

نعطي بكم

منشور لأعضاء **TennCare Select** و **BlueCare**SM



خطة السلامة المتعلقة بالأفيونات
الصفحة 4

رعاية الصحة النفسية لطفلك بالتبني
الصفحة 8

العضو الفاضل،

أقبل علينا فصل الربيع، حيث تصبح الأيام أطول وأكثر دفئًا، وتسبح كثير من الفرص للخروج وممارسة النشاط. هل أنت جديد في ممارسة التمارين الرياضية؟ احرص على التحدث إلى طبيبك قبل البدء في أي أنشطة جديدة.

إن ممارسة التمارين الرياضية طريقة رائعة لتحسين صحتك. ولكن من المهم أيضًا أن تعتني بعقلك. في هذه النشرة الإخبارية، يمكنك العثور على معلومات حول كيفية:

- رصد علامات اكتئاب ما بعد الولادة
- الحفاظ على قوتك الذهنية
- تلقي المساعدة بشأن تعاطي المواد المخدرة
- وغير ذلك الكثير

قمنا كذلك بتضمين تفاصيل حول Kramer Davis Health — وهو نوع جديد من المراكز الطبية في منطقة ناشفيل. يعالج المركز المرضى الذين تبلغ أعمارهم 13 عامًا أو أكثر من ذوي الإعاقات الذهنية وإعاقات النمو.

نتمنى لك ربيعًا سعيدًا وصحيًا. وتذكر أننا هنا من أجلك. إذا كانت لديك أي أسئلة أو تحتاج إلى المساعدة في استخدام خطتك، فاتصل بنا.

نتمنى لك موفور الصحة والعافية،



Craig Z. Dwyer

كيسي دونجان

الرئيس والمدير التنفيذي

BlueCare Tennessee



انضموا إلينا عبر الإنترنت!

تعرفوا على المزيد حول المزايا واحصلوا على نصائح مفيدة حول الصحة والعافية.

تفضلوا بزيارتنا على bluecare.bcbst.com

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

تابعونا على إنستجرام على instagram.com/bluecaretn

نعتني بكم

جدول المحتويات

الاعتناء بك وبطفلك	2
العلامات الخفية أحياناً لاكتئاب بعد الولادة	3
خطة السلامة المتعلقة بالأفيونات	4
خصص وقتاً للحفاظ على قوتك الذهنية	5
الحفاظ على السلامة في الطقس الحار: نصائح لكبار السن	6
تعاطي المواد المخدرة وصحتك	7
رعاية الصحة النفسية لطفلك بالتبني	8
رسالة من DentaQuest	9
طرق سهلة لإعداد الغداء!	10
مزايا رعاية الأصحاء للأشخاص ذوي الإعاقات الذهنية وإعاقات النمو	11
تعاون برنامج Blue of Tennessee مع مركز Sanitas الطبي	12
سنساعدك في العثور على الدعم	13
البقاء على اتصال	14
تحديث بشأن مستلزمات الرعاية الصحية	15
الخدمات الصحية للمرأة لم تعد تحتاج إلى الإحالة	16
نبذة عن خدمات إعادة التأهيل في المستشفيات للمرضى الداخليين	16
الرعاية في مرافق التمريض لأعضاء CHOICES	16
حقوق الأعضاء ومسؤولياتهم	16
حقوقك	23
موارد إضافية	25

يُنشر كتيب نعتني بكم بشكل ربع سنوي من قبل BlueCare Tennessee، وهي شركة مستقلة حاصلة على ترخيص من Blue Cross Blue Shield Association.

لا يُقصد بهذه المعلومات أن تحل محل مشورة مقدم الرعاية الصحية.

يُنشر كتيب نعتني بكم باللغتين الإنجليزية والإسبانية على

bluecare.bcbst.com/BlueCareTN-News



الاعتناء بك وبطفلك

الحمل وقت مثير، ولكن لديك الكثير لتفكري فيه أثناء استعدادك لوصول طفلك. ويعد الاعتناء بنفسك أثناء الحمل من أهم الأمور التي يمكنك القيام بها للمساعدة في إعطاء طفلك بداية صحية في الحياة. وليس أفضل من البدء بتلقي 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 يقوم بإجراءات أخرى أيضًا، مثل تحاليل الدم أو الموجات فوق الصوتية. يمكنك أيضًا التحدث 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 تقديم المساعدة. يمكننا مساعدتك في جدولة رحلة بالسيارة إلى مواعيدك، إذا كنت بحاجة إلى ذلك.

i

اللقاحات والحمل

تساعد زيارات ما قبل الولادة المنتظمة على ضمان الحفاظ على صحتك وصحة طفلك. ويمكن أن يحميك أخذ اللقاحات في مواعيدها من الإصابة بالمرض ويحافظ على سلامة طفلك، حتى بعد ولادته. يمكن أن يساعدك طبيبك في تحديد اللقاحات التي تحتاجينها

قد يوصي الطبيب بهذه اللقاحات أو غيرها:

- ◀ كوفيد-19
- ◀ اللقاح الثلاثي ضد الدفتيريا
- ◀ والكزاز والسعال الديكي (Tdap)
- ◀ الإنفلونزا
- ◀ الفيروس المخلوي التنفسي

أليس الجميع يشعر بالأمر ذاته؟

تعرفي على كيفية اكتشاف العلامات الخفية أحياناً
لاكتئاب ما بعد الولادة.

إن إنجاب طفل تغيير كبير في الحياة، ويرتبط بالكثير من المشاعر الجديدة. في بعض الأحيان، قد يكون من الصعب معرفة ما إذا كان ما تشعرين به طبيعياً أو ما إذا كان اكتئاب ما بعد الولادة. نريد أن نساعدك على فهم الفرق. فيما يلي بعض العلامات الشائعة لاكتئاب ما بعد الولادة وكيف قد يظهر في حياتك اليومية.

« نوبات بكاء. كيف يمكن أن يبدو ذلك: البكاء على نحو متكرر أو كثيراً. البكاء دون سبب. عدم القدرة على التوقف عن البكاء.

« مشاعر الغضب. كيف يمكن أن يبدو ذلك: الشعور بالغضب من نفسك أو الآخرين عندما يحدث خطأ ما. الصراخ في وجه الأشخاص المقربين. الشعور دائماً "بالعصبية".

« الانسحاب. كيف يمكن أن يبدو ذلك: عدم طلب المساعدة عندما تشعرين أنك بحاجة إليها. عدم الرد على المكالمات أو الرسائل رغم قدرتك على ذلك. تجنب الأشخاص المقربين لك.

« الاضطراب أو القلق المفرط. كيف يمكن أن يبدو ذلك: عدم النوم ليلاً بسبب هاجس توقف طفلك عن التنفس. الخوف الشديد من ترك طفلك مع شخص بالغ موثوق به أو زوجك لبضع دقائق. الخوف المستمر من الحوادث أو الأخطار الخارجة عن سيطرتك.

« الشعور بالذنب أو العار. كيف يمكن أن يبدو ذلك: الحديث لنفسك بأنك أم سيئة بسبب أشياء لا يمكنك التحكم فيها أو لقيامك بأشياء صغيرة للعناية بنفسك، مثل الاستحمام.

يمكن أن تشمل العلامات الشائعة الأخرى تغيرات في شهيتك، ومشكلات في التركيز أو اتخاذ القرارات، وفقدان الاهتمام بالأشياء التي اعتدت الاستمتاع بها. إذا كنت تعانين من أي من هذه الأعراض لمدة تزيد عن أسبوعين أو تعانين من أعراض أكثر شدة، مثل أفكار الرغبة في إيذاء نفسك أو طفلك، فاتصلي بطبيبك أو طبيب الأطفال. يمكن علاج اكتئاب ما بعد الولادة. ويمكن لمقدم الخدمة مساعدتك في تحديد العلاج المناسب لك.

يمكننا مساعدتك في تحديد موعد مع طبيبك. فقط اتصل بنا.

| BlueCare 1-800-468-9698 | TennCare Select 1-800-263-5479

خدمة ترحيل الاتصالات: 711 اطلبي 888-418-0008

المساعدة في الأزمات

إذا كنت تشعرين بأنك معرضة لخطر إيذاء نفسك أو طفلك، فاتصلي بالرقم 988 أو أرسلني رسالة نصية إليه. إنه خط Lifeline للتعامل مع الأزمات والانتحار، ويعمل على غرار الرقم 911. ولكنك ستتحدثين مع شخص مدرب على التعامل مع حالات طوارئ الصحة النفسية. لمزيد من المعلومات حول موارد ومزايا الصحة النفسية، انتقلي إلى

bluecare.bcbst.com/get-care/behavioral-health

المصادر: <https://www.cdc.gov/reproductivehealth/features/maternal-depression/index.html>, <https://www.womenshealth.gov/mental-health/mental-health-conditions/postpartum-depression>, <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/prenatal/delivery-beyond/pages/Understanding-Motherhood-and-Mood-Baby-Blues-and-Beyond.aspx>



خطة السلامة المتعلقة بالأفيونات

المواد الأفيونية هي عقاقير قوية تُستخدم لعلاج الألم. وغالبًا ما تُستخدم بعد الجراحة أو الإصابة. إذا وُصفت لك المواد الأفيونية، فُيرجى الحرص على تناولها تمامًا كما أوصى الطبيب. يمكن أن يؤدي أخذ الكثير منها أو الاستمرار في أخذها لفترة أطول مما ينبغي إلى إدمانها.

في حالة تناول المواد الأفيونية، من المهم تخزينها بأمان. وهذا يعني الاحتفاظ بها في مكان لا يمكن للأطفال الوصول إليه ولا يؤذن للأخرين بذلك. يجب وضع الدواء في مكانه بعد تناول الجرعة وقفل الغطاء جيدًا حتى سماع صوت الطقطة للتأكد من قفل غطاء الأمان.

تتبعي مقدار الدواء المتوافر لديك. في حالة تناول الحبوب، يجب إحصاء ما يتم تناوله للتأكد من حصولك على الكمية المناسبة. أو، بالنسبة للأدوية السائلة، توضع علامة على الجزء الخارجي من الزجاجاة بقلم تمييز لتتبع الكمية المتبقية. عندما تنتهي من تناول دوائك، تخلصي من أي بقايا بأمان. تُعد مواقع استرداد الأدوية أو صناديق إسقاط الأدوية الطريقة الأكثر أمانًا للتخلص من الأدوية القديمة.



المواد الأفيونية والحمل

تكون المواد الأفيونية خطيرة بشكل خاص عندما تكونين حاملاً. فقد تؤذيكي أنتِ وطفلكِ. إذا كنتِ حاملاً أو تفكرين في الحمل وتناول المواد الأفيونية، فلا تتوقفي عن تناولها دون التحدث إلى طبيبكِ أولاً. يمكن أن يساعدكِ طبيبكِ في تحديد الأفضل لكِ ولطفلكِ. وقد يوصي بالعلاج بمساعدة الأدوية. وهذا يعني أن طبيبكِ سيصف دواءً آخر أكثر أماناً لكِ ولطفلكِ. وقد يوصي أيضاً بالخضوع للاستشارة بشأن المخدرات.

خصص وقتًا للحفاظ على قوتك الذهنية

هل تعاني أحيانًا من فقدان الذاكرة أو الارتباك؟ هل يؤثر ذلك على حياتك اليومية؟ إذا أجبت بنعم، فقد ترغب في التحدث مع طبيبك. يمكن للطبيب أن يساعدك في معرفة ما إذا كانت الأعراض التي تعاني منها مرتبطة بالعمر أو ما إذا كانت علامات على حالة طبية تُسمى الخرف.

تمامًا مثل ممارسة التمارين الرياضية وتناول الطعام الصحي للحفاظ على صحة جسمك مع تقدمك في العمر، هناك أشياء يمكنك القيام بها للحفاظ على قوة ذهنك أيضًا. إليك بعض الطرق التي يمكنك من خلالها المساعدة في الحفاظ على صحتك الذهنية.

« **الإقلاع عن التدخين.** الإقلاع عن التدخين له الكثير من الفوائد المحتملة، بما في ذلك المساعدة في الحفاظ على صحة المخ.

« **ممارسة التمارين البدنية.** يمكن للتمارين البدنية أن تساعد في خفض ضغط الدم والكوليسترول. تقول مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) إن ذلك يمكن أن يساعد في تحسين الوظيفة العقلية والصحة البدنية. ويمكن أن يساعدك على النوم بشكل أفضل.

« **الحفاظ على صحتك.** يعتمد مخك على جسمك من أجل الحفاظ على استمراره. فإذا كنت مصابًا بمرض السكري، فاعمل مع طبيبك للسيطرة على مستوى السكر في الدم. تناول المزيد من الخضراوات لمنح المخ الكثير من الطاقة التي يحتاجها.

« **التواصل الاجتماعي.** يحافظ التواصل الاجتماعي مع الأصدقاء وأفراد العائلة على نشاط عقلك وتفاعلك. إن مجرد إجراء مكالمة هاتفية ودية يمكن أن يكون مفيدًا للصحة العقلية. ويمكن أن يساعدك طبيبك في العثور على طرق أخرى للحفاظ على نشاط عقلك.

إذا كنت تواجه مشكلة تتعلق بذاكرتك، فيمكن لمنسق رعايتك أن يساعدك في الحصول على الرعاية المناسبة. فقط أخبره بذلك.

المصدر: www.cdc.gov/aging/olderadultsandhealthyaging/maintainng-your-brain-health.html



الحفاظ على السلامة في الطقس الحار: نصائح لكبار السن

قد يكون الطقس الحار صعبًا بشكل خاص على كبار السن. فمع تقدمك في العمر، قد تواجه صعوبة أكبر في التكيف مع التغيرات في درجة الحرارة. أو قد تعاني من مشكلات صحية تجعل من الصعب التعامل مع الحرارة. يمكن أن تؤثر بعض الأدوية أيضًا على كيفية تحكم جسمك في درجة حرارته.

فيما يلي بعض النصائح للحفاظ على ترطيب الجسم والصحة خلال أشهر الصيف الحارة:

- البقاء في مباني مكيفة الهواء قدر الإمكان.
- شرب الكثير من الماء، حتى لو كنت لا تشعر بالعطش.
- ارتداء ملابس فضفاضة فاتحة اللون مريحة في الطقس الحار.
- الاستحمام بالماء البارد سواءً تحت المرشحة أو في الحوض لترطيب الجسم.
- أخذ قسطٍ من الراحة وتجنب العمل المرهق عند ارتفاع درجة الحرارة.
- التواصل مع الأصدقاء والجيران للتأكد من أنهم على ما يرام، ومطالبتهم بالتواصل معك للاطمئنان عليك بالمثل.

إذا بدأت تشعر بالاعتلال نتيجة ارتفاع درجة الحرارة، فأخبر شخصًا ما على الفور. حيث يمكن للآخرين مساعدتك في التحسن. يمكنك أيضًا مشاهدة الأخبار لمعرفة أي تحديثات تتعلق بالصحة أو السلامة.

تذكر أنه من المهم أن تعتنى بنفسك وتحافظ على سلامتك في أوقات ارتفاع درجة الحرارة. إذا كنت بحاجة إلى مكان بارد للذهاب إليه، فهناك أماكن تُسمى "مراكز التبريد" حيث يمكنك الذهاب للاحتباء من الحرارة. يمكنك البحث عن مراكز التبريد عبر الإنترنت على arcg.is/1qGrf8.



هل تبحث عن موارد أخرى؟

لدينا أداة سهلة الاستخدام تساعدك في العثور على ما تبحث عنه.

انتقل فقط إلى bluecare.bcbst.com

ابحث عن المربع المكتوب فيه **Need Some Extra Support**

(الحاجة إلى دعم إضافي) في أسفل الصفحة

وانقر فوق **Learn More** (معرفة المزيد). بعد ذلك،

أدخل الرمز البريدي للعثور على الموارد المتاحة في منطقتك.



تعاطي المواد المخدرة وصحتك

مع تقدمك في العمر، من المهم اتخاذ خطوات لعيش حياة صحية. ولا شك أن ممارسة التمارين الرياضية، وتناول الطعام الصحي، وزيارة طبيبك لإجراء الفحوصات الطبية من الخطوات المهمة. وعندما يتعلق الأمر بالكحول أو التبغ أو المخدرات، فإن صحتك ورفاهيتك تعتمد على الحصول على المساعدة.

إذا كنت تعاني من تعاطي المخدرات، فأنت لست وحدك. نحن هنا لمساعدتك على إعادة حياتك إلى مسارها الصحيح. فيما يلي بعض العلامات التي تشير إلى حاجتك إلى المساعدة للتوقف عن التعاطي. إذا بدت إحدى هذه العلامات مألوفة لك، فمن المهم الحصول على المساعدة التي تحتاجها.

- ◀ الحاجة أو الرغبة القوية في تعاطي المواد المخدرة.
- ◀ محاولة الإقلاع أو الإقلاع دون جدوى.
- ◀ تعاطي المواد المخدرة يسبب مشكلات في المدرسة أو العمل أو المنزل.
- ◀ ملاحظة تغيرات سلبية في صحتك العقلية أو البدنية.

عليك البدء بالتحدث مع طبيبك في أقرب وقت ممكن.

حيث يمكن للطبيب مساعدتك على فهم الأعراض التي تعاني منها وإيجاد أفضل علاج لك. تغطي مزاياك علاج تعاطي المخدرات واحتياجات الصحة النفسية الأخرى لديك. اتصل بنا للبدء.

يمكنك أيضًا الاتصال أو إرسال رسالة نصية إلى خط **Tennessee REDLINE** على الرقم **(1-800-889-9789)** على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع من أجل الحصول على الدعم أو الموارد المحلية بشأن اضطرابات تعاطي المخدرات.

i

هل تحتاج إلى مساعدة للإقلاع عن تعاطي التبغ؟

اتصل بخط الإقلاع عن التدخين في تينيسي على الرقم **1-800-QUIT-NOW**
 (1-800-784-8669). تواصل مع **TN 2 Quit** بإرسال رسالة نصية تشمل كلمة "QUIT"
 إلى الرقم **615-795-0600**.

يمكنك أيضًا الاتصال بنا. سنساعدك على بدء رحلة الإقلاع عن التدخين إلى الأبد.

رعاية الصحة النفسية لطفلك بالتبني

إن الصحة النفسية على نفس القدر من الأهمية كالصحة البدنية. لهذا السبب نريد أن نجعل حصولك طفلك بالتبني على الرعاية الصحية النفسية التي يحتاجها سهلاً قدر الإمكان.

إذا لاحظت تغيرات سلبية في مزاج طفلك تؤثر على حياته اليومية، فهناك بعض الطرق لمساعدته.

تواصل مع مقدم الرعاية الأولية (PCP) للطفل وحددي موعدًا للزيارة. لا تحتاجين إلى إحالة من أجل زيارة مقدم رعاية صحية نفسية. ولكن يمكن لمقدم الرعاية الأولية للطفل المساعدة في الإجابة عن أسئلتك وإحالتك إلى اختصاصي إذا لزم الأمر.

اتصلي بممثل إدارة خدمات الأطفال (DCS) وسيساعدك في تلبية احتياجات عائلتك.

يمكنك الوصول إلى التدريب على الرعاية المستتيرة للخدمات لدى إدارة خدمات الأطفال على bcb.st/fostertraining

ويمكنك العثور على مزيد من المعلومات، بما في ذلك كتيب موارد *Select Kids*، على bluecare.bcbst.com/foster

إذا كان طفلك يعاني من حالة صحية عقلية طارئة، فلا تنتظري. اتصلي بخط **Lifeline للمساعدة** بشأن الانتحار والأزمات أو أرسلني رسالة نصية إليه على الرقم **988**.



شارك في الحوار.

انضمي إلى المجلس الاستشاري للصحة السلوكية.

أنت مدعوة للانضمام إلى المجلس الاستشاري للصحة السلوكية لدى **BlueCare Tennessee**! يتألف المجلس من أعضاء وممثلين من **BlueCare Tennessee** ومجموعات أخرى. ويمنحك الفرصة للتحدث مع أشخاص يشاركونك مخاوفك.

هل لديك أسئلة؟ مستعدة للانضمام؟

أرسلني رسالة عبر البريد الإلكتروني إلى

BlueCare_AdvisoryBoards@bcbst.com

أخبرينا برغبتك في الانضمام إلى

المجلس الاستشاري للصحة السلوكية. يجتمع المجلس

مرتين سنويًا في كل منطقة من مناطق الولاية.



رسالة من

DentaQuest

هل يحتاج طفلك إلى رعاية أسنان طارئة؟

إن فحوصات الأسنان المنتظمة مهمة لصحة فم طفلك. في بعض الأحيان، تحدث حالات طوارئ تتعلق بالأسنان، وقد يكون ذلك في أي وقت يعاني فيه طفلك من ألم شديد أو يتعرض لإصابة في الأسنان أو الفم. يتمتع طفلك بنفس المزايا والتغطية في خدمات الطوارئ مثلما هو الحال مع الخدمات العادية.

ما هي الأشياء التي يمكنك القيام بها إذا كان طفلك يعاني من حالة طوارئ تتعلق بالأسنان؟

الأسنان المتشققة أو المكسورة:

- استخدمي الماء الدافئ لشطف فم طفلك.
- استخدمي قطعة قماش باردة إذا كان هناك تورم.
- اتصلي بطبيب الأسنان المتابع لطفلك لتحديد موعد للرعاية.

سن مُخلَّل:

- أمسكي السن من التاج أو الجزء العلوي من السن. لا تلمسي الجذر.
- إذا أمكن، حاولي إعادة السن إلى فتحته. أو ضعي السن بين الخد واللثة أو في حاوية حليب.
- استخدمي قطعة قماش باردة ورطبة في حالة حدوث نزيف أو تورم.
- اتصلي بطبيب الأسنان المتابع لطفلك لتحديد موعد طارئ للحصول على الرعاية.
- إذا لم تكن العيادة مفتوحة، فاتصلي بالخطة الصحية الطبية لطفلك أو DentaQuest للحصول على المساعدة في العثور على الرعاية الطارئة.

سن به خراج (عدوى في الجزء الداخلي من السن):

- اتصلي بطبيب الأسنان المتابع لطفلك على الفور، خاصةً إذا كان طفلك يعاني من تورم وحمى.

يمكنك الاتصال بطبيب الأسنان المتابع لطفلك أو الخطة الصحية الطبية أو DentaQuest للحصول على المساعدة في العثور على الرعاية الطارئة. لست مضطرة إلى الاتصال بطبيب الأسنان المتابع لطفلك أو الخطة الصحية الطبية أو DentaQuest من أجل الحصول على موافقة بشأن خدمات رعاية الأسنان الطارئة.



طرق سهلة لإعداد الغداء!

يمكن أن يكون إعداد غداء صحي لطفلك أمرًا بسيطًا وسهلاً.

من المهم أن يتناول الأطفال أطعمة من كل مجموعة غذائية. يمكن أن يساعده ذلك في الحصول على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها للنمو، وكذلك في أن يصبح أكثر جرأة في تناول الطعام.

عند إعداد الغداء، تذكري فقط هذه التركيبة البسيطة.

الحبوب الكاملة + البروتين + الألبان منزوعة الدسم أو قليلة الدسم + الفاكهة و/أو الخضروات
أمثلة:

إعداد البيتزا في المنزل:

- ◁ خبز الحبوب الكاملة +
- ◁ ببيروني الديك الرومي +
- ◁ جبن موتزاريليا قليل الدسم +
- ◁ صلصة المعكرونة وشرائح الفطر

التفاح المناسبة للأطفال:

- ◁ رقائق الحبوب الكاملة +
- ◁ بيض مسلوق جيداً أو لحم مملح +
- ◁ جبن قليل الدسم +
- ◁ العنب أو أصابع الجزر

البارفيه:

- ◁ الجرانولا +
- ◁ الزبادي اليوناني الخالي من الدسم (يساعد ذلك على تلبية احتياجاته من البروتين ومنتجات الألبان) +
- ◁ التوت

مزايا رعاية الأصحاء للأشخاص ذوي الإعاقات الذهنية وإعاقات النمو

مركز **Kramer Davis Health** عيادة مُصمّمة خصيصًا لرعاية الأشخاص الذين يعانون من الإعاقات الذهنية وإعاقات النمو.

يقع المركز في منطقة ناشفيل. وهو يقبل حالات المرضى الذين تبلغ أعمارهم 13 عامًا فأكثر. وتشمل خدماته:

- « الرعاية الطبية
- « العناية بالأسنان
- « الطب النفسي
- « الصحة السلوكية
- « العلاج الطبيعي
- « العلاج المهني
- « علاج صعوبات النطق

يعمل مقدمو الرعاية في العيادة معًا لتقديم الخدمات الطبية الشاملة للجميع. ويتعرفون على المريض ومقدم الرعاية المتابع له. وهم حريصون على التواصل بطريقة يفهمها كل شخص. قد يعني هذا أحيانًا التحدث من خلال جهاز أو باستخدام صور.

يمكنك معرفة المزيد عن مركز **Kramer Davis Health** على www.kd.health. يمكنك أيضًا الاتصال بالعيادة لطرح أسئلتك أو لتحديد موعد لجولة بالمركز.



الاتصال على **KRAMER DAVIS HEALTH**

الهاتف: 1-615-933-7300

البريد الإلكتروني: hello@kd.health

العنوان:

Kramer Davis — Nashville

3901 Central Pike, Suite 500

Hermitage, TN 37076



تعاون مؤسسة Blue of Tennessee
مع مركز Sanitas الطبي

رعاية مُخصّصة من أجلك

نريد أن نسهّل عليك قدر الإمكان عملية الحصول على الرعاية التي تحتاجها بالقرب من منزلك. ولهذا السبب عملنا مع شركة Sanitas لفتح مراكز طبية لأعضائنا. فلدينا مراكز في منطقتي ممفيس وناشفيل، وهي مُخصّصة لأعضاء مثلك.

يمكنك الحصول على مساعدة شخصية في خطة التأمين الصحي الخاصة بك، وكذلك الرعاية الصحية مثل:

- « الرعاية الأولية
- « الرعاية العاجلة*
- « الفحوص الوقائية والتطعيمات
- « الزيارات في نفس اليوم واليوم التالي
- « أوقات الليل وعطلة نهاية الأسبوع*
- « نتائج اختبار أسرع من خلال المختبرات في الموقع
- « جدولة المواعيد والردشة عبر الإنترنت

يمكنك الحصول على مساعدة شخصية في خطتك الصحية من فريق خدمة العملاء في الموقع. ويمكنك طرح الأسئلة حول المزايا والمطالبات، والحصول على المساعدة في طباعة بطاقة هوية العضو الجديدة وغير ذلك الكثير.

لقد خصصنا لك مقدم رعاية أولية. ولكن إذا كنت ترغب في التبديل إلى طبيب تابع لشركة Sanitas، فما عليك سوى الاتصال بنا. نحن هنا لتقديم المساعدة.

لتحديد موعد، تفضّل زيارة الموقع الإلكتروني bluecare.bcbst.com/booknow. أو اتصل بنا هاتفياً. يمكننا مساعدتك في جدولة زيارة والحصول على وسيلة نقل إذا كنت بحاجة إليها.

ناشفييل

- « مورفريسبورو
- « جنوب ناشفيل
- « شرق ناشفيل
- « كول سبرينغس

ممفيس

- « كروستاون
- « جيرمانتاون
- « وولفشيپس
- « وايتيفين





*في بعض المواقع



سنساعدك في العثور على الدعم

نحن أكثر من مجرد تأمين. نحن هنا لمساعدتك في تلبية احتياجاتك اليومية أيضاً.

يمكننا مساعدتك في العثور على أشياء مثل:

				
العناية بالأسنان	وسائل النقل	الطعام	المرافق	الإسكان

للبدء، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني bluecare.bcbst.com. ابحث عن المربع المكتوب فيه **Need Some Extra Support (الحاجة إلى دعم إضافي)** في أسفل الصفحة وانقر فوق **Learn More (معرفة المزيد)**. بعد ذلك، أدخل الرمز البريدي للعثور على الموارد المتاحة في منطقتك.

i

هل لديك أسئلة؟ اتصل بنا.

أعضاء BlueCare 1-800-468-9698

TennCare Select 1-800-263-5479

خدمة ترحيل الاتصالات: 711 اطلب 888-418-0008

البقاء على اتصال

هل تحتاج إلى المساعدة في الوصول إلى الإنترنت أو بخصوص فاتورة هاتفك؟
إليك بعض الموارد المفيدة.

الوصول إلى الإنترنت

توفر الحكومة الفيدرالية برنامجًا جديدًا للمساعدة في الوصول إلى الإنترنت عالي السرعة. إذا كنت مؤهلاً، فقد تتمكن من الحصول على 30 دولارًا شهريًا لتغطية تكلفة خدمة الإنترنت. وإذا كنت تعيش في أراضٍ قَبَلية، فقد تتمكن من الحصول على 75 دولارًا شهريًا. يقدم البرنامج عروضًا خاصة أخرى على خطط الإنترنت. وهذا يعني أنك إذا حصلت على هذه الميزة واستفدت منها في إحدى هذه الخطط، فلن تدفع أي تكاليف نثرية. يمكنك قراءة المزيد ومعرفة ما إذا كنت مؤهلاً عبر الموقع الإلكتروني getinternet.gov.

فاتورة الهاتف

يمكنك الحصول على 9.25 دولارًا شهريًا لدفع فاتورة هاتفك من خلال برنامج يُسمى Lifeline. ويُعتبر أعضاء برنامج TennCare مؤهلون لتقديم طلب. للانضمام إلى هذا البرنامج:

1. تفضّل زيارة الموقع الإلكتروني lifelinesupport.org.

2. انقر فوق **Apply Now** (تقديم طلب الآن) في أعلى الصفحة.

3. اختر تينيسي (أو ولايتك الحالية) من القائمة.

4. انقر فوق **Get Started** (البداية).





تحديث بشأن مستلزمات الرعاية الصحية

إذا كنتِ تستخدمين مستلزمات سلس البول أو كنتِ تفكرين في طلب مضخة ثدي، فقد تكونين قد سمعتِ عن **Medline**.

بدءًا من 1 فبراير 2024، لن تكون هذه الشركة موجودة. ولكن لا يزال بإمكانك الحصول على مستلزمات الرعاية الصحية التي تحتاجينها. إليك الطريقة.

مستلزمات سلس البول

هل تحصلين حاليًا على مستلزمات سلس البول من Medline؟ بدءًا من فبراير، ستحصلين عليها من Home Care Delivered, Inc. بدلاً منها.

هذا التغيير تلقائي. لست بحاجة إلى اتخاذ أي إجراء الآن. سيتم تحويل طلباتك الحالية إلى Home Care Delivered, Inc. وستستمرين في تلقي مستلزماتك كالمعتاد.

مضخة الثدي الكهربائية

هل ترضعين رضاعة طبيعية؟ يمكنك الحصول على مضخة ثدي كهربائية مجانية بوصفة طبية من طبيبك. ما عليك سوى الانتقال إلى aeroflowbreastpumps.com لتقديم طلبك.

i

هل لديك أسئلة؟

إذا كانت لديك أسئلة بشأن مزاياك أو كيفية الحصول على بعض مستلزمات الرعاية الصحية، فيرجى الاتصال بنا.

BlueCare 1-800-468-9698 <

TennCare Select 1-800-263-5479 <

خدمة ترحيل الاتصالات: 711 اطلبي 888-418-0008 <

الخدمات الصحية للمرأة لم تعد تحتاج إلى الإحالة

نريد أن نجعل من السهل عليك استخدام مزاياك. لهذا السبب يمكن للأعضاء من الإناث زيارة اختصاصي صحة المرأة دون إحالة. يمكن أن يكون اختصاصيو صحة المرأة أطباء توليد أو أطباء نساء أو قابلات معتمدات. ويقدم هؤلاء رعاية الحمل، وفحوصات صحة المرأة، وفحوصات أخرى مهمة مثل اختبارات مسحة عنق الرحم وفحوصات الثدي.

إذا كنتِ تفضلين زيارة طبيب الرعاية الأولية لتلقي هذه الخدمات، فهذا مشمول بالتغطية أيضاً. ولكن يجب عليك زيارة مقدم خدمة في شبكتنا للحصول على التغطية. تأكدي من أن جميع مقدمي الخدمات مدرجون في شبكة BlueCare Tennessee قبل زيارتهم. نحن نُقدّم استثناءً في بعض الأحيان، ولكنك ستحتاجين إلى موافقة منّا من أجل تجنّب دفع فاتورة غير متوقعة.

هل تبحثين عن مقدم خدمة؟ هناك عدة طرق للعثور على مقدم خدمة:

- انتقلي إلى bluecare.bcbst.com، وحددي **Find Care** (العثور على الرعاية).
- قومي بتسجيل الدخول إلى BlueAccessSM.
- بإمكان أعضاء **BlueCare**، الاتصال على الرقم **1-800-468-9698**.
- بإمكان أعضاء **TennCare Select**، الاتصال على الرقم **1-800-263-5479**.

نبذة عن خدمات إعادة التأهيل في المستشفيات للمرضى الداخليين

نحن نبحث عن طرق لتزويدك بأفضل رعاية لحالتك في إعادة التأهيل. وقد يكون ذلك في عيادة، أو مركز إعادة تأهيل، أو عيادة مقدم رعاية (رعاية المرضى الخارجيين). إذا استدعت الحالة طبيباً، فقد تحتاج إلى البقاء في المستشفى. نحن نعمل مع مقدم الرعاية المتابع لك للتأكد من أن رعايتك مناسبة ومنخفضة التكلفة.

الرعاية في مرافق التمريض لأعضاء CHOICES

إذا كنت عضواً في CHOICES المجموعة 1، فإن مزاياك تشمل الرعاية في منشأة التمريض. 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 من 2 إلى 6 الإقامة في منشآت التمريض لضرورة طبية. وتقتصر الإقامة على 90 يوماً. في حالة الحاجة إلى مزيد من الوقت، سيعمل فريق CHOICES ومقدم الرعاية الأولية معك للتأكد من حصولك على الرعاية المناسبة.

حقوق الأعضاء ومسؤولياتهم

العديد من القوانين والقواعد تحمي أعضائنا. يحق لك الحصول على رعاية صحية عادلة ومتساوية. كما تقع على عاتقك مسؤوليات - ما يجب عليك فعله للحصول على مزايا الرعاية الصحية الخاصة بك. يمكن الاطلاع على حقوق الأعضاء ومسؤولياتهم في دليل الأعضاء. إذا لم يكن لديك نسخة مطبوعة من الدليل، فيمكنك العثور عليها من خلال الرابط bluecare.bcbst.com. إذا لم يكن لديك اتصال بالإنترنت، فاتصل بنا.

- أعضاء **BlueCare 1-800-468-9698**
- أعضاء **TennCare Select 1-800-263-5479**
- خدمة ترحيل الاتصالات: **711** اطلب **888-418-0008**

مزايا مجانية لأعضائنا



بصفتنا مقدم خطتك الصحية، نعتقد أنه من المهم أن تعرف ما هي الخدمات المتاحة لك. لقد أدرجنا بعضاً منها هنا، ولكن يُرجى الاطلاع على دليل الأعضاء للحصول على معلومات كاملة.

العناية بالبصر لدى الأطفال

يمكن للأطفال من الولادة وحتى سن 20 عاماً الحصول على خدمات رعاية النظر المجانية. وتتضمن خدمات رعاية النظر فحوص العين - بالإضافة تكلفة إطارات النظارات والعدسات والعدسات اللاصقة (المطلوبة طبيًا). ابحث عن مقدم خدمة على bluecare.bcbst.com عن طريق اختيار **Find care** (البحث عن الرعاية). أو اتصل بخدمة العملاء.

رعاية الأسنان لجميع الأعضاء

يحصل جميع أعضاء BlueCare وTennCare **Select** على مزايا طب الأسنان من خلال خطتهم. يمكن للأعضاء الحصول على:

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

لمزيد من المعلومات، اتصل بشركة **DentaQuest**** على الرقم **1-855-418-1622** أو تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني dentaquest.com.

تغطية الوصفات الطبية

تتم إدارة جميع الوصفات الطبية والمطالبات من جانب مدير مزايا الصيدلانية. لمزيد من المعلومات، يُرجى الاتصال على **1-888-816-1680**.

زيارات الرعاية الصحية

كجزء من TennCare Kids، يحصل الأطفال من الولادة وحتى سن 20 عاماً على فحوصات مجانية. وتعمل هذه الزيارات على التأكد من تحقيقهم للأهداف المرحلية المهمة وحصولهم على اللقاحات اللازمة.

كما تشمل تغطيتهم جميع أنواع الرعاية الضرورية طبيًا لعلاج المشكلات التي يتم اكتشافها في الفحوصات. ويشمل ذلك الصحة الطبية وصحة الأسنان والنطق والسمع والإبصار والصحة السلوكية.

الرضع والأطفال الصغار:

12 فحصاً 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 أيضاً على زيارات رعاية صحية مجانية كل عام. وتشمل هذه الفحوصات فحوصات مهمة للوقاية من الأمراض.

يمكننا مساعدتك في تحديد موعد فحص. سجّل الدخول إلى حسابك عبر الإنترنت على bluecare.bcbst.com وانقر على أيقونة الدردشة. أو اتصل بنا على خدمة العملاء.

خط التمريض المتاح على مدار الساعة طوال

أيام الأسبوع*

اتصل وتحدث مع ممرضة مدربة حول أي أسئلة أو مخاوف صحية. تتوافر الممرضات طوال اليوم وكل يوم على الرقم

1-800-262-2873

*يقدم خط التمريض المتاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع المشورة والدعم الصحي من شركة Infomedia Group, Inc، والتي تزاوّل أعمالها باسم Carenet Healthcare Services, Inc، وهي شركة مستقلة لا تقدم منتجات أو خدمات تحمل العلامة التجارية BlueCare Tennessee.

**تعد DentaQuest شركة مستقلة تقدم الخدمات إلى BlueCare Tennessee. ولا تقدم منتجات وخدمات تحمل العلامة التجارية لشركة BlueCare Tennessee.

مزايا مجانية لأعضائنا



المساعدة الفردية في الحفاظ على صحتك

يحتاج الجميع إلى مساعدة إضافية في بعض الأحيان. لذا إذا كنت بحاجة إلى الدعم لعيش حياة صحية أو المساعدة في علاج مرض أو إصابة طويلة أو قصيرة الأجل، فنحن متاحون لمساعدتك.

يمكنك اعتبارنا فريق الرعاية الخاص بك

- ◀ خدماتنا مجانية وجزء من مزاياك.
- ◀ إذا كنت ترغب في الحصول على بعض المساعدة في الحفاظ على صحتك، فجرب العمل مع المدرب الصحي.
- ◀ إذا كانت لديك احتياجات صحية أكثر تعقيدًا، فيمكن لفريق الرعاية العمل معك ومع مقدمي الرعاية الصحية للتأكد من حصولك على الرعاية والدعم اللذين تحتاج إليهما.
- ◀ يتم تضمين دعم الصحة النفسية.
- ◀ أنت من يختار ما إذا كنت تريد هذه الخدمات.
- ◀ يمكنك الانضمام أو الإلغاء في أي وقت بمكالمة فقط.

فريق رعاية الأعضاء

BlueCare: 1-800-468-9698 ◀

TennCare Select: 1-800-263-5479 ◀

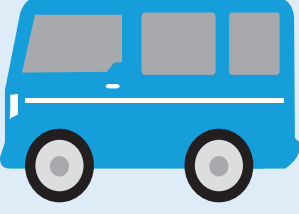
تعرف على المزيد على الموقع الإلكتروني bluecare.bcbst.com/OneOnOne ◀

i

بالنسبة للمعضوات الحوامل، تتضمن المساعدة الفردية ما يلي:

- ◀ معلومات طوال حملك عن طريق الرسائل النصية أو البريد أو عبر الإنترنت
- ◀ خدمات للمساعدة في ضمان حياة خالية من التبغ والمخدرات ودعم الصحة النفسية والإسكان والطعام وغير ذلك الكثير
- ◀ دعم مقدم من فريق عمل مدرب تدريبًا خاصًا بما في ذلك ممرضات الولادة (الحمل)

الخدمات الخاصة



انتقالات مجانية إلى الطبيب أو الصيدلية

هل تحتاج إلى وسيلة انتقال للوصول إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك أو للحصول على وصفة طبية؟ اتصل على Verida** للحصول على رحلة مجانية غير طارئة. يجب الاتصال لتحديد الموعد قبل ثلاثة أيام تقويمية على الأقل.

قد تتمكن من استرداد مبلغ الأميال المقطوعة إذا قمت أنت أو شخص آخر بالانتقال بالسيارة على نفقتك لزيارة رعاية صحية. وستحتاج للاتفاق على ذلك قبل موعدك. هناك نموذج يجب عليك تعبئته ومطالبة طبيبك بالتوقيع عليه. أو قد تتمكن من الحصول على تصريح حافلة. عندما تحدد موعدًا لرحلة إلى الطبيب، حدد موعدًا للتوقف في الصيدلية لاستلام وصفاتك الطبية في طريقك إلى المنزل.

ويمكن جدولة الرحلة عبر الإنترنت بسهولة. انتقل إلى member.verida.com. استخدم تطبيق الهاتف المحمول. أو اتصل بالرقم المخصص لخطتك:

أعضاء BlueCare 1-855-735-4660

أعضاء TennCare Select 1-866-473-7565

هل أنت عضو في EMPLOYMENT AND COMMUNITY FIRST CHOICES؟

قد تغطي خطة الدعم الخاصة بك ميزانية النقل المجتمعي. اتصل بمنسق الدعم للسؤال عما إذا كانت لديك هذه الخدمة وكيفية استخدامها.

**Verida شركة مستقلة تقدم الخدمات إلى BlueCare Tennessee. ولا تقدم منتجات وخدمات تحمل العلامة التجارية لشركة BlueCare Tennessee.

الخدمات والدعم طويل الأجل للأعضاء المسنين أو المعاقين

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

قبل أو بعد دخولك المستشفى أو خروجك منها

عندما تحتاج إلى وسيلة انتقال من وإلى المستشفى أو مقدم رعاية صحية أو صيدلية

لمزيد من المعلومات، اتصل بخدمة العملاء أو BlueCare Tennessee CHOICES على الرقم 1-888-747-8955.

مساعدة الأعضاء ذوي الاحتياجات الذهنية والنمائية

يحتاج العديد من أعضائنا إلى المساعدة في العثور على وظيفة والاعتناء بأنفسهم.

برنامج Employment and Community First CHOICES

موجود هنا لهؤلاء الأعضاء. لمزيد من المعلومات، اتصل بخدمة عملاء

BlueCare أو تفضل بزيارة tenncareconnect.tn.gov.

وسائل لمزيد من الراحة

حسابك عبر الإنترنت على BLUECARE.BCBST.COM

لإنشاء حساب عبر الإنترنت لدينا، ما عليك سوى زيارة bluecare.bcbst.com في أعلى اليمين، انقر فوق **register your account** (تسجيل حسابك). استخدم حسابك كطريقة مريحة وآمنة من أجل:

- طلب استبدال بطاقة تعريف العضو المفقودة
- طباعة بطاقة مؤقته
- طلب تغيير مقدم الرعاية الأولية (PCP) المُخصَّص لك
- البحث عن مقدم رعاية صحية في شبكتك
- التحقق من التفاصيل المتعلقة بخطتك الصحية

يمكنك أيضًا استخدام حسابك عبر الإنترنت للتحقق من حالة التصريح المسبق. إذا تم رفض طلبك، فسنرسل لك خطابًا. ولكنك ستحتاج إلى الاتصال بالإنترنت لمعرفة ما إذا كان طلبك قد تمت الموافقة عليه.

الاشتراك في الرسائل النصية

أرسل رسالة نصية تتضمن **BlueCare TN** إلى رقم **69-246**، أو اتصل على الرقم **1-888-710-1519**، لتلقي آخر التحديثات حول رعايتك الصحية. قد تُطبق أسعار الرسائل والبيانات. وهي غير مطلوبة لشراء السلع والخدمات من **BlueCross BlueShield of Tennessee**. أرسل رسالة نصية تتضمن **HELP** للمساعدة أو **STOP** لإيقاف المراسلات.

الردشة عبر الإنترنت



نحن نعلم قدر انشغالك، لذا نعمل على تسهيل التحدث معنا، حيث يمكنك التواصل معنا من جهاز الكمبيوتر أو الجهاز اللوحي أو الهاتف الذكي ل طرح أي أسئلة 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 إسبانية من هذه النشرة الإخبارية على الموقع الإلكتروني bluecare.bcbst.com.

نقدم خدمات الترجمة التحريرية والفورية للغات الأخرى. ويمكننا أيضًا تقديم المساعدة إذا كنت تعاني من فقدان السمع أو الرؤية. وتقدم هذه الخدمات مجانًا للأعضاء.

- بإمكان أعضاء **BlueCare**، الاتصال على الرقم **1-800-468-9698**
- بإمكان أعضاء **TennCare Select**، الاتصال على الرقم **1-800-263-5479**
- لخدمة ترحيل الاتصالات اتصل على **711** واطلب **888-418-0008**

إشعارات الأعضاء

هل المراهق أكبر سنًا من أن يفحصه طبيب الأطفال؟

هل تعلم أن معظم أطباء الأطفال يتوقفون عن فحص المرضى الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 21 عامًا؟ قد يكون الوقت قد حان لمساعدة ابنك المراهق في العثور على مقدم رعاية أولية جديد (PCP). بالنسبة للعديد من البالغين، يُعد اختيار طبيب شخصي الخطوة الأولى نحو اتخاذ قراراتهم المتعلقة بصحتهم. لتلقي المساعدة في تحديد مقدم رعاية أولية، عليك الاتصال بخدمة العملاء.

هل فقدت التغطية؟



إذا تم إعلامك بأن مزايا TennCare الخاصة بك ستنتهي - على سبيل المثال، إذا كنت على وشك بلوغ 21 عامًا - فيمكننا مساعدتك في الاستمرار في الحصول على الرعاية. ويمكن أن يخبرك فريق رعاية الأعضاء لدينا بالموارد المجتمعية في منطقتك للمساعدة في تلبية احتياجاتك الصحية. قبل انتهاء تغطيتك، اتصل بنا. فنحن هنا من أجلك.

يحتاج الأطفال حديثو الولادة إلى تغطية صحية خاصة بهم

هل تعلمين أن مزايا حملك لا تغطي طفلك حديث الولادة؟ لا تفوتني يومًا من التغطية. اتصل على الرقم **1-855-259-0701** بمجرد ولادة طفلك.

التأكد من وصول بريدك إليك

هل لدينا عنوانك البريدي الصحيح؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فقد تفتتت رسائل بريدية مهمة بشأن خطتك الصحية ومزاياك. يُرجى المبادرة بتحديثه عن طريق الاتصال ببوابة TennCare Connect على الرقم **1-855-259-0701** أو زيارة الموقع tenncareconnect.tn.gov.

إشعار ممارسات الخصوصية

يمكنك العثور على إشعار ممارسات الخصوصية بموجب قانون قابلية نقل التأمين الصحي والمساءلة (HIPAA) عبر الإنترنت. تفضّل زيارة bluecare.bcbst.com/docs. انقر فوق **حقوقك**، ثم حدّد إشعار ممارسات الخصوصية من القائمة المنسدلة. يتضمن المستند أوصافاً واضحة حول كيفية استخدامنا لمعلوماتك الصحية ومشاركتها وكيف يمكن أن تؤثر القوانين المختلفة على كيفية استخدامنا لتلك المعلومات. كما أنه يشرح الحقوق التي تتمتع بها والمسؤوليات التي تقع على عاتقنا لحماية معلوماتك الصحية. لمزيد من المعلومات، اتصل بمكتب الخصوصية لدينا عبر الموقع الإلكتروني Privacy_Office@bcbst.com.

إشعارات الأعضاء

نريد أن نسمع منك

سننتصل بك في بعض الأحيان لطرح أسئلة عنك أو عن صحتك أو احتياجاتك الاجتماعية. تساعدنا إجاباتك في الاعتناء بك وتوصيلك بالموارد. لذا إذا تلقيت استبياناً من طرفنا، نأمل منك استكمالها.

ملاحظة: إذا أكملت أحد استبياناتنا، فاعلم أننا سنحافظ على خصوصية معلوماتك. وسنستخدم وسائل حماية رقمية آمنة للحفاظ على أمان معلوماتك. ولن نستخدم إجاباتك إلا لمساعدتك أو لتحسين خططنا. والأشخاص الوحيدون الذين يمكنهم رؤية إجاباتك هم:

- الأشخاص الذين يحتاجون إلى المعلومات لأداء عملهم في تقديم الرعاية أو المزايا لك
- بعض مقدمي الخدمات الطبية وموظفيهم
- بعض أعضاء فريق الرعاية الخاص بك

نؤكد على أننا سنتبع جميع القوانين واللوائح وأوامر المحكمة عندما نستخدم معلوماتك. ولن نستخدمها مطلقاً في اتخاذ قرارات بشأن تغطيتك ومزاياك. ولن نغير إجاباتك المبلغ الذي تدفعه مقابل خطتك. ومن خلال الإجابة عن هذه الأسئلة، فأنت تخبرنا أنك لا تمنع استخدام هذه المعلومات ومشاركتها بالطرق التي ذكرناها.

مقدم الرعاية الأولية المتابع لطفلك شريك لك

ومن الأسهل الاعتناء بصحة أسرتك إذا كان لديك شريك. ولهذا، نوصي بأن يكون لكل طفل مقدم رعاية أولية.

أحياناً يكون مقدم الرعاية الأولية المتابع للطفل متخصصاً في طب الطفولة (طبيب أطفال). ويقوم بإجراء فحوص صحة الأطفال وعلاج الأمراض البسيطة. كما يمكنه اكتشاف المشكلات مبكراً وطلب إجراء الاختبارات لمزيد من العلاج.

تمثل غرف الطوارئ والمتخصصون أهمية بالغة عند الحاجة إليهم. لكنهم ليس لديهم صورة كاملة عن صحة طفلك. يعرف مقدم الرعاية الأولية المتابع لطفلك تاريخه، كما أنه يعرفك. ويمكن أن يكون ذلك عاملاً مساعداً إذا اضطررت إلى اتخاذ قرارات صحية كبيرة.

إليك كيفية المساعدة في إبقاء مقدم الرعاية الأولية المتابع لطفلك على اطلاع دائم:

- إعلام مقدمي الخدمات الآخرين بمقدم الرعاية الأولية المتابع لطفلك.
- مطالبة مقدمي الخدمات الآخرين بإرسال تقاريرهم إلى مقدم الرعاية الأولية المتابع لطفلك.
- إخبار مقدم الرعاية الأولية المتابع لطفلك بجميع الزيارات إلى مقدمي الخدمات الآخرين.

i

استخدام مقدمي الخدمات التابعين للشبكة للحصول على أفضل قيمة

إذا لم تستخدم مقدمي الخدمات التابعين للشبكة، فستكون مسؤولاً عن الرسوم خارج الشبكة. ويمكن الاستثناء الوحيد من ذلك في الرعاية الطارئة. يُرجى مراجعة دليل الأعضاء لمعرفة التفاصيل. للعثور على مقدم رعاية تابع للشبكة،

استخدم أداة البحث عن الرعاية على موقع bluecare.bcbst.com

أو يمكنك الاتصال بخدمة العملاء لدينا.

كيف نحمي معلوماتك الصحية



لدينا سياسات تتعلق بكيفية حماية معلوماتك الصحية. وهي تستند إلى القوانين. ونحن نعمل على تحديثها باستمرار. وللتأكد من إنجاز المهام بشكل صحيح، نقوم بتدريب موظفينا كل عام. نحن نحمي جميع الحقائق المتعلقة بصحتك، بغض النظر عن كيفية مشاركتها أو تخزينها - شفهيًا أو خطيًا 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 بشأن ذلك في دليل الأعضاء الخاص بك. تجددين أيضًا إشعار خصوصية على bluecare.bcbst.com. أو يمكنك الاتصال بخدمة العملاء للحصول على نسخة منه.

يُرجى الاتصال بمنسق الرعاية إذا كانت لديك أسئلة حول هذه المزايا. ألسنت متأكدًا من كيفية الوصول إليه؟ اتصل بخدمة العملاء. ويمكنك العثور على رقم خدمة العملاء على هوية العضو الخاص بك وفي الصفحة الأخيرة من هذا المنشور.

الإبلاغ عن الاحتيال أو إساءة الاستخدام

للإبلاغ عن الاحتيال أو إساءة الاستخدام إلى مكتب المفتش العام (OIG)، يمكنك الاتصال على الرقم المجاني **1-800-433-3982** أو زيارة الموقع الإلكتروني www.tn.gov/finance/fa-oig/fa-oig-report-fraud.html

للإبلاغ عن احتيال مقدم الخدمات أو إساءة استخدام المرضى إلى وحدة مكافحة الاحتيال في برنامج Medicaid (MFCU) التابعة لمكتب التحقيق في ولاية تينيسي، اتصل على الرقم المجاني **1-800-433-5454**.

طعون TENNCARE

يمكنك العثور على المساعدة لتقديم طعن للحصول على خدمة TennCare (خدمة الصحة الطبية أو النفسية، علاج إدمان الكحول أو المخدرات). الطعون الطبية لأعضاء TennCare، الرقم المجاني، **1-800-878-3192** (من 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. وسنساعدك في الحصول على رأي من مقدم خدمات تابع للشبكة. وإذا لم تتمكن من العثور على مقدم خدمات تابع للشبكة، فنساعدك في الحصول على رأي ثانٍ من مقدم خدمات خارج الشبكة دون أي تكلفة إضافية.

هل تحتاج إلى المساعدة في الحصول على رأي ثانٍ؟ اتصل بخدمة العملاء. ويمكنك العثور على رقم خدمة العملاء على هوية العضو الخاص بك وفي الصفحة الأخيرة من هذا المنشور.

لا نفرق في المعاملة بين الأشخاص في برنامج **TENNCARE**.

لا نُعامل أي شخص بطريقة مختلفة بسبب العرق أو اللون أو محل الميلاد أو الدين أو اللغة أو نوع الجنس أو العمر أو الإعاقة.

› هل تعتقد أنك تلقيت لمعاملة مختلفة لهذه الأسباب؟

› هل لديك المزيد من الأسئلة أو تحتاج إلى المزيد من المساعدة؟

› إذا كنت تعتقد أنه تمت معاملتك بطريقة مختلفة، فاتصل على برنامج TennCare Connect مجانًا على الرقم **1-855-259-0701**.

يوجد نموذج شكوى التمييز عبر الإنترنت من خلال الرابط:

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 **1-855-259-0701**.

Encuentre el formulario de discriminación en línea en:

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

موارد إضافية

التقدم بطلب إلى TENNCARE

اتصل ببرنامج TennCare Connect مجاناً على الرقم **1-855-259-0701** للحصول على المساعدة عبر الهاتف. أو تفضّل زيارة الموقع الإلكتروني tennconnect.tn.gov. يمكنك أيضاً استخدام سوق التأمين الصحي على الموقع healthcare.gov. أو الاتصال على الرقم المجاني **1-800-318-2596**.

برنامج TENNCARE CONNECT

احصل على المزيد من المعلومات عن TennCare. أبلغ عن التغييرات في عنوانك ودخلك وحجم أسرته وما إذا كنت تحصل على تأمين آخر.

اتصل على الرقم **1-855-259-0701** (خدمة ترحيل الاتصالات أو جهاز الاتصالات للسم: **1-877-779-3103**) أو الموقع الإلكتروني tennconnect.tn.gov



تتضمن المساعدة المقدمة للأسر في ولاية تينيسي روابط إلى خدمات الولاية والمعلومات وغير ذلك الكثير.

healthier tennessee
StartNow

healthiertn.com

لنعمل معاً من أجل التمتع بصحة أفضل والارتقاء بالمستوى الصحي في ولاية تينيسي.

المساعدة في أزمات الصحة النفسية

الخط الساخن المتاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع على مستوى ولاية تينيسي **1-855-274-7471**

شبكة الوقاية من الانتحار في ولاية تينيسي tspn.org

خط الإنقاذ المعني بالانتحار والأزمات **988**

تعليمات إساءة استخدام المواد

خطة TN Together tn.gov/opioids

الخط الأحمر لولاية تينيسي **1-800-889-9789**

المساعدة في وقف تعاطي التبغ

يكون الإقلاع عن التدخين أسهل عندما تجد المساعدة. نحن مستعدون لتقديم يد العون لك.

ستحصل على دعم شخصي من اختصاصيي التنقيف الصحي لدينا طوال رحلة الإقلاع عن التدخين.

نحن نغطي معظم أدوية الإقلاع عن التدخين بوصفة طبية من طبيبك.

اتصل بخدمة العملاء للبدء.

أو اتصل بخط الإقلاع عن تعاطي التبغ في ولاية تينيسي للحصول على المشورة باللغة الإنجليزية أو الإسبانية.

تحدّث مع المستشارين المدربين للبدء.

احصل على أسبوعين من العلاج ببدائل النيكوتين مجاناً.

خط الإقلاع عن تعاطي التبغ في ولاية تينيسي

تينييسي

مجاناً لجميع المقيمين في ولاية تينيسي

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

أو tnquitline.org

TEXT4BABY®

سترسل لك هذه الخدمة المجانية رسائل نصية كل أسبوع عن الحمل الصحي وصحة الطفل.

فقط أرسل كلمة "BABY"

(أو "BEBE" للغة الإسبانية) إلى الرقم

511411 للبدء. أو سجّلي عبر الإنترنت

على الموقع الإلكتروني text4baby.org.

كيف يمكننا مساعدتك؟

خدمة العملاء



لشرح أسئلة حول استخدام خطتك الصحية أو رعاية الإبصار أو تغيير مقدم الرعاية الأولية أو للحصول على المساعدة بلغة أخرى.

أعضاء BlueCare 1-800-468-9698

أعضاء TennCare Select 1-800-263-5479

خدمة ترحيل الاتصالات: اتصل على الرقم 711،

واطلب 888-418-0008

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

bluecare.bcbst.com

هل تحتاج إلى مساعدة في ما يخص رعايتك الصحية،
أو التحدث معنا، أو قراءة ما نرسله إليك؟
إذا كان الأمر كذلك، فاتصل بنا مجانًا على:

BlueCare 1-800-468-9698

TennCare Select 1-800-263-5479

(خدمة ترحيل الاتصالات: 711 واطلب 888-418-0008)



BlueCareSM
TennCare Select

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

محتوى هذا المنشور مُقدم من TennCare من أجل التوزيع على أعضاء BlueCare

وTennCare Select. Para información acerca de TennCare en español, llame al 1-866-311-4290.

Blue Cross Tennessee هي جهة مستقلة مرخص لها من جمعية Blue Cross

Blue Shield Association. نحن نمثل لقوانين الحقوق المدنية الفيدرالية وقوانين الولاية. ولا نتعامل

مع الأشخاص بطريقة مختلفة بسبب عرقهم أو لونهم أو محل ميلادهم أو لغتهم أو عمرهم أو إعاقتهم أو

دينهم أو جنسهم. هل تعتقد أننا لم نساعدك أو أننا عاملناك بشكل مختلف؟ إذا، اتصل على BlueCare

Tennessee عبر الرقم 1-800-468-9698 أو TennCare Select عبر الرقم 1-800-263-5479 أو

TennCare عبر الرقم 1-855-857-1673 (خدمة ترحيل الاتصالات 711) مجانًا.

Spanish: Español ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios

gratuitos de asistencia lingüística. Llame al BlueCare 1-800-468-9698. Llame al

TennCare Select 1-800-263-5479 (TRS: 711: 1-888-418-0008).

Kurdish: كوردی

ئەگەر بە کوردی سوواری قسه دهکەن، خزمەتگوزاری بیهکانی وەرگێران بەخۆزایی دهمزینته بهردهستان.

پهيوهندی بکەن به ژماره

BlueCare 1-800-468-9698 TennCare Select 1-800-263-5479 (TRS: 711: 1-888-418-0008)

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

صيانته. لقد تلقيت هذا العرض بناءً على المطالبات الأخيرة لرعايتك. المشاركة اختيارية. App Store

هو علامة تجارية مسجلة لشركة Apple, Inc. وAndroid هو علامة تجارية لشركة Google, Inc.