



2023

التقرير السنوي
ANNUAL
REPORT

سكّر
معاك
SUKKAR MAAK

الجمعية
السنوية

وإذا أمرتكم فمما لم ينجسكم به

اجتماع الجمعية العمومية

في إطار التزامها بالشفافية والتواصل الفعال مع أعضائها، عقدت الجمعية العمومية لداء السكري والغدد بريدة اجتماعها السنوي بحضور أعضاء مجلس الإدارة والمستشار علي بن محمد الجمعة. خلال الاجتماع، تم مناقشة التقارير السنوية، الحسابات الختامية للعام المالي 2022، والموازنة التقديرية للعام 2023، مؤكداً على استمرارية الجهود والمبادرات لخدمة مرضى السكري.

منذ تأسيسها في 31 أغسطس عام 2016، تحمل الجمعية الأهلية لداء السكري والغدد في بريدة مهمة نبيلة تتمثل في تعزيز الوعي الصحي، الوقاية، وتقديم التثقيف الصحي لمرضى السكري. هذه المهمة تشمل جهوداً مكثفة للوصول إلى المرضى، والتواصل معهم، ومساعدتهم للتغلب على تحديات المرض. في إطار تحقيق أهدافها الاستراتيجية، تبنت الجمعية مجموعة من المبادرات بها في ذلك توعية المرضى، والدورات التعليمية، إضافة إلى إجراء الدراسات والأبحاث العلمية المتخصصة. تولي الجمعية أهمية بالغة لبناء شراكات استراتيجية مستدامة، واستقطاب وتأهيل الكوادر التطوعية في المجال الصحي، وتطويرها لدعم أهدافها، كما تسعى لتوفير المعدات الطبية المتخصصة وإطلاق المشاريع الهادفة لخدمة مرضى السكري.



الرؤية :

الريادة في تقديم الخدمة والتوعية في مجال داء السكري

الرسالة :

منظومة مستدامة ومهنية تعمل على تكوين مجتمع صحي واع قادر على التعامل مع هذا الداء ، بالتعاون مع القطاعين العام والخاص .

القيم والمبادئ :

- التكامل والعمل بروح الفريق .
- الجودة والالتقان .
- المؤسسة .
- الإيجابية .
- الحوكمة والشفافية .

القضايا الرئيسية :

1. البرامج والمشاريع والمبادرات ومذكرات التعاون .
2. تعزيز الصحة والوقايا والاستشارات والدراسات والأبحاث المتخصصة
3. الخدمات النوعية والتوجه الرقمي والتواصل الإلكتروني .
4. بناء منظومة مؤسسية .
5. تطبيق معايير الجودة .
6. الأذرع والكيانات المساندة .
7. المتطوعون الذراع الأقوى .
8. تنمية الموارد المالية والبشرية .

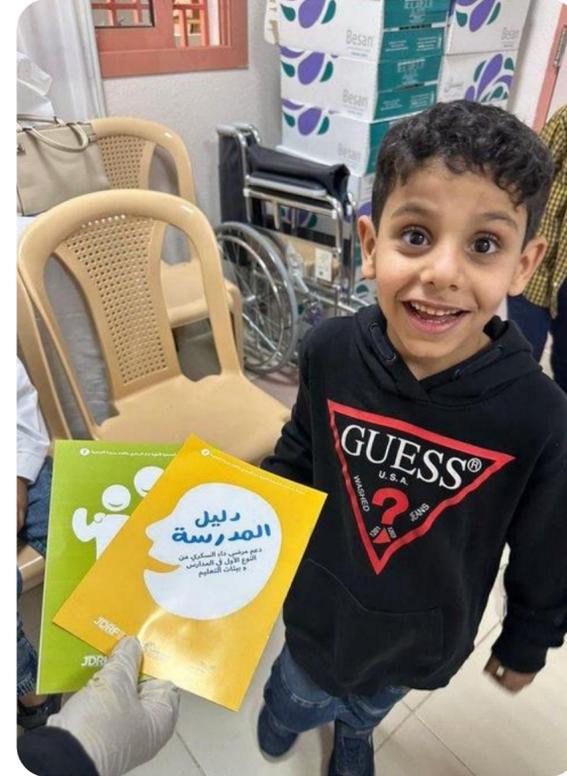


مرتكزات الخطة الاستراتيجية :

- مؤشرات رؤية المملكة 2030
- الإنسان مصدر التنمية وغايتها.. بإطلاق قدراته والاستثمار في مكامن قوته وقدرته وإمكاناته .
- البرامج والمبادرات النوعية المبتكرة .
- الأنشطة التطوعية .. والأذرة المساندة .
- الحوكمة والشفافية .
- الخدمات الرقمية .. ومنصات التفاعل والتواصل
- الشراكات الاستراتيجية المستدامة .
- إدارة الموارد البشرية .
- إدارة الموارد المالية وكفاءة الإنتاج .
- إدارة المعرفة .
- التميز الإداري والفني (المعايير العالمية)

البرامج والمبادرات

إنجازات الجمعية
للعام 2023

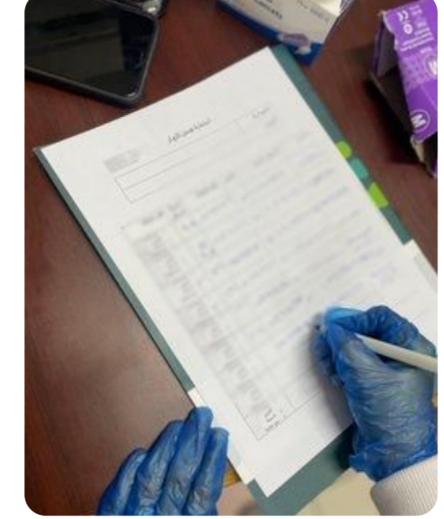


برنامج الكشف المبكر عن داء السكري للطلاب:

في إطار جهودنا المتواصلة للكشف المبكر عن داء السكري وتعزيز الوعي الصحي بين طلاب المدارس، نفذت الجمعية برنامج الكشف المبكر عن داء السكري للطلاب. وقد شمل البرنامج عدة مدارس بريدة، منها مدرسة أحد الابتدائية ومدرسة يحيى بن معين الابتدائية، حيث أجرى الطاقم الصحي فحوصات للطلاب والمعلمين وقدم لهم التوعية حول مسببات مرض السكري ومضاعفاته.

مبادرة تعليمية مبتكرة للأطفال

بالتعاون مع مدهي #ووش، جمعية #سكر تطلق مبادرة تعليمية مبتكرة للأطفال، مركزة على مكافحة داء #السكري. من خلال تجربة تفاعلية تشمل الألعاب، التحديات الحركية، وعروض الفيديو التعليمية، نهدف إلى تعزيز الوعي بين الأطفال حول أهمية الغذاء الصحي ومخاطر الأطعمة المضرة



برنامج القرى النائية

أطلقت الجمعية برنامج «القرى النائية»، مستهلة إياه من مركز الكدادية ومركز الغضياء بالقصيم، في خطوة لتوسيع نطاق الفحص والتوعية والتثقيف حول داء السكري في الأماكن الأقل وصولاً للخدمات الصحية.



برامج التوعية المدرسية

في إطار التزامنا بتعزيز الوعي الصحي بين الشباب، أطلقت الجمعية برنامجًا للتوعية المدرسية يشمل محاضرات وورش عمل حول داء السكري وأهمية الصحة الجيدة. هذا البرنامج يستهدف تمكين الطلاب بالمعرفة والمهارات اللازمة لاتخاذ قرارات صحية مستنيرة.



مركز النمرية بمحافظة #رياض_الخبراء بـ #القصيم



ضمن جولة الجمعية «القرى النائية»، بشري



مركز البتراء بمحافظة #النبهانية بـ #القصيم



مركز المرموثة بمحافظة #النبهانية بـ #القصيم



مركز إمباري بمحافظة #عقلة_الصفور في #القصيم

مركز كحلة بمحافظة #البكيرية بـ #القصيم



ابو طلح بمحافظة #النبهانية في #القصيم

مركز ضليع رشيد بمحافظة #النبهانية بـ #القصيم

برنامج الزيارات التوعوية لمرضى الكلى

في إطار برنامج الزيارات التوعوية، قام فريق الجمعية بزيارة مركز دياقيرم لغسيل الكلى، حيث نفذت سلسلة من الأنشطة التوعوية والفحص حول مرض السكري. هذه المبادرة تأتي ضمن جهود الجمعية للتوعية بأهمية الكشف المبكر والوقاية من مضاعفات السكري، خاصة بين المرضى المعرضين لمخاطر أعلى.



مشاركة فريق جمعية سكر لمبادرة #نحو_مجتمع_حيوي مع تجمع القصيم الصحي



في الواحة مول بمحافظة الرس وذلك ضمن برامج الجمعية الرمضانية لفحص المستفيدين
وتثقيفهم #سكرك_في_رمضان

مبادرة «بادر بالفحص» مع نادي التعاون

في مبادرة توعوية رائدة، تعاونت الجمعية مع نادي التعاون ضمن فعالية «بادر بالفحص» التي أقيمت في مضمار الملك عبدالله، لتوعية ممارسي رياضة المشي حول أهمية الكشف المبكر عن داء السكري وتعزيز الصحة العامة.



مبادرة العيادة المتنقلة

توجهت العيادة المتنقلة للجمعية إلى قرى ومناطق نائية، موفرة خدمات الفحص والتوعية حول داء السكري مباشرة إلى أبواب من لا يستطيعون الوصول إلى المراكز الصحية بسهولة. هذه المبادرة تعكس تصميمنا على ضمان حصول كل فرد في مجتمعنا على المعلومات والخدمات اللازمة لمكافحة هذا المرض.



الفعاليات والأنشطة

إنجازات الجمعية
للعام 2023

مناسبة #اليوم_العالمي_للسكري، شاركت الجمعية الأهلية لداء السكري مع الإدارة العامة للتعليم بالقصيم بالفحص والتثقيف للمنسوبين في مقر الإدارات النسائية في بريدة.

فعاليات اليوم العالمي للسكري

بمناسبة اليوم العالمي للسكري، نظمت الجمعية سلسلة من الفعاليات التوعوية والتثقيفية لزيادة الوعي بداء السكري وتشجيع المجتمع على الفحص المبكر واتباع نمط حياة صحي. هذه الفعاليات شكلت منصة مهمة لنشر رسائلنا وتعزيز التزامنا نحو مجتمع خالٍ من السكري.



شاركت الجمعية الأهلية لداء السكري بفعالية اليوم العالمي لمتلازمة داون 2023 بالشراكة مع مركز البسمة للرعاية النهارية بمحافظة الرس تحت شعار (الاندماج مع المجتمع) في مول سريال.

بمناسبة #اليوم_العالمي_للسكري ، شاركت الجمعية الأهلية لداء السكري مع مركز الرعاية الصحية الأولية بالحرس الوطني بالقصيم. حيث قام الطاقم الصحي بالفحص والتثقيف وتوزيع الأجهزة.





تزامناً مع الاحتفال بـ #اليوم_العالمي_للسكري، أقام مستشفى عيون الجواء، بالشراكة مع الجمعية الأهلية لداء السكري، معرضاً توعوياً متكاملًا. تحت رعاية مدير المستشفى، تنوّعت أركان المعرض ما بين التوعية الصحية، أهمية التغذية، و الفحص . هذا الحدث يجسد التزامنا بنشر الوعي حول السكري وتأثيراته الصحية، مؤكدين على دور التثقيف في بناء مجتمع أكثر صحة ووعيًا.

بالتزامن مع #اليوم_العالمي_للسكري.. الجمعية الأهلية لداء السكري تطلق برنامجها وفعاليات اليوم العالمي للسكري 2023م بمشاركة عدد من الجهات في حديقة الرفيعة ببريدة.



تزامناً مع فعاليات وبرامج #اليوم_العالمي_للسكري.. جمعية سكر تزور عدد من المرضى المنومين في مستشفى الملك فهد التخصصي ببريدة.



جانب من مشاركة الجهات المتنوعة في برامج وفعاليات #اليوم_العالمي_للسكري في مقر الجمعية بريدة.

بالتزامن مع برامج وفعاليات #اليوم_العالمي_للسكري.. جمعية سكر تزور نادي الرياضي النسائي، وتقدم عدد من البرامج التثقيفية والتوعوية



تعزيز معنويات المرضى شافاهم الله.. الجمعية الأهلية لداء السكري والغدد تزور وتهدى عدد من المرضى المنومين في مستشفى بريدة المركزي ضمن برنامج وفعاليات #اليوم_العالمي_للسكري



بالتعاون مع البريد السعودي تقيم ركن بالتزامن مع فعاليات #اليوم_العالمي_للسكري، بمقر البريد وتخلله برنامج تثقيفي متكامل عن تأثيرات السكري بالإضافة لعمل فحوصات طبية للمستفيدين

بحضور عدد من المهتمين.. ينطلق الآن لقاء يستعرض أبرز التحديات لمرضى السكري مع الدكتور حسان المقبل في مقر الجمعية ببريدة ضمن فعاليات وبرامج #اليوم_العالمي_للسكري



ضمن برامج جمعية سكر بالتعاون مع التجمع الصحي بمنطقة القصيم وبالتزامن مع #اليوم_العالمي_للسكري، والذي تخلله العديد من المسارات التي تخدم مرضى السكري عبر تقديم الأجهزة المجانية وشرائط الفحص والتثقيف الشامل للحد من تأثيرات السكري.

الجمعية الأهلية لداء السكري والغدد تشارك في ركن تثقيفي في مستشفى الولادة والأطفال ببريدة ضمن برامج وفعاليات #اليوم_العالمي_للسكري.



ضمن برامج وفعاليات #اليوم_العالمي_للسكري.. الجمعية الأهلية لداء السكري والغدد بالتعاون مع مركز الوفاء للمسنين بريدة تقيم أركان تثقيفية وتوعوية وفحوصات طبية في مقر المركز بريدة



تزرور وتهدي عدد من المرضى المنومين في مستشفى الولادة والأطفال بريدة ضمن برنامج وفعاليات #اليوم_العالمي_للسكري.



ضمن برامج #اليوم_العالمي_للسكري، نفذت الجمعية الأهلية لداء السكري والغدد بالتعاون مع مركز دافيتا لغسيل الكلى، فعاليات تثقيفية وتوعوية، بالإضافة إلى إجراء فحوصات طبية في مقر المركز. هذه الفعالية أكدت على أهمية الوعي الصحي وقدمت دعماً متميزاً لمرضى السكري.



بالتعاون مع فرع وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية بمنطقة القصيم تقيم أركان تثقيفية وتوعوية وفحوصات طبية في مقر فرع الوزارة بريدة.



زيارة جمعية العوق السمعي بريدة، لفحص و تثقيف المستفيدين، مسلطين الضوء على أهمية الرعاية الصحية المتكاملة لذوي الإعاقة السمعية.



في مركز الضمان الاجتماعي بريدة، قدمت الجمعية أنشطة توعوية و تثقيفية، إلى جانب الفحوصات الطبية، و توزيع الأجهزة لتعزيز الوعي حول مضاعفات السكري.

في تفعيل #اليوم_العالمي_للسكري بمجمع الأمير سلطان للموهبين و تتوجه بجزيل الشكر لإدارة تعليم القصيم على دعمها المستمر و شراكتها الفاعلة في نشر الوعي حول داء السكري

يوم التطوع السعودي والعالمي

نشكر القائمين على مركز التنمية الاجتماعية بريدة على استضافتهم لفعاليات #يوم_التطوع_السعودي_والعالمي . كانت مشاركتنا في الحدث تجربة هائلة، حيث ساهمنا في تعزيز الوعي حول داء السكري ودعم المجتمع. نتقدم بالشكر لكل من شارك وساهم في هذا اليوم المميز، ونعد بالمزيد من الجهود لخدمة مجتمعنا



اليوم السعودي للرعاية الصحية المنزلية

مشاركة الجمعية الأهلية لداء السكري بالتعاون مع مستشفى الملك فهد التخصصي في تفعيل اليوم #اليوم_السعودي_للرعاية_الصحية_المنزلية . نركز على تعزيز الوعي بأهمية الرعاية الصحية المنزلية، وتوفير الدعم والموارد اللازمة لمرضى السكري وأسرهم



نصائح لمرضى السكري في رمضان

قدمت الجمعية سلسلة من النصائح والإرشادات لمرضى السكري خلال شهر رمضان، مركزة على كيفية إدارة الحالة الصحية بشكل فعال خلال الصيام. هذه النصائح شملت إرشادات حول التغذية السليمة وأهمية مراقبة مستويات السكر في الدم.

حملة توعوية بالتعاون مع كلية التأهيل الطبي

بالتعاون مع كلية التأهيل الطبي، نظمت الجمعية حملة توعوية حول مرض السكري وكيفية الوقاية من مضاعفاته. الحملة التي أقيمت في مقر الجمعية، تضمنت محاضرات وورش عمل تهدف إلى نشر الوعي وتوفير المعلومات الضرورية للوقاية من هذا المرض.

لسكر
SUKKAR

مقترح نظام غذائي متوازن للصائم
لغير المصابين بالسكري

- بعد صلاة المغرب**
1- كوب من الحساء (حب أو فريكة أو شوفان أو عسبر أو خضار مع 80 جرام من اللحم أو الدجاج مطبوخ الخلد - طبق سلطة خضار مثل - جزر، خيار، خس، جزر، طماطم ويمكن إضافة الليمون + زيت الزيتون)
- بعد صلاة التراويح**
- حصة أو حصتان من الفاكهة: (فراولة، موزة، حبة حمراء، أو 3 حبات صغيرة أو 3 تمرات)
- قبل الأذان**
- عالية زبادي قليل الدسم أو لبن - 3 حبات تمر أو موزة صغيرة - ماء
- عند أذان المغرب**
4- 4 حبات تمر أو رطب أو 4 حبات خبز صغير بوزن 40-50 جرام - كوب ماء - كوب لبن أو حليب قليل الدسم أو لبن زبادي قليل الدسم - روم زعيف جزري أو خبز الشريك أو شريحة من خبز التوست
- يسمح بتناول التالي ويفضل الاستغناء عنه لفقدان الوزن**
- كوب قهوة أو شاي بدون سكر - إن كانت بالمشروبات أو قطعة بسبوسة أو 3 حبات ليمون صغيرة
- السحور**
- كوب أرز أو مكرونة أو ريف جزر أو ما يعادلهم من المشروبات - صدر دجاجة مشوية أو مشاويق بدون الجلد أو اللحم - طبق سلطة خضار أو خضار مطبوخ - ثم إضافة ملعقة صغيرة زيت الزيتون.

www.sukkar.sa
info@sukkar.sa
@sukkar_ksa

لسكر
SUKKAR
الجمعية الخيرية لحداء السكري
Diabetes Charity Association

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم
« ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه ، بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه ، فإن كان لآ محاله ثلث لطفاه وثلث لشرابه وثلث لنفسه »
رواه الترمذي وصححه الألباني

ثلث لنفسه
ثلث لشرابه
ثلث لطفاه

www.sukkar.sa
info@sukkar.sa
@sukkar_ksa

لسكر
SUKKAR
الجمعية الخيرية لحداء السكري
Diabetes Charity Association

تأخيرك للسحور قبيل الفجر يعطي مستويات أكثر توازناً في سكر الدم للذين يعانون من انخفاض سكر الدم

www.sukkar.sa
info@sukkar.sa
@sukkar_ksa



مشاركة في ماراثون المتقاعدين

شاركت الجمعية في ماراثون المتقاعدين الذي أقيم في حديقة الرفيعة بدعوة وتنظيم من جمعية المتقاعدين بالقصيم، في إطار جهودها لتعزيز الوعي بأهمية النشاط البدني.



إنتلاقة
—Entelaka—

سكّر
SUKKAR
الجمعية الأهلية لداء السكري
National Diabetes Association

يسر جمعية سكر بإستضافة افمائيات
مركز انطلاقة حلم للإرشاد الأسري
لتقديم استشارات نفسية وأسرية مجانية
وذلك يوم الثلاثاء : 17/1/2023
من 4 مساءً إلى 6 مساءً

جمعية سكر

استضافة مركز انطلاقة حلم للإرشاد الأسري:

في مبادرة تهدف إلى دعم المجتمع، استضافت الجمعية مركز انطلاقة حلم للإرشاد الأسري بمقر الجمعية، حيث قُدمت الاستشارات النفسية والأسرية مجانًا لمستفيدي الجمعية.

الحملات التوعوية عبر وسائل التواصل الاجتماعي

انطلقت حملات توعوية واسعة النطاق عبر منصات وسائل التواصل الاجتماعي تهدف إلى نشر المعرفة حول داء السكري وأهمية الكشف المبكر. من خلال محتوي جذاب وتفاعلي، نجحت هذه الحملات في الوصول إلى جمهور أوسع وتعزيز الوعي العام حول هذا الموضوع الحيوي.

المشاركة في المؤتمر السعودي للسكري

مشاركتنا في المؤتمر السعودي للسكري كانت خطوة مهمة نحو تعزيز معرفتنا ومشاركة خبراتنا في مجال مكافحة داء السكري. هذا التجمع العلمي البارز شهد تبادلًا قيمًا للمعلومات وأحدث الأبحاث المتعلقة بداء السكري، مما ساهم في تعزيز قدراتنا على تقديم خدمات أفضل لمجتمعنا.

أنواع السكري

النوع الأول
لا يستطيع الجسم إنتاج الأنسولين إطلاقاً

النوع الثاني
لا يستطيع الجسم إنتاج الأنسولين بكمية كافية، أو يكون الجسم مقاوم للأنسولين ولا يعمل بشكل صحيح

النوع الثالث
سكري الحمل، يمكن أن يحدث تحديداً خلال فترة الحمل

www.sukkar.sa
info@sukkar.sa
@sukkar_ksa

أماكن حقن الأنسولين

الذراع
البطن
الأرداف
الفخذ

نصائح حقن الأنسولين

- ✓ يجب تنظيف اليدين والمنطقة التي يتم الحقن بها بالماء والصابون وتجفيفها جيداً
- ✓ لا تقوم بالحقن في أي منطقة بها كدمة أو تسبب الحكة
- ✓ يجب تغيير مكان الحقن يومياً لتقليل الألم وتلف وترهل الجلد.

www.sukkar.sa
info@sukkar.sa
@sukkar_ksa

حذاء مريض السكر

عندما تلبس حذاء جديد يجب عليك أن تجربه لمدة 10 دقائق ثم تخلعه إذا رأيت أي احمرار في الجلد فإنه يدل على ضيقه فيجب مراعاة الآتي

أن يكون واسعاً (عريض - من - سميك)

أن يكون عريضاً عند المفصص خاصة للنساء

تجنب الأحذية البلاستيكية فهي تمنع دخول الهواء عند تعرق القدمين

www.sukkar.sa
info@sukkar.sa
@sukkar_ksa

حمية لمرضى السكر (الصغار)

وجبة الإفطار
1- كوب حليب قليل الدسم - شرائح خبز وطماطم
2- توست أسمر - 2 بيض مسلوق

وجبة خفيفة
- قطع أناناس + فراولة + موز

وجبة الغداء
1- ونص كوب زر أبيض - 6 غرام شريحة لحم مشوي
- فاصوليا حمراء - سلطة (طماطم - خيار - خس - ليمون)

وجبة خفيفة
- زبادي قليل الدسم + فراولة - ايس كريم محضر منزلي

وجبة العشاء
- دجاج مشوي - توست أسمر - جبن قليل الدسم
- طماطم - خس - كوب عصير برتقال - برقر محضر منزلي

وجبة خفيفة
- كوب حليب قليل الدسم (دافئ)

www.sukkar.sa
info@sukkar.sa
@sukkar_ksa



التوعية بمخاطر السمّنة والسكري:

أطلقنا حملة توعوية مكثفة حول مخاطر السمّنة وعلاقتها ببدء السكري، مستهدفين تعزيز الوعي الصحي وأهمية اتباع نمط حياة صحي. من خلال ورش عمل ومحاضرات تثقيفية، سلطنا الضوء على كيفية الوقاية من هذه المخاطر من خلال النشاط البدني والتغذية المتوازنة.



التوعية بأضرار المخدرات

أطلقت الجمعية سلسلة من المقاطع التوعوية بالتعاون مع عضو اللجنة العلمية، الدكتور حسان المقبل، حول أضرار المخدرات وكيفية الوقاية منها. هذه الحملة تأتي ضمن جهود الجمعية للتوعية بالمخاطر الصحية والنفسية للمخدرات، مؤكدة على أهمية الوقاية والتثقيف الصحي.



الشراكات والتعاون

إنجازات الجمعية
للعام 2023

توسيع الشراكات مع القطاع الخاص

تم توقيع اتفاقيات شراكة مع عدة شركات من القطاع الخاص، مما يمثل دعماً قيماً لبرامج ومبادرات الجمعية. هذه الشراكات توفر الموارد والدعم اللذين لهما لتوسيع نطاق عملنا وتحقيق أثر أكبر في مكافحة داء السكري وتعزيز الوعي الصحي بين اوساط المجتمع.



شراكة مع تعليم القصيم

في خطوة مهمة نحو تعزيز التعاون والتكامل بين القطاعات، عقدت الجمعية اتفاقية شراكة مع الإدارة العامة للتعليم بمنطقة القصيم. هذا التعاون يهدف إلى دعم البرامج التوعوية والكشف المبكر عن السكري داخل المؤسسات التعليمية.



دعم منصة إحسان

بفضل الدعم السخي من منصة إحسان، تمكنا من توسيع برامج الكشف المبكر وتقديم المزيد من الخدمات لمستفيدينا. هذه الشراكة أثمرت عن تحقيق إنجازات مهمة في مجال تعزيز الصحة والوقاية من السكري، مؤكدة على أهمية الدعم المجتمعي في تحقيق أهدافنا.



زيارة وفد من وزارة الصحة:

استقبلت الجمعية بكل فخر وفدًا من وزارة الصحة، في زيارة تهدف إلى تقييم ودعم برامجنا المختلفة. هذا التعاون يعكس اعتناقًا بجهودنا ويفتح آفاقًا جديدة لتعزيز الدعم والشراكة مع الجهات الحكومية، مما يعزز من قدرتنا على تحقيق أهدافنا.



سكك
مكة
SUKKAR MAAK

سكك
SUKKAR



@sukkar_ksa



سكّر SUKKAR

الجمعية الأهلية لداء السكري
National Diabetes Association

القصيم - بريدة - طريق علي بن أبي طالب
Qassim, Buraydah, Ali bin Abi Talib Road

ترخيص رقم (803) | www.sukkar.sa