

البيئة المنزلية المناسبة لمرضى التصلب المتعدد اللوحي The Home Environment Appropriate for Patients with Multiple Sclerosis

د/ سكيته محمد عبدالرحمن باصبرين

استاذ مشارك، قسم الاسكان، تخصص السكن وإدارة المؤسسات، جامعة الملك عبدالعزيز بجدة، المملكة العربية السعودية

ملخص البحث Abstract:

تشير احصاءات الاتحاد الدولي لمرض التصلب العصبي المتعدد (MS) ان عدد المصابين في منطقة الخليج يصل الى ١١ الفا و ٣٥٠ شخصا تقريبا بين مريض ومریضه ونسبة اصابة الاناث اعلى من الذكور بـ ١:٤ . (الجيشي، ٢٠١٢) لذا فان البحث يهدف الى التعرف على الوضع الحالي للبيئة السكنية للأفراد المصابين بالتصلب اللوحي المتعدد (MS) وكذلك إيجاد الحلول لتهيئة البيئة المناسبة لهم ولأسرهم ومن يقوم على رعايتهم للوصول الى توصيات لتحسين نوعية الحياة لمرضى هذه الفئة ولتنقيف اسرهم والمتعاملين معهم ومقدمي الرعاية وكذلك للمتخصصين في وضع سياسات الإسكان كشركاء على قدم المساواة في التخطيط والتصميم الداخلي. وذلك بالإجابة على تساؤل البحث الرئيسي ما مدي مناسبة البيئة السكنية الحالية لمرضى التصلب المتعدد (MS) وما علاقة البيئة المناسبة للمرضى ببعض المتغيرات (الجنس-العمر-الحالة الاجتماعية-الدخل الشهري-المهنة) ؟ استخدم في البحث المنهج الوصفي التحليلي ، وكانت اداة البحث استبانة استقصاء وزعت الكترونيا علي الافراد المصابين بالمرض بالمملكة العربية السعودية بواسطة الإيميل وقد اوضحت النتائج أن الأسرة توفير البيئة المنزلية المناسبة لمرضى التصلب العصبي المتعدد اللوحي بدرجة متوسطة ،كما اوضحت انه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) بين متغير الحالة التعليمية ودور الأسرة من الناحية البيئية في توفير البيئة المنزلية المناسبة لمرضى التصلب العصبي المتعدد (MS)، كما لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠٥) بين متغيرات (الجنس-العمر-الحالة الاجتماعية-الدخل الشهري-المهنة) ودور الأسرة من الناحية البيئية في توفير البيئة المنزلية المناسبة لمرضى التصلب العصبي المتعدد اللوحي، كما وجدت الباحثة ندرة الابحاث التي تتعلق بهذا المجال وخاصة باللغة العربية. وتوصي الباحثة بإجراء المزيد من الابحاث والدراسات والأديبات التي تتعلق بالبيئة السكنية المناسبة لمرضى التصلب العصبي المتعدد لتوضح الاحتياجات السكنية الازمة حالياً ومستقبلاً لترتيب البيئة السكنية لجعلها ملائمة لمعيشتهم وانشطتهم وتكون باللغة العربية خاصة و اجراء المزيد من الدراسات وعمليات المسح الطولي لتقييم الآثار الاجتماعية والبيئية لمرضى التصلب العصبي.

الكلمات الدالة Keywords:
التصلب اللوحي المتعدد (MS)
Multiple Sclerosis
البيئة المنزلية
Home Environment
تجهيزات المعاقين
Handicapped Equipment

Paper received 7th July 2015 ,accepted 17th August 2015 ,published 1st of October 2015

ان دور الأسرة تجاه المريض مهم وحساس فأفراد الأسرة هم الذين يقومون على حاجاته اثناء مرضه ويحتاج لرعايتهم ومساندتهم دون الافراط في ذلك حتى لا يشعر بأن حالته سيئة ويستدعي الشفقة ، كما ان المريض واسرته يحتاجان إلى الدعم المعنوي والمادي.(عبدالرحيم & ابراهيم، ٢٠١٣) .

وقد اشارت (المصيري، ٢٠١٥) انه لا بد من تعزيز تنقيف الأهل بكيفية التعامل الصحيح مع المريض المصاب بالتصلب العصبي وتهيئة البيئة المناسبة التي تمكنه على التعايش الإيجابي مع المرض وخلق التقاؤل في حياته بعيداً عن الضغوطات والمشاكل المنزلية وعدم تحميله أعباء تفوق طاقته موضحة أن مريض التصلب العصبي لديه القدرة على القيام بمسؤولياته بكل سهولة إذا توفرت له البيئة المنتجة بالإضافة إلى اتباع تعليمات الطبيب المعالج والالتزام التام بتناول الدواء والمحافظة على مواعيد ومراجعات المستشفى بجانب ممارسته الرياضة والاهتمام بتناول الغذاء الصحي المتوازن وعدم الانعزال المؤدي للاكتئاب ومحاولة تغيير نمط الحياة للأفضل عادةً ما يكون هذا المرض معتدل لشدة، لكن بعض الناس يفقدون القدرة على الكتابة أو الكلام أو المشي.(الوطنيةالسعودية، ٢٠١٥)

فقد اشار (Finlayson et al., 2010) أن اهم مصادر القلق الرئيسية للمصابين بالمرض تكمن في عدم القدرة على التنقل، وكذلك عدم القدرة على الاستقلال- بأن يصبح عبئاً على الآخرين - والخوف من الاضطرار إلى الذهاب إلى دار للرعاية الاجتماعية. ونتيجة لذلك، يقيم العديد من مرضى التصلب اللوحي في سكن يغلب عليه الحواجز المعمارية التي تفرض عائق على التنقل، والاستقلال، والسلامة، وتجعلهم معرضين لخطر السقوط والإصابات وتلزمهم بأسلوب حياة مقيدة. ومزيد من العجز

مقدمة Introduction:

تشكل قضايا الاسكان والمعيشة مصدر قلق كبير لكثير من مرضى التصلب العصبي المتعدد (MS) (Finlayson, Plow, Cho, 2010) & و يُميز (MS) بمجموعة من الأعراض التي قد تؤثر بصورة مباشرة أو غير مباشرة علي التنقل والاستقلال الشخصي والمشاركة المجتمعية و يمكن أن يؤثر على الوضع السكني للمصابين به من خلال مجموعة متنوعة من الطرق (Sheppard-Jones et al., 2013) .

مرض التصلب العصبي المتعدد أو المعروف في الإنجليزية ب (Multiple Sclerosis) أو (MS) مرض مزمن قادر على التسبب في إحداث مجموعة متنوعة من الأعراض، من بينها ضعف العضلات، والتشنجات، والإحساس بالوخز، وصعوبة الحركة و يعد من أكثر أمراض الجهاز العصبي المركزي المسببة للإعاقة شيوعاً وخاصة عند فئة الشباب في العشرينات والثلاثينات، وهو أكثر شيوعاً في النساء منه في الرجال، ولطبيعة المرض وطول مدة الإصابة مما يؤدي الى تحديات كبيرة امام مقدمي الرعاية (Sheppard-Jones et al., 2013).

يؤثر المرض على حوالي ٢,٥ مليون شخص حول العالم. فمن الممكن لمرض التصلب المتعدد أن يحقق تأثيراً ملموساً وسلبياً على حياة اسرة الفرد(الروغاني، ٢٠١٥) وبحسب ما تشير احصاءات الاتحاد الدولي لمرض التصلب العصبي المتعدد ان عدد المصابين في منطقة الخليج يصل الى ١١ الفا و ٣٥٠ شخصا تقريبا بين مريض ومریضه ونسبة اصابة الاناث اعلى من الذكور بـ ١:٤ . (الجيشي، ٢٠١٢). كما اشار(أبوطالب، ٢٠٠٤) السعودية أن أكثر من ٦ آلاف شخص مصابون بمرض التصلب العصبي المتعدد غالبيتهم من النساء.

التغيرات على منزل المريض قد تساعده في توفير طاقته ، وتزيد من مدى انجازه للاعمال دون مساعده من الاخرين .

أولاً: الحفاظ على الطاقة وتبسيط العمل:

يؤثر التعب على الجميع وبصفة خاصة الأشخاص الذين يعانون من مرض التصلب العصبي المتعدد ، فلا بد من العمل على ترتيب المنزل وتنظيمه والتخلص من الأدوات والخامات والاثاث الغير ضروري، فمثلا ازالة السجاد التالف لتجنب التعثر و السقوط ، ولتسهيل وتبسيط العمل عند مزاوله الأنشطة في المنزل لابدان يسأل المريض عن : من وماذا وأين ومتى ولماذا وماذا لكل ما يفعله او يبذله من نشاط ، ومن هذه الاسئلة هل يمكن أن تساعده هذه الانشطة في وظيفة ما محددة؟ ما الوظيفة التي يمكن ان تبسطها؟ هل سيكون أكثر راحة ان تتم هذه المهمة في مكان آخر؟ وتخطيط مكان العمل يصبح النشاط أكثر متعة بحيث يمكن الجلوس عند القيام بالأنشطة ، ووضع كل ما يحتاجه النشاط في متناول يدا المريض. (Westlake, 2010).

ثانياً : تجهيزات المعاقين:

لابد من توفير قدر معين من الفضاء المفتوح في المساحة المخصصة للمعيشة للمناورة لتوفير دوران مناسب فالكراسي المتحركة والدراجات البخارية بحاجة الي مساحة للدوران لتجنب التعب. وكذلك تحديد المشاكل التي تمنع المرور داخل وخارج المنزل وتحديد المساحة اللازمة لاستخدام الوسائل المعينة على التنقل كعصي المشي، العكازات،

تخزين الاغراض في اماكن قريبة يسهل الوصول اليها وتجنب تخزينها في الاماكن التي يصعب الوصول اليها كالتابقي الارضي او العلوي وتوفير منطقة سهلة المنال وتبدأ من منطقة مستوى الركبة وتنتهي أعلى من الطول بوضع بوصات لا ذراعين ممدودة، فتوضع الأشياء التي تستخدم بصورة متكررة ضمن منطقة متناول اليد بالنسبة لمعظم مستخدمي الكراسي المتحركة تكون بارتفاع حوالي ١٥ أو ١٦ بوصة من الأرض في حالة الجلوس، وبأرتفاع حوالي ٥١ أو ٥٢ بوصة من الأرض في حالة الوقوف، يراعى ذلك في كل عمل أو منطقة للتخزين (كالمطبخ والحمام، المرآب، ومركز الدراسة) وتخزن الأشياء التي لا تستخدم الا نادرا في منطقة بعيدة عن متناول اليد.

لتحسين مواقع الأثاث يخطط على ورقة الرسم البياني ، وينبغي التأكد من ان الأثاث مستقرا علي الارض ولا يعيق الحركة ولتحسين وضع الجلوس وتوفير المسطحات التي تحقق الاستقرار للذراعين لتحسين العمل وتقليل الاهتزاز والحركة. الدرابزين لا يلزم أن تكون مرئية وتصمم بحيث تعطي الانطباع من بانها جزء من الجدران.

جميع الأبواب الخارجية يجب أن تكون سعتها ٣٦ بوصة . يجب أن تكون مساحة جميع الأبواب الداخلية لا يقل عن ٣٢ بوصة، بما في ذلك ابواب الحمام والمخزن .و يمكن توسيع الابواب بضع بوصات عن طريق يمكن ببساطة ازالة بعض الأبواب كما يمكن ازالة إطار الباب لتوفير مزيد من العرض. (Society, 2010).

يمكن استبدال بعض الأبواب بالستائر لتوفير الخصوصية او استخدام الابواب المنزقة أو باب الجيب، التي تنزلق إلى الجدار، الأبواب اللطي هي بديل آخر إذا لم يكن هناك مجال لباب الأرجوحة ، لكنها تضيق المدخل عدة بوصات.

استخدام اسرة المستشفيات حيث تتصف بقابلية التعديل سواء بالانخفاض والارتفاع. وبعضها السرر المتاحة تصمم لتبدو وكأنها قطعة من اثاث المنزل. يمكن أن تسهل هذه الأسرة تغيير الأغطية، أو السماح للشخص أن "يتنحي" من السرير كما يمكن خفض السرير للحد من خطر الإصابة عند السقوط ، للسماح بالوصول إلى منضدة جانب السرير، أو لجعل لنقل على نحو سلس. عند اختيار السرير لابد من التحقق من الحد الأقصى والحد الأدنى للارتفاعات وسهولة التشغيل. (Harmon & Jensen,)

ومحدودية الحركة، وقد يتعرضون المصابين بالمرض للتمييز والتضليل في السعي للحصول على السكن المناسب (Sheppard-Jones et al., 2013).

أهداف البحث Objectives:

البحث يهدف الى:

- التعرف علي الوضع الحالي للبيئة السكنية للأفراد المصابين بالتصلب اللوحي المتعدد (MS)
- إيجاد الحلول لتهيئة البيئة المناسبة لهم ولأسرهم ومن يقوم علي رعايتهم
- الوصول الى توصيات لتحسين نوعية الحياة لمرضى هذه الفئة ولتنقيف اسرهم والمتعاملين معهم ومقدمي الرعاية وكذلك للمتخصصين في وضع سياسات الإسكان كشركاء على قدم المساواة في التخطيط والتصميم الداخلي.

تساؤلات البحث Study Queries:

يقوم البحث بالإجابة علي تساؤل رئيسي هو : ما مدي مناسبة البيئة السكنية الحالية لمرضى التصلب المتعدد (MS) وما علاقة البيئة المناسبة للمرضى ببعض المتغيرات (الجنس-العمر-الحالة الاجتماعية-الدخل الشهري-المهنة) ؟

منهج البحث Methodology:

استخدم في البحث المنهج الوصفي التحليلي ، وكانت اداة البحث استبانة استقصاء وزعت الكترونيا علي الافراد المصابين بالمرض بالمملكة العربية السعودية بواسطة الإيميل

تعريف البيئة المناسبة:

يقصد بالبيئة كل ما يحيط بالإنسان من الظروف المناخية والتضاريس والحرارة والرطوبة والإضاءة والتهوية وكل ما هو خارج عن الانسان يقع ضمن بيئته فهي مجموعه او مجمل الظروف الخارجية القادرة على التأثير في الكائن الحي ويمكن تمييزها من خلال البيئة المادية او الجغرافية او الفيزيائية وتشمل المواقع والتضاريس والمناخ والطقس والمباني وما الى ذلك ، والمسكن هو المكان الذي يأوي اليه الانسان للراحة ويمده بكافة احتياجاته الضرورية والنفسية والمادية. ويشعر داخله بالخصوصية والاستقرار والامان له ولأفراد اسرته وينتج تفاعله و مشاركته الاحزان والافراح بين افراد الاسرة الواحدة (الاشي. ٢٠٠٥).

فاذا كان في المنزل شخص لديه مرض التصلب المتعدد. هذا يعني ان الأسرة كلها تعيش مع MS. وهناك بعض الخصائص تمكن مريض MS غالبا من تغيير نمط حياته ،على الرغم من أن المريض لا يملك السيطرة على مرضه لكن لديه السيطرة على أن يتكيف مع ظروفه المتغيرة. وقد يفاجأ بطرق مبتكرة تمكنه من ان يجعل حياته أسهل إذا كان يرغب في التعلم والنمو بدلا من تنوي بسبب خبراته ، أن تحسين الحياة وتبسيطها لا تحتاج إلى أن يصبح المريض ذو كفاءة في التصميم ،بل ان يسلك طرق الاعتماد على الذات باختيار الكتب والمقالات والبرامج الإذاعية والبرامج التلفزيونية، ومواقع على شبكة الإنترنت التي تساعد الذين يعانون من الإعاقة الحصول على النصائح لتحسين البيئة المنزلية والوصول للتنظيم وتبسيط العمل. (Harmon & Jensen, 1973).

الاسس العامة التي يجب مراعاتها لتهيئة (لتسهيل) وتبسيط

(وتحسين) البيئة السكنية لتلائم ذوي التصلب العصبي المتعدد:

ان ممارسة الاعمال اليومية بما فيها الانشطة الترفيهية يمكنها ان تزيد من حالة التعب والارهاق لدى مريض التصلب المتعدد لذا فمن المهم ان يقوم مريض التصلب بتعديل مستوى انشطته وبما انه من المعروف ان مرض التصلب المتعدد قد يكون عائق امام الانشطة التي تتطلب حركة كثيرة. فان فكرة اضعاف بعض

(1973).

تجنب اختيار الطرز الفوضوية على الأرضيات والجدران والطاولات أو أواني الطعام لأنها تجعل من الصعب الرؤية بدقة.

خامساً: الأمان :

ينبغي على كل شخص ان ينظر في سلامة منزله والتخطيط لحالات الطوارئ بصورة عامة وبصورة خاصة اذا كان يعاني من مرض MS الذي يسبب مشاكل في الادراك، والتنقل و الرؤية لذا فلا بد من مراعاة العمل على زيادة الاهتمام للوقاية من الحوادث والحرائق عند التخطيط لتصميم المنزل :

- التأكد انه يمكن تشغيل الهاتف والأبواب الأساسية والأقفال، مزاج النوافذ، الوسائل المعينة على التنقل تعمل بسهولة.

- وضع خطط لمنفذ الخروج في حالات الطوارئ.

- العمل على تثبيت فتحات واسعة الزاوية على مستوى العين تساعد على القاء نظرة سريعة من خلال الأبواب الصلبة.

- التأكد ان طفاية حريق يمكن الوصول إليها والمأم بكيفية استخدامها.

- اختيار اجهزة الانذار والدخان في يوم معين من ايام الاسبوع.

- المحافظة على اسلاك الكهرباء والكمبيوتر بعيدا عن الطرق والممرات.

سادساً : الشعور بالراحة:

- الراحة لها آثار مباشرة على المريض جسدياً ونفسياً واجتماعياً، لذا لا بد من تزود المريض وعائلته وضيوفه بمنزل مريح للحواس المادية عند التخطيط للمنزل.

- الإضاءة يمكن أن تجعل منزلك يبدو دافئاً ومريحاً.

- اختيار أسلوب الديكور والطرز التي تجعل المنزل يبدو أكثر راحة الاناقة تظهر في سهولة التنظيف والصيانة مع تعزيز تبسيط العمل والحفاظ على الطاقة.

- الإضاءة الجيدة تحسن الأمان وتقلل من بعض أنواع التعب ، سواء كانت من مصادر طبيعية أو اصطناعية.

- الألوان والملبس البصري يمكن أن تؤثر على المزاج وتعزيز السلامة، فضلاً عن تجميل المنزل.

- يجب الحرص على ان تكون درجة حرارة غرفة المريض مناسبة لمدى حساسيته ومعتدلة , ان يجمل جو المكان المحيط به وجعله أكثر راحة فيجب استخدام الالوان المريحة في الديكور, واستخدام الشموع ذات الروائح العطرة او النباتات العطرية التي تريح اعصابه ويمكنه وضع الصور وتشغيل الموسيقى او القران في المكان حتى تزيد من راحته النفسية (Harmon & Jensen, 1973.)

- اذا اراد المريض بعض الصحة خلال اليوم, يمكنه اقتناء الحيوانات الاليفة كالطيور والاسماك والقطة , او يمكنها حتى احاطة نفسه بالنباتات والزهور. فكلما كانت البيئة المحيطة به مريحة كلما كان وضعه الصحي اكثر ايجابية, فعلى المريض ان يتذكر انه كلما كان وضعه اكثر ايجابية, كلما امكنه التعايش مع مرض التصلب المتعدد بشكل ايسر.(الوطنية السعودية, ٢٠١٥).

تهيئة المنزل ليتكيف مع طبيعة مرض التصلب المتعدد حسب الأنشطة اليومية:

ارتداء الملابس:

يجب على المريض القيام بارتداء ملابسه وهو جالس على كرسي بمساند للذراعين , فهذا من شأنه ان يساعده على حفظ توازنه. يمكن للمريض التبديل من جنب الى جنب لا دخال السرورال حتى الوركين , ويمكنه فعل ذلك اثناء الجلوس على الكرسي , او مستلقياً على الفراش.(المصيري, ٢٠١٥)

استعمال دورة المياه:

- تركيب مقابض ارتكاز امه في الحمام، وغرفة النوم، وفي

- وضع السرير بعيدا عن الجدران بمقدار أربعة أقدام ونصف على جانب واحد للوصول إلى الكراسي المتحركة.

- من الضروري في كثير من الأحيان رفع مستوى السرير المكاتب، الطاولات، والكراسي بإضافة عجلات لبعض الأدوات المجهزة بشكل صحيح ولا تستخدم الأشياء البدائية (مثل كتل خشبية أو الطوب أو دليل الهاتف). وترفع المناضد والمكاتب للسماح بدخول كرسي متحرك أو دراجة.

- تركيب ذراع للسرير يساعد على الجلوس، والاستلقاء، والوقوف.

التأكد من أن أجهزة التحكم عن بعد للأجهزة الإلكترونية في المنزل تعمل بفعالية يمكن توفير وحدات التحكم البيئية (ECUs) بجانب السرير أو الكرسي للتحكم بالعديد من الوظائف الكهربائية كتشغيل الأضواء، المراوح المكيف، والهاتف، السرير والمعدات السمعية والبصرية الستائر ، والإجابة على الباب. (ECUs) يمكن تشغيلها عن طريق الصوت، والكمبيوتر،. كما يسهل الوصول إلى الهاتف فهو ضروري للأمان، وكذلك لأسباب اجتماعية وعملية، حمل هاتف محمول لتقليل المسافات، تركيب مقابس الهاتف في اماكن عديده وحيثما يحتاجها المريض حتى لو في اماكن غير تقليدية. مثل الحمام وجميع المناطق المعتادة.

يفضل استخدام الهواتف ذات الازرار و يبرمج الهاتف بحيث يمكنك الضغط على زر واحد للاتصال بالأرقام الهامة. وعلى المريض دائما القيام بحفظ ارقام الطوارئ على هاتفه بطريقة تسهل الوصول إليها .

وضع ثلاجة نصف حجم، مسخن الخبز، فرن محمصة أو الميكروويف في الغرفة او المكان الذي يقضي فيه المريض معظم وقته.

الاخذ بعين الاعتبار وزن الادوات والحاويات، والأجهزة المنزلية اليدوية فالأدوات خفيفة الوزن والحاويات يفضل استخدامها في حالة الضعف والتعب ولكن الأجسام الثقيلة (سواء التي تعمل باللمس والضغط) تكون افضل لبعض المشاكل الرعاش وعدم القدرة على التحكم في المسك وبعض الأشياء يمكن جعلها أكثر ثقلاً باستخدام كريات الرصاص.(Harmon & Jensen, 1973.)

ثالثاً : التكيف مع ضعف الرؤية:

- تقدير الإضاءة المناسبة في جميع أنحاء المنزل لتجنب التغيرات المفاجئة، مثل الانتقال من مكان ذو ضوء قليل الي منطقة ذات ضوء ساطع لذا يفضل استخدام أضواء ليلية يمكن أن تخفف من التغيير كما انها غير مكلفة .

- الحساسية للضوء لا تستدعي بالضرورة ضوء أقل بل لا بد من معرفة الكمية المناسبة والظلال المناسبة، مصادر الضوء غير المباشر، تقليل السطوح العاكسة اللامعة عن طريق إزالتها، تغطيتها، إعادة طلاءها لهم.

- ضوابط الموقد ومنظمات الحرارة، والأشياء المشابهة الأخرى تعلم بعلامة مميزة مثل استخدام المواد المتناقضة (الغامق على الفاتح المضيء على المعتم).

الأشخاص ضعاف البصر يميلون إلى تجنب الأماكن المفتوحة مفضلين البقاء على اتصال مع الجدران والأثاث،لذا تعلق المرايا أو الصور على جدران منخفضة.

رابعاً : تصميم البيئة:

عند الانتقال الي منزل جديد ترتب الاثاث والادوات حسب احتياجات افراد الاسر معظم المنازل والاثاث يصمم للبشر بحجم قياسي يتلاءم مع قدراتهم البدنية والعقلية القياسية. فإذا كان احد افراد الاسرة يعاني من MS ربما يحتاج لترتيبها أو إعادة تصميمها ولكن إجراء تغييرات على المنزل هو جزء من اللعبة التكيف.

حوض الاستحمام لتجنب الانزلاق . وقد يكون ذلك في دورة المياه أو أثناء الاستحمام , إن يستعمل المريض الحذاء المناسب له و ذو الارضية البلاستيكية لتجنب الانزلاق على الارض , يجب على مريض MS وضع منشفة على مسند مقعده ثم يقوم بحك ظهره بها لتجفيفها او استخدام روب خاص للحمام بدلا من المنشفة. (المجموعة السعودية الاستشارية للتصلب & المتعدد, ٢٠١٤). (WebMD, 2015).



صوره (٣) توضح تركيب قضبان داخل وخارج حوض الاستحمام

اماكن عديدة من المسكن للمساعدة على الحركة وتجنب استخدام حاملات المنشفة او حاملات ورق الحمام للنهوض وضع مقابض ممتدة على الصنابير لسهولة فتحها ووضع بعض سلوكيات النظافة والرعاية الذاتية .

- من الافضل زيادة ارتفاع الأسرة والكراسي، ومقاعد المراحيض إذا لم تكن مرتفعة وهناك عدة طرق للتحكم في ارتفاع مقعد المراحيض (WebMD, 2015) كما توضحها صورة رقم (١).



صورة (١) توضح استخدام مقعد حمام مرتفع وقضبان مستقلة آمنه للمساعدة على النهوض

الاستحمام:

النظر في توسيط حوض الاستحمام في منتصف الجدار الحمام ، يجب على المريض الحرص على تركيب قضبان للاسماك داخل وخارج حوض الاستحمام كما يتضح من الصورة (٢).



صورة (٤) توضح وجود بروز بسيط في مقابض الابواب لتسهيل على المرضى فتح الابواب وغلقها

الطعام والشراب:

- على المريض مراعاة وضع مرفقيه على المائدة في وضع يسمح بتحريك المعصم واليدين بشكل ايسر .
- ان يحرص المريض على ان يكون فخذه مستويان على الكرسي بزاوية ٩٠ درجة مع ركبتيه وظهره مسترخ الى مسند الكرسي .
- استخدام ادوات المائدة المركبة المزودة بيد خفيفة, او استخدام ملعقة المشوك (ملعقة وشوكة معا في اداة واحده), او استخدام سكين الروكر (سكين ذات شفرة مدورة ومقبض كبير) السكين يجب ان تسمح بتقطيع الطعام بحركة تأرجح خفيفة ومجهود ضئيل وعلى المريض استخدام المفروش الغير قابل لتعثر الادوات(مصنوع من ماده تسمى دايسم) لكي تزيد من استقرار الاشياء على المائدة .



- صورته (٢) توضح كرسي مدعما بمسند الاستحمام
- استخدام مقعد الحوض المتنقل او كرسي الاستحمام مدعما بمسند خلفي.
- استخدام مقابض كبيرة للصنابير , لضمان سهولة فتحها .
- توفير حصيرة ضد الانزلاق في حوض الاستحمام واستخدام شطاف مياه محمول عند الاستحمام.
- توفير الصابونة المعلقة وقفازات الحمام , وقطع الاسفنج بداخلها الصابون, كما يمكن استخدام جهاز الصابون السائل بدلا من الصابون العادي . وعلى المريض استعمال الماء الفاتر لأن المياه الساخنة جدا يمكنها ان تزيد من حالة التعب وتسبب في تفاقم اعراض المرض .
- القيام بحياكة بعض الاشرطة على المناشف لتسهيل الامساك بها عند الاستخدام. والقيام بوضع منشفه على الارضية خارج

في نفس المستوى، حتى يمكن الانزلاق بسهولة من واحدة إلى أخرى باستخدام لوحة منزلقة. وذلك أسهل من الوقوف والتحول والجلوس مرة أخرى. (المجموعة السعودية للاستشارية للتصلب & المتعدد، ٢٠١٤)، (WebMD, 2015).

نتائج البحث Results :

عينة البحث: أجريت الدراسة على (٧٠) مريض من المصابين بمرض التصلب المتعدد اللوحي من خلال الحسابات المتخصصة لتوعية مرضى التصلب المتعدد (وتم نشرها من قبلهم ومن قبل حسابات وأشخاص آخرين متخصصين بتوعية مرضى التصلب . ويوضح الجدول (١) توزيع عينة البحث في ضوء المتغيرات الديموغرافية موضوع البحث.

جدول (١) توزيع عينة البحث في ضوء المتغيرات الديموغرافية موضوع البحث (ن=٧٠)

المتغير	فئات المتغير	العدد	النسبة المئوية	معامل الاختلاف %
الجنس	ذكر	٢٤	٣٤,٣	٢٨,٩
	أنثى	٤٦	٦٥,٧	
	المجموع	٧٠	١٠٠	
العمر	٢٠ عام فأقل	٢	٢,٩	٢٨,٤
	من ٢٠-٣٠ عام	٣١	٤٤,٣	
	من ٣٠-٤٠ عام	٢٨	٤٠	
	من ٤٠-٥٠ عام	٩	١٢,٩	
	٥٠ عام فأكثر	صفر	صفر	
	المجموع	٧٠	١٠٠	
الحالة الاجتماعية	أعزب عزباء	٣١	٤٤,٣	٣٤,٨
	متزوج إة	٣٧	٥٢,٩	
	مطلق إة	٢	٢,٩	
	أرمل إة	صفر	صفر	
	المجموع	٧٠	١٠٠	
الحالة التعليمية	ابتدائي فأقل	صفر	صفر	١٣,٩
	متوسط	٢	٢,٩	
	ثانوي	١٦	٢٢,٩	
	جامعي فأعلى	٥٢	٧٤,٣	
	المجموع	٧٠	١٠٠	
الدخل الشهري	أقل من ٣٠٠٠ ريال	٢١	٣٠	٥٥,٥
	من ٣٠٠٠-٥٠٠٠ ريال	١٣	١٨,٦	
	من ٥٠٠٠-٧٠٠٠ ريال	٣	٤,٣	
	من ٧٠٠٠-٩٠٠٠ ريال	١٥	٢١,٤	
	٩٠٠٠ ريال فأكثر	١٨	٢٥,٧	
	المجموع	٧٠	١٠٠	
المهنة	موظف	٣٣	٤٧,١	٣٢,٩
	غير موظف	٣٧	٥٢,٩	
	المجموع	٧٠	١٠٠	

تشير نتائج جدول (١) الي تقارب العينة الي حدا ما من حيث أعداد الذكور والإناث ، العمر ، و الحالة الاجتماعية ، والحالة التعليمية حيث بلغت معاملات الاختلاف بالترتيب:

(٢٨,٩%)، (٢٨,٤%)، (٣٤,٨%)، (١٣,٩%) . كما انه توجد

اختلافات كبيرة بين افراد العينة من حيث الدخل الشهري ، والمهنة حيث بلغت (٥٥,٥%)، (٣٢,٩%).

فقد وجد فقدان التنقل يرتبط مع انخفاض الوضع الاجتماعي

- يستخدم المريض الاطباق ذات الحواف العالية لتمنع انسكاب الطعام اثناء تناوله وايسر له استخدام الاكواب البلاستيكية المزودة بيد كبيرة. (المجموعة السعودية للاستشارية للتصلب & المتعدد، ٢٠١٤)، (WebMD, 2015)

كما ان هناك أنظمة تشغيل وادوات للمساعدة لكل مهمة شبه يومية وتعطي القائمة التالية مجرد فكرة عن بعض الادوات والاجهزة المساعدة:

- ان يكون لدى مريض التصلب على الاقل كاونتر للعمل ذو مقعد لتجنب الوقوف بحيث يسمح له بالعمل عليه وهو في وضع الجلوس. (Strickland & Baguley, 2015).

- استخدام الفاتحة للمساعدة في فتح العبوات المحكمة الاغلاق. مع تجنب غلق العبوات بأحكام شديد بعد الفتح حتى يسهل فتحها مرة اخرى .

- استخدام ذراع معدني ممتد للتعامل مع العبوات المخزنة في الارفف العالية من المطبخ .

- توفير المقلاة ذات القواعد الواسعة لضمان ثباتها . وتوفير جهاز تحضير الطعام لتقطيع الخضروات وتقسيرها . ويفضل ان تستخدم الاوعية من البلاستيك لتجنب حوادث الكسر .

- تخزين الطعام والمشروبات في اوعية صغيرة وسهلة الاستخدام .

وضع ادوات المائدة، والاوناني والمقال وفناجين القياس في مكان يسهل الوصول اليها وتجنب وضعها في دولاب منخفض حتى لا يضطر الى الانحناء حين يحتاج اليها.

استخدام الواح تقطيع مزودة بقضبان معدنية لتثبيت الخضروات والفواكه لضمان سهولة التقطيع والتقسير.

استخدام المقص في فتح لعبوات المغلفة بالسولوفان ، واستخدام فتاحة الصناديق لفتح الصناديق بسهولة . يفضل على مريضة التصلب استخدام الاجهزة الكهربائية كلما كان ذلك متاح لتخفف من الاعياء والتعب على المريض. (WebMD, 2015)، (المجموعة السعودية للاستشارية للتصلب & المتعدد، ٢٠١٤).

اعمال التنظيف:

على مريضة التصلب استخدام المساحات الاسفنجية المزودة بمقابض طويلة ، وفرش التنظيف ولاقطات الكنس والمقشرات بالإضافة الى مساحات النوافذ . يجب قيام مريضة التصلب بالجلوس عند استخدام غسالة الملابس، وغسالة الاطباق، ومكواة الملابس، واستخدام المكنسة الكهربائية لتنظيف الارضيات ، وعليها المحاولة في التكيف مع الارفف بحيث يمكنها تنظيفها وهي على كرسيها المتحرك او اثناء جلوسها.

الانشطة التي تزاو في غرفة المعيشة:

تستخدم عصا الالتقاط لالتقاط الأشياء من على الأرض أو اعلى الرف بسهولة للمساعدة في الالتقاط وبعضها ينتهي بمغناطيس لالتقاط الأشياء مثل الدبابيس.

الكرسي بذراعين يسهل النهوض عن الأريكة ، كما يجب أن يكون ذو ارتفاع جيدة مع الأذرع بدون وجود فجوات فيه وتمنع الأذرع المجلات وأجهزة التحكم عن بعد للتلفزيون من السقوط.

إذا كان الكرسي منخفض جدا فمن المهم رفعة بشكل صحيح الروافع تسهل على الوقوف بسهولة أكبر.

الكراسي مع العجلات تحتاج روافع تختلف عن تلك ذات الأرجل، ولكن معظم الكراسي يمكن أن ترفع بأمان مع روافع صحيحة، اذا تم تركيبها بشكل صحيح.

تجنب زيادة ارتفاع المقعد بأكوام من الوسائد لأنه يسبب ضررا للظهر ويجعل الخروج من الكرسي أكثر صعوبة. تجنب الكراسي المنخفضة، خاصة إذا كانت المقاعد مائل إلى الخلف وإلى أسفل، في حالة التحول من وإلى كرسي متحرك يستخدم المقاعد الأخرى

لمرضى التصلب العصبي المتعدد اللوحي؟". وللإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي لدرجات العينة لحساب ودرجة توفير الأسرة للبيئة المنزلية المناسبة لمرضى التصلب العصبي المتعدد اللوحي كما يوضح الجدول (٢).

والاقتصادي في الأشخاص الذين يعانون من مرض التصلب العصبي المتعدد. وكانت هذه الارتباطات كبيرة مع فقدان الحركة الخفيفة، ودعم العلاج المبكر. (Salter, Cutter, Tyry, Marrie, & Vollmer, 2009).

السؤال الرئيسي للبحث:

وينص على " ما دور الأسرة في توفير البيئة المنزلية المناسبة

جدول (٢) معايير ودرجة توفير الأسرة للبيئة المنزلية المناسبة لمرضى التصلب العصبي المتعدد اللوحي (ن=٧٠)

م	المتغير	المتوسط	عدد المفردات	معايير التوفير	درجة توفير البيئة المنزلية المناسبة
١	محور الناحية البيئية.	6.23	٧	صفر - ٤	متوسطة
				٥ - ٩	
				١٠ - ١٤	

ودور الأسرة من الناحية البيئية في توفير البيئة المنزلية المناسبة لمرضى التصلب العصبي المتعدد اللوحي. ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل ارتباط "سبيرمان" وذلك لحساب معاملات الارتباط بين متغيرات (الجنس-العمر-الحالة الاجتماعية-الحالة التعليمية-الدخل الشهري- المهنة) ودور الأسرة من الناحية البيئية في توفير البيئة المنزلية المناسبة لمرضى التصلب العصبي المتعدد اللوحي، والنتائج يوضحها الجدول (٢)

يتضح من الجدول (٢) أن دور الأسرة في توفير البيئة المنزلية المناسبة لمرضى التصلب العصبي المتعدد اللوحي كان بدرجة متوسطة.

فقد اشار (Dunn, 2010) ان المرض يؤثر سلبا على نواحي عدة بما في ذلك الاستقلال والعمل ونوعية الحياة مقارنة بالأمراض الشائعة الأخرى.

الفرض الثاني:

لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متغيرات (الجنس-العمر-الحالة الاجتماعية-الحالة التعليمية-الدخل الشهري-المهنة)

جدول (٣) المصفوفة الارتباطية بين متغيرات (الجنس-العمر-الحالة الاجتماعية-الحالة التعليمية-الدخل الشهري-المهنة) ودور الأسرة من الناحية البيئية في توفير البيئة المنزلية المناسبة لمرضى التصلب العصبي المتعدد اللوحي (ن=٧٠)

المتغيرات	الجنس	العمر	الحالة الاجتماعية	الحالة التعليمية	الدخل الشهري	المهنة
دور الأسرة من الناحية البيئية	٠,١٩٨	٠,٢٠٤	-٠,٠٥٤	**٠,٣٤٦	٠,٠٦٨	٠,١٥٣

الاسرة في توفير البيئة المنزلية المناسبة لمرضى التصلب العصبي المتعدد اللوحي؟". وللتحقق من الفرض استخدمت الباحثة التكرارات والنسب المئوية ومربع كاي X2. ويوضح الجدول الآتي التكرارات والنسب المئوية ودلالة الفروق محاور استبانة دور الأسرة من الناحية البيئية في توفير البيئة المنزلية المناسبة لمرضى التصلب العصبي المتعدد اللوحي.

يتضح من الجدول (٤) أن:-

فيما يتعلق بالمحاور:-

توجد فروق دالة إحصائياً في استجابات أفراد العينة على جميع مفردات هذا المحور ما عدا المفردة التي نصت على "يتم توفير الألوان المريحة في الديكور والإضاءة المناسبة والأجواء الجميلة التي تريح أعصاب المريض" فالفروق في استجابات أفراد العينة على هذه المفردة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

فيما يتعلق بالبيئة ككل:-

توجد فروق دالة إحصائياً في استجابات أفراد العينة على مفردات محور الناحية البيئية حيث بلغت قيمة كاي (١٧,٩) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).

كما وجد (Gottberg et al., 2014). أن دراسات تقييم الآثار النفسية والاجتماعية للمرض التصلب المتعدد (MS) في المجتمع نادرة، ويبدو أنه لا توجد عمليات مسح الطولي في هذا المجال ولا بد من العمل على تطوير مناهج التعليم في المستقبل وخدمات الدعم الاجتماعي والنفسى للتأكد من أنها ذات صلة ومفيدة لهذه الفئة، فضلاً عن توجيه البحوث المستقبلية في هذا المجال.

يتضح من الجدول (٣) أنه:-

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متغير الحالة التعليمية ودور الأسرة من الناحية البيئية في توفير البيئة المنزلية المناسبة لمرضى التصلب العصبي المتعدد اللوحي.

- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متغيرات (الجنس-العمر-الحالة الاجتماعية-الدخل الشهري-المهنة) ودور الأسرة من الناحية البيئية في توفير البيئة المنزلية المناسبة لمرضى التصلب العصبي المتعدد.

وقد وجد (Finlayson et al., 2010)

ان من العوامل المرتبطة باستعمال خدمات العلاج الطبيعي وجود صعوبة في التحرك داخل المنزل.

من العوامل المرتبطة باستخدام وضرورة وجود خدمات العلاج الطبيعي تلك التي لها علاقة بالتنقل (الجغرافية، والإحالات) حالة مريض MS، وصعوبات الحركة.

كما وجد كلا من (Green & Todd, 2008) أن MS يحد من العلاقات الاجتماعية والاقتصادية ويؤثر على الذين يعيشون معه كالشريك والأطفال وأفراد الأسرة الآخرين.

فقد اشار (Dunn, 2010) ان المرض يؤثر سلبا على نتائج عدة بما في ذلك الاستقلال مقارنة بالأمراض الشائعة الأخرى والعمل ونوعية الحياة، ويرتبط MS عكسياً مع المستوى الاقتصادي والاجتماعي.

الفرض الثالث:

ينص فرض الدراسة على " توجد فروق في محاور استبانة دور

جدول (٤) التكرارات والنسب المئوية ودلالة فروق محاور استبانة دور الأسرة من من الناحية البيئية في توفير البيئة المنزلية المناسبة لمرضى التصلب العصبي المتعدد اللويحي (ن = ٧٠)

م	المحاور	نعم		نوعاً ما		لا		الدلالة
		تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	
١	توفير البيئة المناسبة في جميع مرافق المنزل: توفر الأسرة لمرضى التصلب المتعدد الراحة والهدوء في المنزل.	٣٠	٤٢,٩	٣٩	٥٥,٧	١	١,٤	٠,٠١
٢	تجهيز أماكن المعيشة ومزاولة الأنشطة: ممارسة المريض للأعمال اليومية بما فيها الأنشطة الترفيهية تزيد من حالة التعب والإرهاق لديه	٢٣	٣٢,٩	٣٤	٤٨,٦	١٣	١٨,٦	٠,٠١
٣	توفير الأجهزة المساعدة: تم تجهيز المنزل بحيث يلائم مريض التصلب المتعدد بتوفير الأجهزة المساعدة.	١٩	٢٧,١	١٣	١٨,٦	٣٨	٥٤,٣	٠,٠١
٤	تجهيز دورة المياه: توجد دورة مياه خاصة تحتوي على مقابض للامساك داخل وخارج حوض الاستحمام ومقعد حمام مرتفع وحصيرة ضد الانزلاق.	٢٣	٣٢,٩	١١	١٥,٧	٣٦	٥١,٤	٠,٠١
٥	تجهيز المطبخ: يوجد كونتر للعمل ذو ارتفاع منخفض في المطبخ بحيث يسمح بالجلوس عند استخدام أجهزة الغسيل والتنظيف والكي.	١٥	٢١,٤	١٨	٢٥,٧	٣٧	٥٢,٩	٠,٠١
٦	توفير عناصر الديكور: يتم توفير الألوان المريحة في الديكور والإضاءة المناسبة التي تريح أعصاب المريض.	٢٥	٣٥,٧	١٧	٢٤,٣	٢٨	٤٠	غير دالة
٧	استخدام عناصر الأمان: مثل استخدام الاكواب البلاستيكية المزودة بيد كبيرة بدلاً من الزجاج تجنباً لحوادث الكسر.	١١	١٥,٧	١٢	١٧,١	٤٧	٦٧,١	٠,٠١
٠,٠١	مجموع التكرارات	١٤٦	٢٩,٨	١٤٤	٢٩,٣٩	٢٠٠	٤٠,٨١	١٧,٩
	متوسط مجموع التكرارات	٢٠,٩		٢٠,٦		٢٨,٦		

العصبي المتعدد اللويحي، كما وجدت الباحثة ندرة الأبحاث التي تتعلق بهذا المجال وخاصة باللغة العربية. وتوصي الباحثة بإجراء المزيد من الأبحاث والدراسات والأدبيات التي تتعلق بالبيئة السكنية المناسبة لمرضى التصلب العصبي المتعدد لتوضيح الاحتياجات السكنية اللازمة حالياً ومستقبلاً لترتيب البيئة السكنية لجعلها ملائمة لمعيشتهم وأنشطتهم وتكون باللغة العربية خاصة وإجراء المزيد من الدراسات وعمليات المسح الطولي لتقييم الأثر الاجتماعي والبيئية لمرضى التصلب العصبي.

توصيات البحث Recommendations:

- وضع كتيبات توعية باللغة العربية لإرشاد هذه الفئة وأسراهم والمتعاملين معهم لتوضيح الاحتياجات السكنية اللازمة حالياً ومستقبلاً لترتيب البيئة السكنية لجعلها ملائمة لمعيشتهم وأنشطتهم الخاصة.
- إجراء المزيد من الدراسات وعمليات المسح الطولي لتقييم الأثر البيئية والاجتماعية لمرضى التصلب العصبي.

المراجع References: المراجع الأجنبية:

- Dunn, Jeffrey. (2010). Impact of mobility impairment on the burden of caregiving in individuals with multiple sclerosis.
- Finlayson, Marcia, Plow, Matthew, & Cho, Chi. (2010). Use of physical therapy services among middle-aged and older adults with

تسلط نتائج هذه الدراسة الضوء على الاحتياجات الضرورية لمرضى (MS)، ويمكن استخدامها لتطوير البيئة السكنية الحالية والمستقبلية

- وقد اتضح النقص الشديد في الأدبيات الخاصة بالبيئة السكنية المناسبة لمرضى التصلب المتعدد (MS) باللغة العربية.
- أن دور الأسرة في توفير البيئة المنزلية المناسبة لمرضى التصلب العصبي المتعدد اللويحي كان بدرجة متوسطة.
- انه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) بين متغير الحالة التعليمية ودور الأسرة من الناحية البيئية في توفير البيئة المنزلية المناسبة لمرضى التصلب العصبي المتعدد (MS)، كما لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠٥) بين متغيرات (الجنس-العمر-الحالة الاجتماعية-الدخل الشهري-المهنة) ودور الأسرة من الناحية البيئية في توفير البيئة المنزلية المناسبة لمرضى التصلب العصبي المتعدد اللويحي.

الخلاصة Conclusion:

أوضحت النتائج أن الأسرة توفير البيئة المنزلية المناسبة لمرضى التصلب العصبي المتعدد اللويحي بدرجة متوسطة، كما أوضحت انه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠١) بين متغير الحالة التعليمية ودور الأسرة من الناحية البيئية في توفير البيئة المنزلية المناسبة لمرضى التصلب العصبي المتعدد (MS)، كما لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠٥) بين متغيرات (الجنس-العمر-الحالة الاجتماعية-الدخل الشهري-المهنة) ودور الأسرة من الناحية البيئية في توفير البيئة المنزلية المناسبة لمرضى التصلب

- The role of the community nurse in care provision for people with multiple sclerosis. *British journal of community nursing*, 20(1), 6-10.
- WebMD. (2015, 2015). Modifying Your Home When You Have MS. from <http://www.webmd.com/multiple-sclerosis/features/modifying-your-home-when-you-have-ms>
 - Westlake, Sarah. (2010). Essentials For people living with MS. In M. N. Centre (Ed.). London NW2 6ND.
- المراجع العربية:**
- أبوطالب، شاكر. (٢٠٠٤)، الاثنين ٢٦ ذو القعدة ١٤٢٤ هـ ١٩ يناير (٢٠٠٤). ٦ آلاف مريض بالتصلب العصبي المتعدد في السعودية معظمهم نساء، الشرق الأوسط، p. <http://archive.aawsat.com/details.asp?issueno=9165&article=213490#.VWES213479GKBC213498>.
 - الاشقي، ألفت عبدالعزيز. (٢٠٠٥). دور الاسره السعوديه في تهيئة البيئه المنزليه لرعاية ابناءها ذوي صعوبات التعلم جامعة الملك عبد العزيز جدة.
 - الجبشي، عادل. (٢٠١٢)، الثلاثاء ١٨ ديسمبر ٢٠١٢ - ٠٤ صفر ١٤٣٤). ١١ ألف خليجي مصاب بمرض «التصلب اللويحي»، الوسط، p. <http://www.alwasatnews.com/3755/news/read/723906/723901.html>.
 - الروغاني، عبدالله رائد. (2015). الشبكة السعودية لذوي الاعاقة . Retrieved from <http://m3aq.net/vb/showthread.php?p=447817>
 - المجموعة السعودية الاستشارية للتصلب، & المتعدد، العصبي. (٢٠١٤). كيفية تهيئة المنزل ليتكيف مع طبيعة مرض التصلب المتعدد
 - المصيري، منى. (٢٠١٥). حملة توعية قدمتها جمعية مرضى التصلب العصبي الكويتي في مجمع الأفنيوز .
 - الوطنية السعودية، الشؤون الصحية وزارة الحرس . Retrieved from (Producer). (2015). التصلب المتعدد <http://www.kaahe.org/health/ar/97-tlslb-mtctd.html>.
 - عبدالرحيم، نجدة، & ابراهيم، عفاف. (٢٠١). (٣ دور الأسرة في رعاية الاطفال المصابين بالوكيميا نفسيا واقتصاديا وتغذويا. ماجستير .
 - multiple sclerosis. *Physical therapy*, 90(11), 1607-1618.
 - Gottberg, Kristina, Chruzander, C, Einarsson, U, Fredrikson, S, Johansson, S, & Holmqvist, L Widén. (2014). Health-related quality of life in partners of persons with MS: a longitudinal 10-year perspective. *BMJ open*, 4(12), e006097.
 - Green, Gill, & Todd, Jennie. (2008). 'Restricting choices and limiting independence': social and economic impact of multiple sclerosis upon households by level of disability. *Chronic illness*, 4(3), 160-172.
 - Harmon, Jane E, & Jensen, Donna M. (1973.). At Home with MS ADAPTING YOUR ENVIRONMENT (booklet). from The National MS Society <http://www.nationalmssociety.org/NationalMSSociety/media/MSNationalFiles/Brochures/Brochure-At-Home-with-MS%E2%80%9494Adapting-Your-Environment.pdf>
 - Salter, AR, Cutter, GR, Tyry, T, Marrie, RA, & Vollmer, T. (2009). Impact of loss of mobility on instrumental activities of daily living and socioeconomic status in patients with MS. *Current Medical Research & Opinion*, 26(2), 493-500.
 - Sheppard-Jones, Kathy, Bishop, Malachy, Kinyanjui, Benson, Roessler, Richard T, Rumrill, Phillip D, Waletich, Brittany, & Umeasiegbu, Veronica. (2013). Specialized Housing Policies, Resources, and Services for Americans with Multiple Sclerosis: Priorities for a National Agenda. *Journal of Rehabilitation*, 79(4), 15. Society, Multiple Sclerosis. (2010). MS Essentials For people living with MS publication, from MS National Centre <http://www.mssociety.org.uk/sites/default/files/Documents/Essentials/Adaptations-and-your-home-Jan-14.pdf>
 - Strickland, Karen, & Baguley, Fiona. (2015).