MS *in focus*

الإصدار السابع • ٢٠٠٦

إعادة التأهيل

multiple sclerosis
international federation

الاتحاد الدولي للتصلب العصبي المتعدد

يترأس الاتحاد الدولي للتصلب العصبي المتعدد الحركة العالمية لعلاج هذا المرض من خلال تحفيز البحث لفهم وعلاج هذا المرض ولتحسين جودة حياة الأشخاص الذين يعانون من هذا المرض. وبصدد إجراء هذه المهمة, يستخدم الاتحاد الدولي تعاونه الفريد مع الجمعيات الوطنية للتصلب العصبي المتعدد وأخصائي الصحة والجمعية العلمية الدولية.

وتنحصر أهدافنا في:

- دعم تطوير الجمعيات الفعالة للتصلب العصبي المتعدد.
- نقل المعرفة والخبرة والمعلومات التي تتعلق بالتصلب العصبي المتعدد.
- الدفاع على المستوى العالمي عن الجمعية الدولية لمرض التصلب العصبي المتعدد.
- تحفيز البحث لفهم وعلاج مرض التصلب العصبي المتعدد والشفاء منه.

قام بالتصميم والإنتاج

Cambridge Publishers Ltd
275 Newmarket Road
Cambridge
CB5 8JE

٠١٢٢٣٤٧٧٤١١
info@cpl.biz
www.cpl.biz

ISSN1478467X
© MSIF

صورة الغلاف بواسطة كيارا بروفاسي
برعاية الجمعية الإيطالية للتصلب العصبي المتعدد

هيئة التحرير

المدير التنفيذي نانسي هولاند, دكتوراه في التعليم, ممرضة مسجلة, ماجستير في التمريض , نائب الرئيس, البرامج الإكلينيكية, الجمعية الوطنية للتصلب العصبي المتعدد, الولايات المتحدة الأمريكية.

المحرر ومدير المشروعات ميشيل ميسيمر أوكيلي, بكالوريوس, ماجستير في علوم الحاسب الآلي, قسم البحث الاجتماعي والصحي, الجمعية الإيطالية للتصلب العصبي المتعدد, جينوه, إيطاليا.

المحررون الإداريون هيلي إليزابيث لينجورج, ماجستير, و سيسليا نيهير, ماجستير إدارة الإعمال, مدير المعلومات والاتصالات, الاتحاد الدولي للتصلب العصبي المتعدد.

مساعد التحرير كيارا برفاسي, بكالوريوس, منسق مشروعات, قسم البحث الاجتماعي والصحي, الجمعية الإيطالية للتصلب العصبي المتعدد, جينوه, إيطاليا.

عضو مسئول في الاتحاد الدولي للتصلب العصبي المتعدد
الأستاذ الجامعي د. جورج كيسليرينج, رئيس قسم الأمراض العصبية, مركز التأهيل, فليزنز, سويسرا.

أعضاء مجلس التحرير
أعضاء مجلس التحرير جاي جانتي, رئيس قسم التخاطب وأمراض الكلام, مركز التصلب العصبي المتعدد, ميلسيروك, بلجيكا.

كاترين جروس باجو, دكتوراه, مركز التصلب العصبي المتعدد في إستونيا, المستشفى المركزي في غرب تالينن, تالينن, إستونيا.

ماركو هيرينجز, ماجستير في التمريض, ماجستير, ممرض مسجل , ممرض ممارس في مستشفى جامعة جورينجينج, جورينجينج, هولندة.

كاي هوبر, ماجستير, ماجستير الصحة العامة, ممرض مسجل, إدارة الأزمات, ماجستير في التمريض, ممرض استشاري, الولايات المتحدة، استراليا.

مارثا كينج, مدير النشر, الجمعية الوطنية للتصلب العصبي المتعدد, الولايات المتحدة.

اليزابيث ماك دونالد, ماجستير في الطب والجراحة, FAFRM, الكلية الاسترالية الملكية للأطباء, مدير طبي, مركز الأعصاب, إم إس استراليا (NSW/VIC).

كولي نيلد, بكالوريوس علوم, ماجستير العلوم, مدير النشر, جمعية التصلب العصبي المتعدد في بريطانيا العظمى وشمال ايرلندة.

اليزا تليمو, ممرضة مسجلة, لغوية في الأمم المتحدة, ممثلة فلندية, زميلة للجنة الدولية للتصلب العصبي المتعدد.

محرر نشر
إيما ماسون, ماجستير, إيسكس, المملكة المتحدة

خطاب من المحرر

يعد مرض التصلب العصبي المتعدد من الأمراض العصبية المعقدة التي تظهر نفسها في شكل أعراض متنوعة متكررة الحدوث تؤثر على حركة الشخص وأدائه للفعاليات اليومية مما يترك أثراً على الثقة بالنفس وعلى الأسرة والمهام الاجتماعية والعمل.

وفيما يتعلق بالعديد من الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد، لا يعتبر العلاج الدوائي بمفرده قادراً على التعامل الكاف مع أعراض معينة أو مع تقدم المرض في بعض الحالات، ويتم اعتبار إعادة التأهيل أحد عناصر الإدارة الشاملة لمرض التصلب العصبي المتعدد إذ أنه يركز على الأداء، كما يضيف إستراتيجيات غير دوائية لرعاية الشخص المصاب، وتتمثل أهداف إعادة التأهيل الخاصة بمرض التصلب العصبي المتعدد في تشجيع الحرية الذاتية وتحسين جودة الحياة من خلال البرامج الموجهة نحو هدف معين والتي تعمل بشكل مباشر على إشراك الشخص المصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد في تحديد أولويات العلاج.

وينطلق أساس برنامج إعادة التأهيل الفعال من الفريق الذي يتألف من الشخص المصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد وأفراد الأسرة الذين يعملون عن كثب مع الخبراء الذين يعملون بعدد من الفروع المتخصصة بالإضافة إلي المتخصصين ذوي الخبرة بالتمارين والمساعدات الفنية والنطق والبلع والجوانب المهنية والاستشارات،و يقوم فريق إعادة التأهيل من خلال العمل التعاوني بوضع خطة تنطوي على أهداف قصيرة وطويلة الأجل بحيث تلبي الاحتياجات الفردية للشخص المصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد مع أخذ أولوياته ونمط حياته ورغباته بعين الاعتبار.

ويناقش هذا الإصدار من "مرض التصلب العصبي المتعدد تحت المجهر" إعادة التأهيل، وهو موضوع وثيق الصلة بغض النظر عن مستوى ضعف الشخص أو سير المرض الذي يعاني منه، ويقدم كل مقال الأدلة والأهداف والمبادئ الأساسية من خلال الأدبيات المتعلقة بنطاقات محددة من إعادة التأهيل الخاصة بمرض التصلب العصبي المتعدد وذلك من خلال إسهامات أعضاء فرق من جميع أنحاء العالم.

وبالنيابة عن هيئة التحرير، إنه ليحدونا الأمل أن يكون هذا الإصدار مورداً مفيداً وشيقاً يجد فيه المتخصصون في مجال الرعاية الصحية والأشخاص المصابون بمرض التصلب العصبي المتعدد على حد سواء ضالتهم المنشودة.

وإنني لأتطلع إلى استقبال تعليقاتكم.

المحرر: ميشيل ميسمير أوسيلي

المحتويات

من المحرر ٣
مقدمة في إعادة التأهيل ٤
العلاج الطبيعي: دوره في إعادة التأهيل ٦
النطق والبلع ٩
يساعد العلاج الوظيفي على إدارة الحياة اليومية ١٢
المساعدة على البقاء بالعمل: إعادة التأهيل المهني ١٤
دور الاستشارات في إعادة التأهيل ١٦
الإجابة على تساؤلاتكم ١٨
منشور "مرض التصلب العصبي المتعدد تحت المجهر" يقدم أنديرس رومبيرج ٢٠
تقوم الجمعية الإيطالية للتصلب العصبي المتعدد بتلبية احتياجات إعادة تأهيل الأشخاص ٢٢
نتائج الاستطلاع الذي تم إجراؤه باستخدام الإنترنت ٢٤
مراجعات ٢٥
مراجع ذات صلة ٢٦

سوف يناقش الإصدار القادم من مجلة "مرض التصلب العصبي المتعدد تحت المجهر" علم الوراثة والجوانب الوراثية لمرض التصلب العصبي المتعدد. نحن في انتظار أسئلتكم ورسائلكم على البريد الإلكتروني michele@aism.it، أو المرسلة إلى عناية السيد ميشيل مسمير يوسيلي، الجمعية الإيطالية للتصلب العصبي المتعدد، على العنوان التالي
Via Operai 40, Genoa, Italy 16149

افتتاحية العدد

يستند محتوى التصلب العصبي المتعدد على المعلومات المهنية والخبرة. يبذل المحررون والمؤلفون جهدهم لتزويدنا بمعلومات مناسبة ومحدثة. ليس الغرض من تقديم معلومات تركز على التصلب العصبي المتعدد هو الاستغناء عن النصيحة أو الوصفات الطبية أو نصائح الطبيب أو أخصائي الصحة الأخرين. للحصول على معلومات خاصة وشخصية, رجاء استشارة مقدم خدمات الرعاية الصحية لديك لا يوافق الاتحاد الدولي للتصلب العصبي المتعدد على منتجات أو خدمات محددة أو يعتمدها أو يوصي بها ولكنه فقط يقدم معلومات لمساعدة الأفراد لاتخاذ قراراتهم.

مقـــدمة فـــي إعـــادة التـــأهيل

إعداد جورج هـ كرافت، دكتوراه في الطب، جامعة واشنطن، ولاية سياتل، الولايات المتحدة الأمريكية.

عندما أتأمل عملي الخاص بمرض التصلب العصبي المتعدد (MS)، فإنني أندهش أن الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد لا يطلبون المساعدة لحماية الخلايا التائية من مهاجمة مادة المايلين بالجهاز العصبي المركزي، ولكنهم بدلاً من ذلك يطلبون المساعدة من أجل تحسين قدرتهم على العمل، كما أنهم يطلبون المساعدة في الغالب من أجل اكتساب القدرة على التنقل، كما يتكرر طلبهم بشأن ما إذا كان هناك أي شيء يمكن عمله لمساعدتهم في تذكر الأشياء بصورة أفضل أو الشعور بقدر أقل من التعب أو الإحباط، وعندما يُوجه إليهم سؤال متعلق بهذا الأمر، فإنهم غالباً ما يقولون أنهم يريدون المساعدة لرفع مستوي أداء مثانتهم على الرغم من أنهم قد لا يتطوعون للقيام بذلك في بداية الأمر.

ومن ثم، فإن الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد يرغبون في الحصول على رعاية في صورة إعادة تأهيل، كما أنهم يريدون بالطبع الحصول على أدوية تقلل من تفاقم المرض وتقي من تقدمه، ولكن تحسين الأداء يعد المطلب الأكبر،

غير أن تنفيذ إعادة التأهيل في الرعاية الخاصة بمرض التصلب العصبي المتعدد كان بطيئاً، وعلى الرغم من التركيز على هذا الأمر في الوقت الحالي من قبل منظمات مثل منظمة إعادة تأهيل المرضى المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد (RIMS) في أوروبا واتحاد مراكز التصلب العصبي المتعدد (CMSC) بالولايات المتحدة الأمريكية، إلا أن هذا الجهد الدولي لا يتجاوز عمره ١٥ عاماً، ويتمثل أحد الأسباب الرئيسية للتأخر في تطبيق رعاية إعادة التأهيل على مرضى التصلب العصبي المتعدد في أن مؤسس مجال طب إعادة التأهيل كان يعتبر أن تعليم وتدريس إعادة التأهيل للأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد كان مضيعة للوقت والمال؛ إذ أن الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد قد يزداد عجزهم كما أن جميع الجهود المبذولة سوف تذهب سدى، ويجب بذل هذا الجهد على المزيد من الإعاقات "الثابتة" مثل أمراض الحبل الشوكي وحالات البتر.

وقبل أن يتم تأسيس منظمة إعادة تأهيل المرضى المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد واتحاد مراكز التصلب العصبي المتعدد، كان هناك عدد من مراكز التصلب العصبي المتعدد الشاملة الرائدة في الولايات المتحدة الأمريكية، وكانت الجمعية الوطنية للتصلب العصبي المتعدد (NMSS) ذات دور بارز في هذه المحاولات، كما أنها قد فاتحت جامعة واشنطن في عام ١٩٧٧ بشأن تأسيس مركز شامل للتصلب العصبي المتعدد بولاية سياتل الأمريكية، وكان هناك أيضاً في ذلك الحين مراكز أخرى شاملة ورائدة بنيويورك ومينيا بوليس ودنفر وسويسرا.

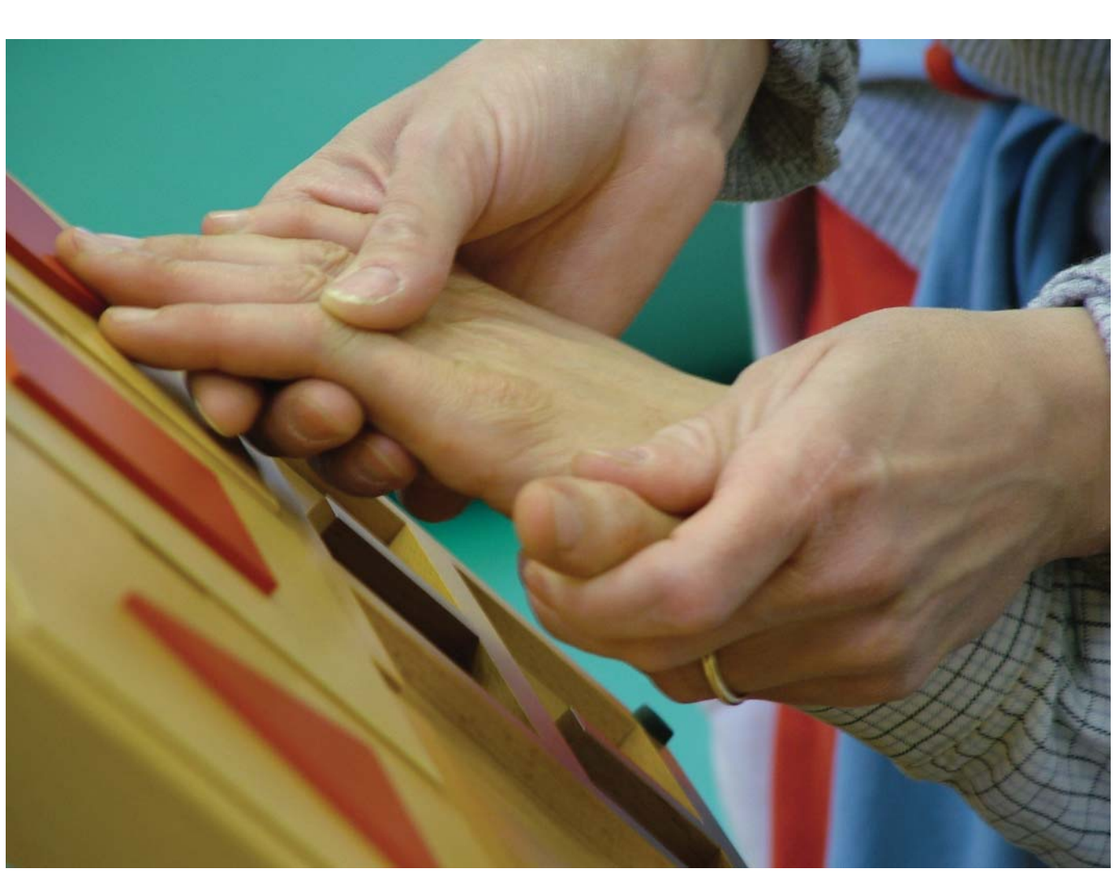
وقد أصبحت الرعاية الشاملة بالأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد أكثر تطوراً علي مدار السنوات الماضية، وفي بداية الأمر؛ وخلال فترة تأسيس مركز واشنطن، كانت الرعاية الشاملة بمرض التصلب العصبي المتعدد تشتمل علي تحسين القدرة على السير (باستخدام العكازات أو السنادات أو الكراسي المتحركة) فضلاً عن رفع مستوي أداء الأمعاء والمثانة، ولقد كان هذا هو مفهوم رعاية مرضي التصلب العصبي المتعدد "الشاملة" في السبعينات، وهي الفترة التي أطلق عليها المرحلة الأولى.

وقد انطلقت المرحلة الثانية في الثمانينات والتسعينات مع تزايد الاهتمام بالعديد من أجهزة الجسم الأخرى المصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد، وقد حدث خلال هذه المرحلة أن بدأت الرعاية الشاملة بمرض التصلب العصبي المتعدد في الاهتمام بالتعامل مع الإعياء والكآبة والاختلال الفكري والأمور المهنية من بين الأمور الأخرى، وقد تبع الاهتمام بحالات القصور في هذه المجالات وغيرها العديد من الوسائل الحساسة لقياس حالات القصور هذا بالإضافة إلى طرق معدلة ومطورة للتعامل معها، وقد قطعت إعادة تأهيل المرضى المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد شوطاً طويلاً.

ومع ذلك، أود الإشارة إلى أننا بصدد دخول المرحلة الثالثة في الوقت الحالي: المرحلة الثالثة من الرعاية الشاملة بمرضي التصلب العصبي المتعدد، حيث إننا نتعلم المزيد حول الأنشطة الداخلية لعمليات تفكير الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد باستخدام أساليب المقابلة النوعية، ونتعلم المزيد حول وظيفة المخ التعويضية من خلال دراسات التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي (FMRI)، لذا فقد أصبحنا على دراية بالجهد المكثف الذي يبذله الأشخاص المصابون بمرض التصلب العصبي المتعدد من أجل تحسين القدرة على الأداء كما يفعلون، وعلى دراية بالدور الذي تلعبه ليونة المخ في السماح بحدوث ذلك. ولقد أصبحت المناطق غير المترابطة في السابق من النشاط المخي مرتبة على الصعيد المكاني بشكل أكثر انتشاراً – ويعتبر هذا أمراً ضرورياً- إذ أن آفات مرض التصلب العصبي المتعدد تعمل على تدمير المسارات العصبية، ويمكن أن يكون ذلك تفسيراً للصعوبة في تعدد المهام التي كانت يتم اكتشافها مبكراً في عملية المرض، وعليه، فإننا نشك في أن اختبار النظام المعزول – سواء في المجال الفكري أو الحركي – قد لا يعطي تقييماً دقيقاً مكتملاً للأداء في العالم الواقعي الذي يتطلب قدراً من تعدد المهام لتحقيق النجاح، لذا فإنني أومن بأن فهمنا لهذا الأمر في الوقت الراهن لا يتعدي القشور.

ويناقش هذا الإصدار من "مرض التصلب العصبي المتعدد تحت المجهر" إعادة تأهيل الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد، ولقد تم استعراض المجالات التقليدية للعلاج المهني والطبيعي متمثلة في علاج قصور البلع والكلام والاستشارات، كما يسرني رؤية مناقشة تدور حول الأمور المهنية حيث إنه غالباً ما يتم إغفال هذا المجال الخاص بإعادة التأهيل بيد أنه يمكن أن يكون غالباً أحد أولى المشكلات التي تطرأ نظراً للصعوبة التي يواجهها الشخص المصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد عند تعدد المهام، وإنه لمن المعروف منذ سنوات أن معدلات تعيين الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد تكون أقل من المتوقع، ويمكن أن يكون ذلك نظراً لأن حالات العجز تجتمع مع بعضها البعض في المجال المهني كما أن بعض مقاييس الأداء المهني قد تكون مؤشراً وحيداً على شدة مرض التصلب العصبي المتعدد وأفضل من مقياس حالة تطور الإعاقة (EDSS) المستخدم على نطاق واسع.

ويقدم هذا الإصدار تحديثاً موجزاً يتناول التأكيد على أن إعادة التأهيل هي ما يحتاجه الأشخاص المصابون بالتصلب العصبي المتعدد.



تشيرا روسي، الجمعية الإيطالية للتصلب العصبي المتعدد

العلاج الطبيعي: دوره في إعادة التأهيل

إعداد دون براساد، أخصائي العلاج الطبيعي بجمعية فيكتوريا للتصلب العصبي المتعدد، استراليا

تشيل اروسي، الجمعية الإيطالية للتصلب العصبي المتعدد

يلعب العلاج الطبيعي دوراً هاماً في التعامل مع مرض التصلب العصبي المتعدد، فخلال المراحل الأولى التي تلت اكتشاف المرض، كان هناك تأكيداً قوياً على التعليم والإدارة الذاتية مع تقديم النصائح حول التوقيت الأنسب لطلب تقييم العلاج الطبيعي، وتجدر الإشارة إلى اختلاف نوع وطريقة العلاج الطبيعي وكثافة العلاج تبعاً لاحتياجات الشخص المصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد ونتائج تقييم العلاج الطبيعي.

ولا يحتاج الأشخاص المصابون بمرض التصلب العصبي المتعدد إلى الحصول على العلاج الطبيعي بشكل مستمر، بيد أن الانخراط في إعادة التأهيل عقب معاودة المرض أو حدوث تغير في القدرة على الأداء له فوائده، ويمكن إجراء العلاج الطبيعي في أماكن متعددة منها وحدات إعادة التأهيل بالمستشفى مثل العيادات الداخلية أو الخارجية للمرضى أو في المجتمع، وفي بعض الدول، يمكن أن يتم توفير خدمات إعادة التأهيل بالمنزل كما يمكن أن تتولى الجمعية الوطنية للتصلب العصبي المتعدد تنظيم ذلك.

ويكون العلاج الطبيعي مفيداً في علاج العديد من أعراض مرض التصلب العصبي المتعدد كما أن أخصائي العلاج الطبيعي سوف يتعاون مع الشخص المصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد أثناء إعادة التأهيل للعمل على تحقيق الأهداف الوظيفية، وفيما يلي قائمة ببعض الأعراض التي ساعد العلاج الطبيعي في تخفيفها بالاشتراك مع غيره من التخصصات:

الضعف: وهو أحد أبرز أعراض مرض التصلب العصبي المتعدد ويؤدي إلى تقليل القدرة على المشي أو الوقوف أو التنقلات بالإضافة إلى المشاكل المصاحبة لأنشطة الحياة اليومية لأطراف الجسم العلوية، ويمكن أن تشتمل أساليب العلاج الطبيعي لتحسين القوة على تعامل أخصائي العلاج الطبيعي مع الشخص المصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد بغية توفير مقاومة يدوية للحركات؛ وتتضمن الأمثلة على ذلك التمارين باستخدام وزن الجسم ضد الجاذبية أو التمارين باستخدام الأوزان أو العصابات المرنة لتوفير مقاومة تدريجية، وخلال مرحلة إعادة التأهيل، تتركز تمارين التقوية على استعادة السيطرة على العضلات الضعيفة وتصحيح اختلال العضلة لاستعادة وضع الاستقرار.

ويعتقد أن الضعف يعد أحد العوامل المسببة للإعياء نظراً لأن العضلات الضعيفة تعمل بشكل أقل كفاءة ويصيبها التعب بشكل أسرع – ومن ثم يساعد تدريب القوة على الحد من الإصابة بالإعياء، ويؤثر الضعف أيضاً على التوازن والتناسق وقد أوضحت الدراسات الحديثة حول مزايا التدريب على القوة تحقيق تحسن على صعيد المهام الوظيفية.

ويمكن أن يحدث ضعف التحكم في حركة (أو شلل) أحد الساقين أو الذراعين نتيجة تلف المسار العصبي الذي يغذي العضلات المتحكمة في الطرف، وتتوقف استعادة التحكم على مكان حدوث التلف وشدة هذا التلف، وقد يساعد العلاج الطبيعي في استعادة الحركة المفقودة عندما يظل هناك إمكانية لنبض العصب مما ينشط العضلات الضعيفة، وإذا لم تكن استعادة الحركة ممكنة، فعندئذٍ قد يوصي أخصائي العلاج الطبيعي أحد تطبيقات تقويم العظام التي تساعد على حركة الأطراف (مقوام) مثل استخدام جبيرة القدم لتحسين القدرة على المشي.

وتجدر الإشارة إلي أن اختلال التوازن يحدث عندما يكون هناك مشكلة بالجهاز الدهليزي للمخ أو فقدان الإحساس أو الضعف، ويتمتع أخصائيو العلاج الطبيعي بالمهارة في تقييم العوامل المساهمة في مشكلة التوازن ومن ثم يقومون بوصف أساليب علاجية، وغالباً ما يعد التعليم وترويج بعض الإستراتيجيات التعويضية جزءاً من الحل؛ فعلى سبيل المثال، تعد الرؤية أمراً هاماً لتوفير المعلومات الإضافية إلى المخ ومن ثم يكون تشغيل الإضاءة عند الاستيقاظ من أجل الذهاب إلى الحمام بالليل من الأمور المفيدة جداً لتقليل خطر السقوط، ويجب أن يتولى أخصائي العلاج الطبيعي تقييم الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد والذين يعانون من ضعف التوازن؛ إذ أنه بدون الحصول على علاج طبيعي يلجأ هؤلاء الأشخاص غالباً إلى إستراتيجيات تعويضية لتقليل خطر السقوط، ومع مرور الوقت، يمكن لهذه الإستراتيجيات أن تؤدي إلى إحداث مشاكل ثانوية أكبر مثل توتر المفاصل والإعياء المتزايد واختلال التوازن العضلي.

يعتبر الشلل التشنجي أحد الأعراض التي يتعرض لها العديد من الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد نتيجة حدوث تغيرات في الإشارات العصبية إلى العضلات مما يسفر عن حدوث التشنجات والتيبس، ويشارك أخصائيو العلاج الطبيعي في تعليم الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد ومقدمي الرعاية لهم أساليب تحديد المواقع والتمدد التي تساعد في تخفيف التشنجات والوقاية من ضعف العضلات المعرضة للتشنجات، وغالباً ما تجدر الحاجة إلى وجود أدوية مثل باكلوفين وتيزانادين

العلاج الطبيعي للأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد

- التقييم الشامل لمستوى الضعف نظراً للإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد
- وضع الأهداف الوظيفية القابلة للتحقيق
- العلاج
- تقييم الاستجابة للعلاج
- التعليم وتعزيز أسلوب الحياة الصحي
- التخطيط لمتابعة إعادة التأهيل

يكون العلاج الطبيعي مفيداً في علاج العديد من أعراض مرض التصلب العصبي المتعدد

للمساعدة في السيطرة على التشنجات كما يتسم دور أخصائيي العلاج الطبيعي بالأهمية وذلك لفحص فعالية الدواء الذي يتم وصفه مع مرور الوقت.

هذا ويمكن الشعور بالألم الناتج عن الإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد من خلال المناطق المصابة بالجهاز العصبي المركزي وهذا ما يطلق عليه في الغالب الألم العصبي أو الألم الاعتلالي العصبي؛ ويتم علاج هذا الألم باستخدام أدوية مثل جابابينتين، بينما تعود أنواعاً أخرى من الألم المصاحب للإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد إلى التشنجات العضلية وتوتر المفاصل ويمكن علاجها بنجاح باستخدام العلاج الطبيعي، وبالنسبة للأشخاص المصابين بمحدودية القدرة على الحركة، من المهم بالنسبة لأخصائيي العلاج الطبيعي أن يقوموا بتقييم مستوى التزويد بمقاعد والدعم الموضعي اللازم وأن يقدموا الاستشارات الخاصة بكيفية تخفيف الضغط بشكل كاف.

كما يمكن أن يكون الارتجاف من الأعراض الصعبة التي تحد من القدرة على الأداء، ويمكن أن نقوم بتجربة مجموعة متنوعة من العلاجات ومنها تنميط التحركات المتكررة التي تهدف إلى تحسين التناسق وإضافة أوزان إلى المعاصم لتقليل نطاق الارتجاف بالإضافة إلى تعليم كيفية تحديد المواقع لزيادة استقرار الذراع أو الساق.

علاقتهم بالتخصصات الأخرى

يعمل أخصائيو العلاج الطبيعي عن كثب مع غيرهم من الأخصائيين الصحيين في فريق إعادة التأهيل، وغالباً ما يكون هناك تداخل؛ حيث يتم توجيه الأهداف الوظيفية من خلال أحد التخصصات للمساعدة في تحقيق أهداف تخصص آخر، وأفضل مثال على التعاون المشترك هو عندما يقوم أخصائيو العلاج الطبيعي والمعالجون المهنيون بأداء تقييمات للمقاعد والكراسي المتحركة؛ حيث تضمن الخبرات المجمعة لكلا التخصصين أنه تتم تلبية الاحتياجات الموضعية واحتياجات العناية بالضغط والقدرة على الأداء خلال تنفيذ نفس فعاليات عملية التقييم.

ويكون أخصائيو العلاج الطبيعي مسئولين عن تعزيز أسلوب الحياة الفعال والصحي للأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد للمساعدة في تقليل تأثير أي انتكاسات وتعزيز الشفاء، وفي الماضي، لم يكن الأشخاص المصابون بمرض التصلب العصبي المتعدد يملكون الشجاعة على ممارسة التمارين، ولاسيما أولئك الذين يشعرون بالإعياء؛ ولكن العديد من الأبحاث الحديثة التي أجريت على ممارسة التمارين قد ألقت الضوء على آثارها الإيجابية ووجدت أن الإعياء يقل بالفعل مع ممارسة أسلوب حياة أكثر نشاطاً، وبالنسبة للأشخاص الذين لم يعد لديهم القدرة على ممارسة التمارين بأنفسهم؛ يكون لأخصائيي العلاج الطبيعي دوراً هاماً في تعليم مقدمي الرعاية كيف يؤدون أساليب تحديد المواقع والمد المنتظمة.

ومع اكتمال فترة إعادة التأهيل في إحدى العيادات الداخلية، يكون من المهم بالنسبة لأخصائي العلاج الطبيعي توفير برنامج منزلي مناسب أو الاستشارات المتعلقة بالأنشطة والتمارين المناسبة وذلك لتعزيز الرفاهية المستمرة.

ويلعب أخصائيو العلاج الطبيعي دوراً أساسياً في برنامج إعادة التأهيل الشامل. ويكون العلاج الطبيعي مناسباً في مراحل مختلفة من المرض بالنسبة للأشخاص المصابين بمستويات مختلفة من الضعف، كما يمكن أن يتسم بالفعالية في علاج العديد من المشاكل التي لها علاقة بمرض التصلب العصبي المتعدد أو الناتجة عنه.

التحـــــدث والبـــــلع

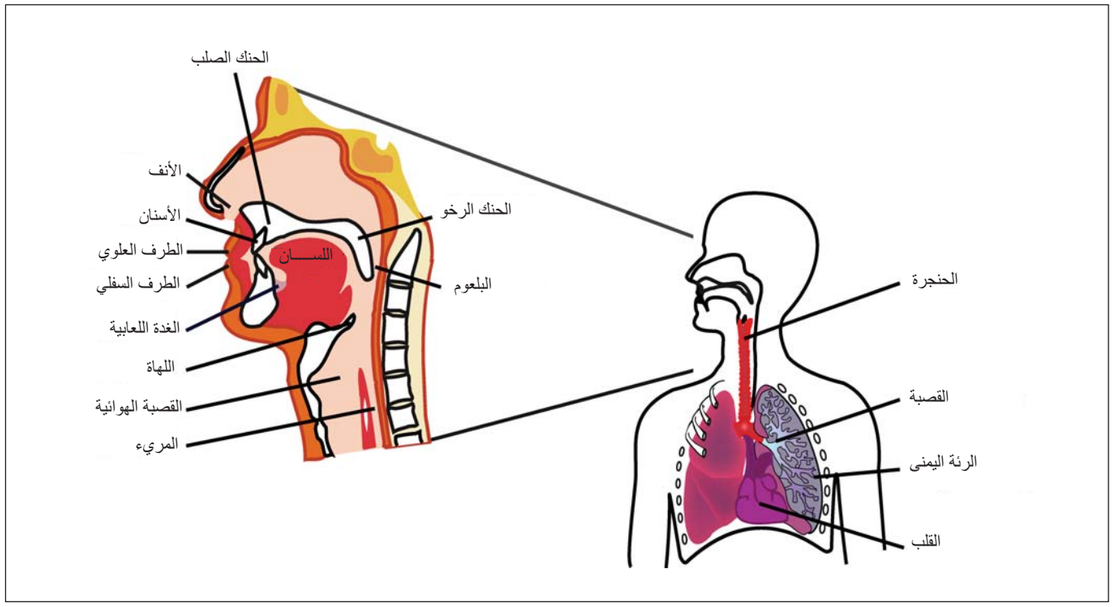
جيري إيه لوجيمان، حاصل على دكتوراه، رالف وجين ساندين بروفيسور، قسم علوم واضطرابات الاتصال، جامعة نورث وسترن، إيفانستون، إلينوي، الولايات المتحدة الأمريكية.

من الممكن أن يسبب مرض التصلب العصبي المتعدد تغيرات في البلع أو التحدث في مراحل مختلفة من المرض وذلك تبعاً للموضع الدقيق الذي يحدث به التلف في الجهاز العصبي المركزي، وتعد الطريقة العامة لإعادة التأهيل في حالات الإصابة باضطرابات البلع والتكلم في الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد هي إجراء تقييم دقيق لكل وظيفة ومن ثم تصميم بروتوكول علاج ملائم.

ويشتمل تقييم التكلم بصفة عامة على اختبار للنطق حيث يطلب فيه أخصائي اللغة والنطق من الفرد أن يتحدث بكلمات وجمل باستخدام جميع الأصوات الخاصة بلغته الأصلية وذلك لتقييم ما إذا كانت تنطق بشكل صحيح أم لا. ويقوم أخصائي النطق بتحديد نطاق أداء الشفة واللسان والحنك الرخو والحنجرة (البلعوم) وصندوق الصوت (الحنجرة) كما يقوم بتقييم جودة الصوت والأداء الحنجري المنعكس والحركة الحنكية وطلاقة الكلام، هذا فضلاً عن قيامه بفحص معدل وتناغم الكلام حيث تتم السيطرة على ذلك من خلال بعض أجزاء الجهاز العصبي المركزي، وتعمل نتائج هذا التقييم على تحديد العضلات التي لا تعمل بشكل صحيح وتحديد طبيعة الشذوذ بشكل تام.

وعادة ما يبدأ تقييم الاختلال الوظيفي للبلع بإجراء مقابلة مع الشخص المصاب للتعرف على مدى إدراكه لأي اضطرابات يشعر بها أثناء تناوله الطعام أو الشراب، ومن الأهمية بمكان إجراء تقييم سريري (طبي) لمنطقة البلعوم ونطاق حركة الشفة واللسان والحنك كما يتم تقييم التحكم في الحنجرة، وبالإضافة إلى ذلك، يعمل أخصائي النطق على ملاحظة وجود أية عادات خاصة بالطعام مثل وضع الذقن لأسفل أو الدفع بقوة أثناء البلع، ومن المهم أن نسأل الشخص المصاب عما إذا كانت هناك أنواعاً معينة من الأطعمة تشكل صعوبات أكثر من غيرها وعما إذا كان البلع يعد أصعب في أوقات متفرقة من اليوم، وفي نهاية هذا التقييم السريري (التقييم الطبي) للأداء الفموي والبلعومي، يُوصى بإجراء فحص خاص بتسم بالفعالية، وإذا قرر أخصائي اللغة والنطق وجود خطر حدوث مشكلة في منطقة البلعوم بحيث يكون غير مرئي في التقييم السريري نظراً لأن الحنجرة توجد وراء الجزء الخلفي من الفم، فيمكنه أن يُوصِي بإجراء دراسة باستخدام الأشعة السينية –أشعة الصبغة - (ابتلاع الباريوم المعدل) أو إجراء فحص بالمنظار.

ويمكن لابتلاع الباريوم المعدل – انتقال الأشعة السينية – أن يقوم بتقييم أداء العضلات داخل الفم والبلعوم والحنجرة أثناء البلع وتحديد سلامة وكفاءة وظيفة البلع لدى الفرد المصاب، وتعد السلامة من الأمور الهامة لضمان عدم دخول الطعام في المجرى الهوائي، كما تعد كفاءة تناول الطعام هامة أيضاً حيث ينبغي أن يتناول الأشخاص المصابون بمرض التصلب العصبي المتعدد سعرات وسوائل كافية للحفاظ على وزنهم وصحتهم، ويعد إجراء ابتلاع الباريوم المعدل إجراءاً بسيطاً يتم فيه إجراء الأشعة باستخدام الأشعة السينية المتحركة أثناء إتمام الفرد لابتلاع مقدارين محددين من السائل: حيث يتم بلع ١ و٣ و٥ و١٠ مللي



أجزاء الجسم المشاركة في النطق والبلع.

من السوائل الرقيقة وتناول كوب من السوائل الرقيقة و٣ مللي من حلوى البودنغ وقطعتين صغيرتين من الكعك أو البسكويت المغطى بمادة الباريوم حيث يقوم الشخص بمضغها ثم بلعها، وعادة ما يتم تصوير أربعين مرة من مرات البلع لتقييم كفاءة وسلامة البلع، ويعد هذا الاختبار بسيطاً حيث لا يستغرق سوى خمس دقائق من التعرض للأشعة السينية، ويمكن للطبيب السريري المتخصص من خلال هذا الاختبار أن يحدد اضطرابات البلع التي تسبب إحداث أي نوع من الصعوبة، ومتى أمكن تحديد سبب حدوث الاضطراب، كما يمكن للطبيب السريري تقديم إستراتيجيات علاجية خلال دراسة الأشعة السينية لتوثيق كفاءة هذه العلاجات.

العلاجات الخاصة بصعوبات البلع

تشتمل العلاجات الخاصة بصعوبات البلع (عسر البلع) على: ١) حدوث تغييرات في وضع الرأس أو الجسم لإعادة توجيه تدفق الطعام، ٢) زيادة الإحساس قبل البلع لإثارة البلع بشكل أسرع، ٣) استخدام أنظمة تحكم إرادية أثناء البلع وذلك لتحسين أداء العضلة المختارة أو ٤) تغيير قوام الحمية الغذائية للحد من خطر دخول الطعام للممر الهوائي أو لتحسين كفاءة البلع، ويكون تغيير مكونات الطعام هو الخيار الأخير على وجه العموم حيث إن الأشخاص في الغالب لا يحبذون التخلي عن أطعمة معينة من نظام الحمية الغذائية ولا يحبذون زيادة سمك السوائل، وفي نهاية الدراسة باستخدام الأشعة السينية، يقوم أخصائي اللغة والنطق بكتابة تقرير يحدد فيه اضطرابات البلع الحالية وأكثر العلاجات فعالية كما يضع برنامجاً للإدارة/ العلاج.

اضطرابات البلع الشائعة الناتجة عن الإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد

تتمثل أشهر اضطرابات البلع التي تحدث للأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد في التأخر في إثارة منطقة البلعوم عند البلع، ويسفر هذا الاضطراب عن سقوط الطعام أو الشراب في البلعوم قبل بدء الحركات البلعومية متضمنة حماية الممر الهوائي، ويمكن للشخص أن يرشف وقد لا يعاني من السعال، حتى المرضى المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد الذين ينكرون معاناتهم من عسر في البلع قد لا يظهرون التأخر في البلع.

وتشتمل مشاكل البلع الأخرى على ارتفاع الحنجرة مما يؤدي إلى تقليل فتحة الصمام في المريء وضعف حركة الجزء السفلي من اللسان "قاعدة اللسان" الذي يؤدي إلى نقل الطعام إلى البلعوم.

وتركز التدخلات التي تتم في هذه الاضطرابات على إيجاد دواء يعمل على تحسين إثارة البلع من خلال زيادة الإحساس قبل البلع وممارسة برامج لتحسين إمكانية رفع الحنجرة وممارسة تمارين لتحسين حركة قاعدة اللسان، ولسوء الحظ، لم تجرى الدراسات الخاصة بفعالية جميع الأدوية المتعلقة بعلاج البلع في الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد على عدد كبير من الأشخاص، ويمكن التحقق من فعالية العلاج الخاص بأحد الأفراد أثناء الدراسة بالتصوير الإشعاعي من خلال تقديم العلاجات المختارة وفحص آثارها الفورية.

قابلية تطبيق/وثاقة صلة العديد من التدخلات بالموضوع

لقد عمدت دراسات قليلة إلى فحص فعالية العلاج الخاص بالنطق والمشاكل التي يتعرض لها الأشخاص المصابون بممرض التصلب العصبي المتعدد، ونظراً لعدم وجود دليل على أن ممارسة التمارين قد تكون ضارة، فليس من غير المألوف أن يوصى ببرامج العلاج العدواني المشتملة على تمارين.

التعاون مع التخصصات الأخرى

يتعاون أخصائيو اللغة والنطق في الغالب مع عدد من التخصصات الأخرى في التعامل مع صعوبات النطق والبلع، ويمكن لتغيير وضع الرأس أو الجسم في الغالب أن يسهل من البلع أو يقوم بتحسين دعم التنفس لإحداث الكلام، وقد يتطلب تحديد الوضع البدني تدخل أحد أخصائيي العلاج الطبيعي أو أخصائيي العلاج المهني بالتعاون مع أخصائي اللغة والنطق، وتجدر الإشارة إلي أنه قد تم التأكد من عدم صحة الفكرة القديمة القائلة بأن البلع يتطلب وضعاً معيناً مع تثبيت القدمين على الأرض والجذع مستقيما، وفي الحقيقة، يوجد أشخاص يبتلعون بشكل أفضل عند استلقائهم على الأرض، ويتعاون أخصائيو اللغة والنطق أيضاً مع الممرضات والمساعدات التمريضية وأخصائيي التغذية في تعزيز النظام الغذائي الأمثل وامتصاص السعرات الحرارية، ويعد التعاون مع الفرد والأسرة والممرضات والممارسين وغيرهم من أعضاء فريق الرعاية من الأمور الهامة لمساعدة فريق الرعاية في فهم طبيعة اضطرابات النطق والبلع لدى الفرد بشكل أفضل ولتحديد أفضل الطرق للمساعدة في تعزيز امتصاص فموي كاف، بالإضافة إلى زيادة الاتصال الفموي إلى الحد الأقصى، وفي حالة الحاجة إلى أنظمة اتصال بديلة نظراً لصعوبة فهم الكلام، فقد يوصي أخصائي اللغة والنطق باستخدام أداة ملائمة وتقديم التدريب على استخدامها.

ويمكن أن يكون علاج البلع والنطق هاماً لتحقيق أفضل أداء للشخص المصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد ولاسيما مع تقدم المرض، وقد تجدر الحاجة إلى إعادة التقييم بانتظام حيث قد يتفاقم المرض أو يخف.

www.photos.com

العلاج الوظيفي يساعد على إدارة الحياة اليومية

ماريجكي دوبورتيل ودافن كوس، المركز الوطني للتصلب العصبي المتعدد، قسم العلاج الوظيفي، ميلسبورويك، بلجيكا.

يمكن أن يتم تكملة العلاج بعد انتهاء طريقة إعادة التأهيل التعويضية باستخدام أدوية الأعراض والأدوية المعدلة للمرض بالنسبة للأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد، وتشتمل هذه العملية على تعديل الأساليب وتطوير إستراتيجيات جديدة لتعويض القصور الوظيفي، ويعد العلاج الوظيفي جزءاً هاماً من هذه الطريقة كما يركز على المهارات الهامة بالنسبة "لمهام" الحياة اليومية وعلى الحد من قيود المشاركة وحدود النشاط.

دلائل من الأدبيات

يعتبر دور العلاج الوظيفي في إعادة التأهيل متعدد التخصصات من الأمور المسلم بها، ولكن خاصية تعدد التخصصات لعلاج مرض التصلب العصبي المتعدد تعني أنه من الصعب توضيح التأثير التام للعلاج الوظيفي حيث إن الأشخاص الذين يخضعون لإعادة التأهيل متعددة التخصصات سوف يستفيدون من تدخلات العديد من المجالات، ونظراً لعدم وجود دليل علمي موثوق به في الوقت الحالي على أن العلاج الوظيفي يساعد الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد في التعامل مع مرضهم، فإنه من المحتمل أن يجد معظم المتخصصين والأفراد المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد فائدة من تدخلات العلاج الوظيفي وذلك بناءاً على تجربتهم وخبراتهم، وقد كشفت دراسات صغيرة أنه يمكن تخفيف الإعياء باستخدام أساليب الحفاظ على الطاقة.

الجمعية الإيطالية للتصلب العصبي المتعدد

التواصل هو أحد مجالات الحياة التي يتناولها العلاج الوظيفي.

الأهداف والغايات الأساسية

تتمثل الغاية الأساسية من العلاج الوظيفي في تمكين الأفراد من المشاركة في الأنشطة الترفيهية والعملية وأنشطة الرعاية الذاتية التي يحتاجون أو يرغبون في أدائها حيث يمكنهم من خلالها تحسين الأداء الشخصي والرفاهية وجودة الحياة، ويقوم أخصائي العلاج الوظيفي بتقييم ما إذا كان الأشخاص المصابون بمرض التصلب العصبي المتعدد يشعرون بالقصور في المجالات الحياتية الهامة بالنسبة لهم (شكل رقم ١) كما يحدد إستراتيجيات للتغلب على تلك الصعوبات، وتشتمل الإستراتيجيات الممكنة على الاستعادة والتعويض والتكيف والوقاية (جدول رقم ١).

التدخلات

يمثل التقييم أولى خطوات برنامج العلاج الوظيفي، ويتولى أخصائي العلاج الوظيفي تقييم مهارات الأداء في فعاليات الحياة اليومية وتقييم

القدرات الفكرية والبدينة العامة ومناقشة الأهداف الشخصية وقد يقوم بتقييم بيئات العمل والمنزل لتقييم الحاجة المحتملة لإجراء تعديلات، ويعمل برنامج إعادة التأهيل المخصص للعلاج الوظيفي على تحسين قدرة الفرد على أداء الأنشطة اليومية في نطاق حالته الفريدة الخاصة به ومن ثم يحتاج في الغالب إلى مجموعة من الأساليب المختلفة.

قابلية التطبيق خلال مراحل مختلفة من المرض

بالنسبة لمن هم في مرحلة مبكرة من الإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد ويعانون من تغيرات في قدرتهم على الأداء بشكل فعال في بعض المهام، يركز العلاج الوظيفي على تعليمهم وإكسابهم إستراتيجيات جديدة للتعامل مع الإعياء والمعلومات المتعلقة بالتعديلات البيئية المنزلية أو تغيير السيارة أو مكان العمل بالإضافة إلى الأداء المهني، وقد تكون دورات إدارة الطاقة أيضاً مناسبة في هذه المرحلة المبكرة من الإصابة بالمرض.

وفي حالة تزايد ضعف الأداء، يقوم أخصائي العلاج الوظيفي بمساعدة الشخص المصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد في الحفاظ على مهاراته وتحسينها في مختلف مجالات الحياة، واعتماداً على احتياجات وقدرات الأداء بالنسبة للفرد، يجب تركيز المزيد من الاهتمام على أساليب التعويض بالإضافة إلى تقديم الاستشارات حول الحصول على جهاز مساعد وتوفير فرصة لمحاولة استخدام أجهزة مختلفة وخيارات أخرى لتلبية الاحتياجات قصيرة وطويلة الأجل.

شكل ١: مجالات الحياة

العلاج الوظيفي بالمنزل

تساهم تعاملات ولقاء الفرد المصاب وأسرته في بيئتهما في مد أخصائي العلاج الوظيفي بمعلومات قيمة قد لا تكون متاحة بسهولة عند تقييم الشخص داخل إحدى وحدات الرعاية الصحية، ويشتمل التقييم على تقدير حالة أداء الفرد الحالية فيما يتعلق بأداء أنشطة الحياة اليومية.

ويشتمل تقييم الوضع المنزلي على تقدير مدى الاحتياج إلى التدريب والمعدات المساعدة، وأخيراً، يمكن أن تكون زيارة أخصائي العلاج الطبيعي للمنزل مفيدة في تحديد أي من أشكال المساعدة المقدمة التي قد تكون ذات جدوى.

التعاون مع التخصصات الأخرى

يؤدي التعاون مع المتخصصين إلى تعزيز الاستقلالية في جميع مجالات الحياة، ويتعاون أخصائيو العلاج الوظيفي مع الخدمات الاجتماعية من أجل تنظيم زيارات منزلية، ومع أخصائيي العلاج الطبيعي فيما يتعلق بتمارين الأداء، ومع أخصائيي النطق والبلع حول المسائل المتعلقة بالاتصال، ومع الممرضات فيما يتعلق بتقييمات الأداء وتحسين الأداء في أنشطة الحياة اليومية، ومع أخصائيي الطب العصبي النفسي وأخصائيي النطق بشأن التدريب الفكري.

النتيجة

يركز العلاج الوظيفي على تعليم إستراتيجيات لإدارة الحياة اليومية تبعاً لاحتياجات الشخص البدنية والاجتماعية والنفسية.

جدول ١: الإستراتيجيات التي يستخدمها أخصائيو العلاج الوظيفي

الاستعادة	وهي عبارة عن استرجاع أقصى حد من الوظائف المختلة والحفاظ عليها
التعويض	وهو عبارة عن توفير طرق وأساليب بديلة للحفاظ على الاستقلالية
التكيف	هو تقديم الاستشارة والتعليمات حول معدات التكيف والتأقلم مع المنزل
الوقاية	وهي منع حدوث قصور في قدرات الأداء أو تفاقم الأعراض

(من لانكهورست جي جيه. إعادة تأهيل المرضى المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد. في: منهجية حل المشاكل الموجهة نحو مرض التصلب العصبي المتعدد، أكو، ١٩٩٧.)

المساعدة على البقاء بالعمل: إعادة التأهيل المهني

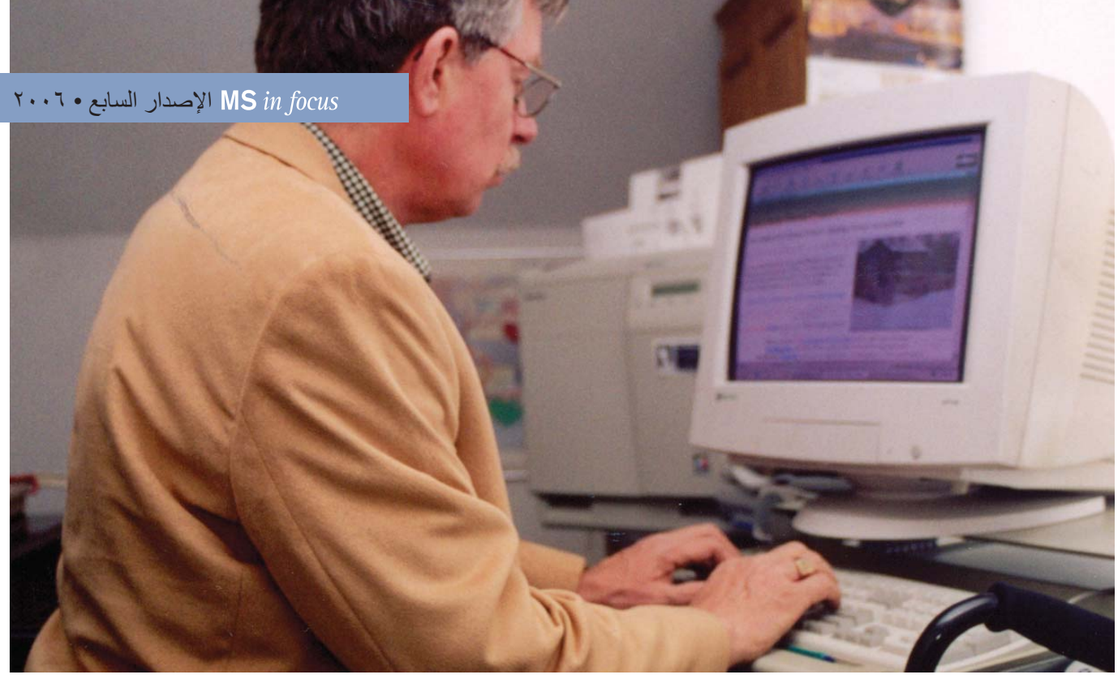
إعداد فيليب دي رومريل جيه آر، جامعة ولاية كينت، مركز دراسات الإعاقة، كينت، أوهايو، الولايات المتحدة الأمريكية

يمثل الأشخاص المصابون بمرض التصلب العصبي المتعدد مورداً ذا قيمة كبيرة من العمالة بالنسبة للمجتمعات التي يعيشون بها، فهم في الغالب عمال يمتلكون قدراً جيداً من العلم والمهارة كما يتمتعون بتاريخ حافل من العمل، وليس من المدهش أن نعرف أن مرض التصلب العصبي المتعدد كان يظهر عادة في مراحل البلوغ المبكرة إلى المتوسطة لهؤلاء الأشخاص (بعد أن يكونوا قد بدؤوا أعمالهم بل واستقروا بها في كثير من الأحيان)، وكثيرًا جدًا ما كان يترك هؤلاء العمال المدربين بشكل جيد والمنتجين الذين يتمتعون بالخبرة العمل بعد فترة قصيرة من اكتشاف الإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد، وكان ذلك عادة بناءاً على اختياراتهم وقبل أن يتسبب المرض في سلب قدرتهم على العمل.

ولا يعرف الخبراء بالضبط سبب ترك عدد كبير جداً من الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد العمل قبل الأوان ولكن تشتمل بعض الموانع التي تحول دون استمرار العمل والتي تعتبر أكثرهاً شيوعاً بين الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي على عدم توفير وسائل النقل من وإلى العمل ووجود صعوبات في الحصول على وسائل راحة داخل العمل والافتقار إلى الوعي بالتقنيات المساعدة ونقص الوعي بالقضايا الوظيفية عند التعامل مع الأطباء ووجود عقبات للعمل في برامج المساعدة الحكومية وطبيعة مرض التصلب العصبي المتعدد المتقدمة في بعض الأحيان والتي يصعب التنبؤ بها فضلاً عن تمييز صاحب العمل.

وتوضح الدراسات التي يتم إجراؤها على الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد أن الرجال والأشخاص الذين يتمتعون بمستويات عالية من التعليم، والأشخاص الذين لا يعانون من اختلال فكري، والعمال الذين تتطلب وظائفهم مجهوداً بدنياً بسيطاً أو التعرض إلى الحرارة، والعمال الإداريين أو عمال المستوى الاحترافي، وأولئك الذين يمارس مديروهم سياسات رسمية على الموظفين تتعلق بالإعاقة، أن هؤلاء الأشخاص هم الأكثر احتمالاً أن يظلوا في وظائفهم مع مضي الوقت.

وتوفر إعادة التأهيل المهني آلية للأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد لإجراء تعديلات في وظائفهم والاستمرار في العمل ما داموا يرغبون في ذلك، ويتمثل الغرض من إعادة التأهيل المهني في توفير الخدمات والدعم والتدريب الذي يمكّن الأشخاص ذوو الإعاقة من الحصول على وظائف والحفاظ عليها والتقدم فيها بحيث تكون متوافقة مع اهتماماتهم وقدراتهم وخبراتهم، ويتم التأكيد على التدخل المبكر، وبالنسبة للأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد، يقصد بالتدخل في الغالب خدمات الاحتفاظ بالوظيفة وذلك لأن أغلبية الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد يعملون في نفس وقت إصابتهم بالمرض، ويتم عرض خدمات إعادة دخول الوظيفة مثل المساعدة على استبدال الوظيفة والاستشارات المهنية على الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد الذين تركوا العمل ولكن لديهم الرغبة في العودة إليه، وفي كل من خدمات إعادة دخول الوظيفة والاحتفاظ بالوظيفة، تشتمل التدخلات المتميزة على تقييم شامل للاهتمامات والاستعدادات المهنية وتحديد وتوفير وسائل الراحة بمكان العمل والتدريب على استخدام التقنيات المساعدة والتدريب على تأييد الذات والتشاور مع أصحاب العمل بشأن مجموعة كبيرة من الأمور المتعلقة بالإعاقة.



بوب زهارمان، برنامج مينيسوتا لخدمات إعادة التأهيل

وتعتبر إعادة التأهيل المهني مشروعاً مشتركاً بين التخصصات حيث يعمل على مزج خبرات المتخصصين في مجالات الطب والصحة والاستشارات النفسية والعمل الاجتماعي والهندسة والتكنولوجيا وتنمية الموارد البشرية والقانون، ويلعب الشخص المصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد دوراً بارزاً حيث يتم اتخاذ كافة القرارات المتعلقة بالخدمات بما يتفق مع أهداف وأولويات الشخص المعلنة، وتتمثل المبادئ الثابتة لإعادة التأهيل المهني في: (أ) أن هناك كرامة متأصلة في العمل، (ب) أن الأشخاص الذين يعملون يكونون أفضل حالاً من أولئك الذين لا يعملون و(ج) أن الإعاقة ذاتها يجب ألا تمنع المرء عن العمل إذا كان يرغب في ذلك، وتشير كافة الأدلة المتوفرة أن بداية الإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد أو أي مرض مزمن آخر نادراً ما تؤثر على الاهتمامات المهنية المتمثلة في المجال الذي يفضل المرء أن يعمل فيه.

وقد يؤثر مرض التصلب العصبي المتعدد على قدرات الشخص في مجالات معينة، وفي هذه الحالة يتم تحديد مكافئة يحصل عليه الشخص عند تطوير وإنجاز العمل الموكل إليه أو إيجاد وظيفة أخرى تكون قريبة إلى حد كبير من وظيفته المعتاد عليها، وفي الغالب، يتم إجراء هذا التعديل أو النقل من خلال تنفيذ تجهيزات مكان العمل وبالتعاون مع صاحب العمل.

وبالنسبة للأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد، تشتمل تجهيزات مكان العمل التي أثبتت فعاليتها في مساعدتهم على البقاء داخل العمل على جدول التعديلات (أكثر أشكال تجهيزات مكان العمل شيوعاً حيث يتم تنفيذها نيابة عن الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد)، ومنشطات الذاكرة التي تعالج الخلل الفكري، ودراجات الاسكوتر (الكراسي المتحركة) للتغلب على مشاكل الحركة والإعياء والسيطرة على المناخ داخل مكان العمل ومساعدات ضعف الرؤية (مثل الآلات المكبرة وبرامج إدخال الصوت) وأماكن وقوف السيارات التي يسهل الوصول إليها وبناء تعديلات للسماح بدخول الكراسي المتحركة وسترات التبريد ولوحات المفاتيح المريحة وبرامج الكمبيوتر الصوتية والعمل عبر الهاتف أو داخل المنزل، وفي بعض الدول، يكون صاحب العمل مطالباً بالإنفاق على التجهيزات اللازمة للموظفين، بينما في دول أخرى تكون الوكالات الحكومية وأحياناً العامل نفسه هو من يتحمل تكاليف هذه التجهيزات.

وبغض النظر عن الدولة التي يعيش بها المرء، فإن معرفة وسائل الحماية القانونية المتوافرة للعمال ذوي الإعاقات والخدمات المجتمعية المتوافرة والموارد المالية وغيرها من الموارد التي يمكن أن تسهل من استمرارية العمل تعتبر أحد العوامل الهامة في النجاح المهني على المدى الطويل للشخص المصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد، بل والأهم من ذلك هو أن الحفاظ على نظام فعال ونشط للتعامل مع الأعراض وتحديد التغيرات التي تطرأ على حالة المرء الصحية وأدائه الوظيفي وإيجاد حلول للمشاكل المتعلقة بالإعاقة في العمل والدفاع عن المرء أمام صاحب العمل بغية تنفيذ تلك الحلول، تعد أقوى المضادات للأثر السلبي الذي يمكن أن يخلفه وغالباً ما يمارسه مرض التصلب العصبي المتعدد على وظيفة الشخص.

دور الاستشارات في إعـــــادة التأهـــــيل

إعداد سي إن ترومب، أخصائي علم النفس وآر بيتر، أخصائي اجتماعي، عيادة التصلب العصبي المتعدد، جرونينجن، المستشفى الجامعي، جرونينجن، هولندا

www.photos.com

تعتبر عمليات توجيه الاستشارات للأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد أكثر من مجرد جلسات للاستماع وإسداء النصيحة، بل إنها عبارة عن شكل من أشكال مساعدة الفرد على التعامل مع المشاكل الشخصية المتعلقة بالمرض، حيث أن المصاب غالباً ما يتجنب المحادثات مع الأسرة والأصدقاء وبعض من أخصائيي الرعاية الصحية، كما أنها تتناول تقديم الدعم ومساعدة الأشخاص على التغير ولا تتناول وضع حلول عملية في الأساس.

ولا يكون الاستشاري ملتزماً بانتهاج سياسة علاج طبي معينة ومن ثم فيمكن مناقشة جوانب التعامل مع المرض دون النتائج المباشرة للعلاج، ويمكن أن يكون الاستشاري مساعداً في تشكيل نمط الحياة مع الإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد وفقاً لرغبات واحتياجات الشخص المصاب، ويمكن أن يكون أفضل برنامج علاج بالنسبة لمقدم الرعاية الصحية صعباً وغير مرض بالنسبة للفرد الذي يتم معالجته، كما يمكن للشخص المصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد في الغالب أن يبذل المزيد من التأثير على حياته والتعامل مع المرض بشكل أكثر مما كان يتوقع، وتعد مساعدة الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد على تحقيق استقلاليتهم في اتخاذ القرار جزءاً من العملية الاستشارية.

تركز الاستشارات الخاصة بالأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد في المقام الأول على التغلب على الشكوك وعدم القدرة على التنبؤ بالمرض.

أهداف الاستشارة

تركز الاستشارات الخاصة بالأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد في المقام الأول على التغلب على الشكوك وعدم القدرة على التنبؤ بالمرض، وينبغي على كل شخص من الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد، بغض النظر عن نوع ومسار المرض، أن يتكيف باستمرار مع الأعراض المتغيرة وأن يجد أساليب للتعايش مع الانتكاسات وتخفيفها، كما أن تعلم تقييم آثار تلك التغيرات (البدنية والفكرية) على الحياة اليومية ووضع أولويات تتعلق بالمكان الذي ينبغي تركيز الطاقة عليه والاعتراف بالحاجة إلى أولويات جديدة للأنشطة والمهام واتخاذ قرارات علاجية وإعادة توزيع المسئوليات داخل الأسرة وإجراء اختيارات مهنية، تعد بعضاً من المواضيع الهامة التي يمكن مناقشتها خلال التشاور مع استشاري متخصص يكون على دراية بمرض التصلب العصبي المتعدد.

وبعد التشخيص، تندرج الحاجة للمعلومات والنصيحة وإعادة الطمأنينة ولاسيما بشأن خيارات العلاج والتكهن ضمن الأولويات، ويمكن تقييم وتفسير المعلومات المتعلقة بالمرض من الناحية الطبية وفيما يتعلق بالموارد العامة، ولاسيما المعلومات التي يتم الحصول عليها عبر الإنترنت مع إشارة خاصة لرأي المرء الشخصي بشأن هذا الأمر وذلك بمساعدة الاستشاري، وعندما لا تتم متابعة شخص مصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد ودعمه خلال هذه المرحلة المبكرة، يكون التعامل مع المرض بمثابة تجربة انعزالية موحشة، ويمكن أن يكون الاستشاري أحد أهم الموارد خلال هذا الوقت وخلال العديد من الأوقات طوال التعايش مع الإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد.

مناقشة موضوعات مختلفة

لا يمكن لأحد قراءة عقول الآخرين، لذا فإن الحاجة إلى الوضوح والدقة عند التواصل بشأن المواضيع الشخصية وربما الصعبة مثل مقدار المساعدة والدعم اللازم يمكن أن تشكل ضغطاً على العلاقات ولاسيما عندما تتقلب احتياجات الدعم وتتغير من يوم لآخر، ويمكن أن يكون هذا المجهود الدءوب لجعل المرء صريحاً ولبقاً أمراً صعباً ومثبطاً لكل من الشخص المصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد والمحيطين به، وغالباً ما يتسبب الموقف في خلق الحاجة إلى أن يكون الشخص المصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد صريحاً وحازماً في التعبير عن احتياجاته ورغباته مع أفرد الأسرة، وبالنسبة للحزم الذي يكون ملائماً للموقف والسياقات فقد يحتاج الأمر إلى مزيد من التدريب، ويمكن للاستشاري أن يلعب دوراً في مساعدة الشخص على التدريب والاستعداد للمناقشات التي تدور حول موضوعات صعبة مع أفراد الأسرة كما يمكن أن يقدم التشجيع والتعليقات.

مواضيع الاستشارات

تنشأ العديد من الأعراض النفسية الخطيرة التي تتسم بالاستمرارية في بعض الأحيان لدى ما يقرب من حوالي ٥٠ في المائة من المرضى المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد في مرحلة الانتكاس/التخفيف، وتعد الوقاية من هذه الأعراض والتعامل معها هدفاً أخر من أهداف الجهود الاستشارية.

وتشتمل تلك المشكلات النفسية على الاكتئاب والتوتر والإعياء المزمن، ويمكن أن تمثل المشاكل الفكرية مصدر قلق كبير حيث لا يتطلب الأمر فهم واستيعاب الفرد وحده فحسب، بل يتطلب أيضاً فهم الأشخاص المحيطين بالشخص المصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد، وفي بعض الأحيان، يصعب قبول تبادل اختصاصات وأدوار الآباء والأطفال داخل محيط الأسرة، وبالنسبة للآباء، فإن تلبية متطلبات أفراد الأسرة الصغار الذي يأتون إلى المنزل في الغالب عائدين من المدرسة أو العمل ويتوقعون الاهتمام والرعاية في نفس الوقت الذي يكون فيه الآباء منهكين يمكن أن يكون أمراً محبطاً، وقد يكون استخدام حلول عملية جزءاً من العملية الاستشارية.

ويمكن أيضاً أن يكون للاستشاريين الخبراء بمرض التصلب العصبي المتعدد دوراً في العمل مع الأطفال الذين لديهم أبوين مصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد، ويعد الالتقاء بالأسرة ككل وبالطفل أو الأطفال بشكل فردي بالإضافة إلى المشاركة في وضع برامج وأنشطة خاصة بالأطفال الذين ينتمون إلى أشخاص مصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد، تعد جميعها طرقاً يمكن للاستشاري من خلالها مساعدة الأسر في التعامل مع تحديات مرض التصلب العصبي المتعدد.

كما يمكن أن تكون الاستشارة ذات قيمة لكل من الشخص المصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد والأشخاص المقربين إلى الفرد الذي يتعامل مع مريض التصلب العصبي المتعدد في حياته الشخصية سواء بشكل مباشر أو غير مباشر، وتشتمل مؤشرات الاستشارة على نطاق واسع من الموضوعات التي تتطلب تعاوناً وثيقاً ومناسباً مع الأخصائيين الآخرين من بينهم الممرضة وطبيب الأمراض العصبية والأخصائي الاجتماعي وذلك كي يكون هذا التعاون إضافة ذات قيمة للرعاية المنتظمة.

الإجـــابة عـــلى تســـاؤلاتكم

يتقدم قراء مجلة "مرض التصلب العصبي المتعدد تحت المجهر" بأسئلة إلى المحرر ميشيل ميسمير أوسيلي.

www.photos.com

س. يرى طبيب الأمراض العصبية الخاص بي أن يتم تقييمي للخضوع لبرنامج خاص بالتمارين يمكن إجراؤه بالمنزل، فهل يمكن أن يكون الخضوع لبرنامج إعادة تأهيل مكثف داخل المستشفى أكثر فعالية؟

ج. لقد كشفت الدراسات عن وجود بعض المزايا لطرق إعادة التأهيل داخل المستشفى وخارجها، ولكن الجانب الأهم بهذا الصدد أن نأخذ في الاعتبار أن تكرار برنامج إعادة التأهيل وكثافته وتطويره ينبغي أن يكون على حسب احتياجات الفرد، كما أن التقييم الشامل قبل بدء أي برنامج خاص بإعادة التأهيل سوف يساعد على تحديد البرنامج الأكثر ملائمة بالنسبة لك.

س. إذا كان الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد يعانون من الإعياء، فلماذا يمكن أن يكون التمرين مفيداً؟ أليس من الممكن أن يزيد الإعياء سوءاً؟

ج. يمكن للتمرين أن يحسن من قوة ولياقة القلب والأوعية الدموية والقدرة على التحمل فضلاً عن الحفاظ على الوزن الصحي؛ فإذا تمت ممارسة التمارين بعد إتباع بعض القواعد الأساسية، يمكن تحقيق هذه المزايا مع تجنب الآثار السلبية للإعياء الناجم عن مرض التصلب العصبي المتعدد، ومن المهم والمفيد دائماً أن يتم استشارة أخصائي العلاج الطبيعي لمعرفة أنواع التمارين الملائمة لقدرة المرء ومستوى أدائه، ويمكن أن يمثل تجنب التمارين في الأماكن شديدة الدفء وأخذ أقساط من الراحة وتناول السوائل قبل وأثناء وبعد التمارين إستراتيجيات مفيدة في التعامل مع الإعياء أثناء التمرين.

س. يمكنني السير بدون مساعدة لمسافات قصيرة، على الرغم من اتزاني يقل بالتدريج إذا أردت السير لفترات أطول من الوقت، وفي هذه الحالة أقوم بالإمساك بأي شيء معي كي أستند عليه، ويريد طبيب الأعصاب الخاص بي إحالتي إلى متخصص في العلاج الوظيفي لتقييم قدرتي على السير، ويتملكني الخوف من أن يخبرني الطبيب أنني بحاجة للاستعانة بعكاز أو ربما يكون الأمر أسوأ من ذلك، ولا يمكنني الشعور بأنه سيكون من الأفضل إن واصلت العيش قدر الإمكان بدون مساعدة، وأعتقد أنه بمجرد الاستعانة بعكاز، فإن الكرسي المتحرك يكون قاب قوسين أو أدنى مني، وعلاوة على ذلك، لا يقوم باستخدام العكاز سوى كبار السن أما أنا فلا يتجاوز عمري ٣٥ عاماً، إذن فهل ينبغي عليّ الصمود أكثر أم الاستسلام؟

ج. قد يشعر العديد من الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد بما تشعر به وهو أن قبول المساعدة التقنية يمثل ضرباً من ضروب "الاستسلام" للمرض، فمن غير المجدي أن يقوم مجتمعنا بتقييم الصحة واللياقة في الوقت الذي لا يرون فيه المساعدات التقنية مثل العكازات والدعامات والكراسي المتحركة كـ "رموز" للإعاقة؛ فالمساعدات التقنية هي عبارة عن أدوات للحفاظ على الاستقلالية التي يمكن أن تسمح للشخص المصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد بالتغلب على صعوباته اليومية والتعامل بشكل أفضل مع أعراض مرض التصلب العصبي المتعدد مثل الإعياء، ويمكنني القول باختصار أن المساعدات التقنية يمكن أن تساعدك على المشاركة بشكل أكثر سهولة في كافة الأنشطة التي تستمتع بها والتي تشكل حياتك.

توصيات حـــول خدمات إعـــادة التأهيل للأشخاص المصابين بمرض التصـــلب العـــصبي المتعـــدد في أوروبـــا

في الثامن عشر من شهر ديسمبر من عام ٢٠٠٣، وافق البرلمان الأوروبي على قرار حول حقوق الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد وهو إنجاز هام بالنسبة للأشخاص المصابين بهذا المرض في الدول الأوروبية والبالغ عددهم ٤٠٠,٠٠٠ شخص، ومن بين النقاط الإستراتيجية للقرار كانت هناك دعوة لوضع قواعد أوروبية للأداء الجيد كي يتم اعتمادها داخل مختلف الدول الأعضاء.

تعتبر التوصيات التي تتعلق بخدمات إعادة التأهيل للأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد وهي مبادرة أطلقها الملتقى الأوروبي للتصلب العصبي المتعدد (EMSP) مع إقرار من منظمة إعادة تأهيل المرضى المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد (RIMS)، خطوة هامة نحو تحقيق هذا الهدف المتمثل في تحقيق الأداء الجيد في كافة أنحاء أوروبا.

وتعد هذه التوصيات هي المحصلة النهائية لعملية مكثفة بدأها الملتقى الأوروبي للتصلب العصبي المتعدد عام ٢٠٠٣ بمشاركة أعضائه بالإضافة إلى ٢٩ جمعية أوروبية للتصلب العصبي المتعدد فضلاً عن دعم وإسهامات الأعضاء الفرديين لمنظمة إعادة تأهيل المرضى المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد.

وقد كانت أولى خطوات ترسيخ هذه التوصيات حول خدمات إعادة التأهيل تتمثل في تقييم الإمكانية الحالية لتوفير خدمات إعادة التأهيل في كافة أنحاء أوروبا؛ فقد شارك في الاستطلاع الجمعيات الوطنية للتصلب العصبي المتعدد في ١٥ دولة من الدول الأعضاء في الاتحاد الأوروبي، والدول العشر التي دخلت الاتحاد الأوروبي في شهر مايو من عام ٢٠٠٤ بالإضافة إلى ثماني دول خارج الاتحاد الأوربي.

ولقد اشتمل الاستطلاع على تساؤلات تتناول العديد من جوانب منظمة الصحة ولاسيما تلك التي تتعلق بإعادة التأهيل، حيث تضمنت كيانات نظام الرعاية الصحية والتشريعات الخاصة بالأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد ومدى توفر المعلومات حول هذا المرض داخل كيانات الرعاية الصحية وخدمات إعادة التأهيل المختلفة، وفي خريف عام ٢٠٠٣، قامت مجموعة مؤلفة من ١٨ متخصصاً وخبيراً من دول أوروبية غربية وشرقية من بينهم أعضاء من منظمة إعادة تأهيل المرضى المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد (RIMS) بصياغة مشروع قرار، وتمت مناقشة مشروع القرار هذا في منتدى دولي حضره متخصصون ومسئولون يمثلون مراكز إعادة التأهيل وجمعيات التصلب العصبي من ٢٣ دولة أوروبية وذلك قبل إصدار الشكل النهائي له.

ويضطلع الملتقى الأوروبي للتصلب العصبي المتعدد بالمسئولية الهامة الخاصة بنشر هذه التوصيات وإيصالها لكافة الجمعيات المشاركة فيه والتي سوف تقوم بدورها بجعل الوثيقة متوفرة أمام الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد والمتخصصين، ومن الجدير بالأهمية أنه يتم إرسال هذه التوصيات إلى صناع السياسة الذين لديهم الفرصة والمسئولية عن الاستجابة لاحتياجات ومطالب جميع المواطنين الذين يعيشون مع الإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد.

ويرغب الملتقى الأوروبي للتصلب العصبي المتعدد (EMSP) في استخدام هذه الوثيقة كأداة ضغط على المستويين الأوروبي والمحلي، وتقوم هذه التوصيات بوضع معايير لخدمات إعادة التأهيل تقضي بأن الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد لهم الحق في الحصول على هذه الوثيقة بغض النظر عن جنسيتهم.

وقد قدم الملتقى الأوروبي للتصلب العصبي المتعدد هذه التوصيات خلال ساعة المعلومات الخاصة بالتصلب العصبي المتعدد في البرلمان الأوروبي في العشرين من شهر أكتوبر من عام ٢٠٠٤.

وللحصول على نسخة من التوصيات، يرجى الاتصال بكريستوف ثاليم على البريد الإلكتروني التالي:
ineurope@pandora.be

مجلة التصلب العصبي المتعدد تحت المجهر تقدم أندريرس رومبيرج

أجرى هيلي لينجبورج مقابلة مع أندرس رومبيرج، أحد الأخصائيين والباحثين في مجال العلاج الطبيعي من فنلندا، حول العمل الذي يقوم به وعن بحثه والمركز الهام الذي يعمل به.

يعمل أنديرس رومبيرج أخصائي علاج طبيعي بمركز ماسكو لإعادة التأهيل للأمراض العصبية (MNRC) الذي يعد منشأة لجمعية التصلب العصبي المتعدد الفنلندية التي تقع بالقرب من مدينة توركو، ويملك أندرس خبرة تقدر بنحو عشرين عاماً في مجال إعادة التأهيل للأمراض العصبية.

هلا وصفت لنا مركز ماسكو لإعادة التأهيل للأمراض العصبية؟

لقد تأسس مركز ماسكو لإعادة التأهيل للأمراض العصبية في عام ١٩٨٨ وقد تطور هذا المركز بحيث ازداد عدد الأسرّة فيه من ٥٢ إلى ٨٧ سريراً كما زاد عدد موظفيه من ٣٢ إلى ١٢٠ موظفاً، ويتلقى حوالي ١٤٠٠ مريض العلاج داخل المركز في الوقت الحالي من بينهم ما يقرب من ١٠٠٠ مريض مصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد، ويبلغ متوسط المكوث داخل المركز بنحو ٢١ يوماً، وتشتمل الخدمات التي يقدمها المركز على إعادة التأهيل داخل المركز فقط مع تأكيد خاص على التدريب على التكيف للمرضى حديثي الإصابة وتقديم إعادة التأهيل للأفراد الذين يعانون من علل معينة، ويخدم مركز ماسكو لإعادة التأهيل للأمراض العصبية أيضاً كمورد للأشخاص المصابين بأمراض عصبية نادرة.

ويقوم العمل في مركز ماسكو لإعادة التأهيل للأمراض العصبية على نهج فريق متعدد التخصصات؛ إذ أن فريق العمل (الذي ينقسم إلى فريق أخضر وأزرق وقرنفلي) يشتمل على ثلاثة أخصائيين أمراض عصبية وستة متخصصين في علم النفس/متخصصين في الطب العصبي النفسي وثلاثة أخصائيين اجتماعيين، وأخصائيي نطق وعدد من أخصائي العلاج الوظيفي والعلاج الطبيعي والممرضات المتخصصات في مجال إعادة التأهيل للأمراض العصبية سواء قل عددهن أو كثر.

وتتولى مؤسسة التأمينات الاجتماعية بفنلندا دفع المقابل المادي للأغلبية العظمى من الخدمات التي يقدمها المركز، وقد حصل المركز على شهادة الأيزو ٩٠٠١ (هيئة المواصفات الفنلندية) منذ شهر أغسطس من عام ٢٠٠٢، ويعني ذلك من الناحية العملية أن جودة العمل تخضع للتقييم بشكل متواصل وأنه يتم إجراء المراجعات الخارجية بشكل دوري بغية تقييم مستوى جودة الخدمات المقدمة، وهذا من شأنه أن يقدم للمريض ضماناً بتوفير أفضل خدمات لإعادة التأهيل.

ما هو دورك والمسئوليات التي تضطلع بها؟

بالنسبة لي كأخصائي للعلاج الطبيعي، إنني أقوم بوضع برامج العلاج الطبيعي للمرضى الفرديين كما أتولى القيام بها وتقييمها، وبالنسبة لي كأحد أعضاء الفريق، إنني أشارك أيضاً في اجتماعات التصريف والمتابعة والقبول بالتعاون مع أخصائيي إعادة التأهيل الآخرين.

كما أشارك في إجراء الأبحاث، وقد نشر لي عدداً من المقالات العلمية بالإضافة إلى كتاب (باللغة الفنلندية) تحت عنوان "مرض التصلب العصبي المتعدد والتمارين – الفرح وجودة الحياة والقدرة الوظيفية (٢٠٠٥)"، وتتضمن أخر اهتماماتي البحثية تأثيرات التمارين طويلة الأجل على مرض التصلب العصبي المتعدد وتأثيرات الإجهاد الحراري على الإعياء والقدرة الوظيفية، ويمثل الدكتور جوهاني ريوتيانين، مدير مركز ماسكو لإعادة التأهيل للأمراض العصبية وبايفي هاملاينين، مدير قسم علم النفس العصبي المعاونين الأساسيين لي في أبحاثي.

من واقع خبرتك، هل حدث تطور في إعادة تأهيل مرض التصلب العصبي المتعدد على مر السنين؟

لا شك في ذلك، فلقد أظهرت الدراسات عالية الجودة أن إعادة التأهيل يمكن أن تفيد الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد وأن آثاره يمكن أن تستمر لفترة طويلة، وإنه لمن الصعب أن تقدر مدى تأثير الأدلة العلمية على الممارسات السريرية غير أن الشيء المؤكد بهذا الصدد هو أن أخصائيي إعادة التأهيل قد أصبحوا أكثر جدية فيما يتعلق بطرقة عملهم، ويتوافر قدر كبير من الاتساق في أدوات التقييم كما تتم معايرة الطريقة التي يتم قياس نتائج إعادة التأهيل بها في مراكز التصلب العصبي المتعدد.

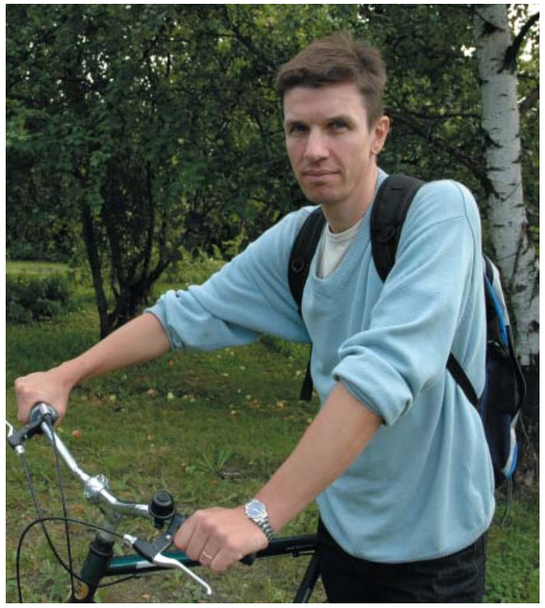
ولقد شهدنا تطوراً في مجال علاج مشاكل المثانة باستخدام تقنيات القسطرة المحسنة، حيث إن فهم التحفيز الكهربي وتمارين قاع الحوض بشكل أفضل بالإضافة إلى جوانب إعادة التأهيل الأخرى تشير إلى أن تحسين الأعراض يعد شيئًا ممكناً للعديد من الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد ومن ثم تحسين جودة حياتهم.

فهناك تقدم في فهم الأساس العصبي الفسيولوجي لإعادة التأهيل للأمراض العصبية في مرض التصلب العصبي المتعدد، وتجدر الإشارة إلى أن ليونة المخ وقدرة تركيبات المخ على التكيف مع الأوضاع الجديدة وعلى بناء شبكات جديدة تقدم قاعدة هامة يمكن البناء عليها وهذا من شأنه التدليل على الدور الهام الذي تلعبه الأبحاث التي تدور حول إعادة التأهيل.

ما هي الجوانب المشتركة بين أبحاث إعادة التأهيل والأنواع الأخرى من الأبحاث مثل التجارب السريرية وكيف يوجد تباين فيما بينها؟

فيما يتعلق بأبحاث إعادة التأهيل الخاص بمرض التصلب العصبي المتعدد، تجدر الإشارة إلى الحاجة إلى أنواع مختلفة من تصميمات وطرق الدراسة للحصول على نتائج وتدخلات معقدة وتفاعلات بشرية تضفي بسماتها على أغلب جوانب إعادة التأهيل، إذ أن الدراسات الوصفية أو المستعرضة تكون مفيدة لكشف الستار عن الملامح المتكررة في أعراض مرض التصلب العصبي المتعدد التي قد تكون وثيقة الصلة أو تؤخذ بعين الاعتبار عند النظر في علاجات جديدة، كما تعد الدراسات النوعية مفيدة في فهم المعاناة الفردية لإعادة التأهيل (لأن معظم ممارسات إعادة التأهيل تقوم على الاتصال الفردي وجهاً لوجه أو التكاتف).

ويعد إجراء تجربة سريرية عشوائية خلال إعادة التأهيل أمراً معقداً؛ فتوزيع المشاركين بشكل عشوائي على قطاعات مختلفة من التجربة دون أن يعرفوا نوع العلاج الذي سيحصلون عليه مع



Saija Suominen

أندرس رومبيرج، أخصائي علاج طبيعي.

تضمين المعالجة باستخدام المهدئ تعد جوانب يصعب التغلب عليها، وهناك أيضا اعتبارات أخلاقية عندما يتم تخصيص علاج دون المستوى الأمثل للمرضى (أو عدم تخصيص علاج) عندما نكون على علم بالفعل (ربما من خلال التجربة السريرية) أن تخصيص العلاج هو الخيار الأفضل.

ما هو التأثير الذي يمكن أن تحدثه أبحاث إعادة التأهيل على الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد؟

باختصار، تعمل أبحاث إعادة التأهيل على تحسين رعاية وعلاج الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد؛ فعلى سبيل المثال، واستناداً إلى نتائج دراستنا، يمتلك أخصائيو العلاج الطبيعي بمركز ماسكو لإعادة التأهيل للأمراض العصبية معلومات شديدة الدقة حول ما ينبغي أخذه بعين الاعتبار عند وضع برامج التمارين المنزلية للأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد، ولقد قدمت النتائج أيضاً الدعم لتحسين الالتزام ببروتوكولات التمارين المنزلية.

ويتمتع البحث أيضاً بإمكانية توضيح قيمة إعادة التأهيل بالنسبة للمرضى المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد، كما أن الموارد المالية تكون محدودة دائماً ويعد البحث من بين أفضل الأدوات التي توضح أنه قد ثبتت كفاءة إعادة التأهيل في مرض معقد وغير قابل للتنبؤ به مثل التصلب العصبي المتعدد.

الجـمعية الإيطـالية للتصـلب العصبي المتعدد تلبي احتياجات إعـادة تأهـيل الأشخـاص

بقلم تشيارا بروفاسي، المقار الوطنية، الجمعية الإيطالية للتصلب العصبي المتعدد، جنوا، إيطاليا

الخلفية

عندما تأسست خدمة إعادة التأهيل المنزلي التابعة للجمعية الإيطالية للتصلب العصبي المتعدد عام ١٩٧٦ بمدينة جنوا، لم يكن هناك خدمات يقدمها الجهاز الوطني للرعاية الصحية (NHS) بحيث تلبي احتياجات الأشخاص شديدي الضعف المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد الذين كانوا يواجهون صعوبة في مغادرة منازلهم ومن ثم لم يتلقوا خدمات يمكنهم الاستفادة منها، وبالإضافة إلى ذلك، لقد كان الجهاز الوطني للرعاية الصحية يعطي الأولوية للأشخاص ذوي الأوضاع الحرجة بدلاً من أولئك المصابين بمرض مزمن، كما أن المنشآت العامة التي تقدم إعادة التأهيل من خلال الجهاز الوطني للرعاية الصحية كان ولا يزال لديه ساعات محدودة مما أدى إلى منع العديد من الأشخاص الموظفين المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد من الوصول إلى هذه الخدمات.

ولقد تكبدت جمعية التصلب العصبي المتعدد جميع تكاليف هذه الخدمة حتى عام ١٩٨٢ عندما اعترف الجهاز الوطني للرعاية الصحية بأهمية إعادة التأهيل المنزلي للعديد من الأشخاص المصابين بهذا المرض وذلك لتجنب المكوث داخل المستشفى لفترات طويلة ولتقليل التكاليف المتعلقة بتكرار نقل الأفراد بالغي الإعاقة إلى إحدى منشآت إعادة التأهيل.

الأهداف:

• لتقديم خدمات إعادة التأهيل إلى الأشخاص الذين لا يمكنهم الوصول إلى هذه الخدمات نظراً لخطورة حالتهم أو الحواجز المعمارية للمنزل أو صعوبات النقل.
• لتوفير إمكانية أكثر مرونة لتلقي خدمات إعادة التأهيل للأشخاص العاملين المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد.

تسويق الخدمة

تملك جمعية التصلب العصبي المتعدد معلومات مستمدة من مراكز معالجة وتشخيص مرض التصلب العصبي المتعدد حيث يتم تقديم المعلومات المتعلقة بخدمة إعادة التأهيل المنزلي.

ويقوم مقدمو الخدمات العامة المتعلقة بالصحة غالباً بتمكين الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد من التعرف على خدمة إعادة التأهيل كما يوجهونهم إلى الاتصال بهم للحصول على مزيد من المعلومات، وتهدف هذه الخدمات إلى تجنب الانتظار لفترة طويلة لتلقي إعادة التأهيل من خلال إحدى منشآت الجهاز الوطني للرعاية الصحية، ويتم نشر معلومات حول خدمة إعادة التأهيل بصورة منتظمة بالمجلة الخاصة بجمعية التصلب العصبي المتعدد، وقد أثبت ثناء وإطراء الناس أنه من أدوات التسويق الفعالة لهذه الخدمة أيضاً.

تنظيم الخدمة

لقد تلقى أحد الأخصائيين الاجتماعيين سؤالاً من أحد الأفراد المهتمين يطلب فيه أن يشرح له جميع الخدمات المتوفرة وأن يحاول فهم احتياجات واهتمامات الشخص ويحدد ما إذا كان الوصول إلى خدمة إعادة التأهيل أمراً مناسبًا أم لا.

وقد التقى فريق مؤلف من أخصائي إعادة تأهيل وممرضة وأخصائي علاج وظيفي وأخصائي علاج طبيعي وأخصائي اجتماعي وأخصائي علم نفس بهذا الفرد في أحد مراكز إعادة التأهيل الخارجي لإخضاعه إلى تقييم شامل، ويمكن أيضاً إجراء هذا التقييم المبدئي في المنزل الخاص بالشخص على يد فريق كامل إذا كان من غير الممكن للفرد أن يصل إلى مركز إعادة التأهيل.

ويقوم هذا الفريق بتحديد ما إذا كانت حالة الشخص ملائمة لإعادة التأهيل أم لا وذلك إذا كان من الممكن تقديم إعادة التأهيل بالمنزل (أي إذا كان المنزل هو أكثر البيئات ملائمة لذلك) كما يضع خطة إعادة التأهيل.

وتشتمل الخدمات المتوفرة من خلال خدمة إعادة التأهيل المنزلي على ما يلي:
• العلاج الطبيعي
• الدعم النفسي
• علاج النطق والبلع
• الاستشارة الخاصة بالمساعدات التقنية والتعديلات المنزلية
• إجراء الممرضة لتقييم وتدريب الفرد والأسرة

النتائج

تشتمل منطقة إيطاليا التي تحظى بتغطية خدمة إعادة التأهيل المنزلية على ما يقرب من ١,٥٠٠ شخص مصاب بمرض التصلب العصبي المتعدد، ويتم تقديم الخدمة في الوقت الحالي لنحو ٦٥١ فرد داخل منازلهم، ويتولى القيام بإعادة التأهيل والدعم وتقديم الاستشارات فريق مكون من ١٣ ممارس و٧٥ أخصائي علاج طبيعي وأخصائيي علاج وظيفي وستة متخصصين في علم النفس وممرضة وأخصائي اجتماعي ومدير.

النفقات

• يتم دفع أتعاب موظفي إعادة التأهيل بالساعة
• دفع مقابل الزيارات المنزلية التي تتطلب وقتاً طويلاً للتنقل
• التعليم المتواصل للموظفين
• التكاليف الإدارية

عيوب الخدمة

• قد يكون من الصعب على أخصائيي إعادة التأهيل الوصول إلى بعض أحياء المنطقة التي تغطيها الخدمة
• يمكن أن تكون عازلاً عن التنشئة الاجتماعية.
• توفر بيئة "غير محايدة" حيث يمكن أن تضع أخصائي إعادة التأهيل في وضع غير موات.
• تخلق صعوبات أمام استخدام معدات خاصة.

فريق إعادة التأهيل التابع للجمعية الإيطالية للتصلب العصبي المتعدد بمدينة جنوا

مميزات الخدمة

• تتيح فرصاً أفضل لاحتواء أفراد الأسرة داخل خطة إعادة التأهيل.
• يتم إجراء التدريب في وضع الحياة الواقعية للشخص وليس في أحد الأوضاع الاصطناعية للرعاية الصحية.
• تتيح للأفراد المعاقين إعاقة ظاهرة الحصول على خدمات إعادة التأهيل.
• تتيح للأشخاص العاملين المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد وصولاً أكثر مرونة وفقاً لاحتياجات الفرد دون وجود ضرورة لأخذ إجازة من العمل.
• تقضي على تفاقم الإعياء الذي يعاني منه العديد من الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد في حالة التنقل أو التعرض للحرارة أو الانتظار وغيرها من الجوانب السلبية التي ترتبط بالحضور في إحدى العيادات الخارجية.
• توفر الوضع المثالي لاختبار والتدريب على استخدام الأجهزة المساعدة في إعادة التأهيل المنزلي والذي يقدمه الأخصائيون الذين يتلقون تعليماً متخصصاً متواصلاً، ويمكن بذلك أن تمثل خدمة هامة للأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد، وعلى الرغم من أن هناك بعض العيوب، إلا أن هذه الخدمة قد أثبتت أن إدخال المريض إلى المستشفى لتلقي إعادة التأهيل ليس أمراً ضرورياً في جميع الأحوال كما أنها تخدم أيضاً في احتواء التكاليف.

لمزيد من المعلومات، اتصل بالدكتورة ماريا لورا لوبيز دي كارفالو، مركز إعادة التأهيل التابع للجمعية الإيطالية للتصلب العصبي المتعدد على البريد الإلكتروني
segreteriaaism@iol.it

نتائج الاستطلاع الذي تم إجراؤه باستخدام الانترنت

لقد أوضحت الاستجابات حول أحد الاستطلاعات التي أجريت باستخدام الانترنت على موقع الاتحاد الدولي لمرض التصلب العصبي المتعدد (www.msif.org) ما يعتقده بعض قرائنا حول إعادة التأهيل.

لقد أجاب على هذا الاستطلاع مائة وسبعة وعشرون شخصاً مصاباً بمرض التصلب العصبي المتعدد، وقد شاركوا جميعاً أو يشاركون في الوقت الحالي في أحد برامج إعادة التأهيل (مثل البرنامج الذي يقوم على تقييم وتوصيات يقدمها أحد أخصائيي إعادة التأهيل).

ولقد ذكر المشتركون أنهم قد انضموا لبرامج إعادة التأهيل من خلال كل من العيادات والمراكز الخارجية أو برامج إعادة التأهيل المنزلية، وعلى الرغم من أن البرنامج قد يشتمل على عدد من التدخلات المختلفة، إلا أن أكثر المجالات التي تكرر ذكرها كانت تتمثل في العلاج الطبيعي والعلاج الوظيفي، وقد انضم المشتركون لخدمة التمريض التأهيلي أو الاجتماعي وإعادة التدريب الإدراكي وقل معدل تكرار انضمامهم لخدمات إعادة التأهيل المهني، وربما يشير ذلك إلى أن التركيز الأساسي لبرامج إعادة التأهيل ينصب في المقام الأول على الجوانب البدنية لمرض التصلب العصبي المتعدد.

ويقدم هذا الجدول تفاصيل حول التدخلات التي تكرر دخول المشتركين إليها كثيراً.

لقد كان التعامل مع الأعراض هو الموضوع الذي تكررت مناقشته كثيراً خلال إعادة التأهيل بينما حظيت مسائل مثل العمل المنزلي والقيادة والعلاقات والتخطيط المالي بقدر أقل من الاهتمام.

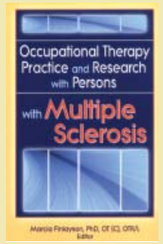
وعلى الرغم من أن العديد من الخبراء قد يتفقون على أن المشاركة في أحد برامج إعادة التأهيل تمثل جزءاً هاماً في التعامل العام مع مرض التصلب العصبي المتعدد، إلا أن المتابعة المتسقة قد تكون مفيدة في تعديل البرنامج وفق احتياجات الشخص المتغيرة، ويبدو أن ذلك يمثل أحد المجالات الهامة للتطوير حيث إن أغلب المشتركين قد ذكروا أنهم لم يتلقوا أية متابعة أو تدريب بدني مستمر، وقد شعر أغلبهم أن برنامج إعادة التأهيل الذي تلقوه كان مختصراً للغاية ومن ثم لم يكن مفيداً، بينما ذكر العديد منهم أنه لم يتم التعامل مع شعورهم بالإعياء بشكل ملائم أثناء التمرين، كما أن افتقار الأخصائيين للمعرفة بمرض التصلب العصبي المتعدد وعدم تحصيل أي فائدة قد أدى إلى عدم رضاهم عن إعادة التأهيل بصفة عامة.

وتوضح النتائج أنه على الرغم من أن العديد من الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد يتلقون إعادة التأهيل، إلا أنه يبدو أن هذه الخدمة لا تكون دائماً عند حسن توقعاتهم، ويمكن أن تسهم الدراسات التي تقدم الدلائل على أكثر أوضاع وأنواع إعادة التأهيل إفادة وتكراراً في تحسين درجة رضا المشتركين، كما أن البحث في هذا المجال قد يؤدي هو الآخر إلى وضع إرشادات خاصة تتعلق بإعادة التأهيل الخاص بمرض التصلب العصبي المتعدد.

أنواع التدخلات	
العلاج الطبيعي	٧٣ ٪
العلاج الوظيفي	٣٤ ٪
علم النفس	١٧ ٪
إعادة تأهيل المثانة والأمعاء والاضطرابات الجنسية	١٠ ٪
إعادة تأهيل اضطرابات البلع واللغة والنطق	٦ ٪
إعادة التأهيل المهني	٦ ٪
التمريض الخاص بإعادة التأهيل	٦ ٪
إعادة التدريب الإدراكي	٤ ٪
التمريض الاجتماعي	٣ ٪

مقالات

قراءة في كتاب: أبحاث وممارسة العلاج الوظيفي مع أشخاص مصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد
قامت بتحريره مارسيا فينلايسون، درجة الدكتوراه، أخصائية العلاج الوظيفي
قام بمرجعته جينس أوليسين، أخصائي العلاج الطبيعي، مشرف سريري، درجة الماجستير في التربية،الدنمارك



يتمثل الهدف من هذا الكتاب الهام في تقديم المعلومات الحديثة حول طرق إعادة التأهيل المختلفة في مجال التصلب العصبي المتعدد من منظور بحثي وظيفي، ولقد أعجبني الكتاب ورحابة صدر المحرر لتقديم طريقة أكثر تشعبًا بين التخصصات تتعلق بأبحاث مرض التصلب العصبي المتعدد بالإضافة إلى التمرين في عالم إعادة التأهيل الخاص بهذا المرض، وتعد قراءة هذا الكتاب ضرورية بالنسبة لممارسي وأخصائيي العلاج الوظيفي وأخصائيي العلاج الطبيعي والممرضات وأخصائيي علم النفس وغير ذلك من التخصصات المشاركة في إعادة التأهيل؛ إذ أنه يقدم منظورات وأدوات ذات قيمة لكل شخص يعمل في مجال إعادة التأهيل الخاص بمرض التصلب العصبي المتعدد.

وهناك ثماني مقالات تناقش أساليب بحث منهجية مختلفة وطرقاً لجمع وتفسير البيانات المتعلقة بإعادة التأهيل الخاص بمرض التصلب العصبي المتعدد وذلك كي تكون تكملة للطرق الأكثر توجهاً للمجال الطبي الحيوي، وفي هذا الصدد، يعمل الكتاب أيضاً على الربط بين نماذج الأبحاث المختلفة، وتشتمل الموضوعات التي تمت تغطيتها في هذا الكتاب على: متطلبات الخدمات المتعلقة بالصحة لكبار السن المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد، الاختلافات في الأعراض وحالات القصور الوظيفي التي يعاني منها الأشخاص المصابين بهذا المرض والذين تتم إحالتهم إلى أحد أخصائيي العلاج الوظيفي بالمقارنة بغير المصابين، أدوات تقييم مستويات الإعياء المتوفرة للتطبيقات البحثية والسريرية، تأثير استخدام الكرسي المتحرك على جودة الحياة، وأثار الارتجاف على الأنشطة والفعاليات اليومية ووضع واستخدم برامج لإدارة أسلوب الحياة وعمليات المواجهة التي تستخدمها السيدات اللاتي تتعايشن مع الإصابة بمرض التصلب العصبي المتعدد.

وإنني لأوصي بضرورة قراءة هذا الكتاب ليس لأنه سهل القراءة فحسب، بل نظراً للبحث الذي يقدمه أيضاً.

الناشر: هاورث بريس، ٢٠٠٤
ردمك ٠٧٨٩٠٢٣٨٠٦، السعر ٢٧,٩٧ دولاراً أمريكياً

مقال بالموقع الإلكتروني: Abledata.com

مقال بقلم لان دوجلاس، مدير برنامج دولي، الاتحاد الدولي لمرض التصلب العصبي المتعدد، لندن، المملكة المتحدة

يعد موقع Abledata.com أحد المواقع الإلكترونية الذي يقع مقره بالولايات المتحدة الأمريكية والذي يقدم معلومات حول التقنيات المساعدة ومعدات إعادة التأهيل المتوفرة من مصادر محلية ودولية.

ويعد هذا الموقع سهل الاستخدام ويمكن استعراضه ببساطة دون التعرض لمضايقات "الشاشات المنبثقة" أو غيرها من التعقيدات التي يمكن أن تبطئ من تحميل صفحات الموقع، ويشتمل هذا الموقع على أربعة أقسام رئيسية؛ الأول هو قسم "المنتجات" حيث يشتمل على روابط الويب الخاصة بمقدمي المنتجات في أصناف تتراوح ما بين "العناصر المعمارية" إلى "مكان العمل"، ومقياس للطبيعة الشاملة التي تتميز بها قاعدة بيانات الموقع، ويتضمن قسم "التنقل باستخدام العجل" ثمانية أقسام فرعية تضم، على سبيل المثال، ٣٥٤ رابطاً تندرج تحت "الكراسي المتحركة الكهربية" و٤٨٣ رابطاً إضافياً تندرج تحت "الكراسي المتحركة اليدوية".

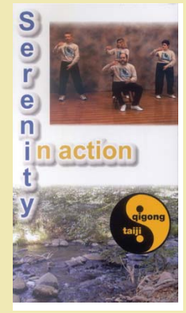
وبالإضافة إلى القسم الرئيسي الخاص بالمنتجات، يشتمل الموقع Abledata.com على "مركز معلومات" مفصل يقدم جميع "موارد الانترنت المعروفة لنا والتي تتعلق بإحدى مسائل الإعاقة المختارة – جميعها في صفحة واحدة"، ويهتم هذا القسم بما هو أبعد من مجرد المنتجات والمساعدات، كما يقدم روابط خاصة بمنظمات الحملات والدعم (الكائنة بالولايات المتحدة) بالإضافة إلى عدد من المنظمات التي تعمل على مستوى الدولة، كما يضم النشرات التي تنشر على الإنترنت والمؤتمرات ذات الصلة وغيرها من الأحداث.

وأخيراً، يمثل "منتدى العملاء" واحداً من الأقسام الأربعة الرئيسية الأخرى غير أنه يحظى بقدر من الخدمة أقل من الأقسام الأخرى رغم أن ذلك لا يقلل بالفعل من فائدة القوائم الشاملة الأخرى.

ويشتمل الموقع على محرك بحث مفيد للاستخدام على شبكة الإنترنت (ويكون غير عملي إذا لم يستخدم) علاوة على خيار التسجيل في تحديثاتٍ البريد الإلكتروني، وباختصار، يعد هذا المواقع مفيداً إذا لم يكن مملاً وذلك بشكل أساسي لأولئك القاطنين في الولايات المتحدة الأمريكية مع محدودية استخدامه لأولئك الذين يقطنون دولاً أخرى وذلك لأسباب واضحة.

مقال على اسطوانة دي في دي/شريط فيديو السكون في العمل – تاي تشي

مقال بقلم رازيا محمد على، كينيا



هذا شريط شيق للغاية وتبلغ مدته ٣٠ دقيقة.

تعد التمارين بسيطة نسبياً ويسهل إتباعها باستثناء القسم الثالث حيث إن الحركات تكون صعبة بعض الشيء ولاسيما إذا كان الشخص الذي يقوم بها يعاني من مشكلة عدم التناسق الشائعة في مرض التصلب العصبي المتعدد، وينبغي على الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد عدم اليأس إذا لم يتمكنوا من القيام بها لأول مرة حيث إن الأمور ستتحسن مع التمرين المنتظم، وتعد هذه التمارين أيضاً غير مضنية ومن ثم تكون "لطيفة على مرضي التصلب العصبي المتعدد" إلى حد كبير، وتهدف بعض التمارين بشكل خاص إلى تحسين التوازن الذي يمثل مشكلة للأشخاص المصابين بهذا المرض المحتاجين إلى المساعدة.

وأظهرت تحركات من قبل المشاركين وتظهر أيضا من موقف الكرسي المتحرك.

ويقوم المشاركون بعرض الحركات كما يتم عرضها من وضع المرسي المتحرك، وللأسف، تظهر التعليمات الخاصة بمساعدتك على إجراء التمارين (مثل كيفية التنفس بشكل ملائم) في آخر الفيلم بدلاً من الظهور قبل أن تبدأ التمارين، ونصيحتي لأولئك الذين يخططون لشراء الفيلم أن: يتأكدوا من مشاهدة الفيلم كاملاً قبل بدء أداء التمارين كي يحققوا الاستفادة الكاملة منها.

لقد أنتجت الفيلم شركة كيو أي ثيرابي برودكشن (شركة إنتاج علاجات لـ "كي") ويقدر سعره بنحو ٢٤,٩٥ دولاراً أمريكياً (يباع بالتجزئة).

ويمكن أيضاً طلب الحصول عليه من بي جيه كلين، بي تي إي دي دي على العنوان التالي:

Qi Concepts
c/o Bill Adams Martial Arts and Fitness Centers
3211 Transit Rd, Elma, NY 14059, USA.
kleinqpj@adelphia.net
هاتف: ٥٠٠٤-٦٦٨ (٧١٦) ١+

مـــــراجع ذات الصـــــلة

العلاج الطبيعي

بيتي وآخرون (٢٠٠٢): تأثير إعادة التأهيل الخارجي على جودة الحياة في مرض التصلب العصبي المتعدد، مجلة طب الأمراض العصبية، ١٠٣٣-١٠٢٧: ٢٤٩

كيليف وأشبورن (٢٠٠٥): دراسة إرشادية حول تأثير التمارين الهوائية على الأشخاص المصابين بحالة معتدلة من الإعاقة بمرض التصلب العصبي المتعدد، إعادة التأهيل السريري، ١٦٩-١٦٥: ١٩

وايت إل جيه (٢٠٠٤): تدريب المقاومة يحسن القوة والقدرة الوظيفية في الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد، التصلب العصبي المتعدد، ٦٤٧/-٦٦٨: ١٠

العلاج الوظيفي

ماتيويتز في، ماتسوكا كيه إم، مورفي إم إي (٢٠٠١): فعالية دورة الحفاظ على الطاقة بالنسبة للأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد، سجلات إعادة التأهيل الطبي والبدني، ٤٥٦-٤٤٩: ٨٢

أوهارا إل، كادبوري إتش، دي إس إل، أيدل إل (٢٠٠٢): تقييم فعالية الرعاية الذاتية التي تحصل على إرشادات مهنية بالنسبة للأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد الذين يعيشون داخل المجتمع: تجربة يتم التحكم فيها بشكل عشوائي، إعادة التأهيل السريري، ١٢٨-١١٩: ١٦

ستيولتجينس إي إم، ديكر جيه، بوتر إل إم، كاردول إم، فان دي نيس جيه سي، فان دين إندي سي إتش إم (٢٠٠٣): العلاج الوظيفي لمرض التصلب العصبي المتعدد (مقال كوكرين)، في: مكتبة كوكرين، أكسفورد: تحديث البرامج، الإصدار الثالث، صفحة ١٢

تيبينج إل (١٩٩٤): مرض التصلب العصبي المتعدد، في: ترنر إيه، فوستر إم، جونسون إس إي (إدس) العلاج الوظيفي والخلل الجسدي، نيويورك: تشيرتشيل ليفينجستون، صفحة ٥١٢-٤٩٧

دبورتيل إم (١٩٩٧): التطبيقات الفنية ومعدات التكيف والمساعدة، في: كيتلير بي، بوسيجل إم، باتجاليا إم، ميسمير يوسيلي إم (إدس). كيتلير بي، بوسيجل إم، باتجاليا إم، ميسمير يوسيلي إم (إدس). أكو، صفحة ٣٣١-٣٢٩

لانكهورست جي جيه (١٩٩٧): إعادة تأهيل المرضى المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد، في: كيتلير بي، بوسيجل إم، باتجاليا إم، ميسمير يوسيلي إم (إدس). كيتلير بي، بوسيجل إم، باتجاليا إم، ميسمير يوسيلي إم (إدس). أكو، صفحة ١٧-١٥

النطق والبلع

أبراهام إس إيه، يون بي تي (٢٠٠٢): عدم القدرة على حركة الحنجرة والبلعوم في مرض التصلب العصبي المتعدد، عسر البلع، ٧٤-٦٩: ١٦

كالكاجنو بي، روبولو جي، جراسو إم دي، دي فينسينتي إم، باولوسي إس (٢٠٠٢): عسر البلع في مرض التصلب العصبي المتعدد، أكتا نيورولوجيكا اسكندنافيكا، ٤٣-٤٠: ١٠٥

فابيزاك إيه (١٩٨٧): أنماط البلع في أشخاص طبيعيين على المستوى العصبي ومجموعتين من مجموعات مرضى التصلب العصبي المتعدد، أطروحة غير منشورة، جامعة نورث وسترن

لوجيمان جيه إيه (١٩٩٣): دليل لتقييم البلع باستخدام كشافات الفلور (الثاني) أوستين، تي إكس: برو-إيد

لوجيمان جيه إيه (١٩٩٨): تقييم وعلاج اضطرابات البلع (الثاني)، أوستين، تي إكس: برو-إيد

فيسنير دابليو فيتزيل إس جي، كابوس إل، هوشي إم إم، ويتي يو، رادو إي دابليو، ستينبريتش دابليو (٢٠٠٢): اضطرابات البلع في مرض التصلب العصبي المتعدد: العلاقة بين التصوير بمكشافات الفلور والأعراض الذاتية، الأشعة الأوروبية ٧٩٢-٧٨٩: ١٢

إعادة التأهيل المهني

ريومريل بي، روسلير أر، فيتزيجرالد إس (٢٠٠٤): مؤشرات إعادة التأهيل المهني الخاصة بجودة الحياة بين الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد، مجلة إعادة التأهيل المهني، ١٦٣-١٥٥:(٣)٢٠

ريومريل بي، روسلير أر، فيرسترا سي، هينيسي إم، ستابلس إل (٢٠٠٤): حواجز مكان العمل والإرضاء الوظيفي بين الأشخاص العاملين المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد: الأساس التجريبي للتدخل المبكر، مجلة إعادة التأهيل المهني، ١٨٣-١٧٧:(٣)٢٠

روسلير أر، ريومريل بي (٢٠٠٣): مرض التصلب العصبي المتعدد وحواجز العمل: طريق منهجية، العمل: مجلة الوقاية والتقييم وإعادة التأهيل، ٢٣-١٧:(١)٢١

روسلير أر، ريومريل بي، هينيسي إم، فيرسترا سي، بوجسلي إي، بيتمان إيه (٢٠٠٣): نقاط القوة والضعف التي ينظر إليها في ممارسات وسياسات التعيين بين الأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد: نتائج استطلاع محلي، العمل: مجلة الوقاية والتقييم وإعادة التأهيل، ٣٦-٢٥:(١)٢١

ريومريل بي، هينيسي إم (٢٠٠١): مرض التصلب العصبي المتعدد: دليل لأخصائيي الرعاية الصحية وإعادة التأهيل، سبرينجفيلد، أي إل: تشارلس سي. توماس

الاستشارات

تشان إيه (١٩٩٩): مقال حول إستراتيجيات التعامل الشائعة للإعياء في مرض التصلب العصبي المتعدد، إنت جيه إم إس كير، ١٩-١٣: ٢

سادوفينيك إيه دي، ريميك آر إيه، ألين جيه، سوراتز إي، يس أي إم، إيسين كيه فاركوهر أر، هاشيموتو إس إيه، هوجي جيه، كاستروكوف إي إف، موريسون دابليو، نيلسين جيه، أوجير جيه، باتي دي دابليو (١٩٩٦): الاكتئاب ومرض التصلب العصبي المتعدد، طلب الأمراض العصبية، ٣٢-٦٢٨:(٣)٤٦

MS *in focus*

Skyline House
200 Union Street
London
SE1 0LX
UK

هاتف: ١٩١١ ٦٢٠ ٢٠٧ (٠) ٤٤+
فاكس: ١٩٢٢ ٦٢٠ ٢٠٧ (٠) ٤٤+
Email: info@msif.org
www.msif.org

يُعد الاتحاد الدولي للتصلب العصبي المتعدد مؤسسة خيرية غير ربحية ٥٠١(c)(٣) IRC معتمدة في ولاية ديلاور بالولايات المتحدة الأمريكية منذ عام ١٩٦٧. ومسجلة كمؤسسة خيرية في المملكة المتحدة برقم ١١٠٥٣٢١

multiple sclerosis international federation

الاشتراكات

يعقد الاتحاد الدولي للتصلب العصبي المتعدد اجتماعا مركزا على هذا المرض مرتين سنويا. مع مجلس إدارة للثقافات الدولية المتبادلة, يسهل التواصل اللغوي والاشتراك مجاني. يتاح الاجتماع المركز لكل من يعاني من هذا المرض في العالم أجمع. للاشتراك, يرجى تسجيل الدخول في www.msif.org

مع خالص الشكر

يتقدم الاتحاد الدولي للتصلب العصبي المتعدد بالشكر لسيرنو بعد أن قدموا لهم منحتهم السخية والتي تمكنه من التركيز على التصلب العصبي المتعدد.

serono
biotech & beyond

شركة سيرونو ثالث أكبر شركات التكنولوجيا الحيوية في العالم ويتم بيع منتجاتنا فيما يربو على ٩٠ دولة حول العالم، وقد كنا نشيطين في مكافحة مرض التصلب العصبي المتعدد لما يقر ب من عقد من الزمن، ومن خلال علم الصيدلة الجيني، إننا نتميز بنشاطنا في البحث حول فهم الأساس الجيني لمرض التصلب العصبي المتعدد، وقد كان لشركة سيرونو عهد كبير بالأشخاص المصابين بمرض التصلب العصبي المتعدد من خلال البحث المستمر وجهود الاكتشاف بحثاً عن أدوية جديدة أملاً في أن نتمكن من علاجه في يوم من الأيام.