



جمعية رفيدة
لصحة المرأة
rofaida women's
health organisation

جمعية رفيدة لصحة المرأة

Rofaida Women's Health Organisation



”

المرأة مصدرٌ مهمٌ لتطور أي مجتمع، ومن غير نساء
ممكّنات يصعب إصلاح المجتمعات، وقد أثبتت المرأة عبر
التاريخ دورها البارز والفعّال في قيادة التغيير وصنع القرار

“

من كلمة خادم الحرمين الشريفين الملك
سلمان بن عبد العزيز آل سعود

حفظه الله

في رئاسة مجموعة العشرين عام 2020



”

تمكين المرأة والشباب محورياً أساسيان لتحقيق النمو
المستدام

“

ولي العهد الأمير
محمد بن سلمان آل سعود
حفظه الله



”

يتمثل دورنا في رفيدة في تحديد الاحتياجات الصحية والتحديات التي تواجهها المرأة. نتعاون مع خبراء وشركاء من القطاعين الحكومي والخاص لتقديم توصيات داعمة تتماشى مع رؤية مملكتنا الطموحة لتطبيق أفضل ممارسات الرعاية الصحية

“



رئيسة جمعية رفيدة لصحة المرأة
الأميرة موزي بنت خالد بن عبدالعزيز
حفظها الله

قصتنا

تتعدد اختصاصاتنا وتختلف اهتماماتنا كأفراد، ولكن جمعنا شغف حقيقي، ومهمة واحدة تجاه المجتمع بشكل عام، وصحة المرأة بشكل خاص ، فرغم التقدم الاقتصادي ، والعلمي، والطبي، الذي نشهده في مجتمعنا إلا أننا لاحظنا وجود ثغرات لافتة ومهمة منها



عدم الوعي بالأنظمة والقوانين التي تحمي الحقوق الصحية للمرأة



غياب الاستعراض الشمولي لموضوع صحة المرأة، واقتصار النظر فيها على الأمراض النسائية



ضعف الوعي العام، والذي يتعلق بصحة المرأة سواء على مستوى المجتمع أو حتى الممارسين الصحيين



عدم توفر معلومات موثقة باللغة العربية ، عن صحة المرأة

جمعية رفيعة لصحة المرأة هي منظمة غير ربحية تم تأسيسها منذ عام 2016 م ، مرخصة من المركز الوطني لتنمية القطاع الغير ربحي (رقم 770). تمكّن المرأة من اتخاذ قرارات صحية سليمة من خلال مجموعة برامج مخصصة ومقدّمة من خبرائها كما تهدف إلى تمكين المرأة صحياً" وذلك بالعمل مع أصحاب القرار لتنفيذ السياسات الداعمة لصحة المرأة



و تهدف أيضاً إلى نشر التثقيف والوعي الصحي ، لدى النساء البالغات من خلال مجموعة من الأطباء المختصّين الذين تجمعهم الخبرة والممارسة لتقديم أفضل توجيه ممكن للحفاظ على صحة المرأة السعودية

لماذا اسم رفييدة؟

تم اشتقاقه من الرغد أي الملأ والملاذ الآمن
فنحن نسعى بأن نكون المصدر السليم الذي تلجأ إليه كل
امراة لثحصل على معلومات صحية صحيحة وموثوقة
كما أن لأسم "رفييدة" قيمة تاريخية حوهرية

فالسيدة "رفييدة الأسلمية" (رضي الله عنها) تمثل نموذجاً " مبادراً " لمساهمة
المرأة الفعالة في خدمة المجتمع حيث أنشأت أول مستشفى ميداني بالإسلام
تعالج فيه الحرحى من الصحابة، بمباركة من رسول صلى الله عليه وسلم
وتأتي مساهمة جمعية "رفييدة" في دعم صحة المرأة امتداداً لمساهمة
المرأة في بناء المجتمع والتي بدأت بعصره عليه الصلاة والسلام

رابط الفيديو



رؤيتنا

أن يكون لدى المرأة المعرفة اللازمة والقدرة والسياسات الداعمة التي تمكنها من اتخاذ القرارات الصحية السليمة في حياتها

رسالتنا

نسعى من خلال هذا البرنامج إلى تطوير الممارسات والسياسات التي تخدم صحة المرأة



قيمنا

التعاون نعمل سويا مع من يشاركون رؤيتنا

التجاوب والفاعلية نصمم برامج مبنية على احتياجات المستفيدين ولها آثار إيجابية على المجتمع

الابتكار نعمل سويا مع من يشاركون رؤيتنا نستخدم طرق غير تقليدية (عبر اللقاءات المباشرة واللجوء للحلول المبتكرة) لتحقيق أهدافنا

برامجنا

التثقيف للحصول على أهم المعلومات الصحيحة والموثوقة عن صحة المرأة وباللغة العربية

التدريب ورش عمل وبرامج تدريبية وقائية في صحة المرأة

التأييد والمؤازرة نسعى من خلال هذا البرنامج إلى تطوير الممارسات والسياسات التي تخدم صحة المرأة

الإحصائيات



50+

عدد الشراكات



303

عدد المتطوعين



202,784+

عدد المستفيدين
من البرنامج



58

عدد المشاركات
الفعاليات



10,937,497+

عدد المشاهدات
وإجمالي التفاعلات



8,096,097.5

عدد التبرعات
العينية



51+

عدد الخبراء
المشاركين



38,364,363.45

عدد التبرعات
العادية



برنامج
التثقيف

01

برنامج
التدريب

02

برامجنا

03

برنامج
التمكين





جمعية رفيدة
لصحة المرأة
rofaida women's
health organisation

برنامج التثقيف



برنامج التثقيف



بودكاست يهدف إلى تقديم محتوى توعوي وداعم لصحة المرأة وتمكينها الصحي. يركز على مواضيع مثل التوعية بحقوق المرأة الصحية، التخطيط الأسري، الرعاية الصحية أثناء الحمل والولادة، والصحة النفسية بعد الولادة وحياة المرأة وعافيتها بشكل عام. كما يعزز الحوار المجتمعي حول هذه القضايا الصحية حيث يتم استضافة الخبراء و المتعافيات لمناقشة المواضيع الصحية الحساسة والحقوق الصحية للمرأة في مكان موثوق وبيئة آمنة

بدون خجل
UNFILTERED by intention



أداة إلكترونية تمكّن السيدة الحامل من التعرف على أهم الإجراءات أثناء وبعد الولادة، مع عرض الخيارات المتاحة لكل إجراء حتى تتمكّن السيدة من تعبئة الخطة حسب رغباتها. تعتبر خطة الولادة نقطة تواصل مع فريقك الطبي وتتيح لك خوض تجربة ولادة متوافقة لرغباتك وتساهم في تقليل التدخلات الطبية الغير ضرورية

ولادتي



محاضرات تعليمية مخصصة للممارسين الصحيين لتعزيز صحة المرأة

ويبينار رفيعة



تهدف إلى تقديم معلومات شاملة حول علم الوراثة البشرية والأمراض الوراثية. تركز الصفحة على الإجابة عن التساؤلات الشائعة، شرح المفاهيم الوراثية، وتوضيح كيفية تأثير العوامل الوراثية على الصحة العامة، بهدف تعزيز فهم المجتمع لهذا المجال الحيوي



المعلومات الوراثية
Genetic Information

برنامج التثقيف



صفحة متخصصة تُعنى بتقديم محتوى تثقيفي وتوعوي للمرأة، تركز على التغذية وتأثيرها على الصحة العامة والجنسية والإنجابية تسعى الصفحة إلى تلبية احتياجات المرأة في مختلف مراحل حياتها عبر إبراز أهمية الغذاء السليم في الوقاية من الأمراض، وتعزيز الخصوبة، ودعم صحة المرأة الشاملة من خلال مقالات مدعومة بالدراسات العلمية الحديثة



تغذية المرأة
Women's Nutrition



مبادرة تهدف إلى تثقيف السيدات والأمهات للدعم والمساندة بتوفير كل ما يلزم من معلومات موثوقة، وتدريب لغرض التحسين، لنضمن لها نفاس آمن وأن تعيش هذه الفترة بوعي وحالة صحية أفضل



النفاس الآمن
Safe Puerperium



برنامج تثقيفي متكامل يهدف إلى تعزيز الوعي بالصحة العامة والشمولية للمرأة، ويشمل "لقاءات صحة المرأة"، التي تركز على الصحة الجنسية والإنجابية من خلال جلسات توعوية تفاعلية مع خبراء وحملات توعية عبر منصات التواصل الاجتماعي. كما يتضمن البرنامج محتوى تثقيفيًا شاملاً حول صحة المرأة، مع أنشطة داعمة مثل التأمل وتمارين التنفس العميق لتعزيز التوازن النفسي والجسدي. يسعى البرنامج إلى تمكين المرأة والمجتمع بمعلومات موثوقة، لدعم اتخاذ قرارات صحية مسؤولة وتحقيق جودة حياة أفضل



برنامج صحة المرأة
Women's Health Program



برنامج توعوي شامل يهدف إلى إعداد الفتيات المقبلات على الزواج صحيًا ونفسيًا واجتماعيًا لاستقبال الحياة الزوجية، عبر جلسات تفاعلية مع مختصين لتزويدهن بالمعرفة والدعم اللازمين لبناء حياة زوجية مستقرة وصحية



تأهيل المقبلين على الزواج
Premarital Preparation



جمعية رفيدة
لصحة المرأة
rofaida women's
health organisation

برامج التدريب



برنامج التدريب



برنامج تدريبي موجهة للسيدات من عمر 18 سنة وحتى 50 سنة، يهدف إلى 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 الحانية لضعف عضلات قاع الحوض مثل (سلس البول، آلام جماع، الإمساك، غازات الرحم..). البرنامج مصمم من قبل خبراء في مجالات العلاج الطبيعي واللياقة البدنية. تم اختياره تحديداً لأن نتائجه مثبتة في البحوث الطبية على المستفيدات التي أكدت على تحسن الأعراض ومستوى جودة حياتهم



برنامج مخصص للفتيات من عمر 8 سنوات وحتى 18 سنة، يهدف إلى تعريفهن بأهم التغيرات النفسية والحسدية التي ترافق مرحلة البلوغ بأسلوب يتناسب مع مستوى وعيهم وإدراكهن. كما يركز البرنامج على أهمية النظافة الشخصية، والتغذية والصحة الشمولية ويستعرض التغيرات النفسية المصاحبة لكل مرحلة عمرية بطريقة مبسطة وشاملة، تدعم الفتيات في التعامل مع هذه التغيرات بثقة ووعي، ويشمل البرنامج ورش عمل موجهة للممارسين الصحيين



برنامج يقدم مشاريع تدريبية لتغطية كافة المراحل والجوانب الحسدية والنفسية خلال فترة الحمل وما بعد الولادة، يشمل البرنامج تقديم الدعم الحسدي والنفسي للسيدات الحوامل بالشهور الأولى، والتدريب للسيدات الحوامل في الشهور الأخيرة للتمكين من الولادة بأقل قدر من التدخل الطبي، ويشمل أيضاً الورش التدريبية والتثقيفية لما بعد الولادة



برنامج يهتم بتقديم مجموعة علاجية نفسية وصحية تدعم السيدات المصابات بمشكلات مثل اكتئاب ما بعد الولادة، الإدمان، العنف المنزلي، الاضطرابات النفسية، وتنفيذ بإدارة مختصين نفسيين (طبيبة/ معالحة نفسية)، تجتمع فيها الأمهات عن بعد وحضورياً لمشاركة تجاربهم ومشاعرهم لتقليل العزلة وتحسين الصحة النفسية، كما يحتوي البرنامج على ورش ولقاءات تعريفية موجهة للمجتمع عن أهمية ودور مجموعات الدعم





جمعية رفيدة
لصحة المرأة
rofaida women's
health organisation



برامج التمكين

برنامج التمكين



في رغبة نهدف إلى تعزيز وتشجيع السياسات الداعمة لصحة المرأة ونتعاون مع أهم صناعات القرار وممارسي الرعاية الصحية والمختصين من أجل تطوير سياسات صحة المرأة وتحسين الرعاية المقدمة لها في المملكة العربية السعودية

Women's Health
Advocacy Forum



أطلقت جمعية ربيدة لصحة المرأة صفحة إلكترونية تسلط الضوء على مؤشرات صحة المرأة في السعودية مقارنة بدول مجموعة العشرين، بهدف تزويد الباحثين والمهنيين ببيانات دقيقة تدعم بناء الاستراتيجيات والسياسات والبرامج الفعالة لتحسين صحة المرأة

مؤشرات صحة المرأة
Women's Health Indicators



هي منصة مركزية تهدف إلى تعزيز دور المرأة في الأبحاث الطبية وصياغة سياسات صحية شمولية. توفر المنصة أبحاثاً حديثة تدعم صناعات القرار، وتسهّل التعاون الأكاديمي بين الخبراء، وتُبسّط نتائج الأبحاث لنشر الوعي وتشجيع مشاركة المرأة في الأبحاث العلمية، مما يساهم في تحسين جودة الخدمات الصحية وضمان بيئة صحية عادلة

أبحاث صحة المرأة
Women's Health Research

برنامج التمكين



توعية وتمكين السيدات في المجتمع من سن 18 فأكثر عن الحقوق الصحية التي يكفلها النظام السعودي



هي مبادرة بحثية رائدة تهدف إلى تعزيز المعرفة العلمية حول القضايا الصحية التي تؤثر على النساء في مختلف المراحل العمرية، وتركز هذه الدراسات على مجالات متعددة، بما في ذلك الصحة الإنجابية والجنسية، والصحة النفسية للمرأة، والتغذية، وأسلوب الحياة الصحي، بهدف تحسين جودة الحياة وتعزيز الوعي الصحي القائم على الأدلة العلمية



شركائنا



المملكة العربية السعودية
الهيئة العامة للغذاء والدواء



جامعة الفيصل
Alfaisal University



بنك الجزيرة
BANK ALJAZIRA



جامعة
الملك سعود
King Saud University



كاساو
KSAU
HEALTH SCIENCES
للمعلومات الصحية

الجمعية السعودية لتعزيز والتثقيف الصحي
Saudi Health Promotion and Education Association



الجمعية السعودية للعلاج الطبيعي
Saudi Physical Therapy Association

HOUSTON
Methodist®
LEADING MEDICINE



التمكين الصحي والحقوق الصحية
Health Empowerment and Health Rights

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



المجلس الصحي السعودي
SAUDI HEALTH COUNCIL



الجمعية السعودية لأخصائي النساء وولادة
Saudi Society of Obstetrics & Gynecology



المنصة الوطنية للتبرعات
National Donations Platform

مؤسسة
الملك خالد
KING KHALID
FOUNDATION



شركائنا



شركائنا



الهيئة السعودية للتخصصات الصحية
Saudi Commission for Health Specialties



غادة العيدي للمحاماة
Ghada Aleidi Law Firm
محامون ومستشارون
Lawyers & Consultants



شركائنا



...Caring Beyond Medicine
كفاءة ... رعاية ... جودة



شركائنا

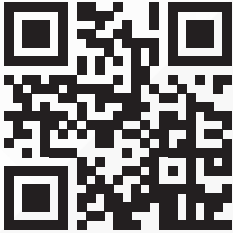


صحة المرأة

صحة مجتمع حيوي متمكن
كن شريك في توفير نمط حياة
صحي ومستدام

ادعنا عبر

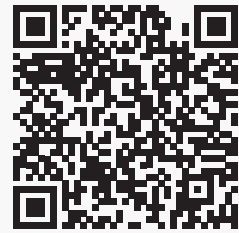
منصة زد



الرسائل النصية



منصات التبرع



يبقى دعم المتبرعين

الركيزة الأساسية لتحقيق أهداف الجمعية
شكرا لإيمانكم بمستقبل أكثر وعي وصحة



جمعية رفيدة
لصحة المرأة

rofaida women's
health organisation

  RofaidaOrg

 Rofaida_Org

 +9665 50 880 8299