



جمعية رفيدة
لصحة المرأة

Rofaida Women's
Health Organisation

التقرير السنوي

١٤٤٥هـ / 2023م



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

كوني واعية ومستمعة لجسدك وتمتعي به

جمعية رفيدة لصحة المرأة



المحتويات

01	كلمة صاحبة السمو الملكي
03	الأميرة موزي بنت خالد بن عبدالعزيز
03	من نحن
03	رؤيتنا
03	رسالتنا
03	قيمنا
03	أهدافنا
05	المؤسسين
07	أعضاء مجلس الإدارة (الدورة الثانية)
09	اللجان
11	أعضاء الجمعية العمومية
13	الهيكل الإداري

15	خبراء رفيعة
17	المتطوعين
19	اتفاقيات
25	مشاركات وفعاليات
47	برامج التثقيف
65	برامج التدريب
81	برامج التمكين
74	الحملات
88	شراكاتنا
91	العضوية
96	التقرير المالي



رئيس مجلس الإدارة كلمة

بين أيديكم تقرير أعمال جمعية رفيعة لصحة المرأة للعام السادس 2023م والتي تأسست بدافع وحرص مجموعة من المهتمين بشؤون المرأة. الذين بادروا بإيجاد مظلة رسمية وكيان مستقل ليمثل مفهوم صحة المرأة بشكل مؤسسي. الجمعية متخصصة في مجالها آخذة بالاعتبار كل ما هو جديد من وسائل وأفكار وتطبيقات تساعد وتؤدي إلى تحقيق الأفضل في القطاع الثالث، وتسعى لرفع الوعي وتسهيل الوصول الى الخدمات وتحسين المهارات الصحية المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية.

وفي هذا الجانب صدرت خلال العام 2023م عدد من القرارات والتشريعات المتعلقة بصحة المرأة والتي تهدف إلى تطويرها وتمكينها وتذليل المعوقات والصعوبات التي تواجهها، مما يحتم علينا المضي قدماً في مواصلة مسيرتنا والعمل على المشاركة في تحقيق رؤية المملكة 2030 والذي سيكون الاعتماد الرئيسي والكبير فيها على القطاع غير الربحي وقطاع العمل الأهلي ومؤسسات المجتمع المدني .

ونؤكد في الجمعية أننا نتطلع إلى أن نكون جميعاً شركاء في العمل المنظم وفق خطط واستراتيجيات مرنة تستوعب ثقافات مجتمعات وتنوع بيئاته الاجتماعية، وشركاء أيضاً في نشر ثقافة صحة المرأة ورفع جودة الحياة.

موزي بنت خالد بن عبد العزيز آل سعود
رئيس مجلس إدارة جمعية رفيعة لصحة المرأة

رؤيتنا

أن يكون لدى المرأة العلم والقدرة والسياسات الداعمة التي تمكنها من اتخاذ القرارات الصحية السليمة.

رسالتنا

نلتزم بتعزيز صحة المرأة من خلال تقديم المعلومات الموثقة و البرامج الفعالة والمساهمة الاستراتيجية في توجيه السياسات التي تخدم صحة المرأة في المملكة.

قيمنا

التعاون: نعمل مع من يشاركون رؤيتنا.

الابتكار: نستخدم طرق غير تقليدية لتحقيق أهدافنا.

الفاعلية: نصمم برامج لها أثر إيجابي على المجتمع.

التجاوب: نشرك المجتمع في تصميم برامج مبنية على احتياجات المستفيدين.

أهدافنا

- رفع الوعي بالصحة الجنسية والإنجابية.
- تحسين المهارات الصحية المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية.
- تسهيل الوصول إلى الخدمات الصحية الجنسية والإنجابية.

من نحن

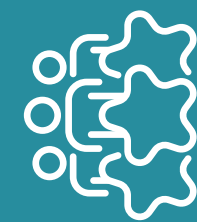
منظمة غير ربحية تسعى لأن يكون لدى المرأة المعرفة اللازمة والقدرة والسياسات الداعمة التي تمكنها من اتخاذ القرارات الصحية السليمة في حياتها من خلال تقديم المعلومات الموثوقة والبرامج الفعالة والمساهمة الاستراتيجية في توجيه السياسات التي تخدم صحة المرأة في المملكة.

تمتد طموحاتنا إلى أبعد من توفير المعلومات الصحية فحسب، بل غايتنا هي تحفيز ثقافة الحوار، والتأثير، والتغيير.

في رفيدة هدفنا تمهيد الطريق من أجل التواصل الحقيقي والصادق حول المشاكل الصحية الجنسية والإنجابية التي قد تعاني منها السيدات، ومن ثم العمل على توفير الحلول المبتكرة والغير تقليدية التي تلبي مطالبهن بطرق فعالة.

جمعية رفيدة
لصحة المرأة

Rofaida Women's
Health Organisation



المؤسسين



- صاحبة السمو الملكي الأميرة موزي بنت خالد بن عبد العزيز آل سعود ■ الأستاذ المهندس بن يوسف بن إبراهيم الحسون
- الدكتورة فاطمة بنت سعيد بن محمد آل هملان ■ الأستاذ أحمد بن راضي ميس العنزي
- الدكتور نزيه بن شجاع ضياء الدين العثماني (رحمه الله) ■ الأستاذة أمينة بنت محمد عيسى قدورة
- الدكتور جبريل بن حسن بن محمد عريشي (رحمه الله) ■ الأستاذة حنين بنت محمد بن سعيد الغامدي
- الدكتورة تغريد بنت محمد عبدالعزيز الغيث ■ الأستاذة رزان بنت محمد بن كمال دقماق
- الدكتورة رنيم بنت أسامة صالح سالم ■ الأستاذة رهام بنت علي محمد الجمعة
- الدكتورة وسام بنت إبراهيم يوسف كردي ■ الأستاذة مها بنت علي عبدالهادي الغامدي
- الأستاذة زينة بنت خالد بن عبد الرحمن أبو حسان ■ الأستاذة شدا بنت عبدالله بن عثمان الدهش
- الدكتورة طرفة بنت عبد الله بن عبد العزيز بن معمر ■ الأستاذ عبد الرحمن بن سعيد بن محمد آل هملان
- الدكتور إسماعيل بن عبد الرحمن إسماعيل البدوي ■ الأستاذة لولوة بنت نزار حسين الصالح
- الدكتورة سعاد بنت محمد عامر آل عبدالله ■ الأستاذة مريم بنت خالد عبدالله السماعيل
- الدكتورة دانه بنت محمد عبدالعزيز بخيت ■ الأستاذة ندى بنت علاء محمد الحارثي



أعضاء مجلس الإدارة (الدورة الثانية)

صاحبة السمو الملكي الأميرة
موضي بنت خالد بن عبد العزيز آل سعود
رئيس مجلس إدارة الجمعية

الدكتورة
فاطمة بنت سعيد محمد آل هملان
نائب رئيس مجلس الإدارة

الأستاذة
سندس بنت عادل بن عبد الجليل بترجي
المشرف المالي

المهندس
ماجد بن سعد بن حمود العصيمي
عضو مجلس إدارة

الأستاذة
فوزية بنت راشد بن عبد الرحمن الراشد
عضو مجلس إدارة

الدكتورة
وسام بنت إبراهيم يوسف كردي
عضو مجلس إدارة

الدكتورة
رنيم بنت أسامة صالح سالم
عضو مجلس إدارة

الأستاذ
أحمد بن راضي ميس العنزي
عضو مجلس إدارة

الأستاذة
ندى بنت علاء محمد الحارثي
عضو مجلس إدارة



لجنة المراجعة والتدقيق

- الدكتورة رنيم بنت أسامة سالم
- الدكتورة وسام بنت إبراهيم كردي
- الأستاذ أحمد بن راضي ميس العنزي
- الأستاذة سندس بنت عادل بن عبد الجليل بترجي
- د. مشعل فرج
- أ. رشيد آل الشيخ



لجنة التمويل والاستثمار

- المهندس ماجد بن سعد العصيمي
- الأستاذة فوزية بنت راشد الراشد
- الأستاذة ندى بنت علاء محمد الحارثي



اللجنة التنفيذية

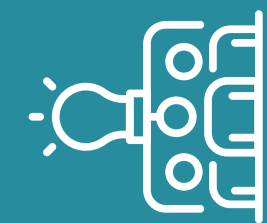
- صاحبة السمو الملكي
- الأميرة موزي بنت خالد بن عبدالعزيز
- الدكتورة فاطمة بنت سعيد آل هملان
- الأستاذة سندس بنت عادل بن عبد الجليل بترجي



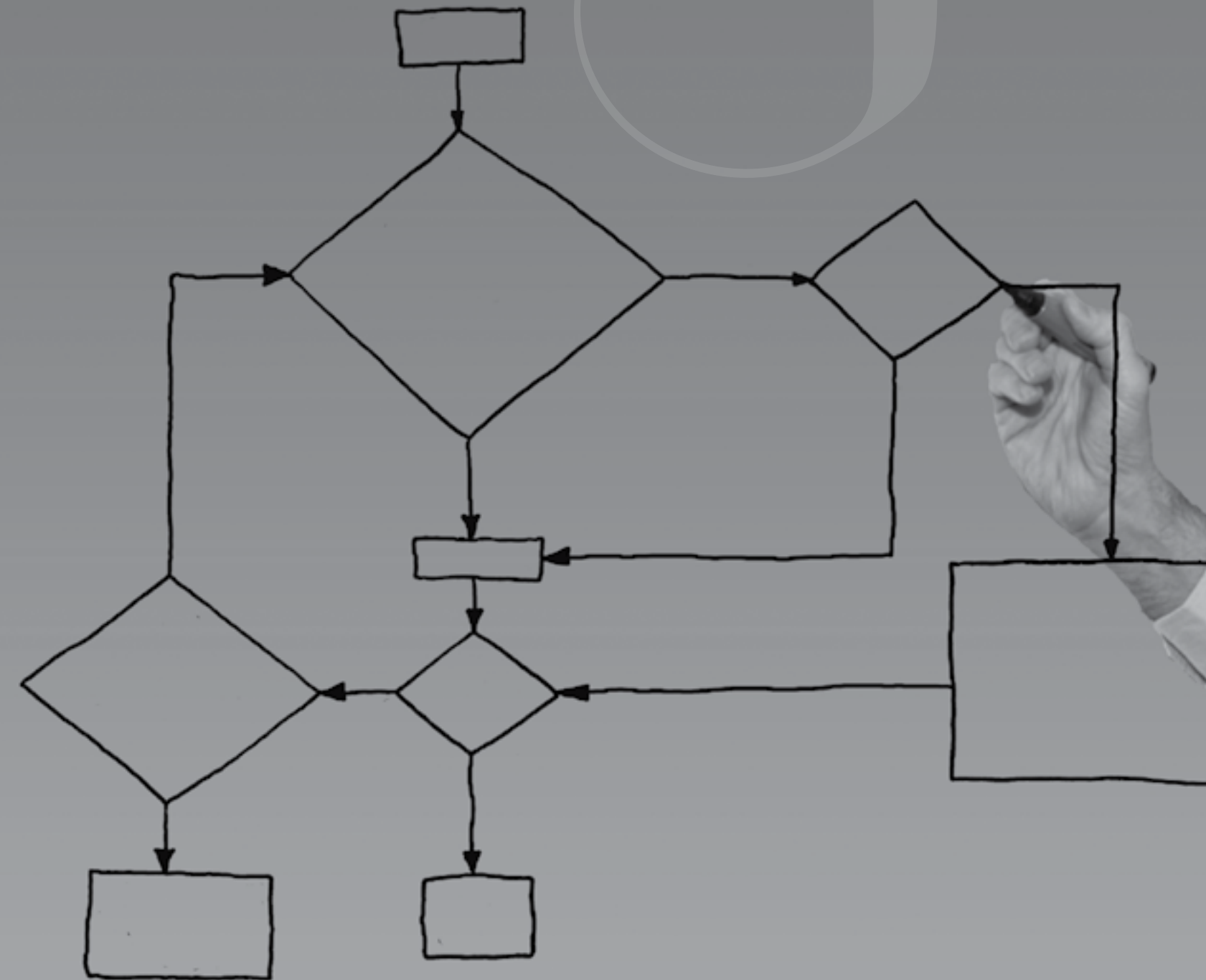
أعضاء الجمعية العمومية



- صاحبة السمو الملكي الأميرة موزي بنت خالد بن عبد العزيز آل سعود
- الأستاذة فاطمة بنت سعيد بن محمد آل هملان
- الأستاذ أحمد بن راضي ميس العنزي
- الأستاذة أمينة بنت محمد عيسى قدورة
- الأستاذة فوزية بنت راشد بن عبد الرحمن الراشد
- الأستاذة حنين بنت محمد بن سعيد الغامدي
- الأستاذة أمينة بنت محمد عيسى قدورة
- الأستاذة رنيم بنت أسامة صالح سالم
- الأستاذة لولوة بنت نزار حسين الصالح
- الأستاذة مريم بنت خالد عبدالله السماعيل
- الأستاذة رهام بنت علي محمد الجمعة
- المهندس ماجد بن سعد بن حمود العصيمي
- الأستاذة سندس بنت عادل بن عبد الجليل بترجي
- الأستاذة ندى بنت علاء محمد الحارثي
- الأستاذة شدا بنت عبدالله بن عثمان الدهش
- الدكتور وسام بنت إبراهيم يوسف كردي
- الدكتور وسام بنت إبراهيم يوسف كردي



الهيئة الإدارية



الجمعية العمومية

مجلس الادارة

الرئيس التنفيذي

اللجنة التنفيذية

لجنة الاستثمار

لجنة التدقيق

إدارة المشاريع

مدير الخدمات المساندة
فاطمة الرفاعي

الإدارة المالية & الموارد البشرية

محاسب - إحصائي حوكمة
نوف الحربي

إحصائي تقنية
رشا الميثيب

إحصائي تسويق

مدير مشاريع
هاجر الحسيني

إحصائي مشاريع

مسؤول مشاريع
بشرى

مسؤول مشاريع
أسماء المفدى

إحصائي مشاريع
سارة العجمي



خبراء رفيعة

■ د. براء مازي

■ د. حصة الدهامي

■ د. طرفة المعمر

■ د. لمى الشريف

■ د. ندى منشي

■ د. وسام كردي

■ د. حنان الشنقيطي

■ أ. العنود الدويش

■ أ. سفانة السعيد

■ أ. خلود محمد عبدالرازق

■ د. أحمد الأيوبي

■ د. هيا زيدان

■ د. رلى سلوت

■ د. أفنان ال زايد

■ د. رجوى الجابري

■ د. اسماعيل البدوي

■ د. مازن باعظيم

■ د. نزار باهبري

■ د. روان قاري

■ د. محمد سعيد شمendi

■ د. نمشة الهاجري

■ د. هيا زيدان

■ د. شادن الكتري

■ أ. هلا الدوسري



المتطوعين

■ سارة محمد العجمي

■ الزهراء اسامه القطمه

■ هناء محمد يحيى مجرشي

■ نوره محمد مسفر الشمراني

■ ندى معيض سعيد آل بوغبران

■ جبران وازع فهم القحطاني

■ محمد سعود محمد الروقي

■ مهند خلف بن ضاوي المطيري

■ مريم محمد هادي هزازي

■ ريمه ناصر عويض البقمي

■ ريما عبدالله بن محمد الجبر

■ فالح عبدالله بن فلاح السبيعي

■ مراد سالم صالح المصعبي

■ احمد زعل عميشان الحجري

■ سامي بن فهد بن عبدالعزيز العقيلي

■ سلمان عبدالله زيد الجندل

■ فاطمه بنت مطلق بن عبدالله الشايعي

■ احمد مصلح بن صالح الجبرتي

■ فايزه فلاح هليل العنزي

■ يارا ماجد سعيد الزهراني

■ علي سراج بن جبران اليامي

■ رزان بدر غنيم الغنيم

■ شهد عبدالرحمن محمد الجشعم

■ عبدالعزيز فاين صالح المنصوري

■ مساعد مفضي خليفه العنزي

■ سميه محمد بن احمد الغامدي

■ سعد الحميدي سعيد المطيري

■ نوال محمد فهاد القحطاني

■ صالح عبدالرحمن محمد الغفيص

■ عبدالعزيز عبدالرحمن عبدالعزيز اليحياء

■ فيصل محمد عبدالعزيز العبدالوهاب

■ فارس فيحان بن عبدالله الدلبحي

■ ساره خالد عبدالرحمن العيد

■ هياء خليفه محمد العمر

■ ايثار ايمن صدقه كيال

■ اسامه عبدالله ابراهيم عاصم

■ هدى بخيت مسفر الغامدي

■ جود عبدالعزيز اللحيدان

■ يزيد فائز الدوسري

■ مروة أحمد فال

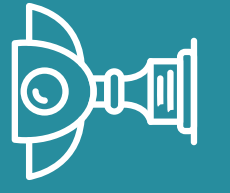
■ خزامى طارق الغالي

■ روان سعود الميموني

■ ارام غانم الرويلي

■ طيف ناصر الزكري

■ ذكرى السرحاني



توقيع الاتفاقيات

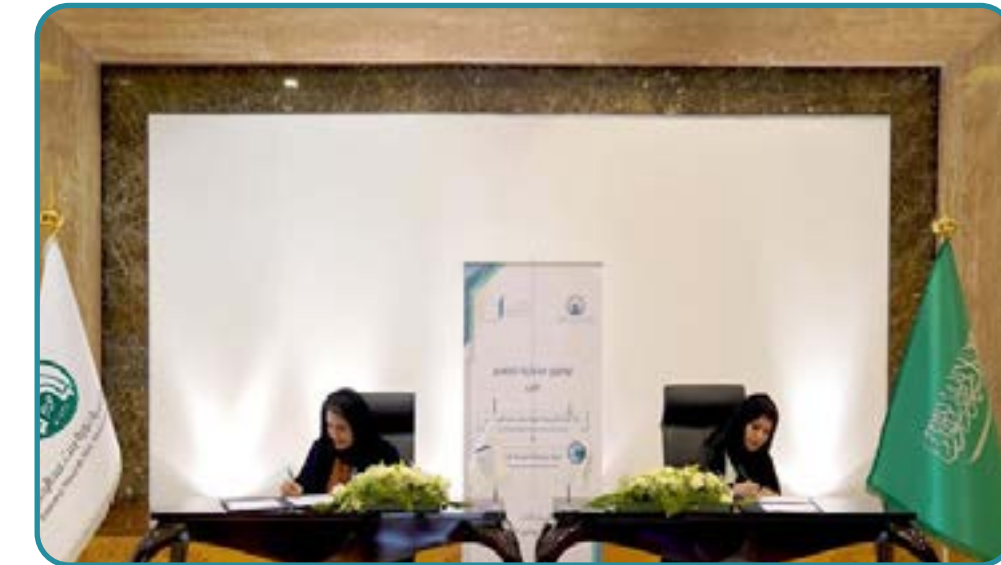
توقيع مذكرة تفاهم بين رفيدة ومستشفى هيوستن

تجديد اتفاقية التعاون بين هيوستن ميثوديست مُمثل بالسيدة كاثيري إيستر وجمعية رفيدة لصحة المرأة مُمثلة بصاحبة السمو الملكي الأميرة موزي بنت خالد، بهدف وضع إطار للتعاون بين الطرفين في مجال تقديم الخدمات وتبادل الخبرات في المجالات المتعلقة بصحة المرأة.



اتفاقية تعاون بين رفيدة و جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن

تم توقيع اتفاقية تعاون بين برنامج الصحة الجنسية مع الإدارة العامة لشؤون المراكز المتخصصة ممثلة بوكيل الوزارة المساعد لخدمات المستشفيات الدكتور فيصل الدهمشي وجمعية رفيدة لصحة المرأة، ممثلة بنائبة رئيس مجلس الإدارة الدكتورة فاطمة آل هملان، بهدف وضع إطار للتعاون بين الطرفين في للمشاركة في مجالات التوعية والتثقيفية والبحوث بالصحة الجنسية المتعلقة بصحة المرأة.





اتفاقية تعاون بين رفيدة و وزارة الصحة

تم توقيع اتفاقية بين جمعية رفيدة لصحة المرأة، ممثلة برئيس مجلس الإدارة صاحبة السمو الملكي الأميرة موزي بنت خالد بن عبدالعزيز وجامعة الأميرة نورة ممثلة في رئيسة الجامعة الدكتورة إيناس بنت سليمان العيسى بهدف التعاون في تقديم الخدمات وتبادل الخبرات في المجالات المتعلقة بصحة المرأة



مشاركات وفعاليات وحملات

شاركت جمعية رفيدة في شهر يناير 2023م
بتوعية بسرطان عنق الرحم



شاركت الجمعية في
يوم الصحة العالمي



الاحتفال بقدم
شهر رمضان



شاركت الجمعية احتفالها
بيوم الام



شاركت الجمعية
باليوم العالمي للمرأة



احتفلت جمعية رفيدة
بيوم التأسيس



شاركت الجمعية في
اليوم العالمي للسرطان



مشاركة الجمعية
لأسبوع التحصين العالمي

مشاركة الجمعية دخول
عيد الأضحى المبارك

مشاركة الجمعية
اليوم الوطني السعودي

المشاركة في
اليوم العالمي للصحة النفسية

برنامج زهرت
لتأهيل الفتيات لمرحلة البلوغ

مشاركة فيديو
رحلة الولادة الطبيعية



مشاركة فيديو

الحملة الوطنية لتحسين الفتيات للقضاء على سرطان عنق الرحم

مشاركة جمعية رفيذة في الفعالية الرياضية " تنفّس "

والمقامة في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية،

وبدعم من الإتحاد الرياضي للجامعات السعودية بتاريخ ٨ يناير

شاركت الجمعية في تفعيل **شهر التوعية بسرطان عنق الرحم** مع الدكتورة ندى منشي

في جامعة الفيصل بتاريخ ٣٠ يناير وبتاريخ ٣١ يناير في جامعة المعرفة



مشاركة جمعية رفيدة بركن **توعوي عن سرطان عنق الرحم**
في المركز الثقافي لعوائل ضباط القوات المسلحة بتاريخ ٦ فبراير



فيديو توعوي



شهر التوعية بسرطان عنق الرحم

حملة التثقيف بلقاح فيروس الورم الحليمي البشري

شهر

التوعية بسرطان عنق الرحم مع

الدكتورة ندى منشي في جامعة الفيصل

بتاريخ ٣٠ يناير وبتاريخ ٣١ يناير في جامعة

المعرفة



حملة توعية بفيروس الورم الحليمي



فعلت جمعية رفيده اليوم العالمي للمرأة، سعيها مستمر لتعزيز صحة المرأة؛ من خلال تقديم المعلومات الموثوقة والبرامج الفعالة وتوجيه السياسات الداعمة لتحقيق التوازن والعدالة الاجتماعية لحقوقها الصحية.

٨ مارس

تزامناً مع يوم المرأة العالمي تشارك جمعية رفيده بركن توعوي عن سرطان عنق الرحم في مستشفى الملك عبدالله الجامعي

٨ مارس

تزامناً مع الأسبوع العالمي لاضطراب الأكل أعدت جمعية رفيده مقال عن اضطرابات الأكل عند النساء بتاريخ **١ مارس**

بمناسبة يوم المسؤولية الاجتماعية تحت شعار "نلتزم بمسؤوليتنا الاجتماعية"

٢٣ مارس



مشاركة جمعية رفيذة بيوم الصحة العالمي
٧ أبريل



مشاركة جمعية رفيذة لليوم العالمي لسرطان
المبيض ٨ مايو



مشاركة جمعية رفيذة لليوم العالمي لصحة
المرأة 28 مايو



مشاركة جمعية رفيذة رأس السنة الهجرية
1 محرم



مشاركة جمعية رفيذة الأسبوع العالمي
للرضاعة 1 أغسطس





كتاب الحياة الزوجية

من تأليف: د. طرفة المعمر

[رابط الكتاب - الحياة الزوجية](#)



التقرير
السنوي
1445هـ/2023م

كتاب رحلة أمومة

من تأليف: العنود الدويش

[رابط الكتاب](#)



رعاية مابعد الولادة الطبيعية

من تأليف: العنود الدويش

[رابط الكتاب](#)



التقرير
السنوي
1445هـ/2023م

رعاية مابعد الولادة القيصرية

من تأليف: العنود الدويش

[رابط الكتاب](#)





مشروع بدون خجل

بادرت الجمعية إلى إطلاق مشروع بدون خجل وهو عبارة عن لقاء حوارى للمستفيدات مع ذوي الخبرة.

نهدف من خلاله إلى نشر الوعي في المجتمع وتوفير بيئة آمنة وخاصة، حتى تتمكن كل مشاركة من الحديث عن تجربتها بصدق وجرأة كما ستحصل كل سيدة على نصائح الخبراء بدون خجل أو قلق من الأحكام المسبقة.

وقد تمت رفيدة خلال عام 2023م 14 لقاءات مباشرة على منصة "الإنستقرام" موجهة إلى النساء من عمر 18 سنة فما فوق ومن أجل ذلك فقد تعاونت الجمعية مع عدد 15 من الخبراء في العديد من الأقسام لضمان إيصال المعلومات بشكل صحيح وموثوق



برامج التحقيق



متلازمة ما قبل الحيض

ضيف اللقاء: د. براء مازي
استشارية طب نفسي وتخصص دقيق
الصحة النفسية للمرأة
بروفيسور مساعد في جامعة الفيصل

إجمالي تفاعل اللقاء: **6,374**



الدورة الشهرية في رمضان

ضيف اللقاء: د. وسام كردي
رئيس قسم النساء والولادة في
مستشفى الملك فيصل التخصصي
ومركز الأبحاث

إجمالي تفاعل اللقاء: **4,605**



طبيعي أو قيصري

ضيف اللقاء: د. روان قاري
استشارية نساء وولادة

إجمالي تفاعل اللقاء: **9,053**



الأمراض المنقولة جنسياً

ضيف اللقاء: د. نزار باهبري
استشاري الطب الباطني والأمراض
المعدية ومدير الجمعية السعودية
للأمراض المعدية بجدة

إجمالي تفاعل اللقاء: **8,985**



الأورام الليفية الرحمية

ضيف اللقاء: د. مازن باعظيم
استشاري نساء وولادة متخصص في
الأورام النسائية والدقيقة

إجمالي تفاعل اللقاء: **3,128**



سرطان عنق الرحم

ضيف اللقاء: د. اسماعيل البدوي
استشاري ورئيس وحدة جراحة الأورام
النسائية - مستشفى الملك فيصل
التخصصي

إجمالي تفاعل اللقاء: **8,227**



التشنج المهبلي

ضيف اللقاء: د. سعيد شمendi
ماجستير نساء وولادة والزمانة
الأوروبية في الطب الجنسي

إجمالي تفاعل اللقاء: **2,267**



فيروس الورم الحليمي البشري

ضيف اللقاء: د. ندى منشي
مديرة قسم الوقاية من سرطان عنق
الرحم وفيروس الورم
الحليمي البشري وزارة الصحة

إجمالي تفاعل اللقاء: **26,295**



الرضاعة الطبيعية

ضيف اللقاء: د. هيا سعود زيدان
مستشارة في صحة وعافية الأمومة
ضيف اللقاء: د. رلى سلوت
طبيبة اطفال

إجمالي تفاعل اللقاء: **13,99**



سن انقطاع الطمث

ضيف اللقاء: د. نمشة الهاجري
استشارية نساء وولادة - صحة المرأة
الناضجة وسن اليأس و التجميل
النسائي

إجمالي تفاعل اللقاء: **9,473**



الصحة النفسية للمرأة

ضيف اللقاء: د. هيا سعود زيدان
مستشارة في صحة وعافية الأمومة

إجمالي تفاعل اللقاء: **6,151**



كيف تتأثر عضلات قاع الحوض بالحمل والولادة

ضيف اللقاء: أ. هلا الدوسري
أخصائية علاج طبيعي في تأهيل
الحوض وصحة المرأة
ومعالجة في مجال العلاقات
والاضطرابات الجنسية

إجمالي تفاعل اللقاء: **3,409**

صفحة التغذية للمرأة

صفحة تغذية المرأة: هي صفحة يتم فيها طرح مقالات ومواضيع متنوعة تركز على تغذية المرأة في مختلف مراحل حياتها، وبالتركيز على الصحة الجنسية والإنجابية.

إجمالي التفاعل
102,317

إجمالي التفاعل برنامج بدون خجل
خلال العام 2023م

تفاعل **112,608**



الألم من المخاض إلى الولادة

ضيف اللقاء: د. أحمد الأيوبي
استشاري طب نساء وتوليد

إجمالي تفاعل اللقاء: **5,052**



سكري الحمل

ضيف اللقاء: د. شادن الكتري
استشارية نساء وولادة وتجميل نسائي

إجمالي تفاعل اللقاء: **5,595**

مشروع النفاس الآمن

النفاس الآمن
Safe Puerperium

بادرت الجمعية إلى إطلاق مبادرة "النفاس الآمن" وهي مبادرة تهدف لتعزيز صحة المرأة الجنسية والإنجابية بشكل عام، وفترة النفاس بشكل خاص عبارة عن سلسلة من اللقاءات و الحوارات للمستفيدات مع ذوي الخبرة بشكل شهري عبر (انستقرام/ X / زوم). نهدف من خلالها إلى تمكين الأمهات والأسر في المجتمع والمشاركة في تحقيق التحول في مسار الرعاية الصحية الخامس (الولادة الآمنة) وتصحيح المفاهيم الخاطئة.

تنفيذ البرنامج:

يتناول برنامج النفاس الآمن كافة المراحل لفترة النفاس وما بعد الولادة من الأم المخاض إلى العناية بالمولود، من خلال لقاءات مع خبراء مختصين في صحة المرأة الجنسية والإنجابية، وتكون على شكل جلسات حوارية افتراضية.

إن لكل امرأة رحلتها الخاصة، ولكن ذلك لا يعني أن عليها مواجهتها وحدها دون مساندة.

التقرير
السنوي
1445هـ/2023م**



من المخاض إلى النفاس

ضيف اللقاء: د. أحمد الأيوبي
استشاري طب نساء وولادة

إجمالي التفاعل: 5,052



العناية بالجروح بعد الولادة

ضيف اللقاء: أ. خالد محمد
أخصائية تمريض بأقسام النساء وما بعد الولادة

إجمالي التفاعل: 1,439



الرضاعة الطبيعية

ضيف اللقاء: د. هيا سعود زيدان
مستشارة في صحة وعافية الأمومة
ضيف اللقاء: د. رلى سلوت
طبيبة اطفال

إجمالي التفاعل: 13,99

التقرير
السنوي
1445هـ/2023م**

إجمالي التفاعل للنفس الآمن
من (يونيو-ديسمبر):

35,847 تفاعل



تطعيمات الأم

ضيف اللقاء: د. رجوى الجابري
طبيب مقيم في قسم النساء
والولادة

إجمالي التفاعل: 4,957



مخزون الحديد

ضيف اللقاء: د. أحمد الأيوبي
استشاري في طب النساء والتوليد

إجمالي التفاعل: 2,462



الصحة النفسية للمرأة

ضيف اللقاء: د. هيا سعود زيدان
مستشار في صحة وعافية الأمومة

إجمالي التفاعل: 6,151



الوقاية من الجلطات بعد الولادة

ضيف اللقاء: د. أفنان عبداللّٰه ال زايد

إجمالي التفاعل: 1,792

حملة

تأثير الصحة النفسية
على الصحة الجنسية
والإنجابية

الهدف العام للحملة:

رفع الوعي بتأثير الصحة النفسية على الصحة الجنسية والإنجابية

محتوى الحملة: منشورات انفوجرافيك على حسابات الجمعية (انستغرام، تويتر، سناپ شات)

ركزت الحملة على المشاكل الصحية التالية:

- متلازمة ما قبل الطمث
- اكتئاب ما بعد الولادة
- التوتر والقلق وتأخر الحمل
- التشنج المهبلي
- مرحلة ما بعد انقطاع الطمث



من الأساليب المساعدة في علاج التشنج المهبلي



تمارين الاسترخاء
مراجعة مختلطة في الصحة
التجسدية أو التنجسية
استخدام الموسع المهبلي
تمارين قاع الحوض

Tahara
مركز صحة المرأة
Women's Health Organization

تعرفين أن التشنج المهبلي قد يجعل الحمل أكثر صعوبة!



Tahara
مركز صحة المرأة
Women's Health Organization

قد يصيب التشنج المهبلي اللاإرادي النساء في بداية الزواج، وفي هذه الحالة لا يكون لدى السيدة أسباب عضوية

و قد يصيب التشنج المهبلي الثانوي النساء اللاتي مررن بتجربة جماع سابقة دون ألم، مع وجود بعض الأسباب العضوية في هذه الحالة



Tahara
مركز صحة المرأة
Women's Health Organization

تأخر الحمل

هو عدم القدرة على الحمل بعد مرور سنة أو أكثر من الزواج



Tahara
مركز صحة المرأة
Women's Health Organization

التشنج المهبلي

يحدث عندما يضيق المهبل فجأة عند محاولة العلاج يمكن أن يكون مؤلماً ومزعجاً، ولكن يمكن علاجه!



Tahara
مركز صحة المرأة
Women's Health Organization

حوالي 50% من نوبات الاكتئاب بعد الولادة تبدأ فعلياً قبل الولادة!



Tahara
مركز صحة المرأة
Women's Health Organization

التوتر والقلق

الذي قد يؤخر فرصة الحمل على الزوجين وليس فقط السيدة محاولة الاسترخاء وتخفيف التوتر، بممارسة الرياضة والتأمل وغيرها



Tahara
مركز صحة المرأة
Women's Health Organization

حلول للتخفيف

اكتئاب ما بعد الولادة



Tahara
مركز صحة المرأة
Women's Health Organization

تعرفين أن ارتفاع بعض الهرمونات النفسية قد يسبب تأخر الحمل!



Tahara
مركز صحة المرأة
Women's Health Organization

مشروع الصحة الجنسية

حرصت جمعية رفيده على تثقيف وزيادة الوعي عند السيدات من سن 21 سنة فما فوق حول الصحة الجنسية وذلك من خلال الاستعانة بعدد من المتخصصين في مجال الصحة الجنسية.

تدريب وتثقيف السيدات مع الحفاظ على خصوصية بيانات المتدربات.

وفي هذا الخصوص بادرت الجمعية إلى إطلاق مشروع الصحة الجنسية، خلال هذا العام وقدمت لقاءات تدريبية متخصصة في الصحة الجنسية.

أكثر من
سيدة 10,403
عدد تفاعلات
المشروع





خطة ولادتي

رابط خطة الولادة

ما هي خطة الولادة:

هي عبارة عن أداة تمكّن النساء الحوامل من تدوين كل ما يرغبن في حدوثه من تفاصيل وأمور أثناء المخاض وبعد الولادة.

مميزات خطة الولادة:

- تعتبر نقطة تواصلك مع فريقك الطبي في وقت المخاض.
- تتيح لك خطة الولادة بالشعور بالراحة والتمكين.
- تُمكنك من خوض تجربة ولادة متوافقة مع رغباتك.
- تساهم في تقليل التدخلات الطبية الغير ضرورية.

عدد تفاعل
الحملة

تفاعل
11,498

التقرير
السنوي
**2023/هـ1445



مراحل الدورة الشهرية

مقدمة الدورة: د. لامي الشريف
عدد الحضور: 46

إجمالي التفاعل: **5154**



تأهيل الفتيات قبل الزواج

محاور اللقاء:
الزواج والمودة والرحمة نظرة عامة
تحضيرات طبية قبل الزواج
العلاقة الجنسية
موانع الحمل
الالتهابات التناسلية
عدد الحضور: 135
إجمالي التفاعل: **2,229**

التقرير
السنوي
**2023/هـ1445

الهدف العام للحملة:

إبراز دور وأهمية خطة الولادة الموجودة في الموقع الإلكتروني لجمعية رفيدة لصحة المرأة

محتوى الحملة:

- فيديو موشن جرافيك
- منشورات انفوجرافيك



لائحة لوازم المستشفى

- | | |
|--|---|
| للطفل | للأم |
| ☐ أوفرول نوم كامل | ☐ ملابس للنوم |
| ☐ قبعة ناعمة | ☐ ثوب الاستحمام |
| ☐ قفازات | ☐ ملابس مريحة مناسبة للرضاعة |
| ☐ حفاظات | ☐ شيشب |
| ☐ مناديل مرطبة | ☐ وسادة مريحة |
| ☐ بطانيات | ☐ وسائل ترفيهية للاسترخاء |
| ☐ لفافة الأطفال | ☐ فوط ما بعد الولادة |
| ☐ ملابس العودة إلى المنزل | ☐ حمالات صدر خاصة للرضاعة |
| ☐ مقعد للسيارة | ☐ حشوات للصدر لمنع تسرب الحليب |
| | ☐ كريم خاص للحلمات |
| | ☐ لوازم الاستحمام |
| | ☐ شاحن |
| | ☐ ملابس |
| | ☐ وجبات خفيفة ومشروبات |
| | ☐ ملابس العودة إلى المنزل |

المستندات

- ☐ الهوية أو إقامة الأم
- ☐ الهوية أو إقامة الأب
- ☐ بطاقة العائلة
- ☐ بطاقة التأمين الصحي
- ☐ نسختين من خطة الولادة

تذكرني أن تسألني عن المنتجات التي توفرها المستشفى





نختبر التجربة

أعدت الجمعية مقطع **رحلة الولادة الطبيعية** للإجابة عن التساؤلات بمشاركة الدكتورة نمشة الهاجري والدكتورة فاطمة الشنقيطي والقابلة أشواق العمران.



مقطع **رحلة الولادة كامل**



مشروع تحكمي



تفاصيل تنفيذ المشروع

تم التنفيذ في منطقة الرياض بعدد 3 مرات
انطلق البرنامج في يناير 2023 وديسمبر 2023
عدد المستفيدات: **82** مستفيدة



ولقد تم اختيار هذا البرنامج تحديداً لأنّ نتائجه مثبتة في
البحوث الطبية على المستفيدات التي أكدت على تحسن
الأعراض ومستوى جودة حياتهم واستفاد من هذا البرنامج عدد
82 سيدة.
ولدعم وتثقيف العديد من السيدات قامت الجمعية بعمل 2
حملة توعية إلكترونية، بدأت في تاريخ 17 يوليو وانتهت في
30 يوليو لهذا العام، وتاريخ 13 أكتوبر وانتهت 22 أكتوبر.

تميزت جمعية رفيذة بتقديم كل ما من شأنه الارتقاء بصحة
المرأة بالتالي اهتمت بتقديم برنامج تدريبي مصمم من قبل
 خبراء في مجالات العلاج الطبيعي واللياقة البدنية.
وهو برنامج مقدم للسيدات اللاتي يُعانين من سلس البول
واللاتي يعانين من مشكلات في عضلات قاع الحوض.
وفيه يتم تعليمهن عدد من التمارين التي تساعد في تقوية
عضلات الحوض كذلك يتم توجيه المستفيدات بأسباب ضعف
قاع الحوض وطرق الوقاية منه.

برنامج تحكمي أون لاین

تفاصيل تنفيذ المشروع:
تم التنفيذ اونلاين بعدد 3 مرات
انطلق البرنامج في أغسطس 2023 وديسمبر 2023
عدد المستفيدات: **81** مستفيدة



مشروع سن البلوغ «زَهْرَت»



انطلاقاً من دور جمعية رفيعة لصحة المرأة والتي تُعنى بتقديم المعلومات الموثوقة والبرامج الفعالة والمساهمة الاستراتيجية في توجيه السياسات التي تخدم صحة المرأة في المملكة لبناء مجتمع أكثر صحة ووعياً.

عليه، قامت جمعية رفيعة بإعداد برنامج توعوي موجّه للفتيات للتحدث عن رحلة البلوغ والنظافة والصحة البدنية ليكون مرجعاً علمياً توعوياً يمكن الاستناد عليه في توعية الفتيات في هذه المرحلة، حيث إن مرحلة البلوغ هو وقت التغيير الجسدي والعاطفي الذي يحدث مع نمو الفتيات ونضجهن. هذه التغييرات الطبيعية، فهي علامة على أنها بصحة جيدة.

عادة ما تبدأ التغييرات في الحدوث مبكراً بالنسبة للفتيات اللاتي تتراوح أعمارهن بين 8 و12 عامًا. ويتم ذلك من خلال عمل الحملات الداعمة والتدريبات الخاصة للفتيات حتى يخضن هذه المرحلة بكل حب

تفاصيل تنفيذ المشروع:

تم التنفيذ اونلاين بعدد 2 مرة
وتم التنفيذ حضورياً في المدارس الابتدائية والمتوسطة 5 مرات
بدأت في 1 يناير وانتهت في 12 ديسمبر

عدد
المستفيدات | **202** مستفيدة



برنامج رحلة أمومة للإعداد للولادة



هو برنامج يقوم بتقديم ورش تدريبية لتدريب وتمكين النساء الحوامل من الولادة بأقل قدر من التدخل الطبي من خلال توفير دروس ما قبل الولادة بما في ذلك التحضير الجسدي والنفسي، لتعزيز رضا الحامل وجودة الحياة وتقليل مضاعفات ما بعد الولادة.

الربع الأول
عدد المستفيدات: 11 سيدة

إجمالي التفاعل 1846



الربع الثاني
عدد المستفيدات: 22 سيدة

إجمالي التفاعل 1463





برنامج مجموعات الدعم

برنامج مجموعات الدعم | مجموعة اكتئاب ما بعد الولادة

هو برنامج يتم فيه دعوة السيدات اللاتي يشتركن في مشكلة صحية واحدة ويتم من خلال الاجتماع مناقشة الحالة الصحية بقيادة مختص لإعطاء التوجيهات اللازمة وتحسين جودة حياة المصابات .

أنشئت جمعية رفيذة مجموعة دعم لمساعدة السيدات على تخطي اكتئاب ما بعد الولادة تحت إشراف طبيبة نفسية متخصصة في الصحة النفسية للمرأة.

الربع الرابع
عدد المستفيدات: 56 سيدة

إجمالي التفاعل 32,720



الربع الثالث
عدد المستفيدات: 20 سيدة

إجمالي التفاعل 12,236





برامج التمكين

تفاصيل تنفيذ المشروع:

تم التنفيذ اونلاين بعدد 4 مرة
بدأت في 1 يناير وانتهت في 12 ديسمبر

68 مستفيدة | عدد
المستفيدات



منتدى سياسات صحة المرأة



صفحة القرارات الصحية

قدمت جمعية رفيدة لصحة المرأة وبالتعاون مع هيئوستن
ميثوديسست وبالتعاون مع اللجنة العلمية من مستشفى الملك
فيصل التخصصي للتحضير لمنتدى "سياسات صحة المرأة" لعام 2024
والذي سوف يعقد بتاريخ 3 فبراير لدعم أفضل الممارسات الصحية
والتحسينات التشريعية لضمان العدالة الصحية للمرأة وتحت عنوان
"العافية قبل التعافي"

إجمالي
التفاعل | 15,000

منتدى سياسات صحة المرأة لعام 2024

تسعى جمعية رفيدة لصحة المرأة وبالتعاون مع هيئوستن
ميثوديسست وبالتعاون مع اللجنة العلمية من مستشفى الملك
فيصل التخصصي للتحضير لمنتدى "سياسات صحة المرأة" لعام 2024
والذي سوف يعقد بتاريخ 3 فبراير لدعم أفضل الممارسات الصحية
والتحسينات التشريعية لضمان العدالة الصحية للمرأة وتحت عنوان
"العافية قبل التعافي"



صفحة

مؤشرات صحة المرأة

أنشأت جمعية رفيذة صفحة إلكترونية على موقع الجمعية تضمنت عمل مقارنة بين مؤشرات صحة المرأة في المملكة مقارنة مع دول العشرين وهي خدمة تقدمها الجمعية للباحثين وصُناع القرار كقاعدة بيانات تعمل على تسهيل دراسة وضع المرأة الصحي في المملكة.

صفحة

أبحاث صحة المرأة

تقوم جمعية رفيذة بدعم وتشجيع الأبحاث الدولية والمحلية والمتعلقة بصحة المرأة والتي توفر معلومات دقيقة وحقيقية عبر تجميعهم في منصة واحدة. والهدف من ذلك تسهيل الوصول إلى الأبحاث وتيسير الصعاب التي يواجهها المختصين وصُناع القرار عند محاولة البحث عن المصادر السليمة.





العضوية



صندوق دعم
الجمعيات
Associations
Support Fund



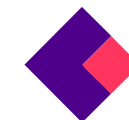
التحول التقني
Tech Trans



جمعية صوت متلازمة داون
Saut: The Voice of Down Syndrome Society



BOEING



solutions
by stc

تتنوع العضوية في الجمعية إلى أربعة أنواع



عضو عامل

1. يكون العضو (عاملاً) في الجمعية إذا اشترك في تأسيس الجمعية، أو التحق بها بعد قيامها وقبل مجلس الإدارة عضويته، وكان من المتخصصين أو المهتمين أو الممارسين لتخصص الجمعية.

2. يجب على العضو العامل في الجمعية.

- أ- دفع اشتراك سنوي في الجمعية مقداره (1200) ريال.
- ب- التعاون مع الجمعية ومنسوبيها لتحقيق أهدافها.
- ج- عدم القيام بأي أمر من شأنه أن يلحق ضرراً بالجمعية.
- د- الالتزام بقرارات الجمعية العمومية.

3. يحق للعضو العامل ما يأتي:

- أ- الاشتراك في أنشطة الجمعية.
- ب- الاطلاع على مستندات الجمعية ووثائقها ومنها القرارات الصادرة في الجمعية سواء كانت من الجمعية العمومية، أو مجلس الإدارة، أو المدير التنفيذي أو غيرهم.
- ج- الاطلاع على الميزانية العمومية للجمعية ومرفقاتها في مقر الجمعية وقبل عرضها على الجمعية العمومية بوقت كاف.
- د- حضور الجمعية العمومية.
- هـ- التصويت على قرارات الجمعية العمومية إذا أمضى ستة أشهر من تاريخ التحاقه بالجمعية.
- و- تلقي المعلومات الأساسية عن نشاطات الجمعية بشكل دوري.
- ز- الاطلاع على المحاضر والمستندات المالية في مقر الجمعية.
- ح- دعوة الجمعية العمومية للانعقاد لاجتماع غير عادي بالتزامن مع 25% من الأعضاء الذين لهم حق حضور الجمعية العمومية.
- ط- للعضو أن يخاطب الجمعية بخطاب يصدر منه يوجهه إلى مجلس الإدارة، وللجمعية أن تخاطب العضو بخطاب يصدر من مجلس الإدارة أو ممن يفوضه المجلس يسلم إلى العضو شخصياً، أو يرسل له عبر أي من عناوينه المقيمة في سجل العضوية.
- ظ- الإنابة كتابةً لأحد الأعضاء لتمثيله في حضور الجمعية العمومية.
- ك- الترشح لعضوية مجلس الإدارة، وذلك بعد مدة لا تقل عن ستة أشهر من تاريخ التحاقه بالجمعية وسداده الاشتراك.

4. للعضو العامل مخاطبة الجمعية عبر أي وسيلة متاحة، وعلى مجلس الإدارة أو من يفوضه تقديم الجواب عبر الوسيلة ذاتها أو عبر عنوانه المقيم في سجل العضوية.

1. يكون العضو (منتسبًا) في الجمعية إذا تقدم بطلب عضوية للجمعية وظهر عدم انطباق أحد شروط العضوية العاملة عليه وصدر قرار من مجلس الإدارة بقبوله عضواً منتسباً، أو تقدم بطلب العضوية منتسباً.

2. يجب على العضو المنتسب في الجمعية.

- أ- دفع اشتراك سنوي في الجمعية مقداره (300) ريال.
- ب- التعاون مع الجمعية ومنسوبيها لتحقيق أهدافها.
- ج- عدم القيام بأي أمر من شأنه أن يلحق ضرراً بالجمعية.
- د- الالتزام بقرارات الجمعية العمومية.

3. يحق للعضو المنتسب ما يأتي:

- أ- الاشتراك في أنشطة الجمعية.
- ب- تلقي المعلومات الأساسية عن نشاطات الجمعية بشكل دوري كل سنة مالية.
- ج- الاطلاع على مستندات الجمعية ووثائقها.

4. العضو المنتسب مخاطبة الجمعية عبر أي وسيلة متاحة، وعلى مجلس الإدارة أو من يفوضه تقديم الجواب عبر الوسيلة ذاتها أو عبر عنوانه المقيّد في سجل العضوية.

يكون عضواً (فخرياً) في الجمعية من ترى الجمعية العمومية منحه عضوية فخرية فيها نظير مساهمته المادية أو المعنوية للجمعية.

أ- لا يحق للعضو الفخري حضور اجتماعات المجلس.

ب- لا يحق للعضو الفخري طلب الاطلاع على أي من مستندات الجمعية ووثائقها ولا حضور الجمعية العمومية ولا ترشيح نفسه لعضوية مجلس الإدارة، ولا يثبت بحضوره صحة الانعقاد.

ج- للعضو الفخري مخاطبة الجمعية عبر أي وسيلة متاحة، وعلى مجلس الإدارة أو من يفوضه تقديم الجواب عبر الوسيلة ذاتها أو عبر عنوانه المقيّد في سجل العضوية.

يكون عضواً (شرفياً) في الجمعية من ترى الجمعية العمومية منحه عضوية شرفية بمجلس الإدارة نظير تميزه في مجال عمل الجمعية.

أ- يجوز لمجلس الإدارة دعوة العضو الشرفي في اجتماعات المجلس دون أن يكون له حق التصويت.

ب- لا يحق للعضو الشرفي طلب حضور الجمعية العمومية ولا ترشيح نفسه لعضوية مجلس الإدارة ولا يثبت بحضوره صحة انعقاد مجلس الإدارة.

ج- للعضو الشرفي مخاطبة الجمعية عبر أي وسيلة متاحة، وعلى مجلس الإدارة أو من يفوضه تقديم الجواب عبر الوسيلة ذاتها أو عبر عنوانه المقيّد في سجل العضوية.



التقرير المالي

جمعية رفيدة لصحة المرأة

قائمة المركز المالي كما في 31 ديسمبر 2023م

إيضاح	2023م ريال سعودي	2022م ريال سعودي
الموجودات		
الموجودات المتداولة		
نقد و ما في حكمها	2,685,357	2,869,516
الارصدة المدينة الأخرى	36,335	11,383
مجموع الموجودات المتداولة	2,721,692	2,880,899
الموجودات غير المتداولة		
ممتلكات وآلات ومعدات- بالصافي	7,925,953	7,910,562
مجموع الموجودات غير المتداولة	7,925,953	7,910,562
إجمالي الموجودات	10,647,645	10,791,461
المطلوبات وصافي الأصول		
المطلوبات		
المطلوبات المتداولة		
الارصدة الدائنة الأخرى	167,085	4,181
إجمالي المطلوبات المتداولة	167,085	4,181
المطلوبات غير المتداولة		
مخصص منافع موظفين	35,089	75,623
إجمالي المطلوبات غير المتداولة	35,089	75,623
إجمالي المطلوبات	202,174	79,804
صافي الأصول		
صافي الأصول غير المقيدة	10,184,782	8,897,727
صافي الأصول المقيدة	260,689	1,813,930
إجمالي صافي الأصول	10,445,471	10,711,657
إجمالي المطلوبات وصافي الأصول	10,647,645	10,791,461

«إن الإيضاحات المرفقة من (17-1) تعتبر جزءاً لا يتجزأ من هذه القوائم المالية»

قائمة الأنشطة للسنة المنتهية في 31 ديسمبر 2023م

إيضاح	غير مقيدة	مقيدة	إجمالي 2023م	إجمالي 2022م
ريال سعودي	ريال سعودي	ريال سعودي	ريال سعودي	ريال سعودي
الإيرادات والتبرعات				
التبرعات النقدية العامة	626,436	---	626,436	915,329
التبرعات العينية	22,598	---	22,598	---
التبرعات النقدية المقيدة	---	736,965	---	120,357
إيرادات الاشتراكات	19,200	---	19,200	22,200
اعانات الوزارة	---	74,400	---	368,000
خدمات تطوعية	75,438	---	75,438	---
إيرادات وسائل نصبة	507	---	507	---
إيرادات أخرى	31,723	---	31,723	---
إعادة تصنيف لتحقيق قيد الاستخدام	2,364,606	(2,364,606)	---	---
اجمالي الإيرادات والتبرعات	3,140,508	(1,553,241)	1,587,267	1,425,886
المصروفات والمساعدات				
مصاريف الأنشطة	(1,325,380)	---	(1,325,380)	(758,471)
خدمات تطوعية	(75,438)	---	(75,438)	---
المصروفات العمومية	(452,635)	---	(452,635)	(341,490)
إجمالي المصروفات والمساعدات	(1,853,453)	---	(1,853,453)	(1,099,961)
التغير في صافي الأصول	1,287,055	(1,553,241)	(266,186)	325,924
صافي الأصول في بداية السنة	8,897,727	1,813,930	10,711,657	10,385,732
صافي الأصول في نهاية السنة	10,184,782	260,689	10,445,471	10,711,657

«إن الإيضاحات المرفقة من (1-17) تعتبر جزءاً لا يتجزأ من هذه القوائم المالية»

-  RofaidaOrg
-  Rofaida_org
-  RofaidaOrg
-  RofaidaOrg
-  +966 508808299
-  Info@rofaida.org
-  www.rofaida.org