

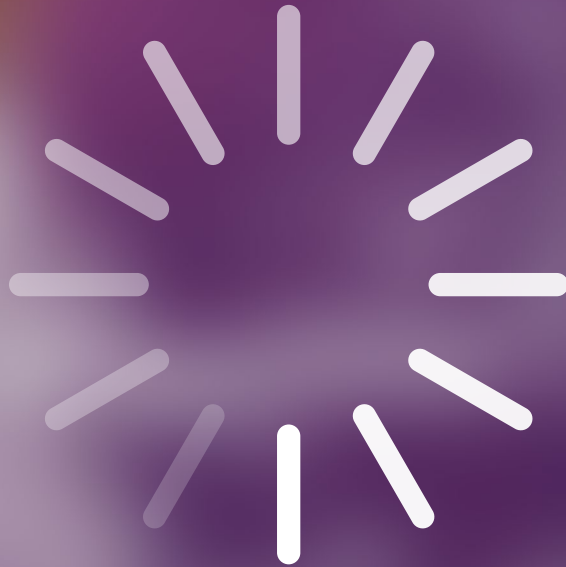
انتبه!
لا تتوه



سبتمبر
2026

انتبه! لا تتوه

افهمه وتطمّن



Loading Memories ...

انتبه!
لا تتوه

الجمعية السعودية
الخيرية لمرض الزهايمر
SAUDIAN ALZHEIMER'S DISEASE ASSOCIATION

سبتمبر
2026

انتبه! لا تتوه

افهمه وتطمّن

مرحلة حافلة بالتفاصيل

انتبه!



أحياناً تبدأ الحكاية بتغير بسيط قد لا ننتبه له، وقد تبدو بعض التغيرات في الذاكرة أو التركيز أمراً عابراً، لكن تكرارها يستحق الانتباه. فالوعي المبكر بصحة الدماغ يساعد على طلب التقييم في الوقت المناسب، ويفتح فرصاً أكبر للدعم والتخطيط وتحسين جودة الحياة: **لأننا كلما عرفنا مبكراً، استطعنا أن نفعل أكثر.**

لا تنسوه



الجمعية السعودية الخيرية لمرض الزهايمر SAUDI ALZHEIMER'S DISEASE ASSOCIATION

مسيرة عطاء

تم

تد

الجمعية السعودية الخيرية لمرض الزهايمر مسجلة رسميًا برقم (٤٩١)



شهادة ترخيص منظمة غير ربحية Non-profit Organization License Certificate

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

Organization Name	Saudi Alzheimers Disease Association	الجمعية السعودية الخيرية لمرض الزهايمر	اسم المنظمة
Organization Type	Civil Association	جمعية أهلية	نوع المنظمة
Office	Riyadh	مدينة الرياض	مقرها
Supervised	Ministry of Health	وزارة الصحة	جهة الإشراف
Category	Group Three: Health (Organizations working in activities related to health and providing healthcare services, whether general or specialized, healthcare service management, and health support services)	المجموعة الثالثة الصحة (المنظمات التي تعمل في الأنشطة التي لها علاقة بالصحة وتوفير الرعاية الصحية، سواء الخدمات العامة أو المتخصصة، إدارة خدمات الرعاية الصحية، خدمات الدعم الصحي)	التصنيف
Scope of Service	As specified in the basic regulation	حسب ما تحدده اللائحة الأساسية	نطاق الخدمات
Unified National Number	7001786032	7001786032	الرقم الوطني الموحد

This certificate is issued in accordance with the regulations for Civil Associations and organizations as stipulated by Royal Decree No. M/8, dated 19/02/1437 AH. It remains valid until (2026-09-10) and must be renewed in the event of any changes to its information..

- This certificate is certified and does not require a signature
- The holder of this certificate has the right to review government and affiliated agencies and commercial banking entities



وذلك بناء على نظام الجمعيات والمؤسسات الأهلية الصادر بالمرسوم الملكي رقم م / ٨ وتاريخ ١٩/٢/١٤٣٧ هـ) يسري العمل بهذه الشهادة حتى تاريخ (2026-09-10) ويجب تجديدها في حال تغير معلوماتها

- الشهادة معتمدة ولا تحتاج إلى توقيع
- يحق لحامل هذه الشهادة مراجعة الجهات الحكومية والتابعة لها والجهات التجارية والبنكية.

License Number | 491

License Date | 2024-10-13

تاريخ الترخيص | 13-10-2024

رقم الترخيص | 491

يمكن التحقق من الشهادة بمسح هذا الرمز
you can validate the certificate
by scanning the code



انتبه!

أول عضوية دولية مع منظمة ألزهايمر العالمية



**Alzheimer's Disease
International**
The global voice on dementia

This is to certify

**Saudi Alzheimer's Disease
Association**

**As ADI's exclusive member organisation for
Saudi Arabia.**

**ADI is the global federation of 105 Alzheimer
associations around the world.**

**Paola Barbarino
CEO
Alzheimer's Disease International**

هبة الانتباه التفكيريات

ما هو مرض الزهايمر؟

الزهايمر هو أكثر أنواع الخرف شيوعًا. وهو مرض دماغي تدريجي يؤدي إلى ضمور خلايا الدماغ وتراجع القدرات الإدراكية.

صعوبة



في التخطيط وحل المشكلات

ضياع الأغراض



الشخصية واتهام الآخرين

الانسحاب



من الأنشطة الاجتماعية

مشكلات



في الرؤية والإدراك المكاني

نسيان متكرر



للمعلومات والمهام

تغيرات



مزاجية وسلوكية مفاجئة

صعوبة



إيجاد الكلمات أثناء التحدث

خلط



في الزمان والمكان

تبدأ الأعراض بصورة خفيفة، لكنها قد تتطور لتؤثر في حياة المصاب والمحيطين به؛ لذلك تستحق التغيرات المتكررة الانتباه والمتابعة.

مراحل تطور المرض

1 المرحلة المبكرة

نسيان الذكريات الحديثة، والبحث المتكرر عن الأشياء، مع بقاء المصاب مستقلاً نسبياً في أداء مهامه اليومية.

2 المرحلة المتوسطة

صعوبات واضحة في التعرف على الأسماء والوجوه، وضعف في التواصل اليومي، مع ظهور تغيرات في السلوك والشخصية.

3 المرحلة المتأخرة

فقدان شبه تام للذاكرة، واعتماد كبير على الآخرين في أداء المهام اليومية، مع تراجع عام في القدرات الجسدية والإدراكية.

حقائق وأرقام

3 sec



كل 3 ثوانٍ
تظهر حالة جديدة من الخرف
في مكان ما حول العالم

57M



57 مليون شخص
كانوا يعيشون مع الخرف حول
العالم وفق تقديرات عام 2021

7th



سابع سبب رئيسي للوفاة
عالمياً

10M



نحو 10 ملايين
حالة جديدة من الخرف
تُسجَل عالمياً كل عام

1/3



واحد من كل 3 مسنين
يتوفي بسبب ألزهايمر أو
أحد أنواع الخرف الأخرى

139M



139 مليون شخص
قد يصل إليهم عدد المصابين بالخرف
حول العالم بحلول عام 2050

130K



130 ألف مصاب بمرض ألزهايمر في
المملكة العربية السعودية

60%+



أكثر من 60%
من المصابين بالخرف يعيشون في
دول منخفضة أو متوسطة الدخل

تؤكد الأرقام المتصاعدة الحاجة إلى
التوعية والعمل المبكر: فالخرف تحدٍّ
صحي عالمي يمتد أثره إلى المصابين
وأسرهم ومقدمي الرعاية والمجتمعات.

1.3



تتجاوز التكلفة السنوية العالمية
للخرف 1.3 تريليون دولار



كيف ندعم صحة الدماغ؟

حتى اليوم، يظل دعم صحة الدماغ وتقليل خطر التدهور المعرفي والإصابة بالخرف مرتبطًا باتباع نمط حياة صحي وإدارة الحالات الصحية المؤثرة.

2. اتباع
نظام غذائي صحي ومتوازن

1. ممارسة
النشاط البدني بانتظام

4. متابعة ضغط الدم
والكوليسترول والسكر في الدم

3. الحفاظ على النشاط
الذهني والتواصل الاجتماعي

5. الاهتمام بجودة
النوم والصحة النفسية

وهنا تبدأ رحلة الدعم والتممكم حنا معاً في كل خطوة

خدمات وبرامج الجمعية السعودية الخيرية لمرض ألزهايمر

01. العيادة الافتراضية

02. الرعاية المنزلية

03. ترياق ألزهايمر

04. عيادة التميز



إطار المساندة التنموية

يخدم مرضى ألزهايمر تحت رعاية اللجنة العلمية التي تشرف على الجوانب العلمية والبحثية ذات العلاقة المباشرة بمرض ألزهايمر.

01 مركز الرعاية النهارية

02 التقدير المحلي والعالمي

03 منصات الدعم «إحسان، تبرع، منصة شفاء»

04 وقف الوالدين

05 برنامج الشراكة الاستراتيجية

06 رسائل التوعية والتثقيف SMS



مسار إيراك

الإشراف على جلب الموارد المالية واستثمارها ودعم أوقاف الجمعية من خلال تنمية الموارد المالية المتاحة، ووضع قوانين ومهام وصلاحيات للإشراف على الحسابات ومتابعة الاستثمارات، تحت إشراف لجنة الاستدامة المالية.

- 01 سريـر العطـاء
- 02 رافعة أـلـزهايمـر
- 03 سداد ومعين
- 04 كوبونات أـلـزهايمـر
- 05 إيـواء مرضى أـلـزهايمـر
- 06 كـرسى أـلـزهايمـر
- 07 نـكـفـلـهم لنـعـينـهم
- 08 عـون وشفـاء



مسار معين

تحت إشراف لجنة الدعم الاجتماعي التي تشرف على البرامج الخدمية والاجتماعية والنفسية والترفيهية وغيرها.

إطار الثقافة المجتمعية

مسار واسع وراعٍ

- 01 المؤتمرات الدولية
- 02 حملة الشهر العالمي لألزهايمر
- 03 الأفلام التوعوية
- 04 مشاركات الدراسات والأبحاث العلمية



مسار معين

- 01 التدريب الإلكتروني
- 02 ورش عمل «نرشدهم لنؤهلهم»
- 03 مشروع رفقة التكاملي الاجتماعي
- 04 استشارات مقدمي الرعاية «صحية، اجتماعية، نفسية، قانونية»
- 05 رد الجميل
- 06 رحلات الخير
- 07 مبادرة لمسة خير
- 08 مجموعة الدعم الذاتي

إطار التميز المؤسسي

العمل مع صناع القرار



- 06 تصنيف مرض ألزهايمر ضمن
بند الإعاقة
- 07 تدشين السجل الوطني
- 08 إصدار فتوى الزكاة
- 09 تأسيس اللجان العاملة
- 10 تأسيس مجلس استشاري

- 01 إنشاء العيادات المتخصصة
- 02 تقنين أدوات التشخيص
والعلاج
- 03 استقطاب الخبرات العالمية
- 05 شمول المرضى ضمن التأمين



من بيتك إلى مخبرك

عن التضامن بالشهر العالمي لألزهايمر

بدأت الحكاية عام 1984م في واشنطن، حين اجتمعت مجموعة من الخبراء والمهتمين بمرض ألزهايمر حول هدف واحد: تحسين حياة الأشخاص المصابين بالخرف وأسرهم، ومنذ ذلك الوقت، توسعت الجهود العالمية وتزايد عدد الجمعيات والمؤسسات المتخصصة في دعم المصابين ومقدمي الرعاية.

ومنذ عام 1994م، اعتادت الجهات المعنية بمرض ألزهايمر تنظيم أنشطة توعوية خلال شهر سبتمبر من كل عام؛ بهدف لفت الانتباه إلى المرض المتزايد عالميًا، وتعزيز الوعي بآثره في المصابين وأسرهم وأنظمة الرعاية الصحية.

يُعد شهر سبتمبر من كل عام مناسبة عالمية للتوعية بمرض ألزهايمر والخرف، وتوحيد الجهود لمواجهة الوصمة المرتبطة به، وتعزيز المعرفة بالعلامات التي تستحق الانتباه وسبل الدعم والرعاية.

وتشارك الجمعية السعودية الخيرية لمرض ألزهايمر في هذه المناسبة سنويًا منذ عام 2012م، من خلال حملات ومبادرات تجمع الجهات الحكومية والخاصة والقطاع غير الربحي والإعلام والممارسين الصحيين وأفراد المجتمع؛ بما يساهم في رفع الوعي، ودعم المصابين وأسرهم، وتوسيع المشاركة المجتمعية في هذه القضية.

SEPTEMBER

			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	29	30		

فكرة الشعار

سبتمبر
2026

انتبه!
لا تتوه

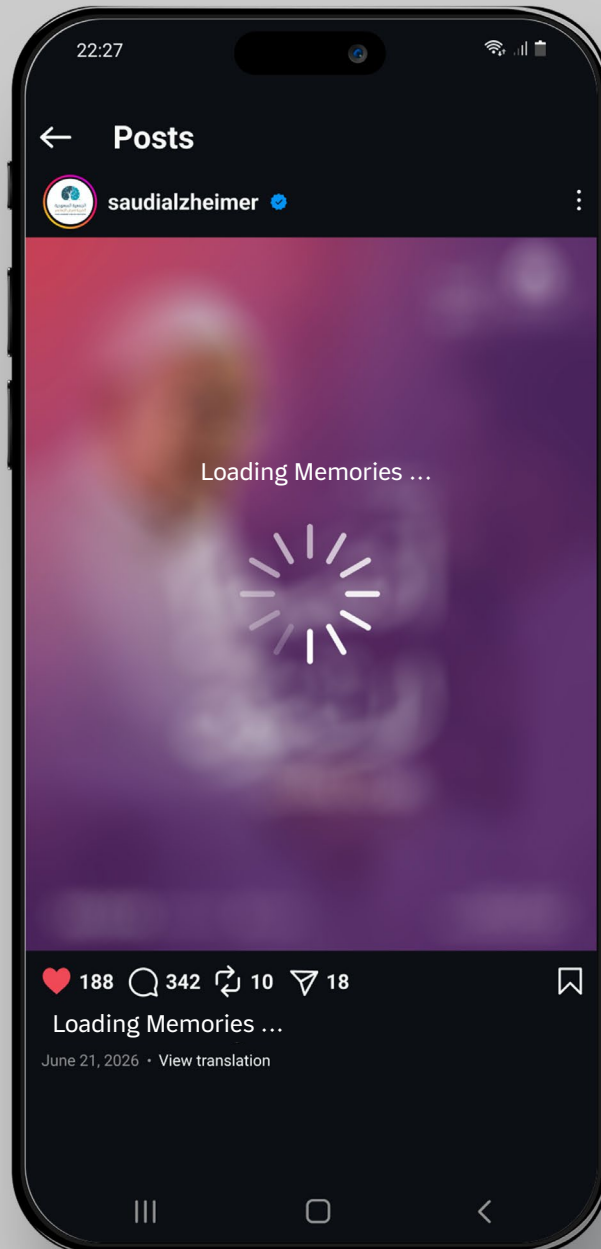
افهمه وتطمّن

"انتبه لا تتوه" رسالة تدعو كل فرد وكل أسرة إلى ملاحظة التغيرات التي قد تبدو بسيطة في البداية. وعدم تجاهلها إذا تكررت؛ لأن الانتباه المبكر يساعد على فهم ما يحدث وطلب التقييم في الوقت المناسب.

ويعتمد الشعار على معنى مزدوج؛ فكلمة "انتبه" تدعو إلى الوعي والمبادرة، بينما تعبّر "لا تتوه" عن أهمية عدم ترك التغيرات تمر دون ملاحظة أو متابعة، بما يفتح فرصًا أكبر للدعم والتخطيط وتحسين جودة الحياة.

كلما عرفت مبكرًا ..
استطعت أن تفعل أكثر

حياتكم الآن هنا







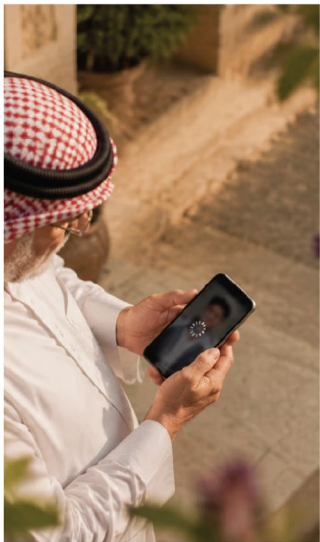




الفيلم الرئيسي للحملة

الفكرة

يجسد الفيلم لحظة يومية بسيطة يتحول فيها الارتباك العابر إلى علامة تستحق الانتباه. من خلال شخص كبير في السن يحاول الوصول إلى مكان يعرفه جيدًا، لكنه يتوقف فجأة أمام أكثر من اتجاه. لا يعتمد الفيلم على مشاهد طبية أو شرح مباشر، وإنما يضع المشاهد داخل حالة التوهان نفسها، ثم يكشف الرسالة في النهاية تحت شعار "انتبه لا تتوه".



أهداف "انتبه لا تتوه"

2

تشجيع الأفراد والأسر على طلب التقييم والمتابعة عند تكرار العلامات.

1

رفع الوعي بالتغيرات المبكرة المرتبطة بمرض ألزهايمر وأهمية الانتباه إليها.

4

دعم المصابين وأسرهم ومقدمي الرعاية والتعريف بخدمات الجمعية

3

تعزيز الاهتمام بصحة الدماغ والعادات اليومية الداعمة لها.

5

توسيع مشاركة الجهات والمجتمع في نشر رسائل الحملة وتنفيذ مبادراتها.

مخرجات "انتبه لا تتوه"

رفع وعي المجتمع بالعلامات
والتغيرات التي تستحق الانتباه،
وتعزيز المعرفة بمرض ألزهايمر
وصحة الدماغ.



التعريف بخدمات الجمعية
وبرامجها المقدمة للمصابين
وأسرهم ومقدمي الرعاية.



توسيع مشاركة الجهات
الحكومية والخاصة والإعلامية
في نشر رسائل الحملة وتنفيذ
مبادراتها.



مساعدة الأسر ومقدمي الرعاية
على فهم المرض والتعامل مع
التغيرات المرتبطة به بصورة
أكثر وعيًا.



تشجيع الأفراد على تبني
ممارسات يومية تدعم صحة
الدماغ، مثل الحركة والنوم
الجيد والمتابعة الصحية.



تعزيز معرفة الأسر بمصادر
الدعم والاستشارة والخدمات
التي يمكن الرجوع إليها عند
الحاجة.

آلية تنفيذ الحملة

من الانتباه... تبدأ الوقاية

لضمان وصول رسالة حملة «انتبه لا تتوه» إلى مختلف فئات المجتمع، تُنفذ الحملة من خلال خطة توعوية وإعلامية متكاملة، تركز هذا العام على صحة الدماغ والوقاية وتقليل عوامل الخطورة، والانتباه للتغيرات التي تستحق الملاحظة والمتابعة، عبر قنوات وأدوات متنوعة تناسب مختلف فئات المجتمع.

الرسالة الرئيسية

تعزيز الوعي بصحة الدماغ، وتشجيع السلوكيات اليومية الداعمة لها، والتوعية بعوامل الخطورة والتغيرات التي تستحق الانتباه، مع تعزيز دور الأسرة والمجتمع في الدعم والرعاية.

01



02



المدة الزمنية والجغرافي

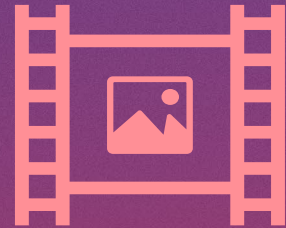
30 سبتمبر 2026م

تنطلق الحملة في جميع مناطق المملكة، عبر أنشطة توعوية ومجتمعية متنوعة.

الأدوات المستخدمة

- النشر الرقمي • الهوية البصرية • الفيديوهات القصيرة
- المحتوى الإعلامي • القصص والتجارب الإنسانية
- المحتوى المرتبط بالمواقع • التفاعلات الميدانية
- المواد المخصصة للشركاء والجهات المشاركة

03



الوسائل الإعلامية والإعلانية

- الإعلام التقليدي • الإعلام الرقمي • الإذاعة والتلفزيون
- اللقاءات والمؤتمرات والندوات • منصات التواصل الاجتماعي
- الإعلانات الخارجية والشاشات الرقمية

04



رحلة تنفيذ الحملة

من الانتباه.. مرورًا بالوقاية.. إلى الأثر



شركاؤنا يصنعون الأثر

يمكن للجهات المشاركة الإسهام في تحقيق أهداف الحملة من خلال عدد من المسارات، من أبرزها:



تمكين منسوبي الجهة من اكتساب المعرفة من خلال استضافة محاضرات وورش عمل توعوية يقدمها أطباء ومختصون بالتعاون مع الجمعية.



نشر الوعي المجتمعي من خلال مشاركة رسائل حملة "انتبه لا تتوه" ومحتواها التوعوي عبر المنصات الرقمية للجهة.



المشاركة في المبادرات والفعاليات المجتمعية المصاحبة للحملة، بما يعزز الأثر المجتمعي ويخدم مختلف فئات المجتمع.



دعم وصول الرسائل التوعوية إلى المجتمع عبر عرض المواد التوعوية وتوزيعها في مقر الجهة وفعاليتها.

إبراز التزام الجهة بالمسؤولية الاجتماعية من خلال إضاءة المباني أو المعالم باللون البنفسجي دعمًا للشهر العالمي لألزهايمر.



مزايا المشاركة في الحملة

إدراج اسم الجهة
وشعارها في الموقع
الرسمي والمواد
الإعلامية للحملة



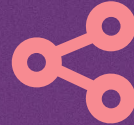
درع تكريمي رسمي
من الجمعية



فرص لبناء شراكات
استراتيجية مع
جهات صحية وإنسانية
ومجتمعية



تضمنين مشاركة الجهة
ضمن التقرير الختامي
المرفوع إلى صناع القرار
ومنظمة ألزهايمر العالمية



إبراز دور الجهة وإسهامها
في المسؤولية الاجتماعية
وخدمة المجتمع



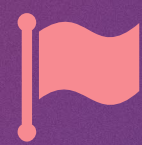
مشاركة فعالة في الحملة
من خلال رعاية محطة أو
مبادرة، أو تقديم ورشة أو
محتوى إبداعي متخصص



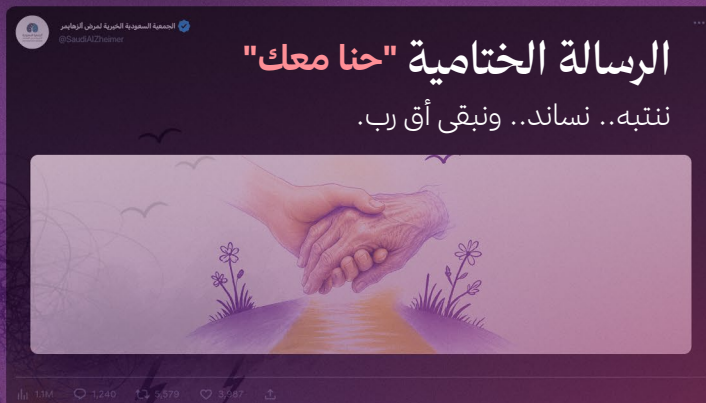
الحصول على تقرير ختامي
يوثق مشاركة الجهة
وأثرها ضمن الحملة.



مشاركة فعالة في الحملة
من خلال رعاية محطة أو
مبادرة، أو تقديم ورشة أو
محتوى إبداعي متخصص



رسائل الحملة



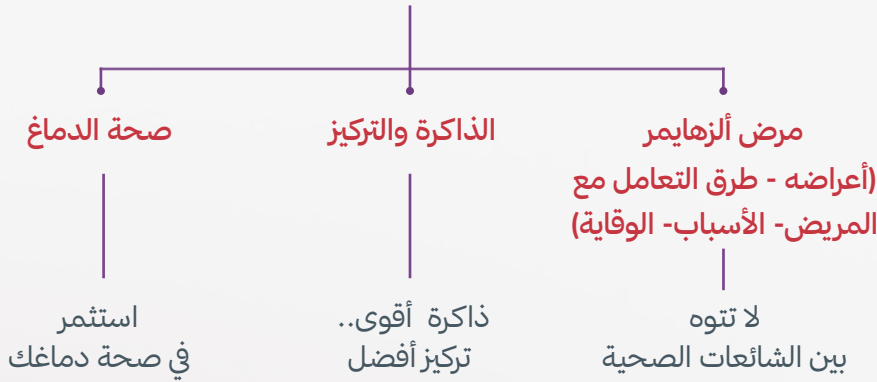


لقاءات

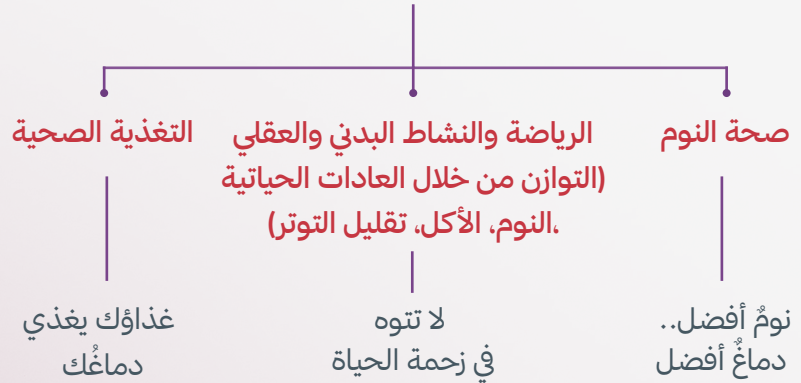
"انتبه لا تتوه"

سلسلة لقاءات متخصصة ضمن حملة "انتبه لا تتوه"، تتناول موضوعات مرتبطة بجودة الحياة والصحة النفسية وصحة الدماغ، ويقدمها مختصون بأسلوب مبسط وقريب من المجتمع.

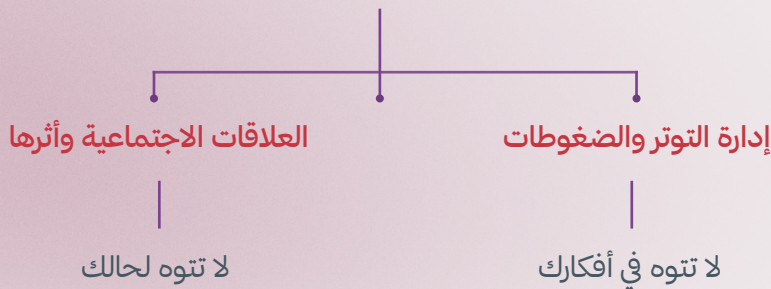
الصحة العقلية



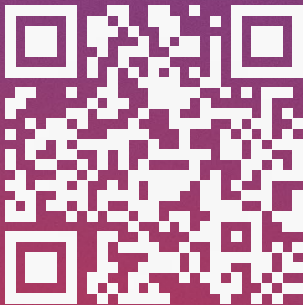
جودة الحياة



الصحة النفسية



تجارب تصنع الوعي



للاطلاع على الدليل الإرشادي
للهوية البصرية





















الزهايمر



تجربة مجتمعية ختامية لحملة "انتبه لا تتوه"، يتحول خلالها بيت عيسى إلى مساحة تفاعلية تجمع التوعية وصحة الدماغ والفن والمشاركة المجتمعية، من خلال محطات وتجارب تساعد الزائر على الانتباه إلى عاداته اليومية والتغيرات التي تستحق المتابعة.

مبادرة حنا معك

في بيت عيسى



محطات المبادرة

01. انتبه لذاكرتك
تجربة مبسطة توضح الفرق بين
النسيان العابر والتغيرات المتكررة
02. انتبه لحركتك
أنشطة للمشي والتوازن وتمارين
بسيطة تدعم صحة الدماغ
03. انتبه لنومك
محتوى تفاعلي حول جودة النوم
والعادات المرتبطة به
04. انتبه لضغطك
تمارين تنفس ورسائل مرتبطة
بإدارة التوتر والضغط
05. انتبه لصحتك
فحوصات أولية ومؤشرات صحية
يقدمها شريك متخصص
06. انتبه لأكلك
تجربة توعوية حول التغذية
الداعمة لصحة الدماغ
07. انتبه لأهلك
محتوى يساعد الأسر على
ملاحظة التغيرات والتعامل معها
08. ختامك
مساحة ختامية للتعريف بخدمات
الجمعية ومصادر الدعم

البرنامج المصاحب



معرض فني يرتبط
بالذاكرة والهوية
والمكان



لقاءات قصيرة مع
الأطباء والمختصين



عرض الفيلم
الرئيسي للحملة



جولة إعلامية
داخل محطات
المبادرة



توقيع الاتفاقيات
ومذكرات التعاون



تجارب صوتية
وبصرية داخل
مساحات



تكريم الجهات
والشركاء

الرسالة الختامية

حنا معك
في كل خطوة

شركاء الحملة

الشريك الإستراتيجي
الحصري



الشريك الإستراتيجي
الإشرافي



الشريك الإستراتيجي
الشرفي اللوجستي



الشريك الإستراتيجي



شريك الطباعة



الشريك الإعلامي



شكرًا لكونكم جزءًا من الأثر

تنتهي الحملة .. لكن رسالتها تستمر.

كل انتباه لصحة الدماغ، وكل خطوة نحو
الوقاية، وكل مشاركة في نشر الوعي؛ تصنع فرقًا
يمتد لما بعد سبتمبر.

