

الاعتناء بصحتك

منشور لأعضاء TennCare Select و BlueCareSM



علاج أعراض البرد والإنفلونزا
الصفحة 4

أهمية الفحوصات لمرضى السكري
الصفحة 6

عزيزي العضو،

تعد نهاية العام وقتاً رائعاً للتفكير في الإنجازات التي حققتها خلال هذا العام. كما أنها وقت مناسب أيضاً للتفكير في الأهداف الصحية أو الأهداف الأخرى التي ترغب في تحقيقها في العام المقبل. نحن هنا لمساعدتك في الاعتناء بصحتك. ويمكننا دعمك بطرق أخرى أيضاً.

لقد جمعنا لك بعض المعلومات لمساعدتك في الاعتناء بصحتك والحصول على الدعم الآخر الذي قد تحتاجه. في هذا العدد، تعرّف على المزيد حول:

- « الفحوصات المهمة لمرضى السكري
- « الموارد المتاحة للشباب الذين يغادرون نظام الرعاية البديلة
- « علامات الاكتئاب وكيفية علاجه
- « علاج أعراض التهاب المفاصل وإدارتها
- « وغير ذلك الكثير

نتمنى لك موسم أعياد رائع وسنة جديدة سعيدة. ونذكر أننا متواجدون للإجابة عن أي أسئلة لديك حول خطتك الصحية. ما عليك سوى الاتصال بنا.

نتمنى لك الصحة والعافية،

فريق رعاية الأعضاء



انضم إلينا عبر الإنترنت!

تعرّف على المزيد حول مزاياك واحصل على نصائح حول الصحة والعافية.

تفضل بزيارتنا على الموقع الإلكتروني bluecare.bcbst.com

ضع إعجاب على صفحتنا على Facebook® على facebook.com/bluecaretn

تابعنا على Instagram على instagram.com/bluecaretn

الاعتناء بصحتك

جدول المحتويات

الحصول على المساعدة لصحتك النفسية	2
لا تفوتي فحص تصوير الثدي بالأشعة السينية	3
علاج أعراض البرد والإنفلونزا	4
دعم إضافي عند مغادرتك لنظام الرعاية البديلة	5
أهمية الفحوصات لمرضى السكري	6
هذا هو عامك للإقلاع عن التدخين	7
حافظ على قوة ابتسامتك	8
زرنا لتطمئن: أمور الصحة النفسية للرجال	9
الاعتناء بك وبطفلك	10
هل يحتاج طفلك إلى خطة صحية فردية (IHP)؟	11
احم أسنانك باستخدام الختام السني	12
كرنب بروكسل المشوي	13
التعايش مع التهاب المفاصل	14
الدعم الذي يساعدك على عيش حياتك بطريقة الخاصة	15
تطبيق تتبع الرحلة? Where's My Ride	16
سنساعدك في العثور على الدعم	17
اعثر على خيارات الإنترنت اللاسلكي منخفضة التكلفة	17
ابق على اتصال مع برنامج TennCare	18
إشعار جديد بممارسات الخصوصية متاح الآن	18
قريباً: استبيان تقييم المستهلك لمقدمي وأنظمة الرعاية الصحية (CAHPS) لعام 2027	19
هل حان وقت تصوير الثدي بالأشعة السينية؟	20
مزايا مجانية لأعضائنا	21
من أجل راحتك	25
حقوقك	26
موارد إضافية	28

يُنشر كتيب الاعتناء بصحتك بشكل ربع سنوي من قبل BlueCare Tennessee، وهي شركة مستقلة حاصلة على ترخيص من Blue Cross Blue Shield Association. ليس المقصود من هذه المعلومات أن تحل محل نصائح مقدم الرعاية الصحية المتابع لك.

يُنشر كتيب الاعتناء بصحتك بالإنجليزية والإسبانية والعربية على bluecare.bcbst.com/BlueCareTN-News



الحصول على المساعدة لصحتك النفسية

من الطبيعي أن تشعر بالحزن أو الضيق أحياناً. ولكن إذا كانت مشاعرك تعيق حياتك، فقد يكون الأمر أكبر من ذلك.

الاكتئاب حالة صحية نفسية. يمكن أن يسبب أعراضاً خطيرة تؤثر على شعورك. كما يمكن أن يغيّر كيفية قيامك بالأنشطة اليومية، مثل الأكل والنوم. لا يشعر الجميع بالاكتئاب بنفس الطريقة. ومن الأعراض الشائعة ما يلي:

- « مشاعر الحزن أو القلق المستمرة
- « الشعور باليأس أو عدم القدرة على رؤية الجوانب الإيجابية في الأمور
- « سرعة الانفعال، أو الشعور بالإحباط والتأمل بشكل أكثر من المعتاد
- « عدم الاهتمام بهواياتك أو بالأنشطة الممتعة الأخرى
- « صعوبة في النوم أو النوم أكثر من اللازم
- « أفكار أو تصرفات انتحارية

إذا استمرت أي من هذه الأعراض لأكثر من أسبوعين، فمن المهم مراجعة طبيبك. حيث يمكنه مساعدتك في الحصول على الرعاية المناسبة. تشمل المزايا الخاصة بك رعاية الصحة النفسية.



رعاية الصحة النفسية أثناء التنقل

يمكنك الحصول على رعاية افتراضية للصحة النفسية من خلال Teladoc Health®. اختر معالج يناسب احتياجاتك. تحدث معه في أي مكان عبر الهاتف أو محادثة الفيديو دون أي تكلفة عليك.

تفضل بزيارة teladochealth.com أو اتصل على الرقم 800-835-2362 (TTY: 855-636-1578) للبدء.



لا تفوتي فحص تصوير الثدي بالأشعة السينية

يجب على معظم النساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين 40 و74 عاماً إجراء فحص تصوير الثدي بالأشعة السينية كل عامين. ومع ذلك، فإن الكثير من النساء لا يخضعن للفحص في الوقت المناسب. في الولايات المتحدة، لم تخضع امرأة واحدة من كل خمس نساء لتصوير الثدي بالأشعة السينية مؤخراً.

فرص الفحص ليست متساوية للجميع

بعض الفئات أقل احتمالاً لإجراء تصوير الثدي بالأشعة السينية:

- « النساء ذوات الدخل المنخفض والتعليم الأقل هن أقل احتمالاً لإجراء الفحوصات.
 - « النساء من أصول إسبانية هن أقل احتمالاً لإجراء تصوير الثدي بالأشعة السينية مؤخراً مقارنة بالنساء السود أو البيض.
 - « تواجه النساء اللاتي يعشن في المناطق الريفية غالباً مشاكل مثل مسافات السفر الطويلة وقلة العيادات، مما قد يؤدي إلى انخفاض معدلات الفحص.
- هذه الاختلافات مهمة. عندما تفوت النساء الفحوصات، قد يكتشف الأطباء السرطان في وقت لاحق، عندما يكون علاجه أكثر صعوبة.

اتخذي إجراء اليوم

تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن متى يجب عليك إجراء الفحص. تغطي خطتنا صور الثدي الشعاعية من دون أي تكلفة عليك. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في حجز موعد زيارة أو توفير وسيلة نقل، اتصل بنا.

فحوصات تصوير الثدي بالأشعة السينية فعالة

يمكن للفحص كل عامين أن يقلل من عدد الوفيات الناجمة عن سرطان الثدي بنحو 25% لدى النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 50 و74 عاماً. تعيش جميع النساء تقريباً اللواتي يتم تشخيص إصابتهن في مرحلة مبكرة لمدة خمس سنوات على الأقل، مقارنة بعدد أقل بكثير من النساء اللواتي يتم تشخيص إصابتهن في مراحل متأخرة.

المصادر: https://progressreport.cancer.gov/detection/breast_cancer
• <https://www.komen.org/breast-cancer/screening/screening-disparities>
<https://www.cdc.gov/nchs/hus/topics/mammography.htm>

علاج أعراض البرد والإنفلونزا

لا أحد يحب أن يمرض. ولكن من المهم معرفة كيفية علاج الحالات المختلفة حتى تتمكن من التعافي بشكل أسرع. إليك بعض النصائح لمساعدتك على الشعور بتحسن إذا أصبت بنزلة برد أو إنفلونزا.

تنجم معظم نزلات البرد والإنفلونزا عن فيروس، وليس بكتيريا. لذا فإن المضادات الحيوية لن تُجدي نفعاً معها. تعمل المضادات الحيوية على العدوى البكتيرية فقط.

قد يعني تناول المضادات الحيوية عند عدم الحاجة إليها أنها لن تعمل بنفس الكفاءة في المستقبل. كما أنها يمكن أن تسبب آثاراً جانبية، مثل الطفح الجلدي أو اضطراب المعدة.

ماذا تفعل إذا مرضت

تقول مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها إن معظم الأشخاص الذين يُصابون بالإنفلونزا يجب أن يبقوا في المنزل ويتجنبوا مخالطة الآخرين. لا بأس في الحصول على الرعاية الطبية.

إذا أوصى طبيبك بأدوية مضادة للفيروسات، يجب عليك البدء بتناولها في أقرب وقت ممكن. تأكد من تناولها تماماً كما يخبرك طبيبك.

بمجرد أن تختفي الحمى لديك لمدة 24 ساعة دون استخدام أي دواء وتحسّن أعراضك، يمكنك العودة إلى روتينك اليومي. إذا لم تكن تعاني من أي حمى، فإن مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها تنصح بضرورة بقاءك في المنزل لمدة خمسة أيام على الأقل منذ بدء ظهور الأعراض عليك.



الأدوية التي تُصرف من دون وصفة طبية

إذا كنت مُصاباً بنزلة برد، فقد تساعدك الأدوية التي تُصرف من دون وصفة طبية على الشعور بتحسن. اسأل طبيبك أو الصيدلي عما يناسبك. تغطي TennCare بعض الأدوية التي تُصرف من دون وصفة طبية دون أي تكلفة عليك. يمكنك العثور على قائمة المنتجات المشمولة بالتغطية هنا:

<https://contenthub-aem.optumrx.com/content/dam/contenthub/onboarding/assets/TennCare/Covered-OTC-List.pdf>

المصادر:

<https://www.cdc.gov/flu/takingcare/index.html> · <https://www.cdc.gov/flu/treatment/index.html>



دعم إضافي عند مغادرتك لنظام الرعاية البديلة

هل ستتجاوز العمر المحدد لنظام الرعاية البديلة قريباً؟ يعد التقدم في العمر رحلة ممتعة، لكنه يأتي أيضاً بمسؤوليات جديدة.

أنت لست مضطراً للقيام بذلك بمفردك. يمكن لبرنامج Bright Futures التابع لإدارة خدمات الأطفال (DCS) أن يساعدك.

إذا كان عمرك يتراوح بين 18 و 21 عاماً، فيمكنك التسجيل. بعد ذلك، سنُنشئ خطة انتقالية. قد تتمكن من الحصول على مزايا مثل:

- ◀ ما يصل إلى 5,000 دولار سنوياً للتعليم ما بعد الثانوي
- ◀ دروس في المهارات الحياتية
- ◀ خدمات دعم الحياة المستقلة الشاملة
- ◀ دعم الحصول على سكن أو بدل العيش المستقل
- ◀ دعم من فريق الطفل والأسرة، وأخصائي خدمة الأسرة، وممثلي المحكمة

لكي تتمكن من الانضمام إلى Bright Futures، يتعين عليك القيام بأحد الأمور التالية:

- ◀ إتمام المرحلة الثانوية أو برنامج معادل لها.
- ◀ العمل لمدة لا تقل عن 80 ساعة شهرياً.
- ◀ التسجيل في كلية أو كلية مجتمع أو برنامج مهني.
- ◀ المشاركة في برنامج للمساعدة في إزالة عوائق التوظيف.

إذا كانت حالتك الطبية تعني أنك لا تستوفي أحد هذه المتطلبات، فقد تظل قادراً على الحصول على الدعم.



هل لديك أسئلة؟

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة للبدء، اتصل بإدارة خدمات الأطفال (DCS).

يمكنك التواصل معهم على الرقم 844-887-7277.

أو تفضّل زيارة <https://www.tn.gov/dcs/program-areas/youth-in-transition/bright-futures.html>



أهمية الفحوصات لمرضى السكري

تُعد الفحوصات الوقائية جزءاً مهماً من الحفاظ على الصحة. وإذا كنت مُصاباً بمرض السكري، فهناك بعض الفحوصات الإضافية التي قد تحتاجها لمراقبة صحتك. يمكن لهذه الفحوصات أن تساعد في التأكد من أنك تسيطر على مرض السكري بشكل جيد، كما يمكنها تقليل فرص إصابتك بأمراض القلب والكلية والعين. اسأل طبيبك عن هذه الفحوصات في زيارتك القادمة.

فحص السكر التراكمي (A1C)

يقيس فحص السكر التراكمي متوسط مستوى السكر في دمك خلال الشهرين أو الثلاثة أشهر الماضية. يمكن أن يؤدي الحفاظ على مستوى السكر في الدم ضمن نطاق صحي إلى التقليل من خطر إصابتك بأمور مثل تلف الأعصاب وأمراض الكلى ومشاكل الرؤية. يمكن لطبيبك إخبارك بمستوى السكر التراكمي الصحي المناسب لك. يجب عليك إجراء هذا الفحص كل ستة أشهر على الأقل.

نسبة الألبومين إلى الكرياتينين (ACR)

اختبار نسبة الألبومين إلى الكرياتينين هو اختبار بول يكشف عن وجود بروتين يُسمّى الألبومين في البول. قد تكون زيادة الألبومين علامة على تلف الكلية. إذا أظهر هذا الاختبار أي ضرر، فيمكن للعلاج المبكر المساعدة في منع تفاقم الضرر. يجب عليك إجراء هذا الاختبار مرة واحدة في السنة أو أكثر، بناءً على نتائجك.

فحص توسيع حدقة العين

يتحقق فحص العين هذا من علامات مرض العين السكري، مثل اعتلال الشبكية السكري. قد يتحقق طبيبك أيضاً من وجود مشاكل أخرى في العين. يعتمد تكرار حاجتك لهذا الاختبار على نوع داء السكري الذي تعاني منه ومدة إصابتك به. يمكن لطبيبك إخبارك بمدى تكرار خضوعك لهذا الفحص.

يمكن أن يساعدك إجراء هذه الفحوصات وأي فحوصات أخرى يوصي بها طبيبك في إدارة مرض السكري لديك ومتابعة حالتك الصحية. كما أنها تساعد في اكتشاف المشكلات الصحية في وقت مبكر - حين يكون علاجها أسهل. نحن نغطي هذه الاختبارات وغيرها من الفحوصات الوقائية دون أي تكلفة عليك.

المصادر:

<https://diabetes.org/living-with-diabetes/newly-diagnosed/health-checks-people-with-diabetes>



هذا هو عامك للإقلاع عن التدخين

أي يوم هو يوم جيد للإقلاع عن التبغ والتدخين. ولكن في شهر نوفمبر، يزداد التركيز على هذا الأمر مع حلول شهر الرئة الصحية وفعالية Great American Smokeout. تركز هذه الفعاليات الوطنية على فوائد الإقلاع عن التدخين والتبغ.

يضر التدخين واستخدام التبغ بالرئتين ويجعلان التنفس أكثر صعوبة. كما أنهما يزيدان من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والعديد من أنواع السرطان. كما يمكن للتدخين السلبي أن يعرض عائلتك للخطر أيضاً. تقول مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها إن التدخين يسبب معظم حالات سرطان الرئة في الولايات المتحدة. إذا كنت تدخن حالياً أو دخن في الماضي، فقد تكون مؤهلاً لإجراء فحص سرطان الرئة مجاناً.

لكن هناك الكثير من الفوائد للإقلاع عن التدخين.

عندما يُقَلع الأشخاص عن التدخين، يبدأ جسمهم في التعافي. وفي غضون أيام أو أسابيع من الإقلاع، قد:

- « تتنفس بشكل أفضل
- « تسعل بشكل أقل
- « ينخفض خطر إصابتك بالأمراض

نحن نعلم أن الإقلاع عن التدخين ليس أمراً سهلاً.

يحتاج الكثير من الناس إلى مساعدة للإقلاع عن التدخين. تغطي مزاياك وسائل الإقلاع عن التدخين، مثل الاستشارات والأدوية المعتمدة. يحتوي تطبيقنا **CareTN** أيضاً على برنامج للإقلاع عن التدخين. يمكن لهذه الأدوات أن تضاعف فرصة الإقلاع عن التدخين نهائياً. بادر بتنزيل التطبيق من متجر تطبيقات هاتفك. ثم استخدم الرمز **bctjoinfree** للبدء.

يعد التدخين سبباً رئيسياً للأمراض والوفيات التي يمكن الوقاية منها. يحسن الإقلاع عن التدخين الصحة ويساعد في حماية عائلتك من التدخين السلبي. تحدث مع طبيبك أو اتصل بنا إذا كنت بحاجة إلى مساعدة للإقلاع عن التدخين.

المصادر:

«<https://www.cdc.gov/tobacco/>

<https://www.cancer.org/cancer/risk-prevention/tobacco/great-american-smokeout.html>

حافظ على قوة ابتسامتك

تعد سنوات المراهقة وقتاً مهماً بالنسبة لأسنانك. يمكن أن تساعد العادات التي تكتسبها الآن في الحفاظ على أسنانك صحية وقوية طوال حياتك.

نصائح لصحة الفم

- « قد يظهر التسوس بسرعة. تضر الوجبات الخفيفة والمشروبات السكرية بأسنانك لأنها تغذي الجراثيم التي تسبب التسوس. يمكن أن يساعد تنظيف أسنانك بالفرشاة مرتين يوميًا واستخدام خيط الأسنان يوميًا.
- « إذا كان لديك تقويم للأسنان، فهو يحتاج إلى تنظيف إضافي. إذا كنت تواجه صعوبة في الحفاظ على نظافته، تحدث إلى طبيب أسنانك للحصول على نصائح.
- « قد تظهر أضرار العقل مع تقدمك في السن. قد يكون من الصعب تنظيفها وقد تسبب ألم أو عدوى. راجع طبيب أسنانك إذا كنت تعتقد أن أضرار العقل لديك بدأت بالظهور.
- « اللثة مهمة أيضًا. قد يعني احمرار أو نزيف اللثة تراكم طبقة البلاك. يمكن أن يساعد تنظيف أسنانك بالفرشاة بانتظام في الحفاظ على صحة لثتك.

قد تكون مشاكل الأسنان مؤلمة ومكلفة العلاج لاحقاً. ولكن اتباع عادات بسيطة الآن يمكن أن يحمي ابتسامتك لسنوات.

i

يمكن أن يؤدي التدخين والتدخين الإلكتروني إلى تدمير ابتسامتك

يضر التدخين والتدخين الإلكتروني بفمك، حتى وإن كنت صغيراً. يقول خبراء الصحة إن منتجات التبغ والنيكوتين يمكن أن:

- « تصبغ الأسنان وتسبب رائحة فم كريهة.
 - « تجعل اللثة ملتهبة وأكثر عرضة للإصابة بالعدوى.
 - « تبطئ الالتئام بعد إجراءات الأسنان.
 - « تزيد من خطر الإصابة بسرطان الفم في مرحلة لاحقة من الحياة.
- يساعد الإقلاع عن التدخين أو عدم البدء فيه مطلقاً في حماية أسنانك ولثتك. يمكن أن يظهر الضرر في الفم مبكراً. يمكننا مساعدتك في الإقلاع عن التدخين أو التدخين الإلكتروني. ما عليك سوى الاتصال بنا.



زرنآ لتطمئن: أمور الصحة النفسية للرجال

نوفمبر هو شهر التوعية بالصحة النفسية للرجال، ولكن الصحة النفسية مهمة طوال العام. تمثل صحتك النفسية جزءاً من صحتك العامة. يحتاج عقلك إلى الرعاية تماماً كما يحتاج جسدك.

من الطبيعي أن تشعر بالحزن أو الإحباط أو القلق أحياناً. قد تترك المشاكل الصحية وضغوط العمل والتحديات الشخصية أثراً سلبياً. يعاني الكثير من الرجال من هذه المشاعر لكنهم لا يطلبون المساعدة. قد يقلق البعض بشأن ما سيفكر فيه الآخرون أو يقولونه. إذا لاحظت تغييرات في مزاجك أو مشاعرك، فمن المهم أن تنتبه. قد تكون هذه المشاعر علامة على أن عقلك قد يحتاج إلى الرعاية. ولا بأس بطلب المساعدة.

يمكن للتحديث مع شخص ما أن يحدث فرقاً. يمكن أن تساعدك مشاركة مشاعرك مع صديق موثوق به أو أحد أفراد العائلة على الشعور بأنك لست وحدك. في بعض الأحيان، يكون التحديث مع أحد المختصين مفيداً أيضاً. إذا كنت تشعر بالإحباط، فأخبر مقدم الرعاية الأولية المتابع لك. يمكنه مساعدتك في العثور على الدعم وتوصيلك برعاية الصحة النفسية التي تحتاجها.

إذا كنت تواجه حالة طوارئ تتعلق بالصحة النفسية، فلا تنتظر للحصول على المساعدة. اتصل بخط إنقاذ الحياة للتعامل مع حالات الانتحار والأزمات (Suicide & Crisis Lifeline) أو أرسل رسالة نصية إليه على الرقم 988.



الاعتناء بك وبطفلك

الحمل وقت مثير، ولكن لديك الكثير لتفكري فيه أثناء استعدادك لوصول طفلك. وإن الاعتناء بنفسك أثناء الحمل من أهم الأمور التي يمكنك القيام بها للمساعدة في منح طفلك بداية صحية في الحياة. وأفضل نقطة يمكنك البدء بها هي تلقي رعاية منتظمة قبل الولادة.

بمجرد أن تعتقدي أنك حامل، حددي موعدًا لزيارة طبيبك. كل حمل يختلف عن الآخر. لذلك من المهم أن تزوري طبيبك بانتظام، حتى لو لم يكن هذا هو طفلك الأول.

سيجري طبيبك فحصًا بدنيًا. وقد يجري فحوصات أخرى أيضًا، مثل تحاليل الدم أو الموجات فوق الصوتية. يمكنك التحدث معه عن أي مخاوف صحية أو طرح أي أسئلة لديك.

نحن نغطي رعاية ما قبل الولادة دون أي تكلفة عليك. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في العثور على مقدم خدمة، فاتصلي بنا. يمكننا مساعدتك في جدولة زيارة والحصول على وسيلة نقل إذا كنت بحاجة إليها.

تفضلي بزيارة **countthekicks.org** لمعرفة المزيد حول تتبع حركات طفلك. لديهم تطبيق يمكنك استخدامه لتسجيل حركات طفلك وملاحظة ما إذا كان هناك أي تغيير. ويمكنهم مساعدتك في تحديد ما إذا كنت بحاجة إلى حجز موعد مع طبيبك.

احصلي على الرعاية وقتما تحتاجينها

إذا كنت قد فقدت حملك مؤخرًا، فنحن هنا لتقديم دعم إضافي خلال هذا الوقت العصيب. يمكنك التحدث مع أخصائيي دعم الأقران أو فريق رعاية الأمومة لدينا للحصول على المساعدة.



هل يحتاج طفلك إلى خطة صحية فردية (IHP)؟

تُوضع خطة صحية فردية للأطفال الذين يحتاجون إلى خدمات رعاية صحية طبية أو سلوكية أثناء وجودهم في المدرسة.

قد يستفيد طفلك من الخطة الصحية الفردية إذا كان يعاني من مرض السكري، أو أنواع الحساسية الشديدة، أو حالة طبية أخرى تؤثر على حياته اليومية أو يمكن أن تصبح مهددة للحياة.

ما الدور الذي تؤديه الخطة الصحية الفردية؟

تركز الخطة الصحية الفردية على كيفية إدارة الشؤون الصحية لطفلك في أثناء وجوده في المدرسة. وتتضمن تفاصيل حول صحته، وإجراءات الطوارئ للتعامل معه، وعادات الرعاية الروتينية اليومية.

ما سبب أهمية وضع هذه الخطة؟

قد يُساعد وضع خطة صحية فردية لطفلك في الحفاظ على سلامته. فهي تُخبر موظفي المدرسة والمرضى/المرمضات بكيفية دعم الحالة (الحالات) التي يُعاني منها طفلك وما سيحتاجونه في حالات الطوارئ.

كيف تختلف الخطة عن برنامج التعليم الفردي (IEP)؟

يمكن لكل من الخطة الصحية الفردية وبرنامج التعليم الفردي مساعدة طفلك في الحصول على الدعم الذي يحتاجه للازدهار والتقدم في المدرسة؛ إلا أن الخطين يخدمان أغراضًا مختلفة.

هل لديك المزيد من الأسئلة حول الخطط الصحية الفردية أو برامج التعليم الفردي؟ اتصل بمدرسة طفلك.

برنامج التعليم الفردي:

- يركز على التعليم
- مُخصَّص للأطفال الذين يعانون من تحديات في التعلم تؤثر على تعليمهم

الخطة الصحية الفردية:

- تركز على الصحة
- مُخصَّصة للأطفال من ذوي الاحتياجات الطبية



احم أسنانك باستخدام الختام السني

يُعدّ الختام السني طريقة رائعة للحفاظ على أسنانك صحية وقوية.

الختام السني هو عبارة عن طبقات بلاستيكية رقيقة تُدهن على أسطح المضغ في أسنانك الخلفية. تساعد في الحماية من التسوس ونخر الأسنان عن طريق عزل الطعام والجراثيم.

يعد تركيب الختام السني أمرًا سهلًا وغير مؤلم.

يعد الختام السني مفيدًا بشكل خاص للأطفال والمراهقين. يمكنه حماية الأسنان خلال السنوات الأكثر عرضة للتسوس. وهو مشمول بالتغطية للأطفال والمراهقين حتى سن 20 سنة. عادة ما يدوم الختام السني لعدة سنوات قبل أن يحتاج إلى استبدال.

تذكر، الختام السني لا يغني عن التنظيف بالفرشاة والخيط. لا تزال بحاجة إلى العناية الجيدة بأسنانك. لكن الختام السني يمنحك طبقة إضافية من الحماية. اسأل طبيب أسنانك عما إذا كان الختام السني مناسبًا لك ولعائلتك.

العناية بأسنانك

تحصل على مزايا رعاية الأسنان من خلال خطتك. تحصل على:

- الفحوصات المنتظمة وعمليات التنظيف الوقائية
- الأشعة السينية والفحوصات التشخيصية
- علاجات الفلوريد الموضعية
- التيجان وأطقم الأسنان الجزئية والكاملة
- الخدمات الأخرى الضرورية طبيًا

يمكنك الاتصال بشركة Renaissance على الرقم: 866-864-2526

لترح أسنانتك عن رعاية الأسنان.

المصدر: <https://www.mouthhealthy.org/all-topics-a-z/sealants>

<https://www.cdc.gov/oral-health/prevention/about-dental-sealants.html>

<https://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/mayo-clinic-q-and-a-teach-children-importance-of-dental-health-for-best-protection-against-cavities/>

كرنب بروكسل المشوي

هل تبحث عن طبق جانبي صحي للعلطات؟ جرب وصفة كرنب بروكسل المشوي هذه.

المكونات

الحصص: 6

وقت التحضير: 5 دقائق

وقت الطهي: 20 دقيقة

الوقت الإجمالي: 25 دقيقة

6 أكواب من كرنب بروكسل

1 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي

8/1 ملعقة صغيرة من الملح

8/1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

1 ملعقة صغيرة من عصير الليمون

ملاحظات: جرب إضافة توابل أخر جمع عصير الليمون، مثل رقائق الفلفل الأحمر أو جبن البارميزان.

طريقة التحضير

1. يجب غسل اليدين بالماء والصابون.
2. سخن الفرن مسبقاً إلى 400 درجة فهرنهايت.
3. اغسل كرنب بروكسل وأزل أطرافه. اقطع كرنب بروكسل الكبير إلى نصفين من الأعلى إلى الأسفل؛ واترك كرنب بروكسل الصغير كاملاً.
4. في وعاء كبير، اخلط كرنب بروكسل مع الزيت والملح والفلفل.
5. ضع كرنب بروكسل في طبقة واحدة على صينية خبز كبيرة. سيساعد وضع ورق الألمنيوم أو ورق الزبدة في صينية الخبز في التنظيف.
6. اشو لمدة 20 إلى 30 دقيقة، مع التقليب مرة واحدة بعد 10 إلى 15 دقيقة. يجب أن يتغير لون الكرنب إلى البني وأن يصبح طرياً.
7. أخرجه من الفرن ورشّ عليه عصير الليمون.



هل تعاني من مرض السكري؟

يمكن لبرنامجنا المجاني لمرضى السكري أن يساعدك في رحلتك الصحية. يوصلك البرنامج بفريق رعاية يضم اختصاصي تغذية مُسجلين ومُعتمدين في التوعية بشأن مرض السكري. هل أنت مهتم؟ إذا كان لديك **تطبيق CareTN**، يمكنك إرسال رسالة إلينا من خلال التطبيق. بادر بتنزيل التطبيق من متجر تطبيقات هاتفك. ثم استخدم الرمز **bcthelpwell** للانضمام.



التعايش مع التهاب المفاصل

يؤثر التهاب المفاصل على المفاصل وغالباً ما يسبب الألم أو التيبس أو التورم. حتى المهام البسيطة، مثل فتح برطمان أو صعود الدرج، قد تتطلب مزيداً من الجهد. ومع ذلك، يجد الكثير من المصابين بالتهاب المفاصل طرقاً للتعامل مع أعراضهم وعيش حياة كاملة.

يعالج الأطباء التهاب المفاصل بطرق مختلفة. قد يصف لك طبيبك دواءً لتقليل التورم. أو قد يوصي بالعلاج الطبيعي لتقوية العضلات وتحسين الحركة. في الحالات الشديدة، قد يقترح طبيبك إجراء جراحة لإصلاح أو استبدال مفصل تالف. لكنه عادةً ما يقترح أشياء أخرى أولاً.

استمرار النشاط

تساعد الحركة المنتظمة في تخفيف الألم والتيبس. غالباً ما تكون التمارين الخفيفة مثل المشي أو الإطالة أو السباحة مفيدة. تشير مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها إلى أن استمرار النشاط يمكن أن يحسن وظائف المفاصل ويساعد في منع تفاقم الأعراض لديك. يمكن أن يقلل الحفاظ على وزن صحي أيضاً من الضغط على مفاصلك ويخفف الألم.

الحصول على قسط كافٍ من الراحة

الراحة لا تقل أهمية عن الحركة. يمكن لفترات الراحة القصيرة خلال اليوم أن تحمي المفاصل من أن تصبح مؤلمة أو متعبة للغاية. قد تساعد الكمادات الدافئة أو الباردة أيضاً. يمكن للحرارة أن تساعد على استرخاء العضلات المشدودة. ويمكن للبرودة أن تقلل من التورم.

التعاون على أشخاص يمكنك التواصل معهم

قد يؤدي الألم المتكرر إلى مشاعر صعبة. ويمكن أن يكون التحدث مع العائلة أو الأصدقاء أو طبيبك مفيداً. يمكنك أيضاً البحث عن مجموعة دعم لمرضى التهاب المفاصل للتعرف على أشخاص آخرين يواجهون التحديات نفسها.

مع العلاج المناسب، والعادات الصحية، والدعم، يمكنك تعلم كيفية إدارة أعراضك ومواصلة القيام بالأشياء التي تستمتع بها.



الدعم الذي يساعدك على عيش حياتك بطريقتك الخاصة

برنامج Employment & Community First CHOICES هو برنامج يساعد الأشخاص ذوي الإعاقة على العيش والازدهار في منازلهم ومجتمعاتهم. يركز على استقلالية كل عضو وخياراته وأهدافه الواقعية.

يوفر هذا البرنامج سبل الدعم التي تساعد الأعضاء على العيش باستقلالية قدر الإمكان. يدعم البرنامج الحياة في المجتمع. كما أنه يساعد العائلات ويعين الأعضاء على العمل للحصول على وظيفة تنافسية عندما يكون ذلك ممكنًا.

يمكن للأعضاء الحصول على خدمات تدعم الحياة والأنشطة اليومية. قد تساعد هذه الخدمات في أمور مثل الرعاية الشخصية، والدعم المنزلي، والمشاركة المجتمعية. ويتمثل الهدف في مساعدة الأشخاص على عيش الحياة التي يختارونها.

التخطيط الذي يركز على الشخص

يعتبر التخطيط الذي يركز على الشخص الركيزة الأساسية لهذا البرنامج. يبدأ هذا التخطيط بما يهم كل عضو في المقام الأول. وينظر في الأهداف الشخصية، ونقاط القوة، وما يحبه وما يكرهه. ثم يقوم بمواءمة الخدمات مع تلك الأهداف.

يقول الأعضاء في برنامجنا إنه يساعدهم على الشعور بالأمان والدعم. تتمثل أهم الخدمات التي يستمتع بها الأعضاء في المساعدة في بناء الصداقات، واختيار مكان العيش والعمل، والتخطيط للمستقبل.

هل تود معرفة المزيد حول البرنامج؟ اتصل بنا.



تطبيق تتبع الرحلة Where's My Ride?

نحن نتعاون مع شركة تُسمى Verida لمساعدتك في الحصول على رحلات مجانية لزياراتك الصحية. لكن قد تحدث أحيانًا بعض التأخيرات في الخدمة.

إذا انتظرت أكثر من 15 دقيقة بعد الوقت المُحدّد لوصول وسيلة انتقالك، فاتصل بالخط المجاني لتطبيق **Where's My Ride** على الرقم: **866-473-7565** (الخيار 3). سيُحدّد موظف خدمة العملاء مكان سائق رحلتك. أو سيعمل على تدبير وسيلة نقل جديدة لك، إذا لزم الأمر.

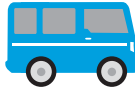
استخدام تطبيق الهاتف المحمول Verida

يمكنك أيضًا تتبع رحلتك باستخدام تطبيق Verida للهاتف المحمول. يتوفر التطبيق مجانًا من متجر Google Play® أو App Store®.

بمجرد تنزيله، ستحتاج إلى إدخال نفس اسم المستخدم وكلمة المرور اللذين تستخدمهما على الموقع الإلكتروني member.verida.com لتسجيل الدخول. إذا لم يكن لديك اسم مستخدم وكلمة مرور بالفعل، فستحتاج إلى التسجيل على الموقع أولاً.

بمجرد تسجيل الدخول، يمكنك أيضًا استخدام التطبيق من أجل:

- ◀ مشاهدة رحلاتك المُجدولة.
- ◀ طلب رحلة.
- ◀ مشاهدة رحلاتك السابقة.
- ◀ الاتصال بقسم الدعم لدى شركة Verida.



جدولة رحلتك مسبقًا

تذكر أنه يجب عليك حجز رحلتك خلال يومي عمل على الأقل قبل حاجتك إليها. يمكنك تحديد موعد رحلتك على الموقع الإلكتروني member.verida.com أو من خلال تطبيق Verida.

أو اتصل بالرقم الخاص بخطتك:

◀ بالنسبة لأعضاء BlueCare، يُرجى الاتصال على الرقم **855-735-4660**

◀ بالنسبة لأعضاء TennCare Select، يُرجى الاتصال على الرقم **866-473-7565**



سنساعدك في العثور على الدعم

يمكن أن تساعدك منصة Tennessee Community Compass في العثور على الدعم بالقرب من المنزل. يمكنك الحصول على المساعدة في العثور على الطعام والسكن والأشياء الأخرى التي قد تحتاج إليها.

ابدأ عبر الإنترنت. ما عليك سوى الانتقال إلى bluecare.bcbst.com.
ابحث عن مربع **Need Some Extra Support** (أحتاج إلى مزيد من الدعم)
في أسفل الصفحة. ثم أدخل الرمز البريدي الخاص بمنطقة.

هل لديك أسئلة؟ نحن هنا لمساعدتك.

800-468-9698 BlueCare <

800-263-5479 TennCareSelect <

888-418-0008 TRS: يُرجى الاتصال على الرقم 711، وطلب الرقم <

اعثر على خيارات الإنترنت اللاسلكي منخفضة التكلفة

قد تكون مؤهلاً للحصول على خطة إنترنت مجانية أو منخفضة التكلفة. تعرّف على المزيد عبر الإنترنت على الرابط التالي:

tn.gov/ecd/rural-development/broadband-office/redirect-individual-and-family-resources/find-low-cost-wifi-options-and-devices.html

ابق على اتصال مع برنامج TennCare

يتم تجديد الاشتراكات في برنامج TennCare كل عام. وهذا يعني أن برنامج TennCare سيتحقق مما إذا كنت لا تزال مؤهلاً للحصول على مزايا Medicaid. وعندما تحصل على حزمة التجديد، يتعين عليك تعبئتها وإعادة إرسالها في أقرب ممكن. وإذا لم تقم بتعبئتها، فقد يُنهي برنامج TennCare مزاياك.

من المهم بالنسبة لبرنامج TennCare الاحتفاظ بمعلومات الاتصال الصحيحة الخاصة بك. وبهذه الطريقة يمكنه التواصل معك بشأن المعلومات المهمة، مثل تجديد مزاياك. يمكنك تحديث معلوماتك بطريقتين:

« عبر الإنترنت على tenncareconnect.tn.gov

« عبر الهاتف على الرقم 855-259-0701

ولا تنسَ التسجيل في حساب TennCare Connect الخاص بك عبر الإنترنت. يمكنك إدارة مزاياك وتجديد تغطيتك واختيار كيفية تواصل برنامج TennCare معك.

خدمة العملاء:

« أعضاء BlueCare: 800-468-9698

« أعضاء TennCare Select: 800-263-5479

« TRS: يُرجى الاتصال على الرقم 711، وطلب الرقم 888-418-0008

إشعار جديد بممارسات الخصوصية متاح الآن

لقد أضفنا إشعاراً مُحدثاً لممارسات الخصوصية (NOPP) لعام 2026 إلى موقعنا الإلكتروني. يوضح هذا الإشعار الطرق التي نقوم من خلالها باستخدام المعلومات التي نمتلكها عنك ومشاركتها. كما يخبرك بكيفية الوصول إلى هذه المعلومات.

يمكنك العثور على إشعار ممارسات الخصوصية (NOPP) هنا:

https://bluecare.bcbst.com/forms/BlueCare_notice_of_privacy_practices.pdf

قريبًا: استبيان تقييم المستهلك لمقدمي وأنظمة الرعاية الصحية (CAHPS) لعام 2027

قد تتلقى استبيانًا عبر البريد في أوائل العام المقبل. يُطلق عليه اسم استبيان تقييم المستهلك لمقدمي وأنظمة الرعاية الصحية. إنها فرصتك لإعلامنا بما تشعر به تجاه رعايتك، سواء كنت تذهب إلى الطبيب لإجراء فحوصات دورية سنوية فقط أو تتردد على العديد من مقدمي الرعاية الصحية. وسنستخدم إجاباتك لمعرفة كيف يمكننا العمل بشكل أفضل مع مقدمي الرعاية الصحية لضمان حصولك على أفضل رعاية.

إذا تلقيت استبيانًا، يُرجى تعبئته، ثم إعادته في المظروف المُرفق. لا يتطلب الأمر أي رسوم بريدية للقيام بذلك. نحن نقدر الوقت الذي تقضيه في تزويدنا بتعليقاتك. يمكن أن يساعدنا ذلك على إجراء تغييراتٍ تصب في صالح جميع الأعضاء.



أخبرنا عن احتياجاتك الصحية

لمساعدتنا على فهم الرعاية المناسبة لك، يُرجى إخبارنا بتاريخك الصحي واحتياجاتك. ونحن نطلب من أعضائنا تحديث معلوماتهم مرة واحدة في السنة. يمكنك إخبارنا من خلال إحدى الطرق التالية:

« رقميًا من خلال تطبيق **CareTN** المجاني.

« عبر الهاتف على الرقم **888-416-3025**.

بمجرد أن نعرف المزيد عنك، سنوصلك بالخدمات التي تحتاجها ونساعدك على اتخاذ خطوات لتحسين صحتك.

ابدأ مع CareTN

قم بتنزيل تطبيق **CareTN** المجاني من App Store أو Google Play. وبعد ذلك، لن تحتاج سوى بطاقة هوية العضوية الخاصة بك وأحد رموز الوصول الواردة أدناه لتتمكن من البدء:

« **bctmeethistory** (من عمر 16 عامًا فأكثر)

« **bctmeetpediatric** (من عمر 15 عامًا فأقل)



هل حان وقت تصوير الثدي بالأشعة السينية؟

تُعد الفحوصات الوقائية طريقة رائعة حتى تراقبي صحتك بعناية. التصوير الشعاعي للثدي هو تصوير الثدي بالأشعة السينية. ويمكن أن يساعد في اكتشاف سرطان الثدي في مرحلة مبكرة يسهل فيها علاجه. بل إنه يكتشف الإصابة بالسرطان قبل أن تُلاحظي أنت أو طبيبك أي تغييرات أو تكتشفي وجود تورّم في الثدي.

توصي فرقة عمل الخدمات الوقائية الأمريكية النساء المُعرّضات لخطرٍ متوسطٍ للإصابة بسرطان الثدي ببدء الفحص في سن 40 سنة. يجب فحص النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 40 و74 عامًا مرة كل عامين. ولكن عليكِ التحدّث إلى طبيبك لمعرفة ما هو الصائب لكِ. بناءً على عمرك أو خطر تعرّضك للإصابة، قد يُوصيك الطبيب بإجراء نوعٍ مختلفٍ من الفحص. أو قد يُوصيك بإجراء فحوصاتٍ أكثر أو أقل في كثير من الأحيان.

تغطي خطتنا صور الثدي الشعاعية من دون أي تكلفة عليكِ. إذا كنتِ بحاجةٍ إلى مساعدة في تحديد موعدك، فنفضلي بالاتصال بنا. يمكننا تقديم المساعدة.

الرعاية في مرافق التمريض لأعضاء CHOICES

إذا كنت عضوًا في المجموعة 1 من برنامج CHOICES، فإن مزاياك تشمل تلقي العناية في منشأة رعاية. تتم تغطية الرعاية المنزلية لأعضاء المجموعتين 2 و3 في Community Based Services CHOICES وللمجموعات 4 و5 و6 في Employment and Community First CHOICES.

قد تغطي المزايا للمجموعات 2 حتى 6 فترات الإقامة الضرورية من الناحية الطبية في منشأة رعاية. وتقتصر الإقامة على 90 يومًا. في حالة الحاجة إلى مزيدٍ من الوقت، سيعمل فريق CHOICES ومقدم الرعاية الأولية معك للتأكد من حصولك على الرعاية المناسبة.

تلقي الرعاية التمريضية في المنزل

تشمل مزايا برنامج TennCare الرعاية الصحية المنزلية والتمريض الخاص (عند الضرورة الطبية). مع العلم أنه قد يكون متاحًا لك الحصول على الخدمات التي تحتاجها بسعر أقل في مرافق الرعاية، لذا تأكد من أنك تعرف ما الذي تشمله التغطية. لمعرفة المزيد، يُرجى الاتصال بخدمة عملاء BlueCare أو زيارة tn.gov/tenncare.

مزايا مجانية لأعضائنا



بصفتنا مقدم خطتك الصحية، نعتقد أنه من المهم أن تعرف الخدمات المتاحة لك.

لقد أدرجنا بعضًا منها هنا، ولكن يُرجى الاطلاع على دليل الأعضاء للحصول على معلومات كاملة.

i

خدمة العملاء

800-468-9698 BlueCare <

800-263-5479 TennCareSelect <

TRS: يُرجى الاتصال على الرقم 711، وطلب الرقم 888-418-0008 <

زيارات متابعة الرعاية الصحية

كجزء من برنامج TennCare Kids، يخضع الأطفال من الولادة وحتى سن 20 عامًا لفحوصات مجانية. تتأكد هذه الزيارات من تحقيقهم للأهداف المرحلية المهمة وحصولهم على اللقاحات اللازمة.

كما تشمل المزايا جميع أنواع الرعاية الضرورية طبياً لعلاج المشكلات التي يتم اكتشافها في الفحوصات.

يشمل ذلك الحالات الطبية والمشكلات الصحية للأسنان والتخاطب والسمع والنظر والصحة السلوكية.

الرُّضْع والأطفال الصغار: 12 فحصًا على الأقل قبل أن يبلغوا 3 سنوات

الأطفال من سن 3 سنوات فما فوق، بما في ذلك المراهقون: يحتاجون إلى فحص كل عام

يحصل البالغون أيضًا على زيارات متابعة الرعاية الصحية المجانية كل عام. وتشمل هذه الفحوصات فحوصات مهمة للوقاية من الأمراض.

يمكننا مساعدتك على تحديد موعد فحص.

سجل الدخول إلى حسابك عبر الإنترنت على bluecare.bcbst.com وانقر فوق أيقونة الدردشة. أو اتصل برقم خدمة العملاء الخاص بخطتك.

رعاية النظر للأطفال

يحصل الأطفال من الولادة وحتى سن 20 عامًا على خدمات مجانية لرعاية النظر. وتتضمن خدمات رعاية النظر فحوص العين - بالإضافة إلى تكلفة إطارات النظارات والعدسات واللاصقة (عند الضرورة الطبية). ابحث عن مقدم خدمة على bluecare.bcbst.com عن طريق اختيار Find care (البحث عن رعاية). أو اتصل برقم خدمة العملاء الخاص بخطتك.

مزايا مجانية لأعضائنا

رعاية الأسنان لجميع الأعضاء

يحصل جميع أعضاء BlueCare وTennCare Select على مزايا رعاية الأسنان من خلال خطتهم. يمكن للأعضاء الحصول على ما يلي:

- الفحوصات المنتظمة وعمليات التنظيف الوقائية
 - الأشعة السينية والفحوصات التشخيصية
 - علاجات الفلوريد الموضعية
 - التيجان وأطقم الأسنان الجزئية والكاملة
 - الخدمات الأخرى الضرورية طبياً
- هل لديك أسئلة حول رعاية الأسنان؟
اتصل بشركة Renaissance**
على الرقم 866-864-2526.

دليلك للدعم الصحي على مدار 24 ساعة و7 أيام في الأسبوع

- هل لديك أسئلة حول صحتك؟ خط التمريض* هنا من أجلك. ما عليك سوى الاتصال على الرقم 800-262-2873. الممرضات متاحات على مدار 24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع لتقديم المشورة الصحية والمساعدة في أمور مثل:
- تحديد ما إذا كنت بحاجة إلى الذهاب إلى غرفة الطوارئ أو الحصول على الرعاية في مكان آخر
 - تقييم الأعراض
 - المشورة المتعلقة بالرعاية العاجلة وغير العاجلة
 - دعم أزمة الصحة السلوكية
 - تحديد مواعيد مع مقدم الرعاية الأولية المتابع لك

خط التمريض متاح نهاراً أو ليلاً، 365 يوماً في السنة. ومكالمتك مجانية.

تغطية الأدوية الموصوفة طبياً

يتولى مدير مزايا الصيدلية إدارة جميع الوصفات الطبية والمطالبات. لمزيد من المعلومات، يُرجى الاتصال على الرقم 888-816-1680.

هل تحتاج إلى رعاية عاجلة؟

نحن نعمل مع Teladoc Health*** لنوصلك بطبيب أو معالج عبر الهاتف أو الفيديو. احصل على دعم للصحة النفسية ورعاية غير طارئة على مدار 24 ساعة و7 أيام في الأسبوع. اعرّف المزيد على teladochealth.com.

*يقدم خط خدمات التمريض Nurseline المتاح على مدار 24 ساعة و7 أيام في الأسبوع المشورة الصحية والدعم الذي توفره شركة Infomedia Group, Inc. التي تزاوّل أعمالها باسم Carenet Healthcare Services, Inc وهي شركة مستقلة لا توفر المنتجات والخدمات التي تحمل العلامة التجارية BlueCare Tennessee.

**Renaissance هي شركة مستقلة تخدم أعضاء خطة الرعاية الصحية BlueCare Tennessee. ولا تقدم منتجات وخدمات تحمل العلامة التجارية BlueCare Tennessee.

***شركة Teladoc Health هي شركة مستقلة ولا تقدم منتجات BlueCare Tennessee أو خدماتها. شركة Teladoc Health هي المسؤول الوحيد عن المنتجات والخدمات التي تقدمها. تعمل Teladoc Health وفقاً للوائح التنظيمية الفيدرالية ولوائح الولاية المعمول بها. ويتوفر مقدمو خدمات آخرون في شبكتنا.

مزايا مجانية لأعضائنا



المساعدة الشخصية في الحفاظ على صحتك

يحتاج الجميع إلى مساعدة إضافية أحياناً. سواءً أكنت تحتاج إلى دعم لعيش الحياة بشكل صحي أم إلى مساعدة فيما يتعلق بمرض أو إصابة على المدى الطويل أو القصير، يمكنك الاعتماد علينا.

يمكنك اعتبارنا فريق رعايتك

- « خدماتنا مجانية وجزء من مزاياك.
- « إذا كنت ترغب في الحصول على بعض المساعدة للحفاظ على صحتك، فحاول العمل مع مرشد صحي.
- « إذا كانت لديك احتياجات صحية أكثر تعقيداً، فيمكن لفريق الرعاية المتابع لك العمل معك ومع مقدمي الرعاية الصحية المتابعين لك للتأكد من حصولك على ما تحتاجه من الرعاية والدعم.
- « تشمل التغطية دعم الصحة النفسية.
- « أنت الذي يختار ما إذا كنت تريد هذه الخدمات.
- « يمكنك الانضمام أو الإلغاء في أي وقت بكاملة فقط.

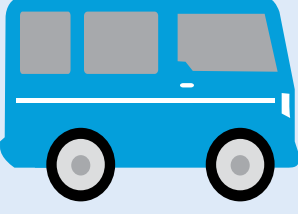
فريق رعاية الأعضاء (خدمة العملاء)

- « أعضاء BlueCare: 800-468-9698
- « أعضاء TennCare Select: 800-263-5479
- « TRS: يُرجى الاتصال على الرقم 711، وطلب الرقم 888-418-0008.
- « تعرّف على المزيد من خلال bluecare.bcbst.com/OneOnOne

i

بالنسبة للعضوات الحوامل، تتضمن المساعدة الشخصية:

- « معلومات طوال فترة حملك عن طريق الرسائل النصية أو البريد أو عبر الإنترنت
- « خدمات للمساعدة على اتباع نمط معيشة خالٍ من التبغ والمخدرات، والصحة العقلية، والإسكان، والطعام، وغير ذلك الكثير
- « دعم مقدم من عضو في فريق عمل مدرب تدريباً خاصاً بما في ذلك ممرضات الولادة (الحمل)



رحلات مجانية إلى عيادة الطبيب أو الصيدلية

هل تحتاج إلى رحلة إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك أو لصرف وصفة طبية؟ اتصل بشركة Verida** للحصول على رحلة مجانية في الحالات غير الطارئة. ولكن ستحتاج إلى ترتيب النقل قبل الرحلة يومي عمل على الأقل.

قد تتمكن من استرداد قيمة الأميال المقطوعة بالسيارة إذا قمت أنت أو شخص آخر بقيادتها إلى زيارة الرعاية الصحية. وستحتاج إلى ترتيب هذا قبل موعدك. فهناك نموذج يجب ملؤه ومطالبة طبيبك بالتوقيع عليه. أو قد تتمكن من الحصول على تذكرة الحافلة.

عندما تحدّد موعداً لزيارة الطبيب، حدّد موعداً للتوقف عند الصيدلية لاستلام وصفاتك الطبية وأنت في طريقك إلى المنزل.

يُعتبر حجز رحلة عبر الإنترنت أمراً سهلاً. انتقل إلى member.verida.com. استخدم تطبيق الهاتف المحمول. أو اتصل بالرقم الخاص بخطتك:

بالنسبة لأعضاء BlueCare، يُرجى الاتصال على الرقم 855-735-4660

بالنسبة لأعضاء TennCare Select، يُرجى الاتصال على الرقم 866-473-7565

هل أنت عضو في برنامج CHOICES أو EMPLOYMENT AND COMMUNITY FIRST CHOICES؟

قد توفر خطة الدعم الخاصة بك ميزانية لرحلات النقل الجماعية. اتصل بمنسق الدعم الخاص بك للسؤال عما إذا كان لديك هذه الخدمة وكيفية استخدامها.

**Verida هي شركة مستقلة تخدم BlueCare Tennessee. ولا تقدم منتجات وخدمات تحمل العلامة التجارية BlueCare Tennessee.

الخدمات والدعم طويل الأجل للأعضاء المسنين أو المعاقين

من خلال برنامج CHOICES المتقدم من TennCare، يحصل الأعضاء على دعم للرعاية والمساعدة في الأنشطة اليومية. اتصل بمنسق الرعاية/الدعم في برنامج CHOICES للحصول على المساعدة:

قبل أو بعد دخولك المستشفى أو خروجك منها

عندما تحتاج إلى رحلة انتقال من وإلى المستشفى أو مقدم الرعاية الصحية أو الصيدلية

لمزيد من المعلومات، اتصل على برنامج CHOICES BlueCare Tennessee على الرقم 888-747-8955. أو اتصل برقم خدمة العملاء الخاص بخطتك.

مساعدة الأعضاء ذوي الإعاقات الذهنية والنمائية

يساعد برنامج Employment and Community First (ECF) CHOICES الأعضاء على أن يصبحوا أكثر استقلالية في المنزل وفي المجتمع. كما يساعد البرنامج الأعضاء في تعلم مهارات جديدة والبحث عن عمل. لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة tenncareconnect.tn.gov. أو اتصل برقم خدمة العملاء الخاص بخطتك.

حسابك عبر الإنترنت على BLUECARE.BCBST.COM

لإنشاء حساب لدينا عبر الإنترنت، ما عليك سوى زيارة bluecare.bcbst.com في أعلى اليمين، انقر فوق "register an account" (تسجيل حساب). يمكنك استخدام حسابك كطريقة سريعة وآمنة من أجل:

➤ طلب بديل لبطاقة هوية عضو مفقودة

➤ طباعة بطاقة مؤقتة

➤ طلب تغيير مقدم الرعاية الأولية (PCP) المخصص لك

➤ البحث عن مقدم رعاية صحية في شبكتك

➤ مراجعة تفاصيل خطة رعايتك الصحية

يمكنك أيضًا استخدام حسابك عبر الإنترنت للتحقق من حالة التصريح المُسبق. إذا تم رفض طلبك، فسنرسل لك خطابًا لإخبارك بذلك. ولكنك ستحتاج إلى زيارة موقعنا على الإنترنت لمعرفة ما إذا كان طلبك قد تمت الموافقة عليه.

الاشتراك في خدمة الرسائل النصية

أرسل **BlueCare TN** في رسالة نصية إلى **69-246** أو اتصل على **888-710-1519** لتلقي آخر التحديثات بشأن رعايتك الصحية. قد تسري أسعار الرسائل والبيانات. لا يُطلب من الأعضاء شراء السلع أو الخدمات من **BlueCross BlueShield of Tennessee**. أرسل رسالة نصية تتضمن كلمة **HELP** للحصول على المساعدة أو كلمة **STOP** لوقف المساعدة.

الدردشة عبر الإنترنت



نعلم أنك مشغول، لذا نجعل التحدث معنا أسهل. يمكنك التواصل معنا من جهاز الكمبيوتر الخاص بك أو جهازك اللوحي أو هاتفك الذكي لطرح أي أسئلة لديك حول خطتك الصحية. سجّل الدخول إلى حسابك عبر الإنترنت على bluecare.bcbst.com وانقر فوق رمز الدردشة لبدء محادثة.

النشرة الإخبارية بلغاتٍ أخرى وخدمات الترجمة

يتم نشر نسخة باللغتين الإسبانية والعربية من هذه النشرة الإخبارية على موقع

bluecare.bcbst.com/BlueCareTN-News.

نقدم خدمات الترجمة والترجمة الفورية للغات الأخرى. يمكننا أيضًا تقديم المساعدة إذا كنت تعاني من فقدان السمع أو النظر. وتُقدم هذه الخدمات مجانًا للأعضاء. ما عليك سوى الاتصال بنا.

Para solicitar una copia de este boletín en español, llame a la oficina de Servicios de Atención al Miembros al BlueCare: **800-468-9698**

TennCareSelect. **800-263-5479**. Permita varias semanas para la entrega.

Otros materiales, como el manual para miembros, también están disponibles en español si llama a la oficina de Servicio de Atención al Miembros.

كيف نحمي معلوماتك الصحية

لدينا سياساتٍ حول كيفية حماية معلوماتك الصحية. وهي تستند إلى القوانين. ونحافظ على تحديثها دائماً. وللتأكد من أننا ننفذ الأمور بشكل صحيح، نقوم بتدريب موظفينا كل عام. نحن نحمي جميع الحقائق المتعلقة بصحتك، بغض النظر عن كيفية مشاركتها أو تخزينها - سواءً كان ذلك شفهيًا أو كتابيًا أو في شكل إلكتروني. وتسري هذه القوانين والسياسات على شركتنا بأكملها وعلى كيفية وصولك أنت أو أي شخص آخر إلى معلوماتك أو استخدامها.

يمكنك قراءة المزيد عن ذلك في دليل الأعضاء الخاص بك. ستجد أيضًا إشعار خصوصية على bluecare.bcbst.com. أو يمكنك الاتصال برقم خدمة العملاء الخاص بخطتك.

يُرجى الاتصال بمنسق الرعاية المتابع لك إذا كانت لديك أسئلة حول هذه المزايا. وإذا لم تكن متأكدًا من كيفية الوصول إليه؟ اتصل بخدمة العملاء.

الإبلاغ عن الاحتيال أو الاستغلال

للإبلاغ عن احتيال أو إساءة استخدام من جانب أي عضو، اتصل على الرقم: **800-433-3982** أو أبلغ مكتب المفتش العام (OIG).

للإبلاغ عن احتيال أو إساءة استخدام من جانب أي مقدم خدمة، اتصل على الرقم **833-687-9611**، أو أبلغ مكتب نزاهة البرنامج (OPI) التابع لبرنامج TennCare أو أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى: programintegrity.tenncare@tn.gov. يمكنك أيضًا الإبلاغ عن احتيال مقدم الخدمة أو الإساءة إلى المرضى على الرقم **800-433-5454**، أو في قسم مكافحة الاحتيال لبرنامج Medicaid (MFCD) التابع لمكتب تحقيقات ولاية تينيسي (TBI) أو عبر البريد الإلكتروني إلى tbi.medicaidfraudtips@tbi.tn.gov.

التماسات TENNCARE

احصل على مساعدة بشأن تقديم التماس للحصول على خدمة TennCare (خدمة الصحة الجسدية أو النفسية، أو علاج إدمان الكحوليات أو المخدرات). للالتماسات الطبية لأعضاء TennCare، اتصل على الرقم المجاني، **800-878-3192** (أيام الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحًا إلى 4:30 مساءً بالتوقيت المركزي).

يمكنك الحصول على رأي ثانٍ

يرغب معظمنا في معرفة أكبر قدر ممكن من المعلومات عن صحتنا. وهذا يعني أحيانًا الحصول على وجهة نظر جديدة - رأي ثانٍ. سنساعدك على الحصول على ذلك من مقدم خدمة داخل الشبكة. وإذا لم تتمكن من العثور على مقدم خدمات تابع للشبكة، فسنساعدك في الحصول على رأي ثانٍ من مقدم خدمات خارج الشبكة من دون أي تكلفة إضافية. هل تحتاج إلى مساعدة للحصول على رأي ثانٍ؟ اتصل برقم خدمة العملاء الخاص بخطتك.

خدمة العملاء

800-263-5479 TennCareSelect | 800-468-9698 BlueCare
TRS: يُرجى الاتصال على الرقم **711**، وطلب الرقم **888-418-0008**

لا نسمح بأيّ معاملة غير عادلة في برنامج TENNCARE

لا نُميّز في المعاملة بين الأشخاص على أساس العرق أو اللون أو محل الميلاد أو الدين أو اللغة أو نوع الجنس أو السن أو الإعاقة.

- هل تعتقد أنك قد عُولمت معاملةً غير عادلة؟
- هل لديك مزيد من الاستفسارات أو تحتاج إلى مزيد من المساعدة؟
- إذا كنت تعتقد أنك قد عُولمت معاملة غير عادلة، فاتصل ببرنامج TennCare Connect مجانًا على الرقم **855-259-0701**.
- يمكنك العثور على نموذج شكوى التمييز عبر الإنترنت من خلال:

www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html

TENNCARE NO PERMITE EL TRATO INJUSTO

Nadie recibe un trato diferente debido a su raza, color de la piel, lugar de nacimiento, religión, idioma, sexo, edad o discapacidad.

- ¿Cree que lo han tratado injustamente?
- ¿Tiene más preguntas o necesita más ayuda?
- Si piensa que lo han tratado injustamente, llame gratis a TennCare Connect al **855-259-0701**.

Encuentre el formulario de discriminación en línea en:

www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html

لا نسمح بأيّ معاملة غير عادلة في برنامج TennCare

ولا نُميّز في المعاملة بين الأشخاص على أساس العرق أو اللون أو محل الميلاد أو الدين أو اللغة أو الجنس أو السن أو الإعاقة.

- هل تعتقد أنك قد عُولمت معاملة غير عادلة؟
- هل لديك مزيد من الاستفسارات أو تحتاج إلى مزيد من المساعدة؟
- إذا كنت تعتقد أنك قد عُولمت معاملة غير عادلة، فاتصل بـ TennCare Connect مجانًا على الرقم **855-259-0701**.

اعثر على نموذج شكوى التمييز عبر الإنترنت:

www.tn.gov/tenncare/members-applicants/civil-rights-compliance.html

TENNCARE CONNECT

احصل على مزيد من المعلومات حول برنامج TennCare. يُرجى الإبلاغ عن التغييرات الطارئة على عنوانك، ودخلك، وحجم أسرتك، وما إذا كنت تحصل على تأمين آخر.

اتصل على الرقم **855-259-0701**

(TRS أو TDD: **877-779-3103**)

أو تفضل بزيارة tenncareconnect.tn.gov



تتضمن المساعدات المقدمة للعائلات في ولاية تينيسي روابط إلى خدمات الولاية، ومعلومات، وغير ذلك الكثير.

المساعدة في أزمات الصحة النفسية

الخط الساخن لولاية تينيسي يعمل على مدار 24 ساعة و 7 أيام في الأسبوع

855-274-7471

شبكة تينيسي لمكافحة الانتحار tspn.org

988 خط إنقاذ الحياة للتعامل مع حالات الانتحار والأزمات 988

المساعدة المتعلقة بتعاطي المواد المخدرة

تنتج TN Together tntogether.com

خدمة Tennessee Redline

800-889-9789

المساعدة على الإقلاع عن التدخين

يكون الإقلاع عن التدخين أسهل عندما يكون لديك مساعدة. نحن مستعدون لتقديم يد العون لك.

ستحصل على دعم شخصي من مرشدنا الصحيين طوال رحلة الإقلاع عن التدخين.

تشمل تغطيتنا معظم أدوية الإقلاع عن التدخين الموصوفة طبيًا من خلال طبيبك.

اتصل بخدمة العملاء للبدء:

800-468-9698 BlueCare

800-263-5479 TennCare Select

TRS: يُرجى الاتصال على الرقم **711**،

وطلب الرقم **888-418-0008**

أو اتصل على خط الإقلاع عن التدخين في ولاية تينيسي للحصول على المشورة باللغة الإنجليزية أو الإسبانية.

تحدث مع المستشارين المدربين للبدء.

احصل على أسبوعين من العلاج ببدائل النيكوتين مجانًا.

خط الإقلاع عن التدخين في ولاية تينيسي

مجانًا لجميع المقيمين في ولاية تينيسي

1-800-QUIT-NOW (800-784-8669)

أو قم بزيارة موقع tnquitline.org

التقدم بطلبٍ للاشتراك في برنامج

TENNCARE

اتصل ببرنامج TennCare Connect مجانًا

على الرقم **855-259-0701** للحصول على

المساعدة عبر الهاتف. أو تفضل بزيارة

tenncareconnect.tn.gov. يمكنك أيضًا

استخدام سوق التأمين الصحي على

healthcare.gov. أو اتصل على الرقم

المجاني **800-318-2596**.

كيف يمكننا مساعدتك؟



خدمة العملاء

بالنسبة لأعضاء BlueCare، يُرجى
الاتصال على الرقم **800-468-9698**

بالنسبة لأعضاء TennCare Select،
يُرجى الاتصال على الرقم
800-263-5479

TRIS: اطلب **711**، واطلب الاتصال بالرقم
888-418-0008

من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحًا
إلى الساعة 6 مساءً بالتوقيت الشرقي

لنطرح أسئلة حول استخدام خطتك الصحية أو
رعاية النظر أو تغيير مقدم الرعاية الأولية
المتابع لك أو للحصول على المساعدة بلغة
أخرى.

bluecare.bcbst.com

1 Cameron Hill Circle | Chattanooga, TN 37402
bluecare.bcbst.com

BlueCareSM
TennCareSelect
CoverKids



BlueCare
Tennessee

هل تحتاج إلى المساعدة؟ نحن نوفر أدوات مُساعدة وخدمات مجانية، مثل الطباعة بحروف كبيرة،
حتى تتمكن من التواصل معك بفعالية. اتصل، بنا على BlueCare **1-800-468-9698**،
TennCareSelect **1-800-263-5479**، CoverKids **1-888-325-8386** (TRIS: **711**)

Spanish: Español ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios
gratuitos de asistencia lingüística. Llame al BlueCare **1-800-468-9698**,
TennCareSelect **1-800-263-5479**, CoverKids **1-888-325-8386**
(TRS/TTY: **1-866-503-0264**).

Arabic: العربية BlueCare **1-800-468-9698**، TennCareSelect **1-800-263-5479**،
CoverKids **1-888-325-8386**

ملحوظة: إذا كنت تتكلم اللغة العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل برقم

يساعد نظام دعم المستفيدين (BSS) الأشخاص المُسجلين، أو الذين يرغبون في التسجيل، في
برامج CHOICES، و Employment and Community First (ECF) CHOICES، و Katie Beckett.
للحصول على المساعدة، اتصل على الرقم **1-888-723-8193**.

لا يمارس برنامج TennCare التمييز ضد الأشخاص بسبب العرق، أو اللون، أو الأصل القومي،
بما في ذلك الإعاقة المحدودة للغة الإنجليزية واللغة الرئيسية، أو العمر، أو الإعاقة، أو الديانة، أو
نوع الجنس. هل تحتاج إلى مساعدة في تقديم تظلم؟ اتصل على TennCare Connect من خلال
الرقم **1-855-259-0701**.

Wellframe هي شركة مستقلة توفر تطبيق إدارة الرعاية لصالح BlueCare Tennessee
وتتولى صيانته.

تُعد BlueCare Tennessee شركة مستقلة حاصلة على ترخيص من
Blue Cross Blue Shield Association.

26BCM3339478-AR (08/26)