



جمعية رفيدة
لصحة المرأة

Rofaida Women's
Health Organisation

التقرير السنوي

1446هـ / 2024م



كوني واعية ومستمعة لجسدك وتمتعي به
جمعية رفيدة لصحة المرأة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المحتويات

خبراء رفيعة	15
احتفالاتنا وتوقيع الاتفاقيات	23
برامج التثقيف	28
برامج التدريب	53
برامج التمكين	71
الحملات ومشاركات رفيعة	83
الأيام العالمية	94
شركاؤنا	99
العضوية	103
التقرير المالي	108

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



رئيس مجلس الإدارة كلمة

بين أيديكم تقرير أعمال جمعية رفيدة لصحة المرأة للعام التاسع 2024م 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 2024م 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.

موضي بنت خالد بن عبد العزيز آل سعود
رئيس مجلس إدارة جمعية رفيدة لصحة المرأة



جمعية رفيدة
لصحة المرأة

Rofaida Women's
Health Organisation

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.

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.

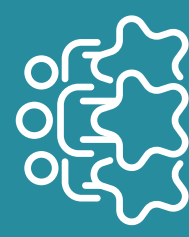
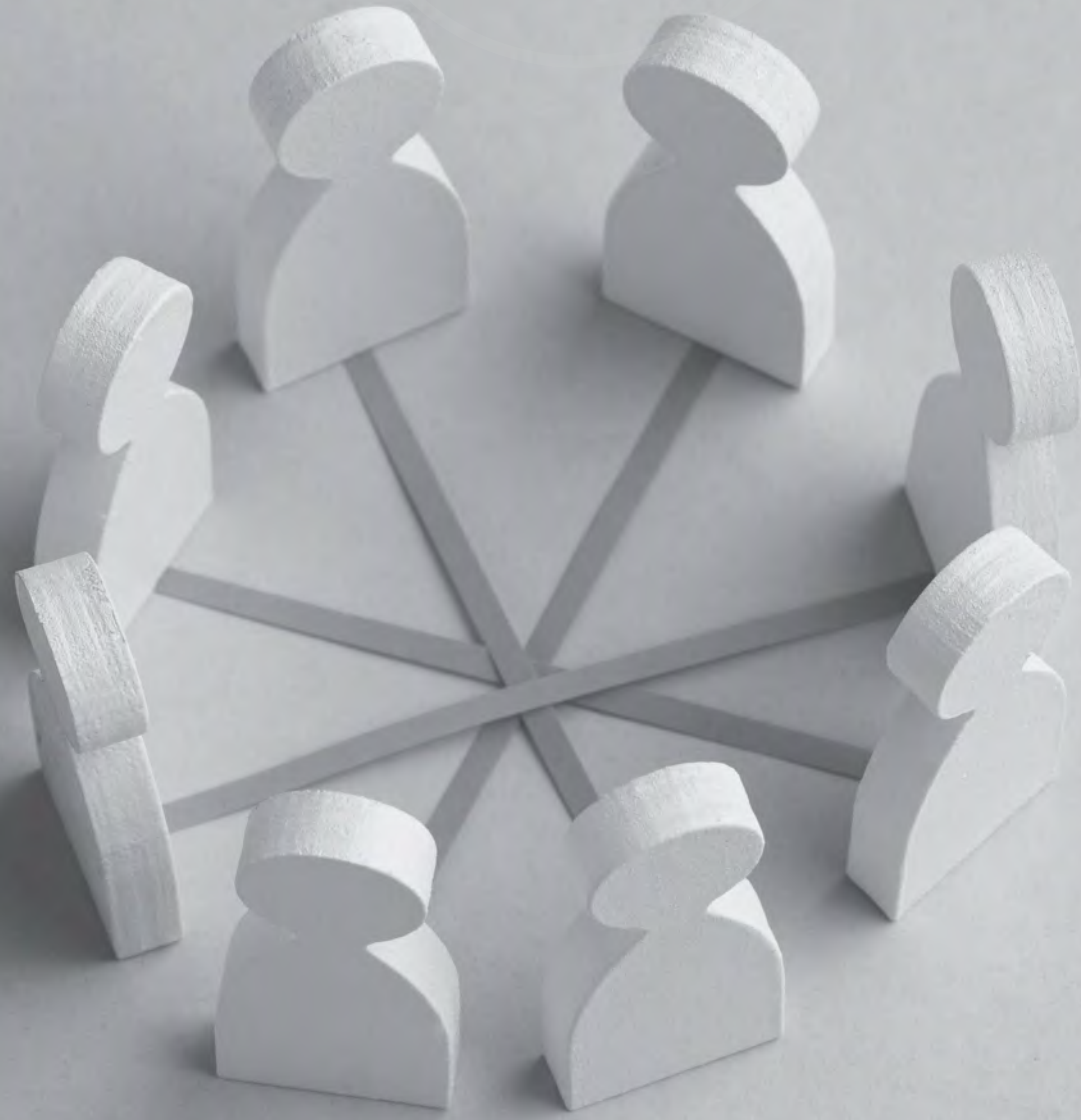
الابتكار: نستخدم طرق غير تقليدية لتحقيق أهدافنا.

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.



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)

الأستاذة

سندس بنت عادل بن عبد الجليل بترجي

المشرف المالي

الدكتورة

فاطمة بنت سعيد محمد آل هملان

نائب رئيس مجلس الإدارة

صاحبة السمو الملكي الأميرة

موضي بنت خالد بن عبد العزيز آل سعود

رئيس مجلس إدارة الجمعية

الدكتورة

وسام بنت إبراهيم يوسف كردي

عضو مجلس إدارة

الأستاذة

فوزية بنت راشد بن عبد الرحمن الراشد

عضو مجلس إدارة

المهندس

ماجد بن سعد بن حمود العصيمي

عضو مجلس إدارة

الأستاذة

ندى بنت علاء محمد الحارثي

عضو مجلس إدارة

الأستاذ

أحمد بن راضي ميس العنزي

عضو مجلس إدارة

الدكتورة

رنيم بنت أسامة صالح سالم

عضو مجلس إدارة



الجمعية أعضاء

- صاحبة السمو الملكي الأميرة موزي بنت خالد بن عبد العزيز آل سعود ■ الأستاذة لولوة بنت نزار حسين الصالح
- الدكتورة فاطمة بنت سعيد بن محمد آل هملان ■ المهندس ماجد بن سعد بن حمود العصيمي
- الأستاذ أحمد بن راضي ميس العنزي ■ الأستاذة مريم بنت خالد عبدالله السماعيل
- الأستاذة أمينة بنت محمد عيسى قدورة ■ الأستاذة مها بنت علي عبدالهادي الغامدي
- الأستاذة حنين بنت محمد بن سعيد الغامدي ■ الأستاذة ندى بنت علاء محمد الحارثي
- الدكتورة رنيم بنت أسامة صالح سالم ■ الدكتورة وسام بنت إبراهيم يوسف كردي
- الأستاذة رهام بنت علي محمد الجمعة ■ الأستاذة جيهان بنت عبدالاله فيصل الحربي
- الأستاذة سندس بنت عادل بن عبد الجليل بترجي ■ الأستاذة سلافه بنت عادل عبدالجليل بترجي
- الأستاذ عبد الرحمن بن سعيد بن محمد آل هملان ■ الأستاذة زبيدة بنت غالب عبدالله الشبل
- الأستاذة فوزية بنت راشد بن عبد الرحمن الراشد ■ الدكتورة هيفاء بنت صالح محمد النافع

تدوين الاجازات





لجنة المراجعة والتدقيق

- الدكتورة رنيم بنت أسامة سالم
- الدكتورة وسام بنت إبراهيم كردي
- الأستاذ أحمد بن راضي ميس العنزي

المراجع الداخلي

الأستاذة جيهان بنت عبدالإله الحربي



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

الجمعية العمومية

مجلس الادارة

الرئيس التنفيذي
ندى القنيط

اللجنة التنفيذية

لجنة الاستثمار

لجنة التدقيق

إدارة المشاريع

مدير الخدمات المساندة
فاطمة الرفاعي

مسؤول مشاريع
أسماء المفدي

مدير مشاريع
هاجر الحسيني

اخصائي مشاريع
سارة العجمي

أخصائي مشاريع

مسؤول مشاريع
بشرى الغملاس

الإدارة المالية & الموارد البشرية

محاسب - اخصائي حوكمة
نوف الحربي

اخصائي التقنية
غلا العنزي

اخصائي تسويق
هيا العمر



خبراء رفيعة



- د. ندى منشي
- د. بداية العنزي
- د. حنان الشنقيطي
- د. نورة الرويلي
- د. نمشة الهاجري
- د. ماجد فادن
- د. رشا الخالد
- د. خالد الوادي
- د. فهد اليامي
- د. طرفة المعمر
- أ. ميرفانا الشريف
- د. فادية الخطابي
- د. احمد الصانع
- د. طيف محمد الحمد
- د. رجوى الجابري
- د. لمى الشريف
- د. ابراهيم منصور
- أ. سارة العتيبي
- د. مشاري عبداللطيف
- د. أمينة بوت
- د. صالح الغامدي - رحمه الله -
- د. مزنة التريكي
- د. ريان عبدالواحد
- وئام عسيري

■ أ. وجدان آل سالم

■ أ. سارة الشهري

■ أ. أماني الحازمي

■ أ. أمل الشراري

■ أ. تماضر الخليل

■ أ. ملاك العتيبي

■ أ. روان القناص

■ د. براء مازي

■ أ. بدر العنزي

■ أ. أفنان السيارى

■ أ. ربي العمير

■ أ. إباء الصباغ

■ فريق وي رن

■ فريق يلا بايك

■ الاختصاصية العنود الدويش

■ أ. غادة العيدي

■ د. نادية بانافع

■ د. سارة فرهود

■ د. محمد الحاجي

■ أ. غالية الخالدي

■ أ. أمة الله باحاذق

■ أ. منى شرف

■ أ. سحابة المالكي

■ أ. الجوهرة التكروني

■ د. عزام العتيبي

■ د. منال الفارح

■ د. بسمة الوهابي

■ د. منى الصومالي

■ د. شادن الكثري

■ أ. شروق محمد علي المديفر

■ أ. جمانه صالح العوفي

■ د. هيا زيدان

■ د. دانيا الجارودي

■ د. فادية البحيران

■ د. احمد الايوبي

■ د. منصور الهجلة

■ د. لمياء الابراهيم

■ د. مها المنيف

■ د. لمياء السبيعي



المتطوعين



■ غادة الحارثي

■ ساره محمد مبارك الدوسري

■ وفاء دخيل الله محمد الجهنّي

■ حسام حسين مصطفى عبيد

■ جمانه يوسف صالح ال خثيم

■ سحر عبدالله عبدالرحمن الشريهي

■ ايثار ايمن صدقه كيال

■ الطاف عبدالله نزال العنزي

■ ملاذ التركي

■ سويد عبدالعزيز سويد السويد

■ هيف محمد فراس محمدهيثم غزال

■ خلود سعيد غازي العتيبي

■ محمد سعيد فرج بكير

■ خالد احمد عبدالكريم البدر

■ عبدالملك حمد بن عبدالعزيز الصبيح

■ فاطمه محمد صالح الوادعي

■ مودة احمد بن محمد المصطفى فال

■ سميّه محمد بن احمد الغامدي

■ ساره عبدالرحمن منصور الحميميدي

■ ريماز سعود عبدالعزيز الفهيد

■ روان سعود بن ناصر المطيري

■ طيف ناصر سعد الزكري

■ رنا محمد بن علي برناوي

■ عادل غرم الله عابد المالكي

■ شهد عبدالرحمن محمد الجشعم

■ رزان بدر غنيم الغنيم

■ يارا ماجد سعيد الزهراني

■ شادن عبدالله محمد بن زيدان

■ همس محمد احمد الفيقي

■ جمانه عبدالكريم نايف العنزي

■ الشريفه ميرفانا فوزان حمود الحارث

■ الجوهرة عبدالله بن قطنان العتيبي

■ ساره عايش بن عبدالله العتيبي

■ منيره عبدالله سلطان السلطان

■ أرجوان صالح عبدالله الكثيري

■ نجود حسن هادي السهلي

■ مريم مهند الزين

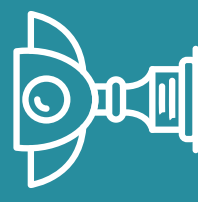
■ يسرا امان

■ يارا خالد فيصل السعد

- ساره ادريس
- الهنوف مفرح حسين الوادعي
- جوانا محمد بوشي
- نور سمير بن احمد القنفذي
- لجين حمزه غازي الاسمري
- جواهر عبدالعزيز ابراهيم العمر
- حمزه يحيى يحيى عريشي
- ساره سامي عبدالعزيز رحيم الدين
- لمى عواد محمد الظاهري
- ريم يحيى عبدالله الزبيدي
- ريم منصور محمد الثاري
- الزهراء اسامه القطمه
- شذا علي عبدالرحمن الرومي
- شادن سالم مخلف الكويكبي
- اصالة محمد الحنش
- نوره نزال بن راشد الرويلي
- عائشه جابر قاسم مشيخي
- رهان مقرن ابراهيم المقرن
- مروه احمد بن محمد المصطفى فال
- دعاء محمد سعيد الشمري
- ولاء خالد سعيد باحفظ الله
- فاطمه عبدالله سعيد الزهراني
- روتيرا شيفا كومار
- خزامى طارق مفضي الغالي
- ارام غانم معازر الرويلي
- ليان يحيى فهد القحطاني
- رغد مانع دليم القحطاني
- ريم خالد محمد حسن
- البتول عبدالله محمد عسيري
- جود محمد بن عبدالله آل خميس
- طه محمد دسوقي عبده
- عائشة علي حسن القحطاني
- لين عبدالرحمن ذيب القحطاني
- مجد سلمان احمد حريصي
- قمر فيصل نايف الحربي
- ليانا عبدالله محمد الزنيتان
- ريانه ابراهيم بن عبدالله السعيد
- رغد علي محمد حمومان

- جود عبدالله رمضان الشهري
- فاطمه مطر فهيد الشهراني
- شادن فهد براهيم الصويلح
- رسيل علي خزام رويبع
- اشواق حسن سالم القحطاني
- ايان فهد عبدالله الجمعه
- لين محمد الرويشدي
- أمجاد سعد بن عبدالله السليمان
- فضل الدوسري
- سارة ساعد الغامدي
- جنى عاطف
- لمى صيباي
- عهود محمد
- يارا الكناني
- أسيل خالد العنزي
- خلود الحارثي
- تغريد ابراهيم الرشيدي
- ابتسام حامد القرني
- دينا حسين
- لين العبدالجبار
- البتول رشدان المطيري
- غادة عبدالعزيز الحارثي
- لمى الحربي
- ايمان سالم المشعل
- مهند خلف بن ضاوي المطيري
- ريمه ناصر عويض البقمي
- ريما عبدالله بن محمد الجبر
- فالح عبدالله بن فلاح السبيعي
- مراد سالم صالح المصعبي
- احمد زعل عميشان الحجري
- سامي فهد عبدالعزيز العقيلي
- سلمان عبدالله زيد الجندل
- علي سراج بن جبران اليامي
- عبدالعزيز فاين صالح المنصوري
- مساعد مفضي خليفه العنزي
- صالح عبدالرحمن محمد الغفيص

احتفالاتنا و (توقيع الاتفاقيات) 2024



اتفاقية جمعية رفيدة مع مركز بايوفت

توقيع اتفاقية تعاون مع مركز بايوفت لغرض نشر الوعي وتعزيز الممارسات الصحية في مجالات صحة المرأة.



اتفاقية جمعية رفيدة مع بنك الجزيرة

توقيع اتفاقية تعاون مع بنك الجزيرة لغرض نشر الوعي وتعزيز الممارسات الصحية في مجالات صحة المرأة.



اتفاقية توقيع مع مركز فيزيوثيرابيا

توقيع اتفاقية تعاون مع مركز فيزيوثيرابيا لغرض نشر الوعي وتعزيز الممارسات الصحية في مجالات صحة المرأة.

صور من توقيع الاتفاقية



اتفاقية توقيع مع مركز رتيم الرياضي

توقيع اتفاقية تعاون مع مركز رتيم الرياضي لغرض نشر الوعي وتعزيز الممارسات الصحية في مجالات صحة المرأة.



اتفاقية توقيع مع مكتب المحامية غادة العيدي

توقيع اتفاقية تعاون مع مكتب المحامية غادة العيدي لغرض نشر الوعي القانوني في مجالات صحة المرأة.



جمعية رُفيدة لصحة المرأة توقع اتفاقية تعاون مع جامعة الفيصل

بهدف تحديد إطار تعاون مشترك بين الطرفين لخدمة المصالح والأهداف الاستراتيجية المنبثقة من رؤية المملكة 2030 وكذلك أهداف التنمية المستدامة.





برامج التثقيف





قدمت رفيد مشروع "بدون خجل" وهو عبارة عن لقاء حوارى للمستفيدات مع ذوي الخبرة. نهدف من خلاله إلى نشر الوعي في المجتمع وتوفير بيئة آمنة وخاصة، نتحدث فيه بصدق وبدون خجل أو قلق عن الأحكام المسبقة. حيث قدمت رفيدة خلال عام 2024 م 14 لقاء موجهة إلى النساء من عمر 18 سنة فما فوق ومن أجل ذلك فقد تعاونت الجمعية مع الخبراء وفي العديد من التخصصات لضمان إيصال المعلومات بشكل صحيح وموثوق.

[رابط الصفحة](#)

إجمالي التفاعل
خلال العام

857,139



تأثير العنف على المرأة

ضيف اللقاء: د. فادية الخطابي
تقديم اللقاء: أ. غزل بري



العناية بالمنطقة الخاصة

ضيف اللقاء: د. بداية العنزي
تقديم اللقاء: أ. غزل بري



سرطان عنق الرحم

ضيف اللقاء: د. ندى منشي
تقديم اللقاء: أ. غزل بري



طرق التعامل مع "الحمل عالي الخطورة"

ضيف اللقاء: د. ماجد فادن
تقديم اللقاء: أ. غزل بري



تسمم الحمل

ضيف اللقاء: د. نورة الرويلي
تقديم اللقاء: أ. غزل بري



التعافي من سرطان الثدي

ضيف اللقاء: أ. ميرفانا الشريف
تقديم اللقاء: أ. غزل بري



الدورة الشهرية في رمضان

ضيف اللقاء: د. حنان الشنقيطي
تقديم اللقاء: أ. غزل بري



دور العلاج الطبيعي قبل وأثناء وبعد الحمل

ضيف اللقاء: أ. العنود الدويش
تقديم اللقاء: أ. غزل بري



وسائل تنظيم الحمل

ضيف اللقاء: د. نمشة الهاجري
تقديم اللقاء: أ. غزل بري



الجوانب الطبية المتعلقة بالتهاب المسالك البولية

ضيف اللقاء: د. ماجد فادن
تقديم اللقاء: أ. غزل بري



الجوانب الطبية المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية

ضيف اللقاء: د. طرفة المعمر
تقديم اللقاء: أ. غزل بري



متلازمة تكيسات المبيض

ضيف اللقاء: د. رشا خالد
تقديم اللقاء: أ. غزل بري



الخصوبة و الحفاظ عليها

ضيف اللقاء: د. أحمد الصانع
تقديم اللقاء: أ. غزل بري



الأورام النسائية الأكثر شيوعا في السعودية

ضيف اللقاء: د. خالد الوادي
تقديم اللقاء: أ. غزل بري

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/ سبيس/ زوم) 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.

[رابط الصفحة](#)

لقاءات 2024



ورشة النفاس الآمن 1

تقدمها: د. لمى الشريف



تطعيمات الأم

ضيف اللقاء: د. رجوى الجابري



إبرة فصيلة الدم

ضيف اللقاء: د. طيف محمد الحمد



حملة النفاس الآمن



ورشة النفاس الآمن 2

ضيف اللقاء: د. رجوى الجابري

حملة النفاس الآمن

جروح الولادة والتئامها



أنواع الجروح بعد الولادة ..

- جروح العجان وتقسيم إلى:**
 - جروح شallowة عن السطح.
 - جروح يمتد إلى العضلات.
- جرح البطن أو العملية القيصرية**
 - عابراً يكون جرح العملية القيصرية عرضي واحترافاً طولي.

هل بالإمكان تفادي حدوث جروح العجان؟
بمعدل الثلث يذلل، ولكن كثير منها في حال كانت المرأة من الدرجة الأولى. تكون غير مؤلمة ولا تحتاج إلى خياطة، والتئام جروح العجان ممتاز جداً وفي مدة قصيرة ..

متى تبدأ فترة التعافي من الجروح بعد الولادة؟
خلال الساعات الأولى وبعد التئام جرح القيصرية العنق إلى 6 أشهر .

مبادرة النفاس الآمن | أرمو
الوعي حول مرحلة النفاس
050 644 2827 | safeperinam | 050 644 2827

جرح الولادة القيصرية والعناية به

العوامل التي تساعد على سرعة التئام الجروح

- التغذية السليمة والمتوازنة.
- ارتداء ثوب واسع.
- العناية مع الطبيب خلال التعافي.
- الراحة التامة.
- الاستحمام بالماء والصابون.
- الحفاظ على نظافة الجرح.

هل يجب لفطة جرح القيصرية؟
مدة 24 ساعة بعد العملية.

هل بالإمكان إزالة الفم خياطة الجرح؟
لا ينبغي إزالة الجرح بشكل كامل حتى لا يتسبب في التهابات أو العدوى.

كيف نعرف أن الجرح التام؟
عدم وجود إفرازات أو التهابات.

هل استخدام المراهم والمضامات تساعد في التئام الجروح؟
نعم، خاصة في الجروح السطحية.

مبادرة النفاس الآمن | أرمو
الوعي حول مرحلة النفاس
050 644 2827 | safeperinam | 050 644 2827

العناية بالجلد والشعر خلال فترة الحمل والنفاس

العناية بالبشرة

مستحضرات العناية

تصبح الحامل أن تستمر على روتين العناية اليومي:

- واقي الشمس
- كريم الترطيب
- فيتامينات العناية بالبشرة مثل فيتامين C

لا يمنع استخدام كريمات التفتيح التي تحتوي على مادة الريتينول أو فيتامين A خلال فترة الحمل.

حب الشباب

يمكن تحسينه بشكل كبير بمراد الازليك أسيد (تحت إشراف طبي).

عمليات التجميل

لا ينصح بإجراءات التجميل خلال فترة الحمل كالفيل والبيوتوكس والليزر ... الخ.

مبادرة النفاس الآمن | أرمو
الوعي حول مرحلة النفاس
050 644 2827 | safeperinam | 050 644 2827

ثم ماذا بعد الولادة !! (6)

تنظيم الحمل

الرضاعة الطبيعية قد لا تمنع الحمل وتلصق باستخدام وسيلة مضمونة مع الرضاعة وخاصة بعد 6 أسابيع من الولادة.

بالإمكان استخدام عدة وسائل آمنة لمنع الحمل مع الرضاعة

أو بعد توقفها تناقش مع الطبيب المتابع مثل:

- الحبوب
- الإبر
- اللولب

مبادرة النفاس الآمن | أرمو
الوعي حول مرحلة النفاس
050 644 2827 | safeperinam | 050 644 2827

ثم ماذا بعد الولادة !! (5)

المحاذير بعد العملية القيصرية

بعد انتهاء آثار البنج واتباع نظام غذائي مناسب وتعافي الجرح تصبح من ولدت بالعملية القيصرية كالتي ولدت ولادة طبيعية.

لكن هناك بعض المحاذير:

- تجنب حمل أو سحب الأشياء الثقيلة مدة 6 أسابيع خوفاً من حدوث فتق في الجرح.
- يُنصح بعدم الحمل إلا بعد 18 شهراً من الولادة القيصرية.

مبادرة النفاس الآمن | أرمو
الوعي حول مرحلة النفاس
050 644 2827 | safeperinam | 050 644 2827

العناية بالجروح بعد الولادة في المنزل

- بعد إزالة الضماد لابد من إبقاء الجرح جافاً من العرق والماء وعدم لفطنته مرة أخرى.
- استخدام الماء والصابون أثناء الاستحمام بدون فرك أو دلك الجرح وتغييره بطريقة النظيفة.
- عدم وضع أي شيء عليه.

مبادرة النفاس الآمن | أرمو
الوعي حول مرحلة النفاس
050 644 2827 | safeperinam | 050 644 2827

مشروع التوعية للسجينات

بادرت الجمعية إلى إطلاق مشروع توعوي مقدم إلى نزيلات سجن النساء بالرياض حول مواضيع صحة المرأة والتعريف بأهم الأمراض الجنسية والوقايه منها والتوعية بالورم الحليمي وأهمية أخذ اللقاح.

تفاصيل تنفيذ المشروع:
تم تنفيذ البرنامج حضوري بعدد 4 مرات للنزيلات بسجن النساء بالرياض

عدد
المستفيدات

100



مشروع التوعية لليتييمات

بادرت الجمعية بتنفيذ حملة شاملة تهدف إلى تقديم محاضرات وجلسات توعوية للفتيات اليتيمات حول مواضيع صحة المرأة العامة وصحتها الجنسية والإنجابية والتعريف بأهم الأمراض النسائية وطرق الوقاية منها

تفاصيل تنفيذ المشروع:

تم تنفيذ البرنامج عدد 2 مرة للفئات التابعة لفرع وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية بالرياض منها دار التربية الاجتماعية للبنات بالرياض حيث تم تقديمه لليتييمات ونزيلات وموظفات الدار

عدد
المستفيدات
80

جمعية رفيدة
Rofaida Women's Health Organisation

تراملاً مع اليوم العالمي لهشاشة العظام
تقدم جمعية رفيدة لصحة المرأة

**لقاء تثقيفي عن صحة العظام
في مرحلة انقطاع الطمث**

الأحد 20 أكتوبر 2024
06:30 - 05:00 م

د بسمه الوهابي
استشارية عدد وسكر

مركز الملك سلمان الاجتماعي
قاعة الشيخ عبدالله النعيم

محاور اللقاء

- 1- مراحل نمو العظام
- 2- مشاكل العظام وعلاقتها بسن إنقطاع الطمث
- 3- طرق الوقاية والعلاج

الحضور مجاني
المقاعد محدودة

www.Rofaida.org.sa

جمعية رفيدة
Rofaida Women's Health Organisation

قدمت جمعية رفيدة لصحة المرأة محاضرة توعوية عن
صحة المرأة الناضجة وسن انقطاع الطمث
لنزيلات وموظفات دار التربية الاجتماعية للبنات بالرياض
(دار الانواء)

بتقديم الدكتورة نمشة الهاجري
استشارية نساء وولادة

www.Rofaida.org.sa



اللقاء السعودي للعافية والتشافي
Saudi Wellness Meet

لقاء العافية السعودي

هدف اللقاء: تعزيز الوعي بصحة المرأة والعافية من خلال تقديم معلومات عملية وأحدث الأبحاث لدعم صحة المرأة على المستوى الجسدي والنفسي.

المشاركون: مجموعة من الأطباء والمختصين في الصحة العامة والعافية الشاملة، واستشاري الصحة، بالإضافة إلى مدربين لياقة ومعالجين.

الفئات المستهدفة: أفراد المجتمع، الطلاب الجامعيون، مقدمو الرعاية الصحية، النساء المهتمات بالعافية الشاملة.

إجمالي التفاعل
على جميع المنصات
التواصل الاجتماعي

180,739



اللقاء السعودي الأول للعافية والتشافي: وبها نبدأ

Saturday 26th October 2024 12:00 - 06:00 PM Alfaisal University

التسجيل	12:30 - 1:00
الكلمة الترحيبية دكتورة براء الغلاييني، وكيلة كلية الطب ورئيسة قسم طب الأسرة والمجتمع، جامعة الفيصل	1:00 - 1:15
الجلسة الأولى: الفحص والوقاية مديرة الحوار: د. فاطمة الهملان، مؤسسة وثائية رئيس جمعية رفيعة لصحة المرأة	
قصة رحلة التعافي من سرطان عنق الرحم م. سارة العتيبي، الرئيس التنفيذي لشركة BOCO Life Consulting	1:15 - 1:30
صحة ورعاية المرأة عن طريق الطبيب الشمولي د. أحمد الأيوبي، استشاري أمراض النساء	1:30 - 1:45
نهج العافية الشاملة: ملاحظة وتحليل تركيبة جسم الإنسان المعقدة د. ريان عبدالواحد، مدرب العافية الشاملة والمؤسس المشارك لمركز INSUAM	1:45 - 2:00
جلسة نقاش - قصص وتجارب من المجتمع	2:00 - 2:30
الجلسة الثانية: اضطرابات النوم وأثرها على الصحة النفسية مديرة الحوار: د. هيا زيدان، مختصة في الاستشارات حول صحة ورعاية الأمومة	
نحو العافية: خطوات إدارة التوتر د. محمد الحجي، مدير وحدة الوكر السلوكي وأستاذ مساعد في جامعة الفيصل	2:30 - 2:45
تأثير الحبوب المنومة والأشواجندا على صحة المرأة د. نادية بانافع، طبيبة في الطب التكاملي ومديرة صحة	2:45 - 3:00
دور النشاط البدني والتنفس في تحسين جودة النوم د. سارة فرهود، طبيبة رياضية ومؤسسة نحن نجري	3:00 - 3:15
جلسة نقاش - قصص وتجارب من المجتمع	3:15 - 3:30
استراحة ووقت الصلاة	
جلسات التمرين اختر الجلسة التي تناسبك	
اليوغا : مع غالية الخالدي، مدربة بدنية ومؤسسة مركز ساكورا للعافية تاي تشي مع أمه الله باحاذق، مدربة ومديرة مركز راتم الرياضي تنشيط عضلة التنفس مع د. ريان عبدالواحد، مدرب الطب الشمولي	4:00 - 5:00
التأمل مع منى شرف، مدربة اللياقة البدنية والمعالجة التثبيث العصبي الديناميكي مع أخصائية العلاج الطبيعي أفنان السياربي وأخصائية العلاج الطبيعي ربي العصور صحة الحوض مع أخصائية العلاج الطبيعي سحابة المالكي وأخصائية العلاج الطبيعي الجوهرة النكروني بيئة العمل المثالية (علم إعادة التأهيل والعلاج المهني) مع أخصائي العلاج الوظيفي بدر العنزي والدكتورة نادرة العمري	5:00 - 6:00
وقت الصلاة	
أنشطة الجري والدراجات: أكثر التمرين الذي يناسب اهتماماتك، سقام جميع الأنشطة في نفس الوقت	6:00 - 7:00
الجري - مع فريق We Run ركوب الدراجات - مع فريق Yalla Bike شاركونا جلستنا الخارجية بأجواء ممتعة وخيارات أطعمة متعددة خلال كافة أوقات الفعالية	



REGISTER
NOW



The 1st Saudi Wellness Meet: Start with Women

Saturday 26th October 2024 12:00 - 06:00 PM Alfaisal University

12:30 - 1:00	Registration
1:00 - 1:15	Opening Remarks: Dr. Baraa AIGHalyini Chair of Family & Community Medicine Department, Alfaisal University
	Panel 1 : Screening and Prevention Moderator: Dr.Fatimah S. Alhamlan Founder and VP, Rofaida Women's Health Organization
1:15 - 1:30	Surviving and Thriving: A Cervical Cancer Survivor's Journey to Wellness Eng. Sara H. Al Otaibi, (CEO, BOCO Life Consulting)
1:30 - 1:45	Screening with Purpose: A holistic Approach to Women's Health and Wellness Dr.Ahmed Z. Alayobi, (OBGYN Consultant & Holistic Health Advocate)
1:45 - 2:00	The Holistic Wellness Approach: Observing and Analyzing How Beautifully Complex We Are Dr. Rayyan Abdulwahid (Holistic Wellness Coach, Co-founder of Echo Center and INSUAM)
2:00 - 2:30	Discussion- Stories and Reflections from the Community
	Panel 2: Mental Health and Well-being Moderator: Dr.Haya Zaidan, counseling on maternity health
2:30 - 2:45	Nudging Towards Wellness: The Journey of Small Steps for Stress Management Dr. Mohammed Alhajji (Nudging Unit Director, & Adjunct Professor, Alfaisal University)
2:45 - 3:00	Sleeping Pills and Adaptogens: Navigating the Fine Line Between Relief and Abuse Dr. Nadia Banafae (Integrative Medicine Physician & Health Coach)
3:00 - 3:15	The Role of Physical Activity in Managing Sleep Deprivation & Breathing Session. Dr. Sara Farhoud (Physiatrist, Sport Medicine, Athlete) Founder of "We Run"
3:15 - 3:30	Discussion- Stories and Reflections from the Community
	Break & Prayer Time (30 Min)
	Paralell Sessions All activities will occur simultaneously
4:00 - 5:00	Yoga: Ms. Ghalia Alkhalidi (Wellness facilitator and Founder of Sakura Wellness) Tai Chi: Amina ba hatheq Master Trainer, CEO, Ratim Sporting Center How to Engage the Primary Muscle of Respiration: The Diaphragm Dr. Rayyan Abdulwahid, Holistic Wellness Coach, Co-founder of Echo Center and INSUAM
5:00 - 6:00	Meditation: Ms. Mona Sharaf, Fitness Trainer and Healer RETRUVIA Sessions: Dynamic Neuromuscular Stabilisation: Afnan Alseyari, Senior Physiotherapist & Roba Alomir, Physiotherapist Pelvic health: Aljowhara Altukruni, Physiotherapist & Sahabah Almalki, Physiotherapist Ergonomics: Bader Alonezi, Occupational Therapist & Dr Nadra Alamr
	Break & Prayer Time (15 Min)
7:00 - 7:30	Bike and Run Activites Select the workout that best fit your interests. All activities will occur simultaneously
	Walk with "We Run Team" Bicycles with "Yla Bike" Join us for an evening of relaxation, featuring comfortable outdoor seating in the perfect weather, & a selection of food trucks offering a variety of delicious options.



REGISTER
NOW



الجلسة الأولى: الفحص والوقاية

د. ريان عبدالواحد

م. سارة العتيبي

د. أحمد الأيوبي

الجلسات

الجلسة الثانية: الصحة النفسية والرفاهية

The Saudi Wellness Meet: Start with Women!
لقاء العافية السعودي: وبها نبدأ!

الجلسة الثانية: اضطرابات النوم و أثرها على الصحة النفسية
Panel 2: Mental Health and Well-Being

د. محمد الحاجي - Dr. Mohammed Alhajji
مدير وحدة الزكّر السلوكي وأستاذ مساعد في جامعة الفيصل
Nudging Unit Director & Adjunct Professor, Alfaisal University

نحو العافية: خطوات إدارة التوتر
Nudging Towards Wellness: The Journey of Small Steps for Stress Management

26 أكتوبر 2024 - 2024 October 26th
12:30 to 01:00 pm
عانة الأمانة العامة، جامعة الفيصل، الرياض

د. محمد الحاجي

The Saudi Wellness Meet: Start with Women!
لقاء العافية السعودي: وبها نبدأ!

الجلسة الثانية: اضطرابات النوم و أثرها على الصحة النفسية
Panel 2: Mental Health and Well-Being

د. سارة فرهود - Dr. Sara Farhoud
طبيب أخصائي طب طبيعي و تأهيل
Physical medicine and rehabilitation specialist

دور النشاط البدني و التنفس في تحسين جودة النوم
The Role of Physical Activity in Managing Sleep Deprivation & Breathing Session

26 أكتوبر 2024 - 2024 October 26th
12:30 to 01:00 pm
عانة الأمانة العامة، جامعة الفيصل، الرياض

د. سارة فرهود

The Saudi Wellness Meet: Start with Women!
لقاء العافية السعودي: وبها نبدأ!

الجلسة الثانية: اضطرابات النوم و أثرها على الصحة النفسية
Panel 2: Mental Health and Well-Being

د. نادية بانافع - Dr. Nadia Banafae
طبيبة في الطب التكاملية ومدربة صحة
Integrative medicine physician & Health coach

تأثير الحبوب المنومة والأعشاب على صحة المرأة
Sleeping Pills and Adaptogens: Navigating the Fine Line Between Relief & Abuse

26 أكتوبر 2024 - 2024 October 26th
12:30 to 01:00 pm
عانة الأمانة العامة، جامعة الفيصل، الرياض

د. نادية بانافع

الأنشطة المصاحبة

The Saudi Wellness Meet: Start with Women!
لقاء العافية السعودي: وبها نبدأ !

تعلموا كيفية تنشيط عضلة التنفس الأساسية مع المدرب
د. ريان عبدالواحد.

Learn how to activate core breathing muscles with
Dr. Rayan Abdulwahid



د. ريان عبدالواحد
Dr. Rayan Abdulwahid

25 أكتوبر 2024 - 20:00
25 October 2024 - 20:00

Princess Noura Abdulrahman Al Saud University - الرياض
جامعة الأميرة نورة بنت عبدالمحسن - الرياض

REGISTER NOW

W.H.O. | Waleed & Health Office | Saudi Ministry of Health | Saudi Wellness Meet

تنشيط عضلة التنفس
د. ريان عبدالواحد

The Saudi Wellness Meet: Start with Women!
لقاء العافية السعودي: وبها نبدأ !

استمتعوا بجلسة التاي تشي مع المدربة أمة الله بأحاذق.

Enjoy the Tai Chi session with coach Amtallah Bahatheq.



أمة الله بأحاذق
Amtallah Bahatheq

25 أكتوبر 2024 - 20:00
25 October 2024 - 20:00

Princess Noura Abdulrahman Al Saud University - الرياض
جامعة الأميرة نورة بنت عبدالمحسن - الرياض

REGISTER NOW

W.H.O. | Waleed & Health Office | Saudi Ministry of Health | Saudi Wellness Meet

تاي تشي
مع أمة الله بأحاذق

The Saudi Wellness Meet: Start with Women!
لقاء العافية السعودي: وبها نبدأ !

انضموا إلى جلسة اليوغا مع المدربة غالية الخالدي.
مؤسسة مركز ساكورا للعافية.

Join the yoga session with coach Ghaliya Al-Khalidi,
founder of Sakura Wellness Center.



غالية الخالدي
Ghaliya Al-Khalidi

25 أكتوبر 2024 - 20:00
25 October 2024 - 20:00

Princess Noura Abdulrahman Al Saud University - الرياض
جامعة الأميرة نورة بنت عبدالمحسن - الرياض

REGISTER NOW

W.H.O. | Waleed & Health Office | Saudi Ministry of Health | Saudi Wellness Meet

اليوغا
غالية الخالدي

الأنشطة المصاحبة

The Saudi Wellness Meet: Start with Women!
لقاء العافية السعودي: وبها نبدأ !

تعرفوا على كيفية تحسين بيئة العمل وضبط الأدوات مع
أ. بدر العنزي و د نادرة المهني.

Learn how to improve the work environment and adjust
tools with **Badr Al-Enazi** and **Dr. Nadera Al-Amri**

د نادرة المهني
Dr. Nadera Al-Amri

أ. بدر العنزي
Badr Al-Enazi

26 أكتوبر 2024 - 2024
15:00 to 17:00 pm

Princess Noura Abdulrahman Al Saud University - Riyadh
جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن - الرياض

REGISTER NOW

W.H.O. | WAF | ECHO | KAPAZANCE | ALJALAL | WAF | RUN | KAPAZANCE

بيئة العمل المثالية "علم إعادة
التأهيل والعلاج المهني" بدر العنزي

The Saudi Wellness Meet: Start with Women!
لقاء العافية السعودي: وبها نبدأ !

انضموا إلى جلسة حول صحة الحوض مع
أ. الجوهرة التكروني و أ. سحابة المالكي.

Join the session on pelvic health with
Al-Jawhara Al-Takruni and **Sahabah Al-Malki**

أ. سحابة المالكي
Sahabah Al-Malki

أ. الجوهرة التكروني
Al-Jawhara Al-Takruni

26 أكتوبر 2024 - 2024
15:00 to 17:00 pm

Princess Noura Abdulrahman Al Saud University - Riyadh
جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن - الرياض

REGISTER NOW

W.H.O. | WAF | ECHO | KAPAZANCE | ALJALAL | WAF | RUN | KAPAZANCE

صحة الحوض
سحابة المالكي و الجوهرة التكروني

The Saudi Wellness Meet: Start with Women!
لقاء العافية السعودي: وبها نبدأ !

انضموا إلى جلسة التأمل مع المديرة منى شرف.

Join the meditation session with coach **Mona Sharaf**

منى شرف
Mona Sharaf

26 أكتوبر 2024 - 2024
15:00 to 17:00 pm

Princess Noura Abdulrahman Al Saud University - Riyadh
جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن - الرياض

REGISTER NOW

W.H.O. | WAF | ECHO | KAPAZANCE | ALJALAL | WAF | RUN | KAPAZANCE

التأمل
منى شرف






The Saudi Wellness Meet: Start with Women!

شريكنا في لقاء العافية السعودي: وبها نبدأ !



Ebaa Sabbagh

م اياء سباطغ

هي مهندسة معمارية ومدرسة معتمدة في اليوغا والبيلاتس والريوغا، ومشرفة صديقة تجمع بين شغفها بالتصميم والصحة، حيث تساعد الأفراد على تحقيق التوازن البدني والفكري، توفر حصصاً مناسبة للوقت والدركة وتعزز القوة البدنية.

Eng. Ebaa Sabbagh
JShE's a skilled architect, certified Pilates and yoga instructor, and a passionate health motivator. With her unique background, she combines her love for design with her commitment to physical wellness, helping individuals achieve balance in both body and mind. Ebaa's classes are a space for growth, movement, and empowerment.

Princess Heera Ashrafallah | Agenda Secretary - Women
📍 جدة الغربية - جدة الكبرى - الرياض

📅

٢٠٢٣
 السبت ١٥ ربيع الثاني ١٤٤٥ هـ



REGISTER NOW











بيلاتس
إباء الصباغ



وزارة الصحة
Ministry of Health



World Health Organization
WHO



لقاء العافية السعودي
Saudi Wellness Meet

The Saudi Wellness Meet: Start with Women!

شريكنا في لقاء العافية السعودي: وبها نبدأ !



انضموا الى فريق وي رن في مشية جماعية تناسب الجميع لتعزيز اللياقة البدنية والصحة

Join us with We Run Team for an easy walk for refreshment and to achieve our fitness goals together

Princess Noura Karamallah, Address (Address) : Health
 جدة العافية لقاء العافية (Jeddah) : الصحة



22nd September 2024 2024 ليناور 26



08:00 to 09:00 pm



REGISTER NOW



لكرم الله



EDHO



KSA Lemon



وزارة الصحة



YALLA RUN



WE RUN



SAGRA

الجري
فريق وي رن



وزارة الصحة
Kingdom of Saudi Arabia



World Health Organization
Wellness & Health Office
Affiliated University



وزارة التعليم
Kingdom of Saudi Arabia
Ministry of Education
Affiliated University



وزارة التعليم العالي
Kingdom of Saudi Arabia
Ministry of Higher Education
Affiliated University

The Saudi Wellness Meet: Start with Women!

لقاء العافية السعودية: وبها نبدأ !

تعرفوا على تقنيات ديناميكية الاستقرار العصبي العضلي
مع أ رباب السيارى و أ رباب العمر

Learn about neuromuscular stability techniques with
Afnaan Al-Sayari and Ruba Al-Omar



أ رباب العمر
Ruba Al-Omar



أ رباب السيارى
Afnaan Al-Sayari

Practical Steps Assessment, Jeddah University, Jeddah
عنه خطوات من برنامج التقييم الجدة

14 أكتوبر 2024 10:30 to 12:30 pm



REGISTER NOW











التثبيت العصبي العضلي الديناميكي
أفنان السيارى و روى العمير

الأنشطة المصاحبة



ركوب الدراجات
فريق يلا بايك



تغذية المرأة
Women's Nutrition

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.

تفاعلات
الصفحة

34,883

[مواضيع للقراءة](#)

مشروع الصحة الجنسية



حرصت جمعية رفيذة على تثقيف وزيادة الوعي عند السيدات من سن 18 سنة فما فوق حول مواضيع متنوعة في الصحة الجنسية و الإيجابية وذلك من خلال الاستعانة بعدد من المتخصصين.

تفاعلات
الصفحة

38,294

[رابط الصفحة](#)

لقاءات 2024

الدكتورة
لمى الشريف
أخصائية نساء و ولادة

النظافة والعناية بالمنطقة الخاصة

الأحد 11 أغسطس 2024 5:00 - 6:00 م عن بعد

محاور اللقاء

- 1. الممارسات الصحيحة في العناية بالمنطقة الخاصة.
- 2. التهابات النسائية الشائعة
- 3. أنواع الإفرازات النسائية
- 4. التهابات شهر العسل

التحضر مجاني ، المقاعد محدودة

RofaidaOrg Rofaida_org www.Rofaida.org.sa

Tahara

الدكتورة
لمى الشريف
أخصائية نساء و ولادة

النظافة والعناية بالمنطقة الخاصة

الأحد 03 مارس 2024 6:00 - 7:30 م عن بعد

محاور اللقاء

- 1. الممارسات الصحيحة في العناية بالمنطقة الخاصة.
- 2. التهابات النسائية الشائعة
- 3. أنواع الإفرازات النسائية
- 4. التهابات شهر العسل

RofaidaOrg Rofaida_org www.Rofaida.org.sa

Tahara

الدكتورة
حنان الشنقيطي
استشارية نساء و ولادة
تخصص مسالك بولية نسائية وجراحة الحوض الترميمية

تأهيل الفتيات قبل الزواج

الأثنين 27 مايو 2024 7:00 - 8:30 م منصة زوم

محاور اللقاء

- 1. الأخطاء الشائعة في بداية الزواج
- 2. التحضيرات الطبية قبل الزواج
- 3. التهابات النسائية
- 4. مواقع الحمل

RofaidaOrg Rofaida_org

لقاء الدورة الشهرية و العناية الشخصية مع د.حنان الشنقيطي، مقدم بشكل خاص لطالبات ثانوية 123 في الرياض

لقاء الدورة الشهرية والعناية الشخصية
مدرسة 123 الثانوية للبنات

د.حنان الشنقيطي
استشارية نساء و ولادة
تخصص مسالك بولية نسائية وجراحة الحوض الترميمية

جمعية رافدا لصحة المرأة 2024

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.

اجمالي
التفاعلي

تفاعل **116,594**

لائحة لوازم المستشفى

المستندات

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

للأم

- ☐ ملابس للنوم
- ☐ ثوب الاستحمام
- ☐ ملابس مريحة مناسبة للرضاعة
- ☐ قشيب
- ☐ وسادة مريحة
- ☐ وسائل ترفيهية للأطفال
- ☐ قوط ما بعد الولادة
- ☐ حلمات صدر خاصة للرضاعة
- ☐ حشوات للصدر لمنع تسرب الحليب
- ☐ كريم خاص للحلمات
- ☐ نوازم الاستحمام
- ☐ شاحن
- ☐ ملابس
- ☐ وجبات خفيفة ومشروبات
- ☐ ملابس العودة إلى المنزل

للطفل

- ☐ أوفرول نوم كامل
- ☐ شفاة ناعمة
- ☐ غفازات
- ☐ حفاضات
- ☐ مناديل مرطبة
- ☐ بطانيات
- ☐ لفافة الأطفال
- ☐ ملابس العودة إلى المنزل
- ☐ مقعد للسيارة

للأب

- ☐ ملابس للنوم
- ☐ شاحن
- ☐ نوازم الاستحمام
- ☐ ملابس
- ☐ شيشب

نذكركم أن نسأل عن المنتجات التي توفرها المستشفى



مصري خطة ولادتك

فوائد خطة الولادة

- 01 تجهيز الأم نفسياً لكل ما يمكن حدوثه خلال الولادة.
- 02 تساعد الطبيب/ة و القابلة على معرفة ما ترغب فيه الأم وقت الولادة.
- 03 تمكّنك من اتخاذ قرارات صحية سليمة بعد اطلاع وتثقيف.

خطة الولادة



التثقيف عن فيروس الورم الحليمي البشري وسرطان عنق الرحم

برنامج تثقيفي عن فيروس الورم الحليمي البشري
وسرطان عنق الرحم، يندرج تحت البرنامج تثقيف المجتمع
من خلال حملات توعية، وتثقيف للممارسين الصحيين

عدد المستفيدين من
الممارسين الصحيين | **36**

عدد المستفيدين
من المجتمع | **358**

الحملة التوعوية عن فيروس الورم الحليمي البشري وسرطان عنق الرحم

تقدم جمعية رفيعة لصحة المرأة ورشة بعنوان
**التثقيف عن فيروس الورم الحليمي البشري
وسرطان عنق الرحم للممارسين الصحيين**

من 02:00 - 10:00 م
الحضور مجاني - المقاعد محدودة

السبت 26 أكتوبر 2024
في مؤسسة الملك خالد

بتقديم
د. نمشة الهاجري
استشاري نساء وولادة

RofaidaOrg Rofaida_org www.Rofaida.org.sa

جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن
كلية الطب البشري
مركز الخدمات الصحية والتعليمية

يسر هيئة كلية الطب البشري للتعريف بالبرنامج التعليمي للطلاب والطالبات في تخصصات الطب البشري والتمريض والصيدلة والعلوم الصحية والتعليمية

البرنامج التعليمي
د. ندى منشي
مديرة قسم الوقاية من سرطان عنق الرحم و HPV في وزارة الصحة

CSH 8 AM- 1 PM
مركز كلية الطب البشري
جميع مستويات الخدمة

التسجيل
2024 / 3 / 3
الأحد

10 - 12
بهو كلية الصحة وعلوم
التأهيل محطة 10
مسرح (400.0)

www.pnu.edu.sa pnu.ksa

ورشة تدريبية وثقافية عن
**سرطان عنق الرحم
وفيروس الورم الحليمي البشري
للممارسين الصحيين**

د ندى منشي
مديرة قسم الوقاية من سرطان عنق الرحم و HPV في وزارة الصحة

27 فبراير 2024
أولاًين عبر منصة زوم
9 ص 12 م

ساعتين معتمدة من هيئة التخصصات الصحية

للتسجيل
RofaidaOrg Rofaida_org www.Rofaida.org.sa

قدمت جمعية رفيعة لصحة المرأة محاضرة توعوية عن
**فيروس الورم الحليمي البشري
وسرطان عنق الرحم**

في كلية الصيدلة، جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن

بتقديم
د. نمشة الهاجري
استشاري نساء وولادة

RofaidaOrg Rofaida_org www.Rofaida.org.sa

جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن
كلية الصحة وعلوم التأهيل
مركز الخدمات الصحية والتعليمية

يسر كلية الصحة وعلوم التأهيل ممثلة بلجنة الأنشطة المجتمعية دعوتكم لحضور فعالية بعنوان
فايروس الورم الحليمي البشري

محاضرة وبووث توعوي من الشريك المجتمعي جمعية رفيعة

الأحد 2024 / 3 / 3
10 - 12
بهو كلية الصحة وعلوم التأهيل محطة 10
مسرح (400.0)

للتسجيل
www.pnu.edu.sa pnu.ksa

قدمت جمعية رفيعة لصحة المرأة محاضرة توعوية عن
**فيروس الورم الحليمي البشري
وسرطان عنق الرحم**

في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، كلية A4

بتقديم
د. نمشة الهاجري
استشاري نساء وولادة

RofaidaOrg Rofaida_org www.Rofaida.org.sa



نختارها جميعا





برنامج تحكمي

لتقوية عضلات قاع الحوض

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 تدريبي موجه للسيدات من عمر 18 سنة وحتى 50 سنة، يهدف الى تدريب المستفيدات على إتقان التحكم بعضلات قاع الحوض، والتوعية بأسباب ضعف عضلات قاع الحوض مثل (التكميم -الولادات المتكررة، نزول الوزن المفاجئ، حمل الأثقال بطريقة غير صحيحة) والتعرف على الآثار الجانبية لضعف عضلات قاع الحوض مثل (سلس البول، الألم جماع، الإمساك، غازات الرحم). وفيه يتم تعليمهن عدد من التمارين التي تساعد في تقوية عضلات الحوض كذلك يتم توجيه المستفيدات بأسباب ضعف قاع الحوض وطرق الوقاية منه.

ولقد تم اختيار هذا البرنامج تحديداً لأن نتائجه مثبتة في البحوث الطبية على المستفيدات التي أكدت على تحسن الأعراض ومستوى جودة حياتهم واستفاد من هذا البرنامج 320 سيدة ولدعم وتثقيف العديد من السيدات قامت الجمعية بعمل 4 حملة توعية إلكترونية مصاحبة للبرنامج.

تفاصيل تنفيذ المشروع:

تم التنفيذ في المملكة العربية السعودية حضوري وعن بعد بعدد تكرار إجمالي 9 مرات
انطلق البرنامج في يناير 2024 وحتى ديسمبر 2024
عدد المستفيدات: **320** مستفيدة

[رابط الصفحة](#)

إجمالي التفاعل 26,936

تفاصيل تنفيذ المشروع:

تم التنفيذ **حضوري** بعدد 4 مرات
انطلق البرنامج في يناير 2024 وحتى ديسمبر 2024







برنامج تحكيمي
 لتقوية عضلات قاع الحوض
 (المدرسة: تماضر الخليل)
 تقديمها
 اختصاصية علاج طبيعي - صحة المرأة

29-26 مايو 2024
 من 8:00 م إلى 7:30 م
جدة

أربع أيام تدريبية من الأحد إلى الأربعاء
الحضور مجاناً

المقاعد محدودة

 للتسجيل

RofaidaOrg Rofaida_org www.Rofaida.org.sa





برنامج تحكيمي
 لتقوية عضلات قاع الحوض
 (المدرسة: أماني الحازمي)
 تقديمها
 اختصاصية علاج طبيعي - صحة المرأة

15-12 مايو 2024
 من 5:00 م إلى 7:30 م
تبوك

أربع أيام تدريبية من الأحد إلى الأربعاء
الحضور مجاناً

المقاعد محدودة

 للتسجيل

RofaidaOrg Rofaida_org www.Rofaida.org.sa




برنامج تحكيمي
 لتقوية عضلات قاع الحوض
 (المدرسة: أماني الحازمي)
 تقديمها
 اختصاصية علاج طبيعي - صحة المرأة

12-09 يونيو 2024
 من 5:00 م إلى 7:30 م
مدينة ابها

أربع أيام تدريبية من الأحد إلى الأربعاء
الحضور مجاناً

المقاعد محدودة

 للتسجيل

RofaidaOrg Rofaida_org www.Rofaida.org.sa

برنامج تحكمي أون لاين

تفاصيل تنفيذ المشروع:

تم التنفيذ عن بعد بعدد 5 مرات
انطلق البرنامج في يناير 2024 وحتى ديسمبر 2024



برنامج تحكمي أون لاين

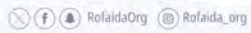
24
11 - 14 فبراير 2024
أربع أيام من الأحد إلى الأربعاء
من الساعة 5:00م - 6:30م
مباشر على منصة زوم



تقدمها
تماضر الخليل
أخصائية العلاج الطبيعي



للتسجيل



RofaidaOrg Rofaida_org



برنامج تحكمي أون لاين

24
05 - 08 مايو 2024
أربع أيام من الأحد إلى الأربعاء
من الساعة 5:00م - 6:30م
مباشر على منصة زوم



تقدمها
تماضر الخليل
أخصائية علاج طبيعي
صحة المرأة



للتسجيل



RofaidaOrg Rofaida_org www.Rofaida.org.sa



برنامج تحكمي أون لاين

24
17 - 20 نوفمبر 2024
أربع أيام من الأحد إلى الأربعاء
من الساعة 5:00م - 6:30م
مباشر على منصة زوم



تقدمها
ملاك العتيبي
د علاج طبيعي
في صحة المرأة ووقاع الدوض



للتسجيل



RofaidaOrg Rofaida_org www.Rofaida.org.sa



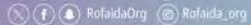


**برنامج
تحكمي**
 لتقوية عضلات قاع الحوض
 المدربة: **تماضر الخليل**
 لخصائية علاج طبيعي - صحة المرأة

تقدمها
 21-24 يناير 2024
 من 9:00 م إلى 10:00 م
 منصة زوم

لمدة 4 أيام من الأحد إلى الأربعاء
الحضور مجاناً


 للتسجيل


 RofaidaOrg Rofaida_org





**برنامج
تحكمي**
 لتقوية عضلات قاع الحوض
 المدربة: **تماضر الخليل**
 لخصائية علاج طبيعي - صحة المرأة

تقدمها
 25-28 أغسطس 2024
 من 5:00 م إلى 6:30 م
 اونلاين

أربع أيام تدريبية من الأحد إلى الأربعاء
الحضور مجاناً


 للتسجيل


 RofaidaOrg Rofaida_org www.Rofaida.org.sa

حملة تحكمي

سند SNAD
منظمة رافدا الصحية
Rafaida Women's Health Organization

برنامج تحكمي
Rafaida Health Program

2
إحساس بالثقل في منطقة الحوض
شعور بالتعب والثقل في الحوض، خاصة بعد فترات طويلة من الوقوف أو الجلوس.

من بين الأعراض الشائعة لهبوط عضلات قاع الحوض

RafaidaOrg Rafaida_org www.Rafaida.org.sa

سند SNAD
منظمة رافدا الصحية
Rafaida Women's Health Organization

برنامج تحكمي
Rafaida Health Program

1
سلس البول (التبول العرضي)
صعوبة في السيطرة على التبول، وقد يحدث تسرب غير متحكم به للبول عند الضحك أو السعال أو حتى بدون تحفيز خارجي.

من بين الأعراض الشائعة لهبوط عضلات قاع الحوض

RafaidaOrg Rafaida_org www.Rafaida.org.sa

سند SNAD
منظمة رافدا الصحية
Rafaida Women's Health Organization

برنامج تحكمي
Rafaida Health Program

هبوط عضلات قاع الحوض
لدى النساء قد يظهر بعد الولادة أو مع تقدم العمر، ويمكن أن يكون له عدة أعراض.

من بين الأعراض الشائعة لهبوط عضلات قاع الحوض

RafaidaOrg Rafaida_org www.Rafaida.org.sa

سند SNAD
منظمة رافدا الصحية
Rafaida Women's Health Organization

برنامج تحكمي
Rafaida Health Program

1. تمارين كيجل (Kegel)
تعتبر هذه التمارين الانقباض والاسترخاء المتكرر لعضلات قاع الحوض يمكن لتقوية هذه العضلات أن تساعد في تحسين الدعم الحوضي.

تمارين تستهدف تقوية عضلات قاع الحوض

RafaidaOrg Rafaida_org www.Rafaida.org.sa

سند SNAD
منظمة رافدا الصحية
Rafaida Women's Health Organization

برنامج تحكمي
Rafaida Health Program

علاج هبوط عضلات قاع الحوض
يعتمد على شدة الحالة والأعراض التي تعاني منها المرأة.
في الحالات الخفيفة إلى المعتدلة، قد يتم توجيه العلاج نحو التمارين التي تستهدف تقوية عضلات قاع الحوض ومنها:

من بين الأعراض الشائعة لهبوط عضلات قاع الحوض

RafaidaOrg Rafaida_org www.Rafaida.org.sa

سند SNAD
منظمة رافدا الصحية
Rafaida Women's Health Organization

برنامج تحكمي
Rafaida Health Program

3
تغيير في موقف الرحم
لدى النساء اللاتي أنجبن أطفالاً، يمكن أن يحدث هبوط للرحم، مما يؤدي إلى تغيير في الشكل والموقف الطبيعي.

من بين الأعراض الشائعة لهبوط عضلات قاع الحوض

RafaidaOrg Rafaida_org www.Rafaida.org.sa



مشروع سن البلوغ «زَهْرَت»

برنامج زهريت لتأهيل الفتيات لمرحلة البلوغ

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 للتحديث 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. ويتم ذلك من خلال عمل الحملات الداعمة والتدريبات الخاصة للفتيات حتى يخضن هذه المرحلة بكل حب

إجمالي التفاعل 47,815

رابط الصفحة

تفاصيل تنفيذ المشروع:
عدد المستفيدات: 296 مستفيدة
تم التنفيذ حضوري بعدد 2 مرة
انطلق البرنامج في يناير 2024 وحتى ديسمبر 2024



تم التنفيذ **عن بعد** بعدد 6 مرات
انطلق البرنامج في يناير 2024 وحتى ديسمبر 2024

بنك الجزيرة
BANK ALJAZIRA

الجمعية النسائية
Rofaida Women's
Health Organisation

برنامج زَهْرَت

ورشة تدريبية للفتيات عن سن البلوغ

يوم الثلاثاء 07 مايو 2024م
من الساعة 05:00م - 06:30م
منصة زوم
الرسوم: مجاناً

تقدمها الأخصائية
روان القناص

للتسجيل

RofaidaOrg Rofaida_org www.Rofaida.org.sa

بنك الجزيرة
BANK ALJAZIRA

الجمعية النسائية
Rofaida Women's
Health Organisation

برنامج زَهْرَت

ورشة تدريبية للفتيات عن سن البلوغ

يوم الثلاثاء 20 أغسطس 2024م
من الساعة 05:00م - 06:30م
منصة زوم
الرسوم: مجاناً

تقدمها الأخصائية
روان القناص

للتسجيل

RofaidaOrg Rofaida_org www.Rofaida.org.sa

بنك الجزيرة
BANK ALJAZIRA

الجمعية النسائية
Rofaida Women's
Health Organisation

برنامج زَهْرَت

ورشة تدريبية للفتيات عن سن البلوغ

يوم الأربعاء 22 مايو 2024م
من الساعة 05:00م - 06:30م
منصة زوم
الرسوم: مجاناً

تقدمها الأخصائية
روان القناص

للتسجيل

RofaidaOrg Rofaida_org www.Rofaida.org.sa




برنامج زَهْرَت
ورشة تدريبية
للفتيات عن سن البلوغ

تقدمها الأخصائية
روان القناص

من الساعة ٥:٠٠م - ٦:٣٥م | يوم الثلاثاء ١٧ ديسمبر ٢٠٢٤م

منصة زوم

الرسوم: مجاناً
 للتسجيل اضغط الكود



RofaidaOrg Rofaida_org www.Rofaida.org.sa




برنامج زَهْرَت
ورشة تدريبية
للفتيات عن سن البلوغ

تقدمها الأخصائية
روان القناص

من الساعة ٥:٠٠م - ٦:٣٥م | يوم الثلاثاء ٢٦ نوفمبر ٢٠٢٤م

منصة زوم

الرسوم: مجاناً
 للتسجيل اضغط الكود



RofaidaOrg Rofaida_org www.Rofaida.org.sa




برنامج زَهْرَت
ورشة تدريبية
للفتيات عن سن البلوغ

تقدمها الأخصائية
روان القناص

من الساعة ٥:٠٠م - ٦:٣٥م | يوم الثلاثاء ٢٤ ديسمبر ٢٠٢٤م

منصة زوم

الرسوم: مجاناً
 للتسجيل اضغط الكود



RofaidaOrg Rofaida_org www.Rofaida.org.sa



رحلة أمومة

برنامج
رحلة أمومة
لإعداد 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.

رابط الصفحة

عدد المستفيدات: 145

إجمالي التفاعل 56,188

رحلة أمومة
لقاء المستفيدات بعد الولادة

بتقديم

الدكتورة
براء مازي

الأخصائية
العنود الدويش

للتسجيل

28 أغسطس 2024

08-04 م

الرياض

الجلسة تقدم مجاناً

www.Rofaida.org.sa

لقاء
الرضاعة الطبيعية

مع الضيفة
د. زهور الصومالي

استشاري مكاف طب أسرة
و أخصائية رضاعة طبيعية معتمدة

يوم الثلاثاء
15 أكتوبر 2024
06:00 - 05:00 م

عن بعد

www.Rofaida.org.sa

ورشة
رحلة أمومة للإعداد للولادة

مع أخصائية العلاج الطبيعي غادة الحارثي

من 25 إلى 26 أغسطس

من الساعة 5-8 مساءً

عن بعد

www.Rofaida.org.sa

Tahara
تعتني بك

جمعية رافيدا
لصحة المرأة
Rofaida Women's
Health Organisation

رحلة أمومة

التمارين الرياضية لبرنامج رحلة أمومة

بإمكان السيدات الحوامل ممارستها من الشهر الثالث فما فوق

المدرسة/سارة رحيم الدين

الأخصائية/العنود الدويش

ورشة رحلة أمومة
لإعداد للولادة

تقدمها
الأخصائية
العنود الدويش

للتسجيل

20-18 أغسطس 2024

08-05 م

مركز رتيمة الرياضي

للسيدات الحوامل من الأسبوع 22 فأكثر

الورشة تقدم مجاناً المقاعد محدودة

www.Rofaida.org.sa



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.

رابط الصفحة

إجمالي التفاعل 599,908

تم التنفيذ اونلاين بعدد 5 مرة
بدأت في 1 يناير وحتى 12 ديسمبر
عدد المستفيدات: **121** مستفيدة

برنامج اكتئاب ما بعد الولادة

تقدمها المدربة
د سارا يودي

15 يناير - 19 فبراير 2024
6 أيام - كل يوم اثنين ولمدة 6 أسابيع

5-6 مساءً

الحضور مجاني

على منصة زوم

للتسجيل

مجموعات الدعم

SNAD

www.Rofaida.org

برنامج اكتئاب ما بعد الولادة

تقدمها المدربة
أريج المحارب

16 يناير - 20 فبراير 2024
6 أيام - كل يوم ثلاثاء ولمدة 6 أسابيع

5-6 مساءً

الحضور مجاني

للتسجيل

مجموعات الدعم

SNAD

www.Rofaida.org

اكتئاب ما بعد الولادة

مع الأخصائية نورة العيسى

6 أيام تدريبية كل يوم اثنين ولمدة 6 أسابيع

22 أبريل - 27 مايو 2024

من 5:00 م إلى 6:00 م

المقاعد محدودة

بث مباشر مجاني

مجموعات الدعم

SNAD

www.Rofaida.org

برنامج مجموعات الدعم

اكتئاب ما بعد الولادة

الدكتورة
سارا يودي

من 29 أبريل إلى 3 يونيو 2024
6 أيام تدريبية كل يوم اثنين ولمدة 6 أسابيع

من 7:00 م إلى 8:00 م

بث مباشر على منصة زوم

مجاناً

مجموعات الدعم

SNAD

www.Rofaida.org

برنامج مجموعات الدعم

اكتئاب ما بعد الولادة

الأخصائية
سلمى آلوهيبه

من 1 مايو إلى 5 يونيو 2024
6 أيام تدريبية كل يوم اربعاء ولمدة 6 أسابيع

من 5:00 م إلى 6:00 م

بث مباشر على منصة زوم

مجاناً

مجموعات الدعم

SNAD

www.Rofaida.org

الضغوط النفسية والاجتماعية

يمكن أن تزيد الضغوط النفسية المرتبطة بالتحويلات الحياتية الكبيرة مثل الاضطرابات الزوجية أو القلق بشأن الأمومة من خطر الإصابة بالاكتئاب.

مجموعات الدعم

SNAD

www.Rofaida.org

حملة مجموعات الدعم

سند SNAD
مجموعات الدعم
RofaidaOrg
Rofaida.org
www.Rofaida.org.sa

العوامل الوراثية

قد يكون للعوامل الوراثية دور في زيادة عرضة السيدات للاكتئاب ما بعد الولادة، خاصة إذا كانت لديهن تاريخ عائلي بالاكتئاب أو اضطرابات نفسية أخرى.

سند SNAD
مجموعات الدعم
RofaidaOrg
Rofaida.org
www.Rofaida.org.sa

عوامل قد تسهم في ارتفاع احتمالية الإصابة بالاكتئاب ما بعد الولادة



سند SNAD
مجموعات الدعم
RofaidaOrg
Rofaida.org
www.Rofaida.org.sa

التغيرات الجسدية

قد تواجه السيدات تغيرات جسدية بعد الولادة مثل الإرهاق، والتغيرات في الهرمونات، والصعوبات في النوم، وهذه التغيرات قد تؤثر على حالتهم النفسية وتزيد من احتمالية الإصابة بالاكتئاب.

سند SNAD
مجموعات الدعم
RofaidaOrg
Rofaida.org
www.Rofaida.org.sa



خصصي بعض الوقت لنفسك وممارسة النشاطات التي تستمتعين بها وتساعدك على الاسترخاء

سند SNAD
مجموعات الدعم
RofaidaOrg
Rofaida.org
www.Rofaida.org.sa



الحصول على قسط كافٍ من النوم قد يكون من الصعب الحصول على نوم جيد بسبب احتياجات الطفل الجديد، ولكن حاولي تنسيق فترات النوم والاستراحة قدر الإمكان.

سند SNAD
مجموعات الدعم
RofaidaOrg
Rofaida.org
www.Rofaida.org.sa

أساليب الوقاية

من اكتئاب ما بعد الولادة

حملة مجموعات الدعم





نظام التمكّين



منتدى سنوي يلتقي فيه صناع القرار، الخبراء، وممارسي الرعاية الصحية لمناقشة أبرز التحديات والمواضيع والقضايا المتعلقة بصحة المرأة.

منتدى سياسات صحة المرأة لعام 2024

نفذ المنتدى بالتعاون مع هيوستن ميثوديسست وبتعاون مع اللجنة العلمية من مستشفى الملك فيصل التخصصي بتاريخ 3 فبراير لدعم أفضل الممارسات الصحية والتحسينات التشريعية لضمان العدالة الصحية للمرأة وتحت عنوان "العافية قبل التعافي"

عدد المستفيدين: 300 مستفيد ومستفيدة

إجمالي التفاعل 13,166







Women's Health Advocacy Forum
HOUSTON Methodist LEADING MEDICINE

منتدى سياسات صحة المرأة
الجلسة الأولى

لتحقيق العدالة الصحية والاستخدام الأمثل للموارد: إنشاء سجل وطني لتقنية المساعدة على الإنجاب
د. دانيا بنت حسين الجارودي
استشارية نساء وولادة - عياد صماء تناسلية وعقم وجراحة المناظير

العافية قبل التعافي
د. أحمد بن زهير الأيوبي
استشاري طب النساء والولادة - طب الأمومة والولادات الحرة

جلسة حوارية

[RofaidaOrg](#) [Rofaida.org](#) [www.Rofaida.org.sa](#)



Women's Health Advocacy Forum
HOUSTON Methodist LEADING MEDICINE

منتدى سياسات صحة المرأة
الجلسة الثالثة

تعزيز الأمومة من خلال الدعم النفسي للفترة المحيطة بالولادة
د. براء مازي
استشارية طب نفسي - صحة المرأة النفسية

برامج الصحة والعافية للموظفات: تعزيز للصحة النفسية والإنتاجية في مكان العمل
م. سارة بنت حسين العتيبي
الرئيس التنفيذي - بوكو لاستشارات الحياة

جلسة حوارية

[RofaidaOrg](#) [Rofaida.org](#) [www.Rofaida.org.sa](#)



مؤشرات صحة المرأة Women's Health Indicators

صفحة مؤشرات صحة المرأة

أنشأت جمعية رفيدة 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.

رابط الصفحة



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.

رابط الصفحة



الحقوق الصحية Health Rights

وصف المشروع: التوعية بالحقوق الصحية للسيدات التي كفلها النظام السعودي لغرض التمكين.

إنشاء وإطلاق كتيب توعوي شامل للحقوق الصحية

إجمالي
التفاعل

23,189

رابط الصفحة

ندوة سرطان عنق الرحم

الهدف الرئيسي:

تعزيز معرفة ومهارات مقدمي الرعاية الصحية في إجراء فحوصات عنق الرحم، مما يمكنهم من تقديم رعاية استثنائية لمرضاهم.

تم عقد ندوة سرطان عنق الرحم 2024 في 20 أبريل 2024، بتنظيم مشترك بين جمعية رفيده لصحة المرأة وشركة بي دي (بيكتون ديكنسون). أقيمت الندوة في مؤسسة الملك خالد في الرياض.

48 ممارس صحي | عدد المستفيدين





الحملات ومشاركات رفيدة

شاركت جمعية رفيدة في
المؤتمر الوطني السابع للعلاج النفسي
بتنظيم جامعة الملك سعود بن عبدالعزيز
للعلوم الصحية
بالتعاون مع قسم الصحة النفسية للكبار
بمدينة الملك عبدالعزيز الطبية

شاركت جمعية رفيدة بركن توعوي عن
#سرطان_عق_الرحم في إجتماع هولوجيك

شاركت جمعية رفيدة في شهر يناير 2024م
التوعية بسرطان عق الرحم في العيادات
الخارجية لمستشفى الملك خالد



تعلن جمعية رفيدة لصحة المرأة عن مشاركتها
في المؤتمر الوطني السابع للعلاج النفسي

بعنوان

المسافة أبعد من 309.81

مركز المؤتمرات بجامعة الملك سعود للعلوم الصحية

27-28 فبراير 2024 من 9 صباحاً إلى 6 مساءً

RafidaOrg Rafida_org www.Rafida.org.sa



شاركت الجمعية في الأسبوع الخليجي للتوعية بالسرطان

40
سنة
الأسبوع الخليجي للتوعية بالسرطان
Gulf Week for Cancer Awareness

#نحن_معكم

لا تدخن

حافظ على وزن صحي

أحرص على النشاط البدني باستمرار

أحرص على تطعيمات الالتهاب الكبدى(ب) والورم الحليمى البشرى

تناول الأغذية الصحية والغنية بالألياف

ابتعد عن اللحوم المصنعة

40%
من حالات
السرطان يمكن
الوقاية منها

الاسبوع الخليجي التاسع للتوعية بالسرطان
١ - ٧ فبراير ٢٠٢٤

المركز الخليجي لمكافحة السرطان
Gulf Centre for Cancer Control & Prevention

الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان
Gulf Federation for Cancer Control

جمعية رافدا
Rafida Women's Health Organisation

40
سنة
الأسبوع الخليجي للتوعية بالسرطان
Gulf Week for Cancer Awareness

#نحن_معكم

**تناول ٣ إلى ٥ أنواع
من الفواكة والخضار
في وجبتك اليومية
يقلل من مخاطر
الإصابة بالسرطان**

الاسبوع الخليجي التاسع للتوعية بالسرطان
١ - ٧ فبراير ٢٠٢٤

المركز الخليجي لمكافحة السرطان
Gulf Centre for Cancer Control & Prevention

الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان
Gulf Federation for Cancer Control

جمعية رافدا
Rafida Women's Health Organisation

شاركت جمعية رفيدة في ماراثون الرياض



مشاركة الجمعية دخول
عيد الأضحى المبارك



الاحتفال بقدوم
شهر رمضان



مشاركة جمعية رفيدة في
" مؤتمر تعزيز السنوي"،
لتوعية في صحة المرأة



شاركت جمعية رفيدة في
تفعيل اليوم العالمي لصحة المرأة
وبالتعاون مع قسم علوم الصحة بكلية الصحة
وعلوم التأهيل بجامعة الأميرة نورة بنت
عبد الرحمن

شاركت الجمعية
باليوم العالمي للمرأة



جامعة الأميرة
نورة بنت عبد الرحمن

جمعية رفيدة
Rofaida Women's
Health Organisation

بانتظاركم

في اليوم العالمي للمرأة
يوم الجمعة القادم 8 مارس

واجهة روشن (واجهة الرياض)
من الساعة 12 ظهراً وحتى 6م

RofaidaOrg Rofaida_org www.Rofaida.org.sa



ريافدا
Rafida Women's
Health Organisation

بمناسبة **يوم المرأة العالمي** وبالتعاون مع مركز ريتروفيا للتأهيل والعافية الشمولية، نحتفل بصحة المرأة ويومها! اشتركي الآن في

مسابقة "رفيدة"

لفرصة الفوز بواحدة من **10 جلسات علاجية مجانية**
مقدمة من مركز ريتروفيا

سيتم إغلاق السحب والإعلان عن
الفائزين في تمام الساعة **8 مساءً**
لا تفوتوا الفرصة!

10 جلسات
علاجية مجانية

RofaidaOrg Rofaida_org www.Rofaida.org.sa



جمعية رفيدة
Rofaida Women's
Health Organisation

اليوم العالمي للمرأة 8 مارس

الاستثمار في المرأة
تسريع وتيرة التقدم

RofaidaOrg Rofaida_org www.Rofaida.org.sa

في إطار التزامنا بدعم المرأة وتمكينها، شاركت جمعية رفيدة في فعالية
اليوم العالمي للقضاء على العنف ضد المرأة
بمستشفى صحة المرأة بالشؤون الصحية في الحرس الوطني، وتهدف الفعالية إلى نشر
الوعي ودعم حقوق المرأة معًا نحو مستقبل خال من العنف.



الفعالية النوعية بجامعة الأميرة نورة حول
"سرطان عنق الرحم وفيروس الورم
الحليمي البشري"

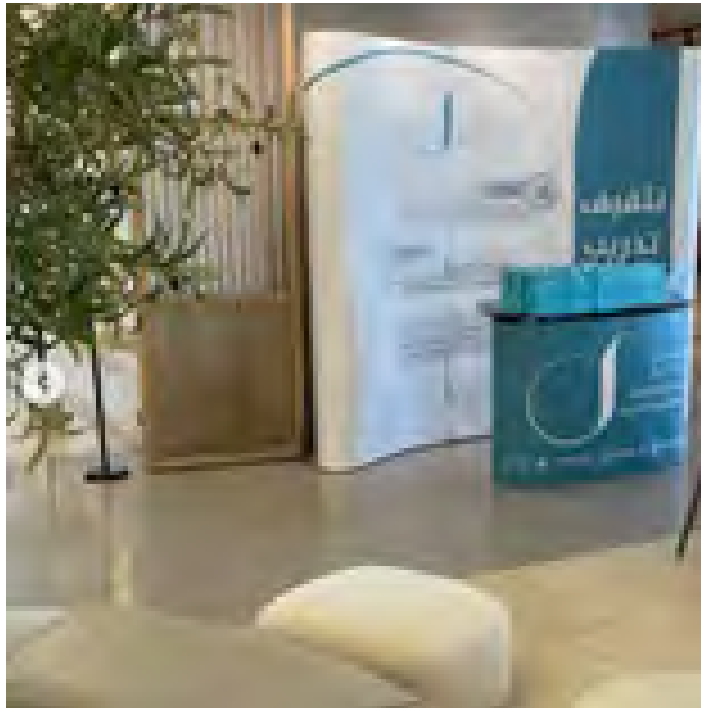
وسط تفاعل وحضور مميز، الصحة تبدأ بالوعي،
واليوم نؤسس لخطوات واثقة نحو جيل واع
ومعافى.

شاركت جمعية رفيدة مع مستشفى الملك فيصل التخصصي في تفعيل
لقاء منتدى معالجة العنف تحت عنوان "معالجة العنف الأسري"،
حيث يتم مناقشة تأثير العنف على صحة المرأة وسبل معالجته.



صحة المرأة جزء مهم من صحة المجتمع، لقاء ما بعد الولادة من برنامج "رحلة أمومة" تزامنا مع **اليوم العالمي لصحة المرأة**.

تزامنا مع **اليوم العالمي للعافية**، تم تنظيم فعالية في مركز بايوفت لتقديم مفهوم شامل للعافية، وتسليط الضوء على أهمية تبني أنماط حياة صحية تسهم في تحقيق أعلى مستويات العافية بجميع أبعادها.





الأيام العالمية والوطنية

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13

اليوم العالمي للإيدز

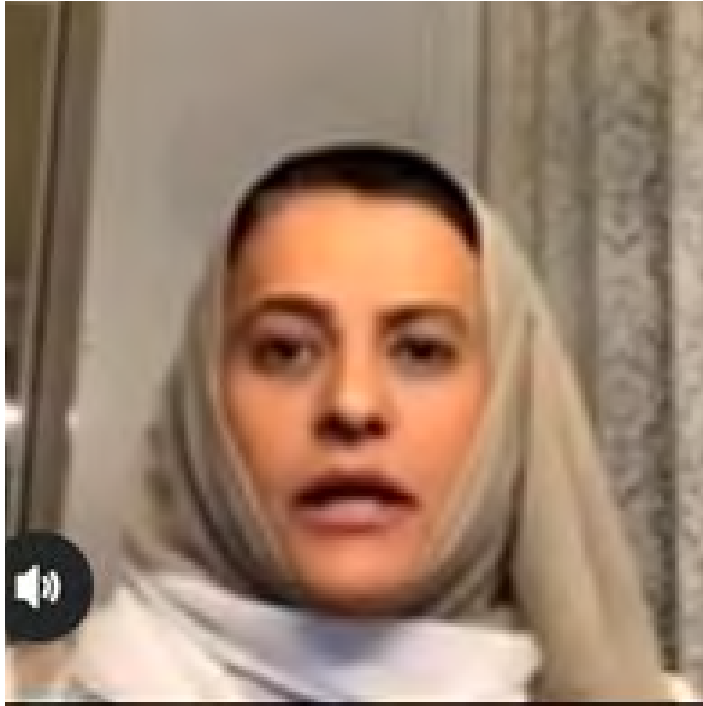
ناقشنا في حلقة سابقة مع د.بتول سليمان موضوع نقص المناعة المكتسب (الإيدز)، الفيروس وأعراضه، وكيفية إدارة المرض، لا شفاء له ولكن هناك علاج للتحكم به.

اليوم العالمي للعلاج الطبيعي

تزامنا مع اليوم العالمي للعلاج الطبيعي، نود ان نبرز اهمية العلاج الطبيعي في دعم صحة المرأة وتمكينها من العناية بجسدها بطرق امنة وفعالة.
في هذه المناسبة نسلط الضوء على برامجنا المرتبطة بالعلاج الطبيعي.

اليوم الوطني السعودي 94

جمعية رفيدة لصحة المرأة تهنيئ الوطن بمناسبة اليوم الوطني السعودي



اليوم العالمي للسكري

متابعة سكر الدم خلال فترة الحمل لها أثر كبير على صحتك وصحة جنينك، في بودكاست بدون خجل ضمن حلقة "سكري الحمل"، نتحدث عن أهمية الفحص المنزلي لسكر الدم ومتى يجب القيام به للمساعدة في الوقاية من المضاعفات.

اليوم العالمي للصحة الجنسية

نؤكد في جمعية رفيذة على أهمية الصحة الجنسية كجزء لا يتجزأ من رفاهية المرأة، من خلال برامجنا، نسعى لتعزيز الوعي وتقديم الدعم لضمان حقوق كل امرأة في الحصول على معلومات دقيقة ورعاية صحية متكاملة. نحو مستقبل أكثر صحة وتمكيناً.

اليوم العالمي للقضاء على العنف ضد المرأة

في حلقة جديدة من بودكاست بدون خجل، استضافنا د. فادية الخطابي لتداولها حول طرق محاربة العنف ضد المرأة ودعمها.



اليوم العالمي بالصحة النفسية للمرأة

حيث شاركت جمعية رفيده في تفعيل اليوم العالمي التوعوي بالصحة النفسية للمرأة -World Maternal Mental Health Day- بعنوان (الأمومة.. وصحتك النفسية) و بالتعاون مع وحدة الصحة النفسية للمرأة بالشؤون الصحية بوزارة الحرس الوطني.

يوم التأسيس

يوم بدينا ويوم نجدد فيه مساعينا لتعزيز صحة المرأة في المملكة، من خلال تقديم المعلومات الموثوقة، والبرامج الفعالة وتوجيه السياسات الداعمة لصحتها.

اليوم العالمي للعافية

تحدث فيه عن مفهوم العافية الصحيح للصحة والعافية، وممارسة أنماط الحياة التي تؤدي إلى تحقيق أعلى مستويات العافية بجميع أبعادها.





شركاؤنا - شركاء النجاح









كلية العلوم الطبية التطبيقية
College of Applied Medical Sciences
Nursing department



المركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها
Saudi Center for Disease Prevention and Control



مستشفى المواسي التخصصي
Almoosa Specialist Hospital

المركز الوطني لتنمية
القطاع غير الربحي
National Center for
Non-Profit Sector



مركز رتيمة الرياضي
Ratim Sporting Center



وزارة الموارد البشرية
والتنمية الاجتماعية
المملكة العربية السعودية



الجمعية السعودية لتعزيز والتثقيف الصحي
Saudi Health Promotion and Education Association







العضوية



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 (منتسباً) 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 عضوًا (فخريًا) 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 عضوًا (شرفيًا) 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.



يُراقبنا

-  RofaidaOrg
-  Rofaida_org
-  RofaidaOrg
-  RofaidaOrg
-  +966508808299
-  Info@rofaida.org
-  www.rofaida.org.sa