



## صعوبات البلع

### معلومات للمصابين بمرض العصبون الحركي أو المتضررين منه

في مرض العصبون الحركي (MND) فإنك ستتعرض لتغيرات في طريقتك في البلع. كما يمكنك التعرض لمشاكل في إدارة لعابك وضعف في قابليتك للسعال.

لائحة المعلومات هذه تنظر في الأمور التي قد تواجهها وأسباب حدوثها، مع اقتراحات حول ما يمكن فعله للمساعدة. وتتضمن إرشادات لمساعدة مقدمي الرعاية إذا احتاجوا إلى دعم شخص يسعل أو يختنق.

يتضمن المحتوى الأقسام التالية:

1. كيف يؤثر مرض العصبون الحركي (MND) على البلع؟
2. كيف يمكنني إدارة ومعالجة المشاكل في اللعاب؟
3. كيف يمكن لوحدة الشفط أن تساعد؟
4. كيف لي أن أعالج السعال؟
5. كيف يمكنني أن إدارة ومعالجة الاختناق؟
6. كيف يمكنني معرفة المزيد؟

يُستخدَم هذا الرمز لإلقاء الضوء على منشوراتنا الأخرى. لمعرفة كيفية الوصول إلى هذه المنشورات، انظر معلومات إضافية في نهاية هذه الورقة.



يُستخدَم هذا الرمز لإبراز الاقتباسات المأخوذة من أشخاص آخرين مصابين بمرض العصبون الحركي أو متأثرين به.



يُرجى ملاحظة أن هذه نسخة مترجمة من معلومات المصدر. تستخدم جمعية مرض العصبون الحركي خدمات ترجمة حسنة السمعة، ولكن لا يمكنها تحمل المسؤولية عن أي أخطاء في الترجمة.

احرص دائما على طلب المشورة من فريق الرعاية الصحية والاجتماعية عند اتخاذ قرارات بشأن العلاج والرعاية. قد يتمكن الفريق من اتخاذ الترتيبات اللازمة لتوفير مترجم للمساعدة في اللقاءات.

يمكن ترجمة المزيد من المعلومات، بيد أنها ستكون خدمة محدودة. اتصل بخط المساعدة MND Connect للحصول على التفاصيل:

الهاتف: 0808 802 6262

البريد الإلكتروني: [mndconnect@mndassociation.org](mailto:mndconnect@mndassociation.org)

## 1: كيف يؤثر مرض العصبون الحركي (MND) على البلع؟

عندما نبتلع، يحدث ذلك جزئياً تحت سيطرتنا وجزئياً كرد فعل تلقائي. عند البلع العادي، الفك والشفة واللسان يحافظون على الطعام والسوائل واللغاب داخل الفم للمضغ وللتحضير للبلع. بعد ذلك ردة الفعل الطبيعية تقوم بتحريك المحتويات أسفل إلى المعدة.

قد يؤثر مرض العصبون الحركي (MND) على الأعصاب التي تحمل الرسائل العصبية للعضلات الموجودة في الفك والشفة والحلق والوجه واللسان، مما يتسبب في ضعف العضلات. يؤدي ذلك إلى جعل البلع بفعالية والمحافظة على اللغاب داخل الفم أكثر صعوبة. يطلق المختصون في الرعاية الصحية والاجتماعية على صعوبات البلع هذه اسم حالة عسر البلع (dysphagia).

الضعف في هذه العضلات قد يؤثر أيضاً على طريقة الكلام.

للحصول على إرشادات، انظر:  
ورقة المعلومات C7 – دعم التخاطب والتواصل



إذا كنت مصاباً بأحد أشكال مرض العصبون الحركي (MND) المسمى بالشلل البصلي التدريجي، فإن مشاكل البلع قد تبدأ مبكراً في المرض. قد تحصل أيضاً هذه المشاكل مع أنواع أخرى من مرض العصبون الحركي (MND) لكن في العادة تظهر في مراحل متأخرة أو متقدمة من المرض.

## ما هي مظاهر أو علامات صعوبات البلع؟

بعض المظاهر أو العلامات تكون واضحة لكن بعضها الآخر يكون أقل وضوحاً. قد تكون قد اعتدت وتأقلمت معها وأحياناً قد يلاحظ أفراد عائلتك أو أصدقاؤك أو الآخرون التغييرات قبل أن تلاحظها أنت.

الانتباه للعلامات المبكرة قد يساعد في معالجة الأعراض وتجنب المشاكل الأخطر مثل الالتهابات الصدرية. من المهم جداً الحصول على نصيحة من أخصائي اللغة والتخاطب أو أخصائي مرض العصبون الحركي أو الممارس العام إذا لاحظت وجود أي مشاكل في البلع.

قد تجد أن طريقة البلع لديك تختلف خلال اليوم وتصبح أضعف تدريجيًا. العلامات والمظاهر العامة لصعوبات البلع قد تشمل:

- السعال أثناء الأكل أو الشرب
- البلع المتكرر بازدياد للطعام الكامل أو السوائل أو اللعاب
- الشعور بعدم القدرة على تفريغ الفم أو الحلق
- الاحتقان أو الاختناق بالطعام أو السوائل أو اللعاب
- احتقان الصوت
- الحاجة إلى المزيد من الوقت أو الجهد للمضغ أو البلع
- تسرب الطعام أو السوائل من الفم
- سيلان اللعاب
- الشعور بالاختناق
- الشعور بأن الطعام أو الدواء "عالق" في الحلق.

## كيف لصعوبات البلع أن تؤثر عليّ؟

قد تؤدي صعوبات البلع إلى ما يلي:

- استمتاع أقل بالأكل والشرب
- الأكل والشرب يحتاج لوقت أطول
- الشعور بالإحراج أو العزلة في المواقف والمناسبات الاجتماعية التي تتضمن الأكل والشرب
- فقدان الوزن
- عدم شرب ما يكفي يمكن أن يتسبب في الإمساك واللعاب الكثيف اللزج وأمور أخرى
- القلق، وبالأخص إذا كنت قلقًا بشأن الاختناق
- الالتهابات الصدرية أو الالتهاب الرئوي التنفسي من اللعاب أو الطعام أو الشراب الذي قد يتسرب إلى الرئتين.

## ما هي الفحوص المستخدمة للكشف عن صعوبات البلع؟

يمكن لمعالج اللغة والتخاطب تقييم صعوبات البلع لديك وفحص فمك. قد يشاهدك تتناول لقمة صغيرة من الطعام أو الشراب لمعرفة العضلات المصابة. قد تتم إحالتك لإجراء المزيد من الاختبارات، إذا لزم الأمر. وتشمل:

**فحص البلع بالمنظار والألياف الضوئية (FEES):** يتم تمرير أنبوب مرن صغير مع ضوء في النهاية عبر الأنف إلى الجزء الخلفي من الحلق. يمكن من خلال هذا رؤية ما يحدث عندما يمر الطعام والسوائل على الجزء الخلفي من اللسان.

**التنظير بالفيديو (VF):** هذا المسح يستخدم الفيديو لتسجيل الطعام والشراب خلال البلع. يتم خلطها مع مادة تظهر من خلال الأشعة السينية. يساعد هذا في تحديد مشاكل البلع ورؤية إذا ما كان هناك أي شيء يذهب للرئتين.

## كيف يمكن إدارة معالجة الآثار العاطفية؟

إن أي أعراض جديدة أو القلق العام قد يتسبب في ضغط نفسي وقلق ويحتاج وقت للتأقلم معه. الشعور بالتعب أو الضغط النفسي قد يتسبب في جعل عملية البلع أكثر صعوبة.

"إنه موضوع من الصعب مناقشته - بالأخص مع الأصدقاء أو الزملاء، لأنه شيء لا يرغب أي أحد منا بالفعل بالتفكير بشأنه."



بدون دعم، يمكن أن تؤدي مشاكل البلع والقلق إلى تفاقم بعضها البعض. مع وجود الدعم اللازم من فريق الرعاية الصحية والاجتماعية فإنه قد يوجد طرق لإدارة ومعالجة هذه الأمور. انظر إلى العنوان اللاحق في هذا القسم، من يستطيع المساعدة إذا كان لدي مشاكل في البلع؟



للمزيد من المعلومات حول التأقلم مع التحديات والصعوبات العاطفية المتعلقة بمرض العصبون الحركي (MND)، انظر دليلنا: الدعم العاطفي والنفسي.

قد تجد أن من المفيد فتح حوارات مع الأشخاص المقربين لك، بالأخص إذا كان مقدم الرعاية الرئيسي لك هو زوجك/زوجتك أو أحد أفراد العائلة. الاتفاق المسبق على كيفية التعامل مع أي موقف صعب مقدمًا سيساعد في تقليل أي توتر قد تشعر به.

"أشعر أنه قراءة ومشاركة لائحة المعلومات هذه مع مقدم الرعاية ستعمل على دعم وتقوية وتمكين الشخص المصاب بمرض العصبون الحركي (MND) بشكل كبير - أي خطوات تستطيع القيام بها لتقليل من الشعور بالتوتر والقلق ستكون بالتأكيد إيجابية."



قد تكون مشاكل البلع أمرًا حساسًا جدًا. في البداية، قد تجد من الصعب تقبل وجود مشكلة، لكن الأعراض والعلامات المبكرة ستتطور وتتفاقم على الأرجح. قد لا يكون من السهل أخذ وتقبل النصيحة من المختص المعني في البداية، لكنه هام جدًا لمساعدتك ومساعدة أولئك الذين يدعموك ويساعدوك.

## لماذا يوجد هناك خطر الالتهابات الصدرية؟

يحاول جسمك منع أي شيء من دخول مجرى الهواء عن طريق السعال. إذا كانت العضلات ضعيفة والسعال غير فعال ومجدي، فإن اللعاب والطعام والشراب قد يدخل للرئتين. يعرف هذا بعملية الرشف (Aspiration). إذا حصل هذا الوضع دون السعال أو الاختناق أو الاحتقان، فإنه يعرف باسم الرشف الصامت.

لا تستطيع رئتانا التخلص من الطعام أو الشراب غير المرغوب فيه بسهولة بالغة. ويمكن أن يؤدي هذا إلى التهابات في الصدر، أو نوع من الالتهاب الرئوي المعروف باسم الالتهاب الرئوي الشفطي. احصل على استشارة من طبيبك أو أخصائي اللغة والتخاطب إذا لاحظت وجود أي مشاكل في البلع، أو إذا واجهت التهابات صدرية متكررة.

## هل أحتاج إلى تطعيم الإنفلونزا؟

ننصح بالحصول على تطعيم ضد الإنفلونزا في جميع حالات مرضى العصبون الحركي (MND)، لأنك مصنف من الفئة المعرضة للخطر. الإنفلونزا قد تقود إلى أمراض أكثر خطورة وجدية بما فيها التهاب الشعب الهوائية والالتهاب الرئوي، لذا فإنه من الجدير والمجدي الحصول على اللقاح وأخذ التطعيم. إن تطعيم لقاح الإنفلونزا سيحميك لمدة شهر ويكون متاحًا بالعادة منذ بداية شهر تشرين الأول/أكتوبر من كل عام. كما يمكن أن تكون مؤهلاً أيضًا للقاح إذا كنت الشخص المقدم للرعاية لشخص آخر مصاب بمرض العصبون الحركي (MND) والذي قد يكون عرضة لخطر العدوى إذا أصبت أنت بالإنفلونزا.

التطعيم موجود لحمايتك من الالتهابات الرئوية. قد تحتاج إلى اللقاح مرة واحدة منفردة أو خمس مرات من التطعيم السنوي وذلك يعتمد على صحتك وعمرك.

استشر طبيبك لتحديد موعد لمناقشة التطعيم.

## من يستطيع مساعدتي إذا كان لدي مشاكل في البلع؟

في معظم الحالات، يمكن لطبيبك أو أي متخصص في مرض العصبون الحركي إحالتك إلى معالج اللغة والتخاطب. يستطيع مختص اللغة والتخاطب بعد ذلك مساعدتك ومساعدة عائلتك ومقدمي الرعاية لك بتقديم الإرشادات حول كيفية إدارة معالجة عملية البلع وأي حالات قلق وتوتر قد تشعر بها. على الأغلب سيكون هذا المختص هو جهة الاتصال الرئيسية لك حول كل ما يتعلق بمشاكل البلع، كما يستطيع أن يقوم بتحويلك لمختصين آخرين إذا لزم الأمر.

يساعد معالجو اللغة والتخاطب في تقنيات الأكل والشرب، وكذلك النطق والتواصل. بعد التقييم، يمكنهم تقديم المشورة بشأن تقنيات البلع، واتساق الطعام والشراب الأكثر أماناً للبلع.

يمكن لمعالج اللغة والتخاطب مراجعة أي تغييرات تطرأ على احتياجاتك في المواعيد المنتظمة أو يمكنك طلب إعادة تقييمك. قد ترى أيضاً ما يلي بشأن البلع أو اللعاب أو السعال أو الاختناق:

**الممارسون العامون (GPs):** على الأغلب سيكونون جهة الاتصال الرئيسية لك. يقدم النصح الطبية، يقوم بوصف الأدوية والعلاج، ويمكنه تحويلك إلى أخصائي رعاية طبية واجتماعية آخر للحصول على الدعم المختص والعلاج.

**أخصائيو التغذية:** يقدمون النصيحة حول أفضل طعام يساعدك في الحصول على تغذية سليمة متوازنة. في الوضع الطبيعي، سيقوم بالعمل سويًا مع أخصائي النطق واللغة.

**المرضى المتخصصون:** يساعدون في مراقبة وعلاج الأعراض، مثل الممرض المختص بالجهاز التنفسي للدعم في عملية التنفس والسعال.

**الصيدلة:** يقدمون إرشادات حول الأدوية التي تناسب احتياجاتك. تأتي العديد من الأدوية في شكل سائل، لسهولة البلع.

**المعالجون المهنيون (OTs):** يقدمون النصيحة بشأن وضعية الجسم والمعدات التي تساعدك في البقاء دون الحاجة لمساعدة أثناء الأكل والشرب قدر الإمكان. يمكن لذلك المساعدة في إدارة ومعالجة صعوبات البلع وأي ضعف قد تتعرض له في الذراعين واليدين.

**أخصائيو العلاج الطبيعي التنفسي:** يقدمون النصيحة حول الطرق والأساليب للإبقاء على قوة العضلات التنفسية والصدرية، وتحسين قدرتك على التنفس والسعال. يمكن لذلك أن يساعد أيضاً في تنظيف والتخلص من المخاط والبلغم.

## هل هناك أي شيء أستطيع القيام به؟

ننصحك باتباع إرشادات فريق الرعاية الصحية والاجتماعية للمساعدة في إدارة ومعالجة أي صعوبات قد تواجهها.

لكن النصائح التالية قد تفيد أيضاً:

- قم بالجلوس مستقيماً قدر الإمكان عند البلع.
- كرر البلع المتعمد عدة مرات إذا واجهت صعوبة في تفريغ فمك.
- اسأل أخصائي النطق واللغة عن "أداة التذكير بالبلع" والتي تطلب منك البلع بشكل متكرر أكثر من الطبيعي (يمكن أن يكون أداة تنبيه مرئية أو آلة تصدر صوتاً).
- اسأل أخصائي النطق واللغة أو أخصائي العلاج الوظيفي عن أي معدات أخرى للمساعدة في الأكل والشرب - على سبيل المثال: إذا كان الشفط صعباً، فإن مصاصة بصمام ممكن أن تقلل الجهد المطلوب من خلال المحافظة على السائل في أعلى المصاصة (انتبه إلى أن استخدام أي نوع من المصاصات لدى الأشخاص ذوي صعوبات البلع سيزيد من خطر الرشف).
- تناول وجباتك عندما تكون أقل تعباً أو أقل إرهاقاً، مما يعني تناول الطعام أكثر خلال النهار بدلاً من المساء.
- جرب تناسقاً مختلفاً من الطعام والشراب.
- اختر وجبات خفيفة أصغر لكن بصورة متكررة أكثر بدلاً من الوجبات الكبيرة.
- اسأل أخصائي العلاج الوظيفي حول مدعيات الرأس إذا كان ضعف الرقبة يتسبب في سقوط الرأس لديك.

يمكن أن تساعد المكثفات في تسهيل ابتلاع السوائل، ولكن اطلب دائماً تقييم احتياجاتك قبل استخدامها. يمكن أن يقدم معالج اللغّة والتخاطب المشورة بشأن أفضل السبل لاستخدام المكثفات بطريقة آمنة.

## ماذا يمكنني أن أفعل فيما يخص صعوبة الأكل والشرب؟

إذا كانت لديك مشاكل في البلع، فإنك قد تجد أوقات الوجبات بالأخص صعبة ومحبطة. بالإضافة إلى أنها تأخذ وقتاً أطول، فإنها تجعلك تشعر بعدم الثقة في تناول بعض الأطعمة والمشروبات التي تستمتع بها حقاً.

يستطيع أخصائي النطق واللغة تقديم النصيحة فيما يخص نوعية وكمية الطعام والشراب التي تساعدك في الاستمرار في البلع بشكل آمن قدر الامكان، وللمحافظة على كمية السرعات الحرارية التي تتناولها.

بالإضافة إلى النصيحة بخصوص الأطعمة المناسبة، فإن أخصائي التغذية يمكنه أن ينصحك حول كيفية الحصول على السرعات الحرارية الكافية التي يحتاجها جسمك من الطعام، بما في ذلك المشروبات ذات السرعات الحرارية العالية والأغذية المكملّة ومساعدتك في الحفاظ على وزنك (تكون متاحة بوصفة طبية، والتي يمكن لأخصائي التغذية أن يوصيك بها).

لكن حيث أن العضلات المتعلقة بعملية البلع تصبح أضعف، فإنه قد يتم إخبارك بأنك في خطر متزايد بالإصابة بالرشف. في هذه الحالات، يقوم أخصائي التغذية بتباحث أساليب بديلة لتزويد جسمك بالغذاء الذي يحتاج إليه.

للحصول على إرشادات ووصفات سهلة لوجبة البلع، راجع دليلنا:  
تناول الطعام والشراب مع الإصابة بمرض العصبون الحركي



بعض الأشخاص المصابين بمرض العصبون الحركي (MND) يختارون استخدام أنبوب تغذية يسمى أنبوب PEG أو RIG أو PIG. يساعد ذلك السوائل والأخص الطعام السائل المعد خصيصاً للوصول إلى المعدة مباشرة من خلال أنبوب عبر البطن. يكون الأنبوب بحجم مصاصة ضيقة صغيرة ويتم إدخالها بالعادة من خلال تخدير موضعي.

النقصان أو الهبوط الحاد في الوزن قبل تركيب الأنبوب قد يزيد الخطر خلال وبعد العملية، لذا فإنه من الأفضل دراسة الخيارات المتاحة مبكراً قبل أن تفقد قدرًا كبيراً من الوزن. يمكنك استشارة أخصائي النطق واللغة، أو الممرض المختص بالتغذية، أو أخصائي التغذية، أو طبيبك حول هذا الموضوع.

لمزيد من المعلومات حول التغذية بالأنبوب، انظر:  
ورقة المعلومات B7 – التغذية عن طريق الأنبوب



مع استخدام أنبوب التغذية لا يزال بإمكانك تناول الطعام والشراب عن طريق الفم إذا رغبت وإذا شعرت أن ذلك سيكون آمناً. يتم ذلك بالعادة بعد استشارة فريق الرعاية الصحية والاجتماعية. استخدام الطريقتين معاً سيساعدك على الشعور بالشبع كما سيتيح لك الاستمتاع بالطعم والمذاق.

في البداية، قد تستخدم أنبوب التغذية وحده فقط للحصول على الطعام والشراب، لكن تستطيع الحصول على جميع العناصر الغذائية والسوائل من خلال الأنبوب فقط إذا لزم.

يمكن لتقنية التغذية بالأنبوب أن تساعد أيضاً الشخص المقدم للرعاية بالشعور بالثقة بشكل أكبر بأنك تحصل على الغذاء الكافي وتقلل من القلق والضغط النفسي على كل منكما.

## 2: كيف يمكنني إدارة ومعالجة المشاكل في اللعاب؟

مرض العصبون الحركي (MND) قد يجعلك تكتشف أنه لديك مشاكل في اللعاب. السبب ليس في إنتاج لعاب بكثرة بل في عدم القدرة على بلعه بشكل فعال أو التنفس عبر الفم أو الجفاف.

المشاكل في اللعاب قد تشمل:

- تجمع اللعاب المائي بسبب عدم التخلص منه وتجمعه في الفم.
- تسرب اللعاب خارج الفم في حال عدم التمكن من اغلاق الشفتين بشكل كامل.
- عدم الشعور بالراحة عند تجمع اللعاب خلف الحلق.
- لعاب كثيف ولزج وصعب التخلص منه من الفم والحلق (قد يحصل بسبب جفاف الجسم)
- الجفاف، إذا كانت السوائل التي يفقدها الجسم أكثر من التي يأخذها (يكون الوضع أسوأ إذا كنت تشرب سوائل أقل بسبب صعوبات البلع).

## كيف يمكنني التأقلم مع اللعاب المائي؟

في بعض الأحيان فإن الطريقة الوحيدة للتخلص من اللعاب الذي يتجمع في الفم ثم يسيل منه هو تنظيفه بمنديل أو في وعاء صغير. قد يتسبب ذلك في شعورك بالخجل ويؤثر على ثقافتك بنفسك في المناسبات الاجتماعية. اطلب من فريق الرعاية الصحية والاجتماعية الخاص بك إرشادات حول ما يمكن أن يساعدك.

إذا كان لديك لعاب مائي يتجمع في فمك أو يسيل خارج فمك فإنه يمكن معالجة ذلك باستخدام الأدوية والوصفات الطبية. وقد يتضمن ذلك ما يلي:

**غليكوبيرونيوم:** يستخدم في العادة لمعالجة التعرق الزائد، لكن يمكن أيضاً أن يسبب جفاف الفم. متوفر على شكل سائل، ولكن يمكن أيضاً أن يتم إعطاؤه على شكل حقن.

**هيدروبروميد هيسون:** يستخدم في العادة في علاج دوار السفر، لكن يمكن أيضاً أن يؤدي إلى جفاف الفم، بالرغم من أنه قد يؤدي إلى الخمول والنعاس. متوفر على شكل حبوب وعلى شكل لصقات للجلد وعبر الحقن.

**بروميد بوتيل هيسون:** يستخدم في العادة لمعالجة تقلصات الأمعاء، لكن يمكن أيضاً أن يسبب جفاف الفم. إنه أقل احتمالاً أن يسبب الخمول والنعاس من الهيدروبروميد هيسون. متوفر على شكل حبوب، ولكن يمكن أيضاً أن يتم إعطاؤه على شكل حقن.

**أترابين:** يمكن استخدامه لتخفيف الفم. متوفر على شكل حبوب، تصرف بوصفة طبية، أو قطرات العين يمكن استخدام قطرات أترابين للعين تحت اللسان كعلاج مؤقت لفترة قصيرة لتقليل اللعاب المائي.

**الأميتريبتيلين:** يستخدم في العادة كعلاج مضاد للاكتئاب، لكن يمكن أيضاً أن يسبب جفاف الفم. متوفر على شكل حبوب أو على شكل محلول سائل يتم تناوله عبر الفم.

**توكسين البوتولينيوم:** يعرف أيضاً بالبوتوكس. يستخدم في العادة فقط في الحالات المتقدمة من خلل التحكم باللعاب. يتم استخدامه فقط من قبل الأخصائي ويتم حقنه في الغدد اللعابية. جرعة واحدة يمكنها أن تكفي لغاية ثلاثة شهور. بالرغم من أنها تعتبر آمنة نسبياً، إلا أنها قد تسبب آثار جانبية، مثل مشاكل البلع وجفاف حاد في الفم.

**كلوندين:** هذا دواء يستخدم عادة لارتفاع ضغط الدم ولكن يمكن أن يقلل أيضاً من حجم إنتاج اللعاب. وهو متوفر في شكل أقراص.

**الإشعاع:** يمكن أن يثبط غدد اللعاب وقد يكون مفيداً إذا كانت المشكلة شديدة.

استشر طبيبك أو فريق الرعاية الصحية والاجتماعية عن الحل الأنسب لك. قد يلزم أن تجرب أدوية أو علاجات مختلفة لتجد ما هو الأنسب لك.

انظر أيضاً القسم 3: كيف يمكن لوحدة الشفط الفموي أن تساعد؟

## كيف لي التأقلم مع اللعاب الكثيف أو اللزج أو الفم الجاف؟

قد تجد أنه لديك الحالة المعاكسة لللعاب المائي، إذا أصبح لعابك كثيفاً ولزجاً.

الجفاف وتبخّر اللعاب الناتج عن التنفس من خلال الفم قد يتسبب في أن يصبح اللعاب والمخاط والبلغم المتكون في الفم كثيفًا ولزجًا ومتواجد خلف الحلق. يمكن أن يؤدي ذلك للشعور بعدم الارتياح والتضيق الشديد. كما قد تشعر بأن فمك جاف جدًا. الالتهابات الصدرية عادةً ما تؤدي إلى زيادة إنتاج البلغم.

النصائح العملية التالية قد تفيد:

- اشرب الكثير من السوائل للمساعدة في تجنب الجفاف. إذا كنت تعاني من صعوبات في البلع، فيمكن لمعالج اللغة والتخاطب تقديم المشورة بشأن الطرق المختلفة للحصول على السوائل.
  - مصاصات الثلج أو مكعبات الصلح قد تساعد في علاج جفاف الفم إذا كان بلع السوائل الخفيفة آمنًا.
  - كما أنه قد يكون من الجدير تجنب أو التقليل من المنتجات الحليبية واللبنية والفواكه الحامضة، وذلك لأن بعض الناس يجد أن مثل هذه المواد تجعل اللعاب والبلغم أكثر كثافة ولزوجة. راجع أخصائي التغذية لأن التقليل من الكمية التي يحصل عليها الجسم من المنتجات الحليبية واللبنية قد يؤدي إلى نزول الوزن.
  - جرّب العصائر مثل الأناناس والبابايا لأنها تحتوي على انزيم يساعد في كسر وتفتيت اللعاب الكثيف. كما أن المكملات الغذائية من البابين أو البروميلين قد تفيد أيضًا.
  - استنشاق البخار قد يساعد في تخفيف و ترطيب الإفرازات الكثيفة واللزجة.
  - يمكن أن يساعد استخدام البخاخات على النحو الموصوف في تخفيف إفرازات الصدر. البخاخات تصدر رذاذ ناعم للاستنشاق باتجاه الرئتين. يستخدم في العادة لأخذ الدواء، ويجب أن يستخدم فقط بعد استشارة طبيبك أو فريق الرعاية الصحية والاجتماعية.
  - الجل أو البخاخ البديل لللعاب قد يساعد في التخلص من جفاف الفم ويمنع البكتيريا المسببة للروائح. تناول الماء على شكل رشقات صغيرة دورية قد يساعد في التخلص من جفاف الفم.
  - إذا أصبح فمك جافا جدا عند النوم، فإن ملعقة من زيت الزيتون الجيد أو السمن (الزبدة المصفاة) قد تعطي بعض الراحة. تأكد من نظافة الفم الجيدة بين استخدام هذه الطريقة.
- كل شخص لديه احتياجاته الخاصة وأفضلياته المختلفة، لكن يمكنك أيضًا أن تجد بعض الأطعمة المعينة أكثر صعوبة في الأكل أو غير لذيذة إذا كان لديك مشاكل في اللعاب.

"اللعاب اللزج و البروكولي معًا لا يشكلان مزيجًا مفضلًا لدي!"



الأدوية والوصفات الطبية التالية قد تساعد:

- **الكاربوسيستين / أسيتيل سيستين:** تعمل على تفتيت المخاط لجعله أقل كثافة ولزوجة، وتسهل السعال. متوفرة على شكل سائل أو كبسولات، بالإضافة إلى شكل يمكن استنشاقه من خلال بخاخ.
  - **جوافينيسين:** هذا خليط للسعال يمكن أن يساعد في إضافة الرطوبة إلى إفرازات المخاط السميكة، مما يسهل السعال. وهو متوفر كمحلول معلق بوصفة طبية.
  - **حواجز-بيتا:** تستخدم في الوضع الطبيعي لمعالجة حالات متعددة بما فيها الخناق الصدري (الأنجينا) وارتفاع ضغط الدم، لكن يمكن أيضًا أن يخفف كثافة ولزوجة المخاط في الفم.
- علاجات أخرى اضافية قد تكون متاحة، بالأخص إذا كان لديك مشاكل في البلغم. قم باستشارة فريق الرعاية الطبية للحصول على توجيه وارشاد مناسبين حول العلاج.

### 3: كيف يمكن لوحدة الشفط الفموي أن تساعد؟

الشفط الفموي يتضمن إدخال أنبوب الشفط إلى داخل الفم لإزالة اللعاب والمخاط أو جزيئات الطعام. قد يكون ملائمًا لك إذا كنت غير قادر على تنظيف فمك من خلال البلع.



يعتمد على كيف يؤثر مرض العصبون الحركي (MND) عليك، فإنه قد تكون قادرًا على استخدام وحدة الشفط بنفسك أو قد يلزمك دعم ومساعدة من قبل مقدم الرعاية أو الموظف المسؤول عن تقديم الرعاية.

الشفط الفموي قد لا يكون ملائمًا لك إذا كان لديك:

- أي عظام مكسورة في منطقة الوجه.
- أي أسنان غير ثابتة.
- اضطرابات تخثر الدم.
- مرض السرطان في الحلق أو الفم.
- تشنج قسبي شديد - التي يمكن أن تظهر على شكل الربو أو التهاب الشعب الهوائية أو الحساسية.
- الصرير - عندما يدخل أو يخرج الهواء من أو إلى الرئتين يصدر صوت تنفس عالي النبرة، ناتج عن وجود مجرى هوائي ضيق أو مسدود.
- الأرق أو القلق.

## كيف يمكنني الحصول على وحدة شفط؟

وحدات الشفط تكون متاحة من خلال طبيبك أو الممرض المسؤول. في بعض المناطق، وحدات الشفط تكون متاحة فقط من خلال شبكات أو مراكز الرعاية بمرضى العصبية الحركية (MND).

إذا لم يتمكنوا من الحصول على وحدة، نتيجة عدم وجود تمويل في منطقتك على سبيل المثال، فإنه يمكن اقتراض واحدة من جمعية مرضى العصبية الحركية (MND). اطلب من طبيبك أو أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية والاجتماعية الاتصال بفريق خدمات الدعم عبر البريد الإلكتروني: [support.services@mndassociation.org](mailto:support.services@mndassociation.org)

## كيف يمكنني استخدام وحدة الشفط؟

الشخص المختص الذي يقوم بتزويد وحدة الشفط يجب أن يقوم بتدريبك على كيفية استخدامها بشكل آمن. قد يكون هذا الشخص المختص هو أخصائي العلاج الطبيعي المختص بالجهاز التنفسي، أو أخصائي النطق واللغة، أو الممرض، أو عضو فريق أخصائيي مرض العصبون الحركي (MND). إذا لم يتم تدريبك، اطلب أن يتم التأكد من أنك تستخدم الوحدة بشكل آمن.

عند استخدام وحدة الشفط، يجب دائمًا اتباع الإرشادات التالية:

- وحدة الشفط الفموي يجب أن يتم استخدامها فقط في الفم. لا تستخدمها في مؤخرة الحلق، أو ما وراء الأسنان الخلفية أو أبعد مما تستطيع رؤيته في فمك.
- لا تحاول إزالة القطع الصلبة، أو الطعام أو أي جسم غريب تم استنشاقه من مؤخرة الفم أو الحلق، لأن ذلك قد يدفع هذه القطعة بشكل أكبر باتجاه المجرى التنفسي.
- لا تتمدد أو تستلق بوضع مسطح على ظهرك. أخصائي العلاج الطبيعي المختص بالجهاز التنفسي أو الممرض قد يرشدك فيما يخص الوضعية، لكن إذا كنت غير قادر على الجلوس، يجب أن تستلق على جانبك.
- لا تدر المؤشر عاليًا جدًا. ابدأ بعيار قليل ثم ارفعه ببطء إذا لزم. الشخص المختص بالرعاية الصحية سيدلك على العيار الأنسب لك.
- لا تقم بعملية الشفط في الفم لأكثر من 10 ثواني في كل مرة.
- لا تلامس طرف الشفط مع لسانك أو الجلد الحساس داخل الخدود لتجنب الضرر. استشر الشخص المختص الذي قام بتزويدك بالجهاز والمعدات للتأكد من أنك تستخدمها في الأجزاء الصحيحة من الفم.

## كيف يمكنني المحافظة على وحدة الشفط؟

اتبع دائماً أي إرشادات مقدمة من الجهة الصانعة أو الشخص المختص الذي قام بتزويدك بالوحدة. الإرشادات التالية أيضاً قد تفيدك في الحفاظ على الوحدة بصورة صحيحة:

- اشفط كمية قليلة من الماء البارد النظيف قبل وبعد كل استعمال. حافظ على نظافة طرف الشفط والأنابيب قدر الإمكان لمنع تراكم البكتيريا.
- قم بتفريغ العبوة كلما لزم.
- اتبع تعليمات الجهة الصانعة لتنظيف المعدات بعد الاستعمال.
- يجب إعادة شحن البطارية بصورة دورية كما هو وارد في التعليمات.

إذا كان لديك أي استفسارات حول صيانة وحدة الشفط، قم بمراجعة كتيب التعليمات أو قم بالاتصال مع الجهة الصانعة للحصول على المزيد من المعلومات.

## 4: كيف لي أن أعالج السعال؟

إذا واجهت ضعف في العضلات أو تجمع اللعاب، فقد تجد أن الاحساس تغير في مؤخرة الحلق. يمكن أن يسبب هذا القلق من أن نوبة السعال المفاجئة ستؤثر على تنفسك، ولكن حتى نوبات السعال الشديدة لا تؤدي إلى فقدان مفاجئ للتنفس.

عدد قليل من الأشخاص المصابين بمرض العصبون الحركي (MND) قد يتعرضوا من وقت لآخر لنوبات سعال أو "اختناق" مفاجئة تحصل بسبب تشنج في عضلات الحلق، لكن مرة أخرى فإن هذا لن يتسبب في فقدان المفاجئ للتنفس. يمكن أن يقلل الدواء من التأثير.

عندما تتحرق الأنابيب الوصلة للرئة فإننا نسل كردي فعل طبيعية لفتح المجرى الهوائي. إذا كان لديك ضعف في عضلات الجهاز التنفسي، فإنه قد لا يكون لديك القدرة على السعال بنفس القوة التي كنت تستطيعها من قبل.

وهذا قد يعني أنه يلزمك أن تسعل أكثر للتخلص من أي تحرش. لكن إذا كان سعالك ليس قوياً بما فيه الكفاية للتخلص من التحرش، فإنك قد تكون عرضة أكثر للإصابة بالالتهابات الصدرية. أخصائي النطق واللغة وأخصائي العلاج الطبيعي المختص بالجهاز التنفسي يستطيعان مساعدتك في إدارة ومعالجة ذلك من خلال:

**تقنيات التنفس:** مثل تكديس التنفس (الذي يضع هواء إضافياً فوق الهواء الموجود بالفعل في الرئتين) لإضافة قوة إضافية إلى السعال.

**آلة لمساعدتك على السعال:** تستخدم مع قناع الوجه وغالباً ما يشار إليها باسم "مساعدة السعال". هذه الآلة تحفز السعال الطبيعي ويمكن أن تساعد في تقليل خطر تكرار الالتهابات الصدرية. بعض الأشخاص يجدوا صعوبة في التكيف معها لكنها يمكن أن تكون مفيدة. غالباً ما يكون من الأسهل الاعتياد على الطريقة في المراحل المبكرة من مواجهة الصعوبة. يتم تركيب هذه الآلة ومراقبتها من قبل أخصائي العلاج الطبيعي المختص بالجهاز التنفسي.

توفير آلات "مساعد السعال" أو اقرضها قد يتغير من منطقة لأخرى وفي بعض الأحيان فإن صيانتها قد تكون مشكلة. إذا واجهت أي مشاكل في الوصول إلى أحدها، أو في الخدمة، فاتصل بخط المساعدة الخاص بنا، MND Connect لمساعدتنا في مراقبة هذه المشكلات. انظر المزيد من المعلومات في القسم 6: كيف يمكنني معرفة المزيد؟ للحصول على تفاصيل الاتصال.

## ماذا الذي يمكنني فعله فيما يخص السعال خلال تناول الطعام والأكل؟

عندما تكون العضلات المرتبطة في البلع مصابة، قد تجد أنك تسعل أكثر عند تناول الطعام والشراب. في هذه الحالة، قم باستشارة أخصائي النطق واللغة وأخصائي التغذية.

سيقدمان لك النصيحة حول أفضل الطرق، مثل:

- المضع بشكل أكبر بحيث يمتزج الطعام جيداً مع اللعاب لجعله أسهل في البلع.
- تناول مقادير وتشكيلة مختلفة من الطعام أو تكثيف السوائل لجعلها أسهل للبلع بشكل آمن (بعض المكتفات متوفرة حسب الوصفة).

## 5: كيف يمكنني إدارة ومعالجة الاختناق؟

يحصل الاختناق أو الشرقة عندما يتم انسداد المجرى الهوائي بجسم غريب، مثل الطعام أو السوائل. قد يبدو هذا مخيفاً، لكنه في الأغلب يزول الانسداد دون الحاجة لمساعدة.

السعال والشرقة والاختناق قد يحصل لأي شخص خلال تناول الطعام، وليس فقط للأشخاص الذين لديهم صعوبات في البلع. إذا كانت عضلات البلع ضعيفة لديك، فإنك معرض أكثر بقليل من الآخرين لذلك.

معظم الحالات تكون صغيرة إلى حد ما، لكن يوجد خطر أن الشرقة يمكن أن تتحول لحالة طوارئ تحتاج لإسعاف أولي فوري. انظر العنوان اللاحق دليل لمقدم الرعاية حول الشرقة والاختناق. استشارة أخصائي النطق واللغة حول هذا الموضوع هو أمر هام للمساعدة في تجنب وإدارة ومعالجة هذه المواقف. كما أنه من المهم لأولئك الأشخاص حولك بأن يعرفوا ما عليهم فعله في حال حصل لديك نوبة شرقة أو اختناق جدية.

معالجة الشرقة أو الاختناق للأشخاص المصابين بمرض العصبون الحركي (MND) هو تمامًا نفس علاج الشرقة أو الاختناق لأي شخص بالغ آخر. لتقليل الشعور بالقلق حول الشرقة والاختناق، من المفيد المعرفة المسبقة حول كيفية التعامل مع هذا الموقف قبل حصوله.

من المهم معرفة الفرق بين الشرقة أو الاختناق البسيط والجدى:

**الشرقة أو الاختناق البسيط أو الجزئي:** يحصل إذا كان المجرى الهوائي مسدود بصورة جزئية. قد يحصل هذا من خلال أخذ الطعام أو السوائل أو محاولة التخلص من الإفرازات القادمة من الرئتين. تعتبر الشرقة أو الاختناق بسيطاً إذا كان الشخص يستطيع:

- الإجابة على الأسئلة وصدار الأصوات (إذا كان النطق غير متأثر بشكل كبير بمرض العصبون الحركي (MND))
- لا زال يسعل ويتنفس.

**الشرقة أو الاختناق الخطير:** الشخص يكون غير قادر على الكلام أو اصدار الأصوات. إذا كان الشخص غير قادر على الكلام نتيجة لإصابته بمرض العصبون الحركي (MND)، قد يكون بإمكانه الإجابة من خلال هز رأسه والإشارة أو من خلال الإيماء. إذا كان غير قادر على فعل ذلك، فسيكون هناك مؤشرات ودلائل أخرى على أن الشرقة أو الاختناق خطير. إذا كان المجرى الهوائي مسدود بشكل كامل، فسيكون بإمكانه اصدار أصوات صفير أو صرير صغيرة وأي محاولة للسعال ستكون صامتة لأنه لن يكون قادر على التنفس. **الشرقة أو الاختناق الجدي هي حالة طوارئ تستوجب اتخاذ إجراء فوري.** انظر الصفحة التالية لمزيد من المعلومات.

## دليل لمقدم الرعاية حول الشرقة والاختناق

شارك هذه المعلومات مع أولئك الذين يدعمونك عندما تأكل وتشرب. قد يساعد ذلك في إعادة الاطمئنان لك ولمقدم الرعاية حول أي حالة شرقة أو اختناق قد تتعرض لها.

الشعور الأقل بالتوتر وأن الأمور تحت السيطرة هو أمر هام، لأن الذعر والهلع ممكن أن يجعل الأمور أسوأ.

'عدم الذعر والهلع هو أمر هام... يجب لمقدم الرعاية والشخص المصاب بمرض العصبون الحركي (MND) أن يثقاً بقدرات بعضهما البعض.'



النقاط التالية هي إرشادات فقط ويجب أن لا يتم اعتبارها بديل عن الاستشارة الطبية حول الشرقة أو الاختناق. إذا تعرضت لأي مشاكل في البلع، السعال أو الشرقة أو الاختناق، راجع أخصائي النطق واللغة وأخصائي التغذية وقم باستشارتهم للحصول على

نصيحة. كما يمكن أن يكون مفيداً أن تناقش هذا الموضوع مع أخصائي العلاج الطبيعي ذو الخبرة في الحالات العصبية.

## مساعدة شخص يتعرض لشرقة أو اختناق بسيط

إذا كان الشخص لا يزال يسعل أو يتنفس أو يصدر صوتاً، فإن ذلك يكون حالة شرقة أو اختناق بسيط أو جزئي. في هذه الحالة، فإن الشخص يستطيع على الأغلب فتح الانسداد بأنفسهم. قم بتشجيعهم على الاستمرار في السعال حتى يتم فتح المجرى التنفسي ويشعر بالارتياح.

يمكن أن يكون الاختناق الخفيف محزناً للغاية للشخص ولمن حوله، ولكن مع الصبر والوقت سيختفي الانسداد في النهاية.

**تحذير:** في حالات الشرقة أو الاختناق البسيط أو الجزئي، لا تقم بضرب الشخص على ظهره بينما يقوم بشهيق واستنشاق عميق، لأن ذلك سيدفع الطعام أو السوائل أكثر نحو المجرى الهوائي.

"لقد وجدت أن معانقتهم من الجانب تعطي شعوراً بالطمأنينة لهم، بينما يكون الشخص المصاب بمرض العصبون الحركي (MND) جالساً فإن تكرار عبارة "كل شيء سيكون على ما يرام" لها تأثير مريح وساعد في التخلص من لشرقة أو الاختناق... فقط منح هذه الطمأنينة قد يساعد في تقليل القلق".



إذا فقد الشخص في أي وقت قدرته على السعال بشكل فعال، فقد تصبح هذه حالة اختناق شديدة. انظر العنوان اللاحق مساعدة شخص يتعرض لشرقة أو اختناق جدي.

## مساعدة شخص يتعرض لشرقة أو اختناق جدي

إذا كان الشخص غير قادر على السعال أو التنفس أو التكلم أو اصدار أي أصوات عدا صوت صرير أو صفير صغير، فإن تلك تكون حالة اختناق جدي.

**تحذير:** هذه حالة طوارئ تستدعي اتخاذ إجراء فوري.

في هذه الحالة:

- قف خلف الشخص من جهة واحدة (إذا كنت تستخدم يدك اليمنى، قف في الجهة اليسرى، وإذا كنت تستخدم يدك اليسرى، قف في الجهة اليمنى)
- ادعم صدره بيد واحدة واحني الشخص للأمام لكي يخرج سبب الانسداد من فمه بدلاً من الدخول أعمق في مجراه التنفسي.
- قم بتسديد خمس ضربات بكعب يدك على منطقة ما بين ألواح الكتف للشخص (كعب اليد هي المنطقة ما بين كف اليد والرسغ)
- قف ما بين كل ضربة للتأكد من أن سبب الانسداد قد انزاح.

إذا الخمس ضربات لم تنجح في التخلص من الانسداد، قم بالضغط على البطن خمس مرات على النحو التالي:

- قف خلف الشخص الذي يتعرض للاختناق. إذا كان الشخص جالساً أو على كرسي متحرك، يجب أن تجد لنفسك وضعية خلفه. إذا كان الكرسي كبير بحث لا يمكنك أحاطته من الخلف، قف في جهة جانبية واتبع الخطوات بالاقتراب من الشخص قدر الإمكان.
- ضع ذراعيك حول خصره واضغطهما للأمام
- احسم قبضة يدك وضعها فوق زر بطن الشخص

- ضع يدك الأخرى فوقها واضغط كلتا يديك للخلف باتجاه معدته بحركة قوية باتجاه الأعلى
- كرر ذلك لخمس مرات إلى أن يخرج سبب الانسداد من فمه
- توقف بعد كل ضغطة للتأكد من أنه تم معالجة الانسداد
- إذا استمر الانسداد، استمر في تناوب ضربات الكتف مع ضغطات البطن.

إذا بقي المجرى الهوائي للشخص مسدودًا بعد ثلاث دورات من ضربات الظهر وضغطات البطن، فعندئذ:

- اتصل بالرقم 999 أو اطلب من شخص آخر القيام بذلك واطلب سيارة إسعاف على الفور.
  - استمر في دورات ضربات الظهر و ضغطات البطن إلى أن تصل المساعدة.
- إذا اضطررت لاستخدام ضغطات البطن، يجب على الشخص الذهاب للمستشفى بعدها.

## ماذا لو فقدت الوعي؟

إذا فقدت الوعي، فعادة ما تتم محاولة الإنعاش القلبي الرئوي (CPR). لا تحاول الإنعاش القلبي الرئوي (DNACPR) لأنه لا يمكن تطبيقه إلا إذا تم الاتفاق مسبقًا على أن الإنعاش القلبي الرئوي ليس رغبتك وليس في مصلحتك طبيًا. يجب أن يتضمن هذا عادة تعليمات محددة حول الاختناق.

الإنعاش القلبي (CPR) قد يسبب إصابات ويجب أن يكون مقدم الرعاية متدرّبًا على ذلك قبل القيام به. انظر موقع NHS على العنوان التالي: [www.nhs.uk/conditions/first-aid/cpr](http://www.nhs.uk/conditions/first-aid/cpr)

إذا كنت لا ترغب في محاولة الإنعاش، فيمكنك كتابة قراراتك برفض أو سحب علاجات محددة وفي أي ظروف، على نموذج يعرف باسم القرار المسبق لرفض العلاج (ADRT). هذا النموذج ملزم قانونيًا في بريطانيا وويلز فقط، لكن مع ذلك يمكن استخدامه كدليل لمختصي الرعاية الصحية والاجتماعية في شمال أيرلندا.

للمزيد من المعلومات حول نموذج القرار المسبق برفض العلاج (ADRT)، انظر: لائحة المعلومات A14 - القرار المسبق برفض العلاج (ADRT)



أبلغ جميع المشاركين في رعايتك عن القرار المسبق برفض العلاج (ADRT) الخاص بك، وكذلك أي مستندات رعاية أخرى. وهذا يشمل طبيبك وأي متخصصين.

زود طبيبك بنسخة من القرار المسبق برفض العلاج (ADRT) لسجلاتك الطبية وأسأل عن كيفية عمل الأنظمة المحلية. على سبيل المثال، تحتفظ بعض خدمات الإسعاف بنسخ من القرار المسبق برفض العلاج (ADRT) أو إرشادات الرعاية للأشخاص الذين يعانون من أمراض تقصر الحياة، مثل MND.

حيثما أمكن، يأخذ المسعفون وغيرهم من المستجيبين للطوارئ التاريخ الطبي في الاعتبار، لكنهم قد لا يتمكنون من الوصول إلى سجلاتك في حالات الطوارئ. بدون رؤية نموذج القرار المسبق برفض العلاج (ADRT) الصالح، قد يضطرون إلى إصدار حكم سريري سريع حول العلاج الذي يقدمونه.

## 6: كيف يمكنني معرفة المزيد؟

### مؤسسات مفيدة

نحن لا نؤيد بالضرورة أيًا من المنظمات التالية، ولكنها قد تساعدك في بدء البحث للحصول على مزيد من المعلومات. تفاصيل الاتصال صحيحة وقت الطباعة لكنها قد تتغير بين عمليات المراجعة. إذا احتجت إلى مساعدة لإيجاد منظمة معينة، اتصل مع خط

المساعدة لجمعية مرضى العصبية الحركية (MND) (للتفاصيل انظر المزيد من المعلومات في نهاية هذه اللائحة).

### **BDA – جمعية أخصائيي التغذية البريطانيين**

إرشادات لأخصائيي التغذية وغيرهم من العاملين في مجال التغذية وعندهم.

العنوان: 3rd Floor, Interchange Place, 151-165 Edmund Street  
Birmingham B3 2TA  
الهاتف: 0121 200 8080  
البريد الإلكتروني: info@bda.uk.com  
الموقع الإلكتروني: www.bda.uk.com

### **الكلية الملكية للمعالجين المهنيين**

إرشادات للمعالجين المهنيين (OTs) وعندهم.

العنوان: 106-114 Borough High Street, Southwark, London SE1 1LB  
الهاتف: 020 3141 4600  
البريد الإلكتروني: membership@rcot.co.uk  
الموقع الإلكتروني: www.rcot.co.uk

### **الجمعية القانونية المعتمدة للعلاج الطبيعي (CSP)**

إرشادات حول العلاج الطبيعي ومرفق بحث للعثور على أخصائي علاج طبيعي محلي.

العنوان: 3rd Floor South, Chancery Exchange, 10 Furnival Street, London, EC4A 1AB  
الهاتف: 020 7306 6666  
البريد الإلكتروني: من خلال صفحة الاتصال بالموقع الإلكتروني  
الموقع الإلكتروني: www.csp.org.uk

### **(Health and Care Professions Council (HCPC)**

يتضمن سجلا للمهنيين الصحيين الذين يستوفون معايير ممارسة HCPC.

العنوان: Park House, 184-186 Kennington Park Road, London, SE11 4BU  
الهاتف: 0300 500 6184  
الموقع الإلكتروني: www.hcpc-uk.org

### **MND Scotland**

دعم الأشخاص المصابين أو المتأثرين ب MND في اسكتلندا.

العنوان: 6th Floor, Merchant Exchange, 20 Bell Street, Glasgow, G1 1LG  
الهاتف: 0141 332 3903  
البريد الإلكتروني: info@mndscotland.org.uk  
الموقع الإلكتروني: www.mndscotland.org.uk

### **NHS والرعاية الصحية في المملكة المتحدة**

معلومات حول خدمات NHS والرعاية الصحية في جميع أنحاء المملكة المتحدة

الموقع الإلكتروني: www.nhs.uk

### **إنجلترا**

الهاتف: 111 (للحصول على المشورة الطبية العاجلة، متاح على مدار 24 ساعة في اليوم)  
الموقع الإلكتروني: https://111.nhs.uk

### **لويلز**

الهاتف: 111 (للحصول على المشورة الطبية العاجلة، متاح على مدار 24 ساعة في اليوم)  
الموقع الإلكتروني: https://111.wales.nhs.uk

لاِسكتلندا

الهاتف: 111 (للحصول على المشورة الطبية العاجلة، متاح على مدار 24 ساعة في اليوم)  
الموقع الإلكتروني: [www.nhs24.scot](http://www.nhs24.scot)

لأيرلندا الشمالية

الهاتف: متاح عبر صفحة الاتصال بموقع individual trusts  
الموقع الإلكتروني: [www.hscni.net](http://www.hscni.net)

**الكلية الملكية لمعالجة اللغة والتخاطب (RCSLT)**

يمكن أن يساعدك RCSLT في العثور على معالجين مؤهلين للغة والتخاطب

العنوان: White Hart, London SE1 1NX 2-3

الهاتف: 020 7378 1200

البريد الإلكتروني: من خلال صفحة الاتصال بالموقع الإلكتروني

الموقع الإلكتروني: [www.rcslt.org](http://www.rcslt.org)

## مراجع

تتوفر المراجع المستخدمة لدعم هذه المعلومات عند الطلب من:

البريد الإلكتروني: [infofeedback@mndassociation.org](mailto:infofeedback@mndassociation.org)

أو المراسلة كتابيًا على العنوان التالي: 6 Francis Crick House, MND Association, Information feedback, Summerhouse Rd, Moulton Park, Northampton NN3 6BJ

## شكر وتقدير

جزيل الشكر للخبراء التاليين على توجيهاتهم في لائحة المعلومات هذه:

د. إيما هازباندر، استشاري الطب المسكن والتلطيفي، مستشفيات غلوكوستر شاير مؤسسة NHS

نينا سكوابرز، أخصائية النطق واللغة، مستشفيات جامعة نوتنغهام

## معلومات إضافية

يمكنك أن تجد لدينا بعض لوائح المعلومات الأخرى المفيدة والمرتبطة باللائحة هذه:

B7 - التغذية عن طريق الأنبوب

A8 - دعم مشكلات التنفس

A14 - القرار المسبق في رفض العلاج (ADRT)

A6 - العلاج الطبيعي

كما أننا نصدر المنشورات التالية:

التعايش مع مرض العصبون الحركي - دليلنا إلى مرض العصبون الحركي وكيفية إدارة تأثيره، بما في ذلك إرشادات حول الأكل والشرب والكلام والتواصل

الأكل والشرب مع مرض العصبون الحركي - إرشادات ومجموعة من وصفات البلع السهلة

الرعاية ومرض العصبون الحركي: دعم لك - معلومات شاملة لمقدمي الرعاية الأسرية، الذين يدعمون شخصاً يعيش مع مرض العصبون الحركي

الرعاية ومرض العصبون الحركي: دليل سريع - نسخة موجزة من معلوماتنا لمقدمي الرعاية

يمكنك البحث عن المحتوى حسب الحاجة باستخدام أداة البحث عن معلومات Care على:

[www.mndassociation.org/careinfinder](http://www.mndassociation.org/careinfinder)

يمكنك تنزيل معظم منشوراتنا من موقعنا على الإنترنت: [www.mndassociation.org/publications](http://www.mndassociation.org/publications) أو طلبها مطبوعة من فريق MND Connect، الذي يمكنه تقديم معلومات إضافية ودعم:

**MND Connect**

الهاتف: 0808 802 6262

البريد الإلكتروني: [mndconnect@mndassociation.org](mailto:mndconnect@mndassociation.org)



MND Association, Francis Crick House, 6 Summerhouse Rd, Moulton Park, Northampton  
NN3 6BJ

**الموقع على الإنترنت والمنتدى على الإنترنت لجمعية مرض العصبون الحركي**

الموقع الإلكتروني: [www.mndassociation.org](http://www.mndassociation.org)

المنتدى عبر الإنترنت: <https://forum.mndassociation.org/> أو من خلال الموقع الإلكتروني

## نرحب بآرائكم

نود أن نعرف ما تعتقد أننا نقوم به بشكل جيد وأين يمكننا تحسين معلوماتنا للأشخاص المصابين أو المتضررين من مرض العصبون الحركي، أو مرض كينيدي. يمكن أيضًا استخدام تعليقاتكم المجهولة للمساعدة على زيادة الوعي والتأثير في مواردنا وحملاتنا وطلبات التمويل. للتعليقات على أي من أوراق المعلومات الخاصة بنا، قم بالوصول إلى نموذجنا عبر الإنترنت على:

[www.smartsurvey.co.uk/s/infosheets\\_1-25](http://www.smartsurvey.co.uk/s/infosheets_1-25)

يمكنك أيضًا طلب نسخة ورقية من النموذج أو تقديم ملاحظات عبر البريد الإلكتروني:

[infofeedback@mndassociation.org](mailto:infofeedback@mndassociation.org)

أو المراسلة كتابيًا على العنوان التالي:

,Information feedback, MND Association, Francis Crick House, 6 Summerhouse Rd  
Moulton Park, Northampton NN3 6BJ

آخر مراجعة: مارس 2024  
المراجعة التالية: مارس 2027  
الإصدار: 2

مؤسسة خيرية مسجلة رقم 294354  
شركة محدودة بضمان رقم 2007023  
© 2020 MND Association