّب العصبي المتعدّد، بتمولٍ من منحة اليوم العالمي للتصلّب العصبي المتعدّد التي يقدمها الاتحاد الدولي للتصلّب العصبي المتعدّد. وتقدم بشكرنا الجزيل إلى كل من البروفيسور نيمش جي ديساي (معهد السلوك البشري والعلوم المُساندة في دلهي)، شانكار سرامانيان (عضو مجموعة العمل الخاصة باليوم العالمي للتصلّب العصبي المتعدّد التابع للاتحاد الدولي للتصلّب العصبي المتعدّد)، رينوكا ملاكر (الأمن الوطني الفخري للجمعية الهندية للتصلّب العصبي المتعدّد)، مامتا غوبتا (عضو مجموعة الموارد الدولية في الاتحاد الدولي للتصلّب العصبي المتعدّد)، تانيا راج (المحرر) وكل شخص آخر في الجمعية الهندية للتصلّب العصبي المتعدّد ممّن ساهموا في إعداد هذا المورد. قام الاتحاد بتكييف الدليل الأصلي وترجمته إلى اللغة العربية

الجمعية الهندية للتصلّب العصبي المتعدّد هي مؤسسة تُعنى بالتصلّب العصبي المتعدّد تأسست في عام 1985. وقد عملت على مرّ السنين الأربعة والثلاثين الماضية على المساعدة في تحسين جودة المعيشة للأشخاص ذوي التصلّب العصبي المتعدّد. وتعمل الجمعية الهندية للتصلّب العصبي المتعدّد من أجل نشر التوعية بحقوق الأشخاص ذوي التصلّب العصبي المتعدّد ومناصرتها، وذلك من خلال فروعها الإقليمية في بنغالورو، وتشيناي، ودلهي، وحيدر أباد، وإندور، وكلكوتا، ومومباي، وبيون.

اطّلعوا على معلومات أكثر عن الجمعية الهندية  
للتصلّب العصبي المتعدّد عبر هذا الرابط:

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



من المؤسسات التي تعتني بالمرضى في بلدانكم. ويركّز هذا الكتيّب على شرح دور مقدّمي الرعاية. كما يقدّم النصيحة إلى مقدّمي الرعاية حول كيفية الحفاظ على جودة معيشتهم هم عن طريق التركيز على صحتهم البدنية والعقلية.

# مُقَدِّمَة

إنَّ مُقَدِّم الرعايَة هو مَنْ يوفّر رعايَة مباشرَة لشخصٍ ما لديه حالَة مُرْمَنَة مثل التصلّب العصبي المُتعدّد. وهناك أنواعٌ متنوعَة من مُقَدِّمي الرعايَة تشمل كلاً من مُقَدِّمي الرعايَة مدفوعي الأجر وغير مدفوعي الأجر.

يُوظَّف مُقَدِّم رعايَة مختص أو مُقَدِّم رعايَة مدفوع الأجر لتوفير الرعايَة. ويمكنه أن يقدم الرعايَة الطبيّة وغير الطبيّة في البيت أو في مرفق طبي. ويكون دوره هو إعانة شخصٍ آخر بطريقة تمكّنه من العيش بأكبر قدر ممكن من الاستقلالية.

يكون مُقَدِّم الرعايَة الأسري أو غير الرسمي أحد الأقرباء ممّن يقدمون دعماً معنوياً أو مالياً أو ترفيهياً أو اجتماعياً أو غيره على أساس يومي أو متقطّع إلى أحد أعضائه في البيت. وقد يتراوح 'تقديم الرعايَة' بين شراء الحاجيات من البقالة ومساعدة أحدٍ ما لتلبية حاجاته الأساسية. وغالباً ما يُرتّب مُقَدِّمو الرعايَة الأسرية هذه المهام بما يتلاءم مع مسؤولياتهم الأخرى مثل العمل والمدرسة والاعتناء بالأطفال.

يلعب مُقَدِّمو الرعايَة دوراً بالغ الأهمية في حياة الأشخاص ذوي التصلّب العصبي المُتعدّد، ولكنّ أن يكون المرء مُقَدِّم رعايَة يجلب على نفسه مجموعة خاصة من التحديات. مُعظم مُقَدِّمي الرعايَة من أفراد الأسرة يهبون أوقاتهم، دون أجر، ليساعدوا ممّن يحبونهم في الاعتناء بحاجاتهم. والانتقال من دور الشريك أو أحد أفراد الأسرة أو صديق أو ابن أو ابنة إلى دور مُقَدِّم الرعايَة قد يؤثر على العلاقة بين الطرفين. وينبغي الاعتراف بدور مُقَدِّمي الرعايَة ومساندتهم. ومن الأمثلة التي تساعد في تحقيق ذلك التحدّث إلى مُقَدِّمي الرعايَة الآخرين وتلقّي الدعم

# المحتويات

2	مُقَدِّمَة
4	أنواع مُقَدِّمي الرعايَة
6	مُقَدِّمو الرعايَة الجُدّد مقابل المُخضرمين
7	خطط الطوارئ والتخطيط المالي
9	إدارة الرعايَة
10	العافية العقليّة
12	العافية البدنيّة
13	جودة المعيشة
14	موارد أخرى





### مُقَدِّم الرعاية المتطوّع:

عادةً ما يعمل مُقدِّم الرعاية المتطوّع إما في الرعاية البديلة المؤقتة أو في الرعاية التلطيفية الأخيرة. ويمنح مُقدِّم الرعاية المتطوّع فترات استراحة لأحدٍ ما ممّن يعتنون بشخصٍ بالغ لديه عجز أو مرض مُزمن أو ضعف. ويُقدّم هؤلاء المتطوعون رفقةً غير طبية وإشراقاً ووجهاً جديداً ودوداً لشخصٍ لديه احتياجات خاصة بحيث يُتيح لمُقدِّم الرعاية الاستراحة لبعض الوقت.

يركز محتوى هذا المورد بدرجة كبيرة على مُقدِّم الرعاية الأسري ومُقدِّم الرعاية غير الرسمي.

### مُقَدِّم الرعاية المختص:

يُوظَّف مُقدِّم رعاية مختص من أجل توفير الرعاية لشخصٍ يتلقى تلك الرعاية المطلوبة. ويمكن لمُقدِّمي الرعاية أولئك توفير رعاية طبية أو غير طبية في البيت أو في مرفق طبي. ويتمثل دورهم في معاونته شخص آخر بطريقة تمكّنه من العيش بأكبر قدر ممكن من الاستقلالية. وقد يعمل مُقدِّمو الرعاية المختصون لدى وكالة، ويوظَّف مُتلقّي الرعاية الوكالة بغرض توفير الرعاية له.

### مُقَدِّم الرعاية المُستقل:

يُستخدم مصطلح مُقدِّم الرعاية المستقل على نحو شائع لوصف الأخصائي في الرعاية المنزلية الذي لا يعمل لصالح وكالة. فمُقدِّم الرعاية المستقل توظفه الأسرة المعنيّة مباشرةً. وليس هناك وكالة وسيطة بين مُتلقّي الرعاية ومُقدِّم الرعاية.

# أنواع مُقدّمي الرعاية

تجدون أدناه توصيفات موجزة لكل نوع من أنواع مُقدّمي الرعاية لمنحكم فكرة عن طبيعة هذه الوظائف وما قد تستلزمه المسؤوليات اليومية للعاملين فيها.

## مُقدّم الرعاية الأسري:

يكون مُقدّم الرعاية الأسري أحد الأقرباء ممّن يقدمون دعماً معنوياً أو مالياً أو ترفيهياً أو اجتماعياً أو غيره من الدعم على أساس يومي أو متقطع للشخص ذي التصلّب العصبي المتعدّد في البيت. ويكرس معظم مُقدّمي الرعاية الأسريين وقتهم من باب التطوع، دون أجر، ليساعدوا في الاعتناء بحاجات أحد أحبائهم.

## مُقدّم الرعاية غير الرسمي:

عادةً ما يكون مُقدّم الرعاية غير الرسمي أحد أصدقاء أو جيران الأسرة، ويقدم الرعاية غير مدفوعة الأجر في العادة إلى شخص ما تجمعه به علاقة شخصية. ويختلف وضعه هنا قليلاً عن مُقدّم الرعاية الأسري حيث لا يكون مُقدّم الرعاية غير الرسمي ذا قرابة مباشرة بمتلقّي الرعاية.

## نبذة عن تقديم الرعاية ومُقدّمي الرعاية

حين يتعلق الأمر بالتصلّب العصبي المتعدّد، فإنّ تقديم الرعاية يشتمل على ما هو أكثر من مجرد توفير رعاية مباشرة؛ فقد ينطوي أحياناً على التصرف نيابةً عن الشخص ذي التصلّب العصبي المتعدّد. وإلى جانب مُقدّمي الرعاية الأساسيين وهُم الأسرة المباشرة للشخص ذي التصلّب العصبي المتعدّد، تتوفر خدمات لتقديم الرعاية المختصة أيضاً.

ومع أنّ جميع مُقدّمي الرعاية يشتركون في رغبتهم في تقديم الرعاية، إلا أنّ أوجه الشبه بينهم قد تبدأ وتنتهي عند تلك النقطة أحياناً. وهناك مجموعة واسعة التنوع من الأدوار التي يضطلع بها مُقدّمو الرعاية، وتغطي نطاقاً عريضاً من القطاعات. وفي قطاع الرعاية غير الطبية وحده هناك عدّة أنواع من مُقدّمي الرعاية.



# خطط الطوارئ والتخطيط المالي

بعض التغيرات التي يمكن توقعها هي فقدان الدخل الذي قد يحدث لأن "المُعيل" هو شخصٌ لديه تصلّب عصبي مُتعدّد أو نتيجةً لواجبات تقديم الرعاية والتغيرات في أدوار أفراد الأسرة، وضياح وقت المرء المطلوب للاعتناء بحاجاته الشخصية إلى جانب الاعتناء بأحبائه، واختزال الحياة الاجتماعية والتفاعلات مع الأصدقاء والأسرة، وتناقض في قابلية الحركة البدنية والانتقال على الغير حيثما تكون هناك حاجةٌ إلى مساعدة.

إنّ توفّع ما قد يحمله المستقبل وتخطيط الجوانب المالية المتعلقة به إنّما يشكّل عنصراً ذا أهمية في التخطيط المالي. فالنفقات غير المنظورة مثل الفحوصات بالأشعة والاختبارات قد تكون باهظة.

هناك عوامل مثل فقدان القدرات البدنية والاستقلالية والقدرة على جني المال والروابط العاطفية قد تغرّب ديناميات الأسرة المعيشية. وقد تكون التغيرات التي تظهر مع الوقت غامرة، لذا من الأهمية بمكان أن نستيق التطورات ونستعد لها من خلال خطط لحالات الطوارئ.



# مُقَدِّمو الرعاية الجُدد مقابل المُخضرمين

الأهمية البالغة ألا يفهم مُقدِّمو الرعاية فقط العون المتاح لهم على مستوى خدمات الدولة، وإنما أن يكتسبوا كذلك فهماً مناسباً لإدارة المالية المتعلقة بالرعاية. ومع ذلك فإنّ أشد الجوانب أهمية في كل ذلك هو الرعاية الذاتية، والتي يسهل أن يُغفل عنها، لكنها تلعب دوراً حرجاً في الحفاظ على الترتيب المتخذ على المدى الطويل.

سواء كنتم من مُقدِّمي الرعاية الجُدد أو المُخضرمين، فإنّ الأيام الأولى قد تغمركم بثقلها. ومع ذلك فعن طريق التخطيط اللائق ستجدون تقديم الرعاية إلى شخص لديه تصلّب عصبي مُتعدّد أمراً يمكن تدبره.

نظراً للرعاية الطويلة الأمد التي يحتاج إليها بعض الأشخاص ذوي التصلّب العصبي المتعدّد فمن



# إدارة الرعاية

والتنقّل. وتشمل المهام المتصلة بالرعاية ارتداء الملابس والاستحمام والإطعام والمحافظة على الهدام وممارسة التمارين البدنية والتنقّل وزيارة الطبيب ومتابعة جداول مواعيد تناول الأدوية. وتشمل الأنشطة اليومية العمل والترفيه والتسليّة والتمارين البدنية وممارسة الهوايات وقضاء وقت للخصوصيات وممارسة الأنشطة الدينية.



يتعيّن على مقدّم الرعاية أن يضطلع بأدوار متعددة حين يتعلق الأمر بالاعتناء بأحد أحبّابه. فعدا عن الاعتناء بالمهام من قبيل تناول الدواء بانتظام، هناك عدّة أمور يومية ينبغي وضعها في الاعتبار.

فهناك المهام المنزلية المعتادة مثل التنظيف وتسوّق الحاجيات والطبخ وغسل الملابس والاعتناء بالأطفال

## لتقليل مخاطر التعرّض للإرهاق، حاولوا القيام بالأمور التالية:

1 أعيدوا تقييم الجداول المعتادة وخطوطا للمهام مع وضع فترات استراحة كثيرة.

2 التمسوا المشورة من المختصين مثل الأطباء والممرضات كي يقدموا لكم نصائح وتعرفوا على أساليب الاستحمام وارتداء الملابس والحفاظ على الهدام والتنقّل والرفع الآمن.

3 بناءً على حدّة الأعراض، قدّروا مدى الحاجة إلى إجراء تعديلات تكيفيّة في البيت، وأي استخدام لوسائل الحركة، ومقدار العون اللازم.

4 عند الحاجة، استعينوا بتوظيف مساعدة مختصة.

5 التمسوا العون من الأسرة والأصدقاء ولا تحاولوا القيام بكل شيء بمفردكم.

6 اطرحوا معاً أسئلة على طبيبيكم حول أعراض التصلّب العصبي المتعدّد وكيفية السيطرة عليها.

7 تتبعوا سجل أدويّتكم، أو أخذ العقاقير القابلة للحقن، أو أداء القسطرة البولية المتقطّعة.

8 ضعوا المعلومات الأساسية وعناوين جهات الاتصال الرئيسيّة في متناول يديكم.

## طرق التخطيط لأموركم المالية

استكشاف الخيارات المتاحة للدخل  
المخصص لحالات العجز.



هناك طرق متعددة يمكن للحكومات  
من خلالها أن تدعم الأشخاص ذوي حالات العجز، لذا  
عليكم إجراء بحثكم الخاص لتكتشفوا ما قد يكون  
متاحاً لكم في بلدكم.

تفقد المعونات الحكومية  
والخصومات الضريبية. في بعض



البلدان من الجائز أن تمنح  
الحكومات تخفيضات ضريبية و/أو تعويضات على  
التكاليف الطبية للأشخاص ذوي حالات العجز.  
اكتشفوا ما هي المزايا المتاحة لكم.

استشارة مُخطّط مالي معتمد.

ابحثوا عن مخطّط يفهم الدخل الذي  
تجنونه، وخلفيتكم، بحيث يكون قادراً



على تزويدكم بمشورة مستقلة.

البحث في خيارات التأمين الصحي.

يتعيّن عليكم استيعاب ما تغطيه  
بوالص التأمين وما تستثنيه. قارنوا



خطط التأمين واختاروا الخطة التي تناسب  
احتياجاتكم على أفضل وجه.



## الأمر الواجب القيام بها لتخفيف التوتر والاكتئاب

				
خصصوا 45 دقيقة إلى ساعة واحدة كل يوم لنشاط يبعث على الاسترخاء مثل الاستماع إلى الموسيقى والقراءة وغير ذلك.	ضعوا قائمة احتياطية بالأشخاص الذين يمكن الاتصال بهم لطلب المساعدة وتوفرها خلال وقت قصير.	خصصوا وقتاً للخروج في نزهة، ولكن حاولوا تفادي وضع أي خطط أو أنشطة معقدة للغاية.	عليكم أن تُدركوا أنه لا يمكنكم إصلاح كل شيء.	تحدثوا إلى أحبائكم عن احتياجاتكم ومشاعرهم.

				
التمسوا مساعدة المختصين في الوقت المناسب.	احتفظوا بتبويب لأنواع الأطعمة التي استهلكتموها.	احرصوا على النوم الهانئ ليلاً.	جربوا علاجات بديلة مثل العلاج بالروائح والتدليك والتخيّل الموجه والتأمل وغير ذلك.	اجعلوا ممارسة التمارين البدنية أو اليوغا جزءاً من روتينكم اليومي.



رتّبوا أولويات حياتكم إلى جانب بذلك واجب الرعاية.



# العافية العقلية

## العلامات الدالة على التوتر والاكتئاب:

- سرعة الانفعال المستمرة/ الشعور المزمن بالاستياء
- الملل المتواصل
- العصبية أو الاضطراب المفرد
- شعور المرء بأنه مُثقل بالهموم
- الكوابيس
- القلق
- تشتت التركيز
- صعوبة اتخاذ القرارات اليومية
- يدان رطبتان أو متعرقتان
- الإسهال / الإمساك
- جفاف الفم
- الصداع
- خفقان القلب
- آلام في المعدة
- التقلصات العضلية أو الشد العضلي
- الإرهاق/التعب
- اضطراب في النوم
- تنفس قصير وغير عميق

يشير الباحثون إلى أن التوتر المعنوي الناجم عن الرعاية ليس له علاقة تُذكر بالحالة البدنية للشخص ذي التصلّب العصبي المتعدّد أو بطول مدة اعتلال صحته. ويبدو أن التوتر المعنوي هو أكثر صلة بشعور مُقدّم الرعاية بأنه "عالق" في وضعه. وهذا بدوره يبدو أنه يتصل على نحو أو وثقّ بمدى الرضا الذي يشعر به الطرفان ضمن علاقتهما الشخصية والاجتماعية، ومقدار الوقت المُتاح لهما لمُتابعة اهتماماتهما وأنشطتهما.

في خضم أداء أعمال الرعاية اليومية من الشائع أن يمرّ مُقدّمو الرعاية بمشاعر الشجن والاكتئاب وفقدان الأمل واليأس والخوف والحزن والغضب والذنب والإحباط.

إنّ التوتر هو شعورٌ يُثقل المرء أو يجعله غير قادر على التكيف مع الضغط العقلي والمعنوي، أما الاكتئاب فهو مصطلح يُستخدم على نحو شائع ليصف مجموعة واسعة التنوع من الحالات المعنوية. وقد تتراوح بين الشعور بالإحباط لبضع ساعات في يومٍ ما إلى اكتئاب سريري حاد قد يدوم عدّة أشهر. أما تقلبات المزاج "الحزينة" الخفيفة اليومية فهي لا تستدعي القلق بالضرورة، ولكن يجب أن تخضع نوبات الاكتئاب المستمرة للتشخيص على يدي أخصائيّ في الصحة العقلية.

فإذا لاحظتم مشاعر حزن أو سرعة التأثر أو فقدان الاهتمام أو المتعة في الأنشطة اليومية، وفقدان أو زيادة في الشهية، أو في اضطرابات النوم مثل الأرق أو الإفراط في النوم، أو في الانفعال، أو التعب، أو مشاعر بفقدان القيمة أو بالذنب، أو بصعوبات في التفكير أو التركيز، أو بأفكار متواصلة تتعلق بالموت أو الانتحار ينبغي لكم استشارة أخصائيّ طبي.

# جودة المعيشة

وقد ينتج عن المتطلبات اليومية لتقديم الرعاية عوامل توتر مادية ونفسية ومعنوية واجتماعية ومالية. وقد يُضطرّ مَنْ يُقدّمون الرعاية إلى مواجهة الحاجة إلى إجراء تغييرات كبيرة على حياتهم العملية، وقد ينجم عنها تأثيرات تتعرض لها حياتهم الشخصية والاجتماعية. وقد يُضطرونّ كذلك إلى إدخال تعديلات على ترتيباتهم المعيشية وغيرها من الجوانب العملية في الحياة.



قد تتأثر جودة معيشة مُقدّمي الرعاية سلباً، فمع أنّ مَنْ لديهم تصلّب عصبي مُتعدّد ربما يتمتعون بعيش حياة نشطة صحياً إلا أنّ بعضهم سيحتاجون إلى مستوى غير رسمي من الرعاية المقدمة إليهم غير مدفوعة الأجر في مرحلة ما من حياتهم. وفي كثير من الحالات يُقدّم هذه الرعاية الزوج/الزوجة أو الشريك/الشريكة.

## للحفاظ على منظور إيجابي:

الحرص على تخصيص وقت للفعاليات الاجتماعية، مثل الالتقاء بأفراد الأسرة والأصدقاء، والخروج في نزهات، وغير ذلك.

التركيز على نحو متساو على عافيتكم وسعادتكم، وعافية وسعادة الشخص الذي تعتنون به.

بناء شبكات الدعم الخاصة بكم، وخصوصاً من مجموعة قليلة من الأشخاص الذين تثقون فيهم وتتكلون عليهم في حالات الطوارئ.

التحدث إلى أصدقاء تثقون فيهم وكونوا صريحين في إخبارهم ما يتقل كاهلكم وأوجه ضعفكم.

معرفة متى ينبغي لكم التراجع والتماس المساعدة.



# العافية البدنية

إلى جانب العافية العقلية، من المهم أيضاً بالنسبة إلى مُقدّمي الرعاية أن يعتنوا بصحتهم البدنية. فهي لا تحفظ صحتهم السليمة لِحَمْرِ مديح وحسب، بل تمنحهم كذلك طاقة واسعة للتصرف كَمُقَدِّمٍ للرعاية.



ممارسة التمرينات البدنية بانتظام.

يتعيّن عليكم الخروج في جولات للمشي أو ممارسة اليوغا أو أي شيء يساعدكم على الشعور بسلامة لياقتكم البدنية. فأى شكل من أشكال تمارين القلب والأوعية الدموية يزيد القوة ويُضفي إحساساً أكبر بالتفاؤل. كما أن اليوغا والأيروبيكس هي تمارين بدنية ممتازة بالنسبة إلى مُقدّمي الرعاية المنشغلين إذ أنها تُفيد في إدارة التوتر.

التواصل.

إنّ وجود مجموعة دعم من شأنه أن يساعدكم على الاتصال بغيركم من المرضى ومُقدّمي الرعاية وتأسيس شبكة قيمة لتبادل الأفكار وأخبار البحوث الجديدة والتشجيع. اتصلوا بأقرب مؤسسة معنية بالتصلّب العصبي المتعدّد لمعرفة معلومات أكثر عن مجموعات الدعم.

احرصوا على التمتع بنوم هائئٍ ليلاً والتزموا بمواعيد منتظمة للذهاب إلى فراشكم.

اطلبوا المساعدة من طبيبيكم إذا كنتم تعتنون بشخصٍ لديه تصلّب عصبي مُتعدّد. فالمرض المزمن قد يكون مُرهقاً؛ ويحتاج كلاً من الأشخاص ذوي التصلّب العصبي المتعدّد ومُقدّمي الرعاية إلى قسطٍ وافٍ من النوم الهائئ.

تناولوا أطعمة مغدّبة.

إنّ اتباع نظام غذائيّ منخفض الدهون ومرتفع الفيتامينات والألياف من شأنه المساعدة على منحكم شعوراً أفضل، بينما تعملون على زيادة طاقتكم.



## المراجع

- 1 إي باين، سي بابيكس، بي برادات-ديهل، سي لوبتزي، إم إي جويل (2015).  
أهّاط الأعباء الموضوعية والذاتية على مُقّمي الرعاية غير الرسميين في حالة التصلّب العصبي المتعدّد. طب الأعصاب السلوكي.  
[doi.org/10.1155/2015/648415](https://doi.org/10.1155/2015/648415)
- 2 إم بوش (2008).  
تقدير الأعباء على مُقّم الرعاية في الأسر التي يوجد بها أشخاص من ذوي التصلّب العصبي المتعدّد. مجلة التمريض الخاصة بالعلوم العصبية. 40، الصفحات من 25 إلى 31.  
[doi.org/10.1097/01376517-200802000-00005](https://doi.org/10.1097/01376517-200802000-00005)
- 3 إل هيلمان (2013).  
تقديم الرعاية في حالة التصلّب العصبي المتعدّد. الطب الطبيعي وإعادة التأهيل في عيادات أمريكا الشمالية. 24، الصفحات من 619 إلى 627.  
[doi.org/10.1016/j.pmr.2013.06.007](https://doi.org/10.1016/j.pmr.2013.06.007)
- 4 كريستين لبران-فرياني، دكتور في الطب، درجة الدكتوراه، أورهان كانتارسي، دكتور في الطب، أكسل سيفا، دكتور في الطب، ماريا بي سروماني، درجة الدكتوراه، دانييل بيليتيه، دكتور في الطب، دارين تي أوكوندا، دكتور في الطب (2020).  
متلازمة معزولة إشعاعياً: تقدير المخاطر على مدى 10 سنوات لحالة سريرية.  
[doi.org/10.1002/ana.25799](https://doi.org/10.1002/ana.25799)
- 5 فريد دي لوبلان، دكتور في الطب، تيموثي كويتزي، درجة الدكتوراه، جيفري إيه كوهين، دكتور في الطب، روث إيه ماري، دكتور في الطب، درجة الدكتوراه، آلان جيه تومسون، دكتور في الطب (2013).  
العوامل الوصفية لدورة سريرية لعام 2013 الخاصة بالتصلّب العصبي المتعدّد.  
[doi.org/10.1212/WNL.0000000000009636](https://doi.org/10.1212/WNL.0000000000009636)
- 6 ريببكا ماغواير وفيل ماغواير (2020).  
أعباء مُقّمي الرعاية في حالة التصلّب العصبي المتعدّد: اتجاهات حديثة وتوجهيات للمستقبل.  
[doi.org/10.1007/s11910-020-01043-5](https://doi.org/10.1007/s11910-020-01043-5)
- 7 ساندرا إل نيات، كيرين إل تايلور، جورج إيه جيلينك، أليشا إم دي ليفيرا، تشيلسي آر براون، ترايسي جيه ويلاند (2018).  
التحول النفسي لدى شركاء الأشخاص ذوي التصلّب العصبي المتعدّد ممن يتخذون تعديلاً في النمط المعيشي: دراسة طواهر تأويلية.  
[doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00015](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00015)
- 8 إي أوكونور وإم بي ماكي (2011).  
عوامل التنبؤ بجودة المعيشة لدى المعتمدين بأشخاص لديهم مرض عصبي مترقّي: دراسة طولانية. بحث في جودة المعيشة.  
[doi.org/10.1007/s11136-010-9804-4](https://doi.org/10.1007/s11136-010-9804-4)
- 9 كيه ستركلاند، إيه وورث، سي كينيدي (2015).  
تجارب الدعم المقدمة لأناسٍ شُخصت حالتهم بالتصلّب العصبي المتعدّد حديثاً: دراسة طواهر تأويلية. مجلة التمريض المتقدم، العدد 71، الصفحات من 2811 إلى 2821.  
[doi.org/10.1111/jan.12758](https://doi.org/10.1111/jan.12758)
- 10 حكومة الهند، وزارة العدالة الاجتماعية والتمكين، إدارة تمكين الأشخاص ذوي حالات العجز (ديفيانغجان) ([disabilityaffairs.gov.in/content/page/acts.php](https://disabilityaffairs.gov.in/content/page/acts.php))

# موارد أخرى

## روابط مُفيدة

إنّ مركز الموارد الخاص بالتصلّب العصبي المتعدّد على الموقع الشبكي الخاص بالاتحاد الدولي للتصلّب العصبي المتعدّد ينشر روابط إلى مجموعة من الموارد بأكثر من 32 لغة. تفضّلوا بالاطلاع على الموارد الخاصة بمُقدّمي الرعاية أدناه واستكشّفوا المركز لمعرفة مزيد من المعلومات:

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

جمعية التصلّب العصبي المتعدّد في المملكة المتحدة:  
[www.msif.org/resource/advanced-ms-a-carers-handbook](http://www.msif.org/resource/advanced-ms-a-carers-handbook)

جمعية التصلّب العصبي المتعدّد اليونانية:  
[www.msif.org/resource/caring-for-people-with-ms-a-guide-to-optimism](http://www.msif.org/resource/caring-for-people-with-ms-a-guide-to-optimism)

جمعية التصلّب العصبي المتعدّد البولندية:  
[www.msif.org/resource/how-to-support-people-with-ms](http://www.msif.org/resource/how-to-support-people-with-ms)

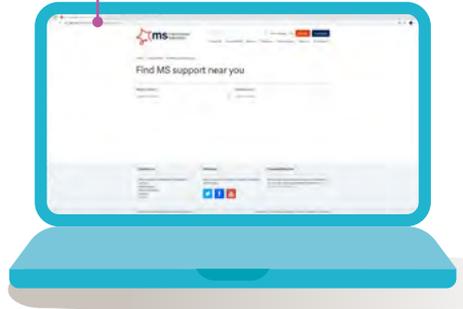
جمعية التصلّب العصبي المتعدّد الوطنية، الولايات المتحدة الأمريكية:

[www.msif.org/resource/a-guide-for-support-partners](http://www.msif.org/resource/a-guide-for-support-partners)

منصة التصلّب العصبي المتعدّد الأوروبية:  
[www.msif.org/resource/caring-for-children-and-adolescents-with-multiple-sclerosis](http://www.msif.org/resource/caring-for-children-and-adolescents-with-multiple-sclerosis)

لمزيد من المعلومات والدعم، يمكنكم الاتصال بأقرب مؤسسة معنية بالتصلّب العصبي المتعدّد. فإذا لم يكن قد سبق لكم التواصل معها، استخدموا أداة 'العثور على دعم قريب منكم' على الموقع الشبكي للاتحاد الدولي للتصلّب العصبي المتعدّد لمعرفة موقع أقرب مؤسسة معنية بالتصلّب العصبي المتعدّد:

[www.msif.org/living-with-ms/find-ms-support-near-you](http://www.msif.org/living-with-ms/find-ms-support-near-you)



## الاتصال بالمؤلف

اطّلعوا على معلومات أكثر عن الجمعية الهندية للتصلّب العصبي المتعدّد عبر هذا الرابط:

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



Registered under Societies Registration Act 1860 and Bombay Public Trust Act 1950.  
Donations are exempt from Income Tax under Section 80G of Income Tax Act of 1961.

---

Registered under FCRA No: 083780439

PAN: AAATM0133E

---

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

