



جمعية رفيدة  
لصحة المرأة  
Rofaida Women's  
Health Organisation

# التقرير السنوي

## جمعية رفيدة لصحة المرأة

## من نحن

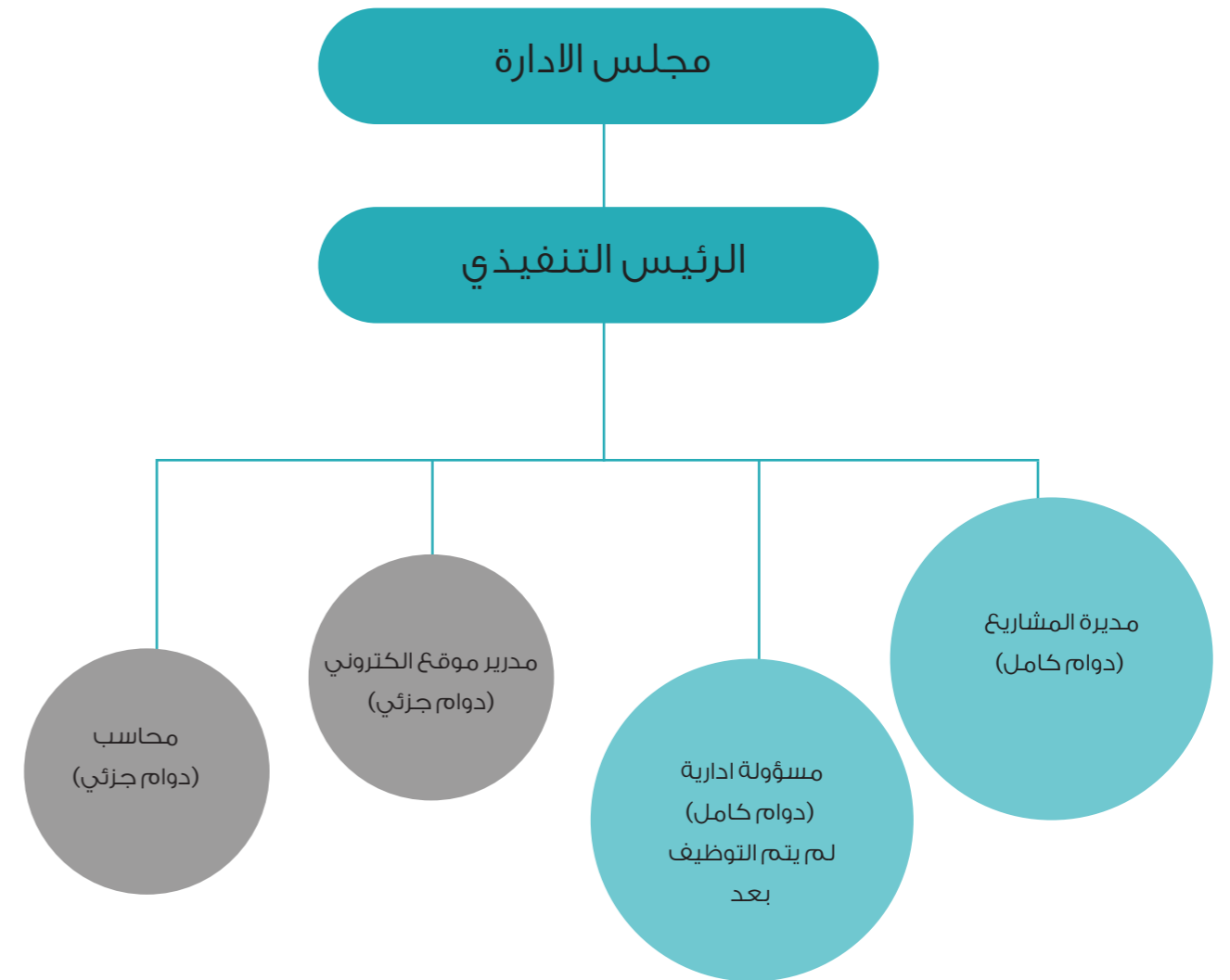
«جمعية رفيذة هي منظمة غير ربحية تمكن المرأة من اتخاذ قرارات صحية سليمة تم تأسيسها عام ٢٠١٦ برقم تسجيل ٧٧٠ تحت وزارة العمل والتنمية الإجتماعية»

## التقرير التشغيلي

- الهيكل الاداري
- الحوكمة
- الداعمين
- قائمة الدخل

## الهيكل الاداري

حرص مجلس الادارة أن يكون الهرم الاداري غير عريض بحيث يركز الفريق التنفيذي على تشغيل المشاريع و تحقيق الأهداف و الخدمات المساندة تكون عن طريق تعاقدات خارجية مثل (التصميم، الترجمة، التقنية، التسويق ..) بهدف توفير مصاريف التشغيل واستثمار الدعم في المشاريع



## الحوكمة

تلتزم الجمعية بتطبيق أنظمة الحوكمة بحيث تتيح شفافية أكبر في التعاملات و تطبق نظام المسائلة و توزيع الصلاحيات بما يحقق المصلحة العامة و تماشياً مع أنظمة الوزارة و لتزيد ثقة الداعمين للجمعية

### الأنظمة المعتمدة

١. سياسة عدم تعارض المصالح
٢. سياسة الإبلاغ عن المخالفات
٣. سياسة حفظ الوثائق
٤. سياسة الخصوصية وسرية المعلومات
٥. مصفوفة الصلاحيات
٦. اللائحة الداخلية لتنظيم العمل

### لجان المجلس

١. اللجنة التنفيذية
٢. لجنة التمويل والاستثمار
٣. لجنة التخطيط الاستراتيجي
٤. لجنة البرامج والمحتوى العلمي

### الاجتماعات:

١. ربع سنوي مجلس الادارة
٢. سنوي الجمعية العمومية
٣. اللجان ربع سنوي أو متى دعت الحاجة
٤. اللجنة التنفيذية شهري

## الداعمين

يظل استقطاب الدعم تحدي أساسي لدى الجمعية كبداية أي جهة خيرية،  
لحين يبدأ المجتمع بادراك أهمية هدفها و دورها في التنمية.  
وهنا لا يسعنا إلا أن نقدم عظيم الامتنان لمن دعمونا و شاركونا في تحقيق  
التنمية للمجتمع

### الداعمين

- صاحبة السمو الملكي الأميرة موزي بنت خالد بن عبد العزيز آل سعود
- صاحب السمو الملكي الأمير فيصل بن خالد بن عبدالعزيز آل سعود
- السيدة فوزية بنت راشد الراشد
- مؤسسة الملك خالد الخيرية
- صاحبة السمو الملكي الأميرة البندري بنت خالد بن عبدالعزيز آل سعود
- السيدة لطيفة بنت عبدالله العفالق
- السيد علاء الحارثي
- الأكسير- الحلول الاستراتيجية المبدعة
- الاستاذ عبدالرحيم بو خمسين - مستشار استراتيجيات التواصل
- مطابع الرجاء - الأستاذ سلمان الجشي
- مكتب الشنقيطي للاستشارات القانونية

### الشركاء

- مؤسسة الملك خالد الخيرية
- الهيئة العامة للغذاء والدواء
- مستشفى الملك فيصل التخصصي
- التمكين الصحي
- مبادرة لها
- جمعية زهرة لسرطان الثدي
- الجمعية السعودية لأمراض النساء والولادة



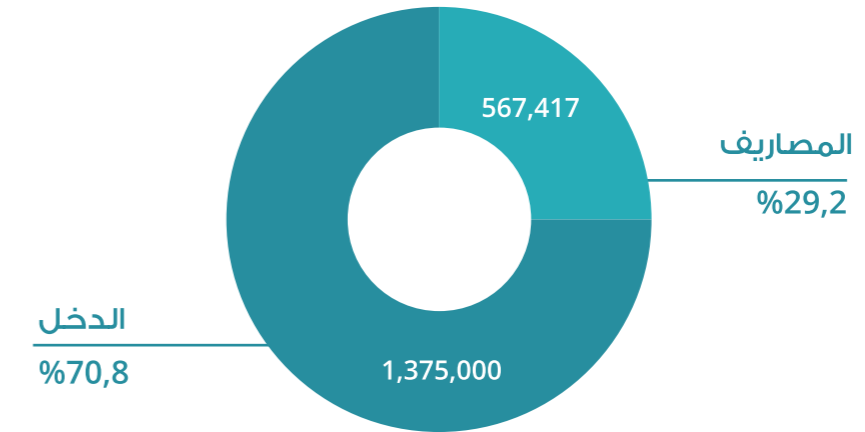
## الدخل والمصروفات

- ٢٠١٧ استطاعت الجمعية أن تغطي تكاليف التشغيل و التأسيس للسنة المالية الأولى و أغلقت ميزانيتها بفائض ٥٠٠ ألف ويعود ذلك لحجم التبرعات النقدية الجيدة بالإضافة لتكاليف المشاريع المبدئية.
- النصف الأول من ٢٠١٨ لم يتمكن من تغطية تكاليف التشغيل و المشاريع وذلك بسبب زيادة عدد المشاريع المنفذة بالمقابل لم تصلنا تبرعات حتى تاريخه.

### تقرير المشاريع

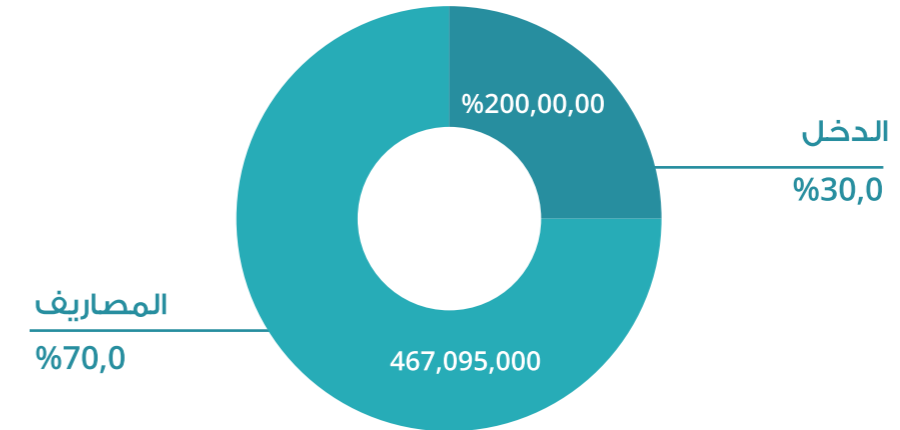
- نبذة عن المشروع
- التكلفة و النتائج
- الطموح التوسعي للمشروع

نسبة الدعم الحكومي ١٤٪ ودعم الأفراد ٨٦٪



الدخل والمصروفات لعام ٢٠١٧

نسبة الدعم الحكومي ١٠٠٪ ودعم الأفراد ٠٪

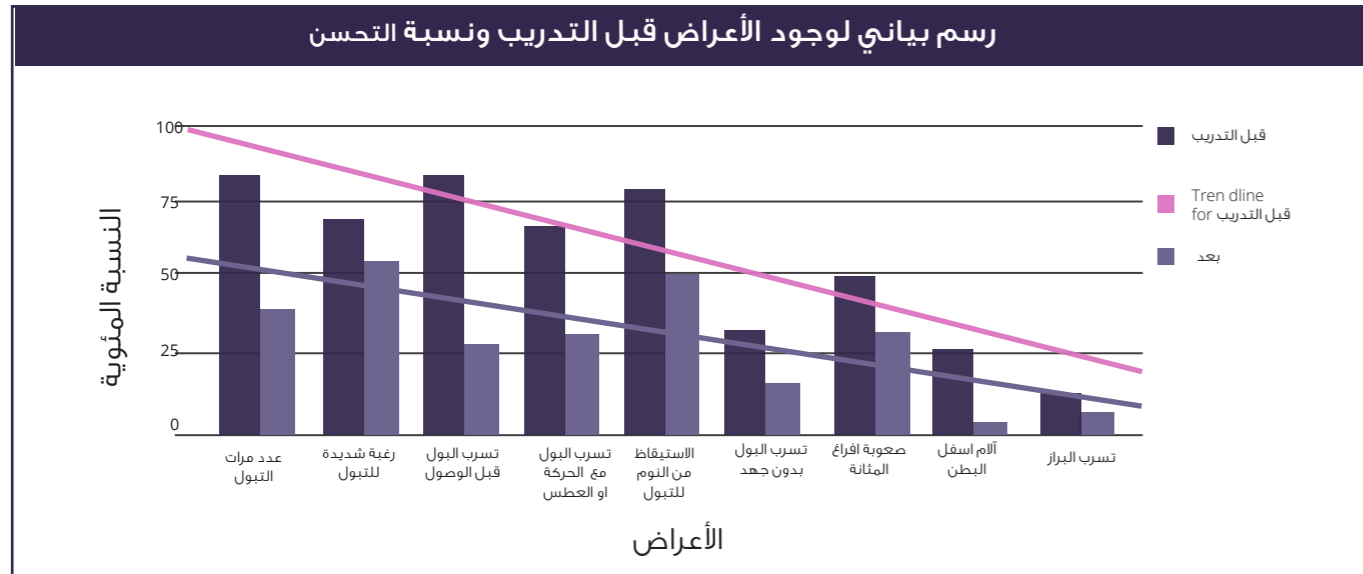
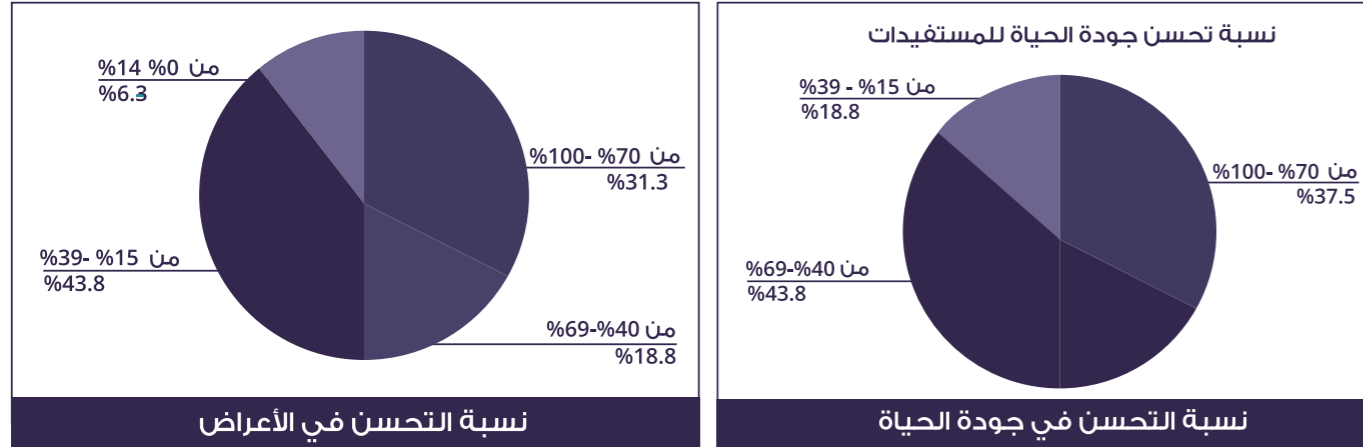


الدخل والمصروفات للربع الثاني من عام ٢٠١٨



# برنامج التدريب

## نتائج مشروع (تحكمي)



**تكلفة المشروع:**  
تكلفة التعاقد مع توتال كন্ترول لتدريب ٥ مدربات تكاليف الأدوات ومواد التدريب مع اضافة تكلفة ساعات عمل الفريق  
**90,892 ريال**

## مشروع تدريب (تحكمي) لتقوية عضلات قاع الحوض

تعاني نسبة كبيرة من السيدات من ضعف التحكم بعضلات قاع الحوض إما بشكل واضح أو بسيط، و الأغلب يعتقدون أن هذا الوضع طبيعي

### برامج التدريب

#### برنامج تحكمي

هو برنامج تدريبي لتقوية عضلات قاع الحوض لدى النساء و يساعد على حل مشكلة سلس البول ويحسن من جودة الحياة

#### تدريب المدربات

قمنا بتدريب عدد ٥ اخصائيات علاج طبيعي تخصص صحة المرأة في مركز توتال كন্ترول في شيكاغو

#### عمل شراكات

تم عمل شراكة مع:  
- مركز الملك سلمان الاجتماعي  
- جمعية النهضة النسائية

#### تسجيل المستفيدات

تم وضع نموذج الكتروني في حساباتنا واستلمنا عدد ٥٠ طلب للمشاركة

#### تدريب المستفيدات

تم تدريب ١٩ مستفيدة مجاناً وتحسين الاعراض لديهم بنسبة ٥٢% وجودة الحياة ٦٥%



## الطموح التوسعي لمشروع تدريب (تحكمي) لتقوية عضلات قاع الحوض

بعد أن بدأنا بالتدريب لمسنا حاجة السيدات و رغبتهم القوية بهذا النوع من التدريب الذي يؤثر على جودة حياتهم العملية والاجتماعية، وما يسببه لهم من حرج مع عدم جدوى التدخلات الجراحية لحل مشكلة ارتخاء عضلات قاع الحوض، بالمقابل يصل أثر التدريب إلى تحسن بنسبة ٨٠٪. بعد أخذ رأي المتدربات وكيف أن التدريب أثر إيجابيا عليهم بدأنا بالتفكير بكيفية تعظيم الأثر وزيادة عدد المستفيدات.

### التوجه الأول:

تدريب مدربات صحيات في المراكز الاجتماعية و دور رعاية الفتيات و الأندية العامة و الجمعيات.  
بحيث تقوم هذه المراكز بتدريب البرامج و نحن نتابع الأثر مع المستفيدات .  
تكلفة تدريب المدربة ٤٥٠٠ ريال  
ونطمح لتدريب ٥٠ مدربة ليصل عدد المستفيدات لما لا يقل عن ٢٠٠٠ مستفيدة  
اجمالي التكلفة (٢٢٥,٠٠٠ ريال)

### التوجه الثاني:

توقيع اتفاقيات مع مراكز رياضة لاضافة برنامج تحكمي لعروض الاشتراكات بحيث تضاف تدريب عضلات الحوض في حصص الرياضة، وذلك من خلال تدريب مدرباتهم و دفع تكلفة التدريب للمستفيدات لتحفيزهم على الاشتراك.  
يتم دفع ٦٠٠ ريال للمركز لكل متدربة (٦٥٠ مستفيدة)  
اجمالي التكلفة (٣٩٠,٠٠٠ ريال)

## أصداء البرنامج في المجتمع

«كانت اصداء البرنامج من قبل المشاركات ايجابية .. و مع انتشار أثر البرنامج بين المشاركات تم دعوة الجمعية متمثلة في إحدى المدربات في لقاء تلفزيوني على قناة روتانا خليجية لشرح فكرة المشروع وأهميته لكل سيدة»



برنامج سيدتي @Sayyidaty ٣٠ مايو  
نوال .. إحدى المستفيدات من برنامج تحكمي : كنت أعاني من بعض المشكلات بالحوض خاصة بالسلس والبرنامج أفادني كثيرا  
@RofaidaOrg



وفاء الداهم @Wafaaldaham ١٦ أبريل  
ردًا على @alnahda\_ksa @RofaidaOrg  
شكراً على حسن الاستقبال من منسوبات جمعية النهضة  
وشكراً لمدربات جمعية رفيدة على إخلاصهم لعملم  
#تحكمي



جمعية رفيدة لصحة المرأة @RofaidaOrg ١٠ أبريل  
انطلق اليوم برنامج تحكمي ( لتقوية عضلات قاع الحوض والمثانة ) بالتعاون مع مركز الملك سلمان الاجتماعي @kssc\_sa #جمعية\_رفيدة



برنامج سيدتي @Sayyidaty ٣٠ مايو  
#أماني\_الحارمي .. أخصائية علاج طبيعي لصحة المرأة وتأهيل الحوض : جمعية  
#رفيدة هي غير ربحية هدفها تمكين المرأة من اتخاذ قرارات صحية سليمة ومعرفة  
حقوقها الصحية كاملة عبر طرق غير تقليدية من قبل خبراء متخصصين  
@RofaidaOrg



# برنامج التثقيف

## برامج تثقيف وتمكين

### ولادتي



مشروع ولادتي هو نموذج الكتروني لخطة الولادة يمكن أي السيدة من التعرف على أهم الإجراءات التي من الممكن أن تمر بها أثناء الولادة مع عرض خيارات كل اجراء و شرح تفصيلي له و لآثاره ما يمكن السيدة من اتخاذ قرارات صحية سليمة في ظل التمتع بحقها في اختيار ما يمارس عليها من اجراء أثناء الولادة.

[www.weladty.rofaida.org](http://www.weladty.rofaida.org)

## برامج التوعية

### المنصات الالكترونية

حسابات التواصل الاجتماعي والموقع الالكتروني:  
الهدف العام نشر التوعية الوقائية لصحة المرأة بلغة عربية سلسة والمشاركة في الأيام و الحملات التوعوية.

### النتائج

32 فيديو توعوي

6 حملات

6098 رسالة

حملة مستشفى الملك فيصل  
التخصصي الالكترونية

الحملة الخليجية  
لمكافحة السرطان

5803 متابع

اوقفوا. عنف . التوليد

القيصرية اضرار  
وليست اختيار

الوصول 4,079,714

حملات تعاونية مع زهرة  
للتوعية بسرطان الثدي

لا لقص العجان

### تكلفة المشروع

من اطلاقه وحتى اليوم:  
منصات التواصل الاجتماعي

255,000

الموقع الالكتروني

227,000

## مشروع (ولادتي) لتعزيز تجربة ولادة إيجابية

تثقيف وتوعية المرأة بتفاصيل إجراءات الولادة و بحقوقها الصحية وذلك بتسهيل الوصول والحصول على المعلومة من خلال نموذج الالكتروني يمكنها البدء في تخطيط تجربة ولادة إيجابية.

أظهرت دراسات العالمية ومؤسسات محلية أن هناك مشكلة في تجربة الولادة في العالم. غالبية النساء في المملكة يتم عمل اجراء طبي عليهن أثناء الولادة بدون أخذ موافقتهن أو شرح مبررات الاجراء مما يؤدي الى أضرار جسدية ونفسية.



السبب قلة الوعي من المرأة بتفاصيل مرحلة الولادة و بحقوقها الصحية عدم احترام حقوق و رغبات المرأة من المؤسسات الصحية أثناء الولادة لأسباب تجارية أو تشغيلية

تكلفة المشروع  
85,400

### خطة ولادتي

طبيعية

#### قبل الولادة



طبيعية

أرغب في حضور زوجي

أرغب بأن تكون الغرفة هادئة قدر الإمكان

لا أرغب في حقن السوائل عن طريق حقنة الوريدية

لا أود تحريض المخاض ( الا للضرورة )

أود استخدام تقنيات التنفس

#### أثناء الولادة



الرجاء عدم قص العجان بلا مبرر طبي، مع أخذ الإذن الشفهي مني قبل القص.

أود الدفع بشكل تلقائي

استشارة طبيب آخر للقيصرية

#### بعد الولادة



أود إرضاع المولود في أسرع وقت ممكن بعد الولادة

الرجاء عدم إعطاء المولود حليب صناعي

أود ابقاء المولود معي طوال الوقت

الاسم: Nora  
سأحضر معي: أرغب في حضور أختي، أرغب في حضور زوجي

أرغب في حضور أختي

أرغب بأقل عدد ممكن من الفحوص المهبلية

أرغب في حرية الحركة

لا أرغب في حقنة شرجية

أود استخدام تدليك

أرغب في تدليك منطقة العجان، ووضع الكمادات.

الرجاء قص الحبل السري بعد توقفه عن النبض

أريد حمل المولود مباشرة بعد الولادة.

إجراء الفحوصات بحضور زوجي

الرجاء عدم إعطاء المولود ماء السكر

## مشروع (ولادتي) لتعزيز تجربة ولادة إيجابية

### برنامج التأييد

#### مستقبل المشروع

- عمل اتفاقيات وشراكات مع مستشفيات خاصة و جهات حكومية وجمعيات لتبني النموذج و نشر الوعي بأهمية استخدامه.
- نقوم بدعم عدد من الدورات كسب مهارات مجانية بالاتفاق مع مراكز تدريبية متخصصة لتقديم دوراتها التثقيفية للأمهات الغير قادرات على دفع تكاليف هذه الدورات
- التعاون مع مراكز الولادة لإضافة وتقديم دورات توعوية عن الحمل، والولادة والرضاعة التثقيفية اونلاين لتوسيع نطاق وصولها للمستخدمات وإثراء المحتوى المقدم للإم.

#### تكلفة التوسع بالمشروع:

تكلفة تدريب مستفيدات في مراكز الولادة (٥٠٠ريال للسيدة) اذا استهدفنا تدريب ١٠٠ سيدة ستكون التكلفة ١٥٠,٠٠٠ ريال. تصميم تدريب اونلاين لتتمكن أي سيدة من الاستفادة منه من المتوقع أن لا تقل التكلفة عن ٩٠,٠٠٠ ريال

## برامج التأييد

### تغيير سياسات:

نسعى من خلال هذا البرنامج الى تطوير الممارسات والسياسات التي تخدم صحة المرأة على أكمل وجه، فنقوم بتحديد القوانين والسياسات التي تؤثر على وضع المرأة الصحي في المملكة، ثم نقدّم الأبحاث والدراسات والاقتراحات الى المسؤولين عن وضع هذومنه القوانين.

### نقوم حالياً بالعمل على:

#### مشروع وزارة الصحة لصياغة سياسات حقوق المرضى

بعد تلقي الجمعية دعوة من وزارة الصحة لتمثيل القطاع الثالث في هذا المشروع، يتركز دور رفيده في صياغة جانب الحقوق الصحية المخصص للمرأة.

.. يبقى دعم المتبرعون الركيزة  
الأساسية لتحقيق أهداف الجمعية  
..  
.. شكراً لأيمانكم بمستقبل أكثر  
وعي وصحة ..



RofaidaOrg



rofaida\_org

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