





# من هنا أبتدأت..

من المعروف أن بيئة المملكة العربية السعودية تعد من البيئات الصحراوية التي تكثر فيها الاتربة والعواصف الترابية، وهي عوامل تؤثر بشكل مباشر على صحة الفرد من خلال ظهور أعراض الربو، إلتهابات الشعب الهوائية وما يصاحبها من مضاعفات قد تستمر لفترات طويلة، إضافة إلى أمراض الجهاز التنفسي الموسمية واضطرابات النوم وانقطاع النفس.

وتعد الأمراض التنفسية مثل الربو القصبي ومرض الانسداد الرئوي المزمن (COBD) واضطرابات انقطاع النفس اثناء النوم من القضايا الصحية المهمة. وقد أظهرت الدراسات المسحية الوطنية التي أجريت سابقا ان نسبة انتشار الربو بين البالغين السعوديين بلغت 4.5% وكانت المعدلات الأعلى بين النساء والأشخاص ذوي المستويات التعليمية المنخفضة. كما حددت الدراسة وجود ارتباط وثيق بين الربو وعوامل مثل التدخين السلبي والسمنة وارتفاع ضغط الدم.

وبناءً عليه بين أن هناك حاجة ماسة إلى إنشاء الجمعية الخيرية للأمراض التنفسية وأمراض النوم "نفس" لتعنى بالمساهمة في تقديم البرامج التوعوية والخدمات الصحية.







## نفس NAFAS

### من نحن

جمعية خيرية متخصصة في رعاية مرضى الأمراض التنفسية وأمراض النوم، تهدف إلى المساهمة في تحسين جودة حياة المرضى من خلال تقديم الدعم الطبي والاجتماعي والنفسي بمنطقة المدينة المنورة، وزيادة الوعي بأهمية الوقاية والعلاج.



## رسالتنا

نسعى بالمساهمة في تقديم رعاية شاملة ومبتكرة لمرضى الأمراض التنفسية وأمراض النوم من خلال توفير الدعم الطبي والاجتماعي والنفسي، وتعزيز الوعي المجتمعي بأهمية الوقاية من الامراض التنفسية والكشف المبكر، بالتعاون والتكامل مع الجهات الصحية والخيرية لتحقيق حياة أفضل للمرضى.

## رؤيتنا

أن نكون رواد في المساهمة بتقديم الرعاية لمرضى الأمراض التنفسية وأمراض النوم في المملكة العربية السعودية وخاصة بمنطقة المدينة المنورة، والمساهمة في تحسين صحتهم وجودة حياتهم.

الشراكة

الجودة

التعاطف

التمكين

الابتكار

الشفافية

## أهدافنا

- ✓ المساهمة بتقديم العلاجات والأدوية اللازمة لمرضى الأمراض التنفسية بالتعاون مع الجهات الصحية.
- ✓ نشر التوعية حول أهمية الوقاية من الأمراض التنفسية وأثرها على الصحة العامة.
- ✓ تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للمرضى وأسراهم للتغلب على التحديات المرتبطة بالمرض.
- ✓ المساهمة بتدريب الكوادر الطبية والمجتمعية على أفضل الممارسات في التعامل مع مرضى الأمراض التنفسية.
- ✓ المساهمة بدعم الأبحاث والدراسات المتعلقة بالأمراض التنفسية لتطوير أساليب العلاج والوقاية.
- ✓ تفعيل الشراكات مع الجهات الحكومية والخاصة لتعزيز موارد الجمعية وتوسيع نطاق خدماتها.
- ✓ انشاء مراكز صحية متخصصة (غير ربحية) بالأمراض التنفسية واضطرابات النوم.



## أمراض تنفسية مزمنة

سرطان الرئة

التليف الكيسي

أمراض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)

الربو



## اضطرابات النوم وانقطاع النفس

متلازمة انقطاع النفس المعقد

انقطاع النفس المركزي

انقطاع النفس الانسدادي

الأرق

اضطراب حركة النوم REM

الباراسومنيا

متلازمة تملل الساقين (RLS)

الخدار



# نقاط القوة والضعف (SOWT Analyses)

## Opportunity

## الفرص



- الاسبقية ببرنامج امراض النوم.
- البرامج الصحية الصدرية المختصة.
- التشغيل الذاتي وعقود الاسناد الحكومي.
- الاستدامة بالعمل الخيري.
- فتح برامج التطوع للتخصصات الصحية.
- التغطية التأمينية الصحية.
- توقيع الاتفاقيات مع الجهات ذات العلاقة.

## Threat

## المخاطر



- عدم تكامل تقديم الخدمات الصحية الخيرية.
- عدم وجود مصادر البحث الاستقصائي.
- تغير الأنظمة واللوائح للبرامج الصحية.

## Strength

## القوة



- الجمعية الوحيدة بمنطقة المدينة المنورة.
- أغراض الجمعية غير مسبقة العمل بها.
- تنوع تخصصات المؤسسين.
- دعم الجهات الحكومية للبرامج المطروحة.
- فريق العمل المؤهل لتنفيذ برامج.
- المسؤولية الاجتماعية.

## Weaknesses

## الضعف



- ضعف الموارد المالية لتنفيذ البرامج المختصة.
- عدم وجود مصدر دخل مستديم.
- ضعف فريق البحث العلمي والاجتماعي research & dev.
- ضعف مساهمة القطاع الخاص.
- تدني ثقافة التوعية الاجتماعية.



# البرامج الطبية





# 1 برنامج «اسأل نفسك أولاً» (العيادة المتنقلة)

العيادة المتنقلة للكشف المبكر عن الأمراض التنفسية

للوصول إلى مجتمع خالٍ من المضاعفات التنفسية الناتجة عن التأخر في التشخيص، ورفع مستوى الوعي المجتمعي بمخاطر الأمراض التنفسية وأمراض النوم، من خلال خدمات إنشاء عيادة مجهزة ومتنقلة تشمل عمليات الكشف والتشخيص والاختبارات الأولية للأمراض التنفسية تخدم منطقة المدينة المنورة ومحافظاتها والقرى المجاورة لها.

## الأهداف:

- الكشف المبكر عن أمراض التنفسية المزمنة والحادة.
- الوصول بالخدمة الصحية إلى الفئات المحرومة أو البعيدة عن المستشفيات.
- تخفيف الضغط على المنشآت الصحية من خلال التشخيص الميداني.
- توجيه الحالات المكتشفة إلى المسار العلاجي المناسب مبكرًا.
- تعزيز الوعي الوقائي أثناء الفحص من خلال التثقيف المباشر.

## الفئات المستهدفة:

محافظات المدينة المنورة وسكان القرى والهجر البعيدة، كبار السن وأصحاب الأمراض المزمنة، العمالة في المناطق الصناعية أو ذات التعرض العالي للغبار والدخان، الطلاب في المدارس والجامعات (ضمن زيارات ميدانية محددة)، وأفراد ذوي الدخل المحدود داخل المدن.



# برنامج «اسأل نفسك أولاً» (العيادة المتنقلة)

العيادة المتنقلة للكشف المبكر عن الأمراض التنفسية

شركاء النجاح:

وزارة  
الصحة

الجمعيات الخيرية الصحية

المجالس الصحية والبلديات

مبادرات المسؤولية الاجتماعية في الشركات الكبرى

شركات الأجهزة الطبية (رعاية  
العيادة أو التبرع بالمعدات)

تكلفة العربة المتوسطة الحجم المجهزة بالمعدات والأجهزة اللازمة مثل:

جهاز قياس ثاني أكسيد الكربون التنفسي (Capnography)	جهاز رذاذ/تبخير (Nebulizer)
جهاز تخطيط القلب (ECG)	جهاز قياس الأكسجين في الدم (Pulse Oximeter)
نظام إمداد بالأكسجين (Oxygen Supply)	جهاز أشعة محمول (Portable X-ray)
تكييف هواء وتهوية مناسبة	مولد كهربائي أو نظام طاقة احتياطي
وحدات تخزين للدواء والمستلزمات الطبية	أسيرة فحص، كراسي، طاولة كشف

التكلفة التقريبية

940.000





## 2 برنامج «نفس العلاج الخيري»

برنامج العلاج الخيري للأمراض التنفسية

تقديم الرعاية الصحية المجانية أو المدعومة للمرضى ذوي الدخل المحدود أو من ليس لديهم أهلية العلاج أو المجاورين بالمدينة المنورة ممن يعانون من أمراض الجهاز التنفسي، من خلال توفير العلاج، الأجهزة الطبية، الدعم التأهيلي، والمتابعة المستمرة بالشراكة مع الجهات الطبية والخيرية.

### الأهداف:

- تخفيف العبء الصحي والمالي عن كاهل المرضى المصابين بأمراض تنفسية مزمنة أو حادة.
- توفير الأدوية والأجهزة الطبية التنفسية مجاناً أو بتكلفة رمزية.
- رفع الوعي حول الأمراض التنفسية وسبل الوقاية منها.
- بناء شراكات مستدامة مع المستشفيات والمراكز الصحية وشركات الأجهزة الطبية.
- تأهيل وتدريب أسر المرضى على كيفية التعامل مع الحالات التنفسية في المنزل.

### الفئات المستهدفة:

المرضى من ذوي الدخل المحدود أو غير المؤمن عليهم، المصابون بالأمراض التالية:  
الربو المزمن - الانسداد الرئوي المزمن (COPD) - التليف الرئوي - اضطرابات التنفس أثناء النوم (Sleep Apnea) - نقص الأكسجين - أمراض صدرية أخرى تسبب صعوبة في التنفس.



# برنامج «نفس العلاج الخيري»

العيادة المتنقلة للكشف المبكر عن الأمراض التنفسية

الأثر المتوقع:

تحسين جودة حياة مئات المرضى سنوياً. تقليل نسب التنويم الطارئ بسبب تفاقم الحالات التنفسية.

نشر ثقافة الوقاية والعناية بالجهاز التنفسي في المجتمع.

التكلفة التقديرية:

- متوسط تكلفة الكشف والعلاج في المستشفيات والفحوصات والأشعة والتحاليل والأدوية: 1000 ريال للمريض الواحد.
- العدد المتوقع للمستفيدين: 500 مريض سنوياً

إجمالي التكلفة  
السنوية

500.000



### 3 برنامج «عيادتي»

إنشاء عيادة خيرية للكشف على الأمراض التنفسية

من البرامج الواعدة والمفيدة للمجتمع وتختص بالكشف على الأمراض التنفسية والصدرية وتكون من عدة مراحل والمشروع

**المرحلة الأولى:** العيادة الافتراضية والتي سوف يتم فيها تقييم حالة المريض وتوجيهه للمراكز الصحية المتخصصة للكشف والتحليل وصرف الدواء.

**المرحلة الثانية:** إنشاء عيادة حضورية بمكان مخصص تابع للجمعية ومصرح من الجهات الصحية والتي سوف يتم تجهيزها بالمستلزمات الطبية اللازمة.

**المرحلة الثالثة:** إنشاء عيادة أمراض صدرية متكاملة تابعة للجمعية.

#### الأهداف:

- تشخيص وعلاج الأمراض الصدرية (الربو، ضيق الشعب الهوائية، توسيع الشعب الهوائية)
- المساعدة على الإقلاع عن التدخين
- تشخيص تليف الرئة، سرطان الرئة، بالإضافة إلى تشخيص أمراض النوم

#### الفئات المستهدفة:

المرضى من ذوي الدخل المحدود أو غير المؤمن عليهم، المصابون بالأمراض التالية:  
الربو المزمن - الانسداد الرئوي المزمن (COPD) - التليف الرئوي - اضطرابات التنفس أثناء النوم (Sleep Apnea) - نقص الأكسجين - أمراض صدرية أخرى تسبب صعوبة في التنفس.



## برنامج «عيادتي»

إنشاء عيادة خيرية للكشف على الأمراض التنفسية

### الأثر المتوقع:

تحسين جودة حياة مئات المرضى سنويًا. تقليل نسب التنويم الطارئ بسبب تفاقم الحالات التنفسية.

نشر ثقافة الوقاية والعناية بالجهاز التنفسي في المجتمع.

### التكلفة التقديرية:

• تكلفة المرحلة الأولى والثانية وهي المستهدف بخطة الجمعية للسنة الأولى والثانية.

### إجمالي التكلفة

250.000



## 4 برنامج «وعي»

برنامج توعوي وتثقيفي بضرورة تشخيص الأمراض التنفسية

من البرامج التوعوية والتثقيفية والصحة المجتمعية بضرورة أخذ الحيطة والحذر عند التعرض لنوبات الأمراض الموسمية والمواسم الشتوية وأمراض الصدر والتنفس والصحة العامة والأمراض الوبائية

### الأهداف:

- التوعية المجتمعية لأخذ لقاحات الإنفلونزا وضرورة أخذ الحيطة والحذر لتجنب التعرض لهذه الأمراض سواء لكبار السن أو الأطفال، مع أخذ الاحتياطات اللازمة من لبس الأقنعة والكمامات وعدم التعرض للعوامل الترابية.

### الفئات المستهدفة:

يستهدف البرنامج جميع فئات المجتمع من كبار وصغار والمشاركة في جميع الفعاليات والأيام الصحية العالمية المختلفة بتقديم طرق الوقاية والعلاج من الأمراض التنفسية وأمراض النوم مع تقديم الاقتراحات والمشورات الصحية وطرق عرض وشرح الأمراض بيسر وسهولة للاستفادة منها.

### خطة العمل:

- التواجد بالمحافل الصحية والأيام العالمية المختلفة، المناطق الحيوية بالمسجد النبوي، المحافظات والقرى التابعة للمدينة المنورة، المولات ومراكز التسوق، المدارس والكليات والجامعات، وأيضاً أماكن الاكتظاظ سواء مطارات أو قطار الحرمين.



## برنامج «وعي»

برنامج توعوي وتثقيفي بضرورة تشخيص الأمراض التنفسية

### الأثر المتوقع:

تحسين جودة حياة الفئات المجتمعية المختلفة. تقليل نسب التنويم الطارئ بسبب تفاقم الحالات التنفسية.

نشر ثقافة الوقاية والعناية بالجهاز التنفسي في المجتمع.

### التكلفة التقديرية:

• المستهدف بخطة الجمعية بصورة مستمرة

### إجمالي التكلفة

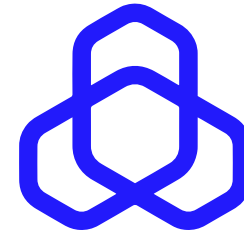
100.000



# الحساب البنكي

أعمل على توفير بيئة داعمة وشراكات مستدامة تسهم في  
التخفيف من معاناة المرضى وأسرهم.

مصرف الراجحي  
alrajhi bank



رقم الحساب: 351000010006080597008

رقم الآيبان: SA4880000351000010006080597008



@nafasorg\_sa



+966 59 139 9552



www.nafas.org.sa



nafsorg.sa@gmail.com