

الاعتناء بصحتك

منشور لأعضاء **BlueCare**SM و **TennCareSelect**.



أمور الصحة النفسية
الصفحة 7

مساعدة المراهقين في الإقلاع عن تعاطي التبغ
الصفحة 11

عزيزي العضو،

نتمنى لك ربيعاً سعيداً! يهّل هذا الموسم ببداياتٍ جديدةٍ ويأتي بفرصة للتركيز على صحتنا. في هذه النشرة الإخبارية، نناقش:

- ◀ منحنا تصنيف من فئة 4 نجوم من اللجنة الوطنية لضمان الجودة (NCQA)
- ◀ أهمية صور الثدي بالأشعة السينية ومتى تخضع للفحص
- ◀ سلامة المواد الأفيونية
- ◀ ضخ الحليب وتخزينه للآباء الجدد
- ◀ كيفية العثور على معالج يُلبّي احتياجاتك، بالإضافة إلى موارد الصحة السلوكية للأبناء بالتبني والأعضاء ذوي الإعاقات الذهنية والتنموية
- ◀ وغير ذلك الكثير

تذكّر أننا متواجدون لمساعدتك. إذا كانت لديك أي أسئلة حول مزاياك أو تحتاج إلى المساعدة في العثور على الرعاية، فاتصل بنا. ونتمنى لكم موفور الصحة والعافية،

فريق رعاية الأعضاء



انضم إلينا عبر الإنترنت!

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

تفضل بزيارتنا على الموقع bluecare.bcbst.com

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

تابعنا على Instagram على instagram.com/bluecaretn

الاعتناء

بصحتك

جدول المحتويات

تقديم رعاية صحية عالية الجودة: لقد حصلنا على تصنيف 4 نجوم مرة أخرى	2
هل حان وقت تصوير الثدي بالأشعة السينية؟	3
استبيان تقييم المستهلك لمقدمي وأنظمة الرعاية الصحية (CAHPS)	3
خطة السلامة المتعلقة بالأفيونات	4
الحفاظ على سلامتك وسلامة طفلك	5
ورشة ضخ الحليب Pumping 101	6
أمور الصحة النفسية	7
رعاية الصحة النفسية لطفلك بالتبني	8
خدمات الصحة السلوكية للأشخاص ذوي الإعاقات الذهنية والتنموية	9
الوصفة: كيساديل الفاصوليا السوداء	10
مساعدة المراهقين على الإقلاع عن تعاطي التبغ (بالإضافة إلى رسالة من برنامج العناية بالأسنان DentaQuest)	11
العمل الجماعي وبرنامج التعليم الفردي لطفلك (IEP)	12
الحصول على رحلات إلى مواعيدك الصحية	13
النقل المجتمعي لأعضاء برنامج Employment and Community First CHOICES	13
الوقاية من السقوط	14
قصة عضو: الاعتماد على نفسك مرة أخرى	15
ميزة الحفاضات الجديدة	16
سنساعدك على العثور على الدعم	17
ابق على اتصال ببرنامج TennCare	18
الخدمات الصحية للمرأة لم تعد تحتاج إلى الإحالة	18
الرعاية في مرافق التمريض لأعضاء CHOICES	18

يتم نشر كتيب الاعتناء بصحتك بشكل ربع سنوي من جانب 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



لقد حصلنا على تصنيف 4 نجوم مرة أخرى

نشكرك على ثقتك بنا في تغطية رعايتك الصحية. نحن نضع في مقدمة أولوياتنا التأكد من أن الرعاية التي تحصل عليها آمنة وفعّالة ومقدمة في الوقت.

في كل عام، يراجع برنامج تحسين الجودة الخاص بنا بياناتنا للتأكد من:

- ◀ حصولك على رعاية وخدمات عالية الجودة.
- ◀ حصولك على الرعاية المناسبة.
- ◀ سهولة حصولك على الرعاية.

إلى أي مدى تُباري جودتنا جودة خطط الرعاية الصحية الأخرى؟

تُصنّف اللجنة الوطنية لضمان الجودة (NCQA) خطط التأمين الصحي بناءً على جودة الرعاية السريرية، ورضا الأعضاء، ونتائج الاستبيان الشاملة. وتركز التقييمات على نتائج الرعاية التي يتلقاها الأشخاص وعلى آرائهم حول تلك الرعاية. وأعلى تصنيف يمكن أن تمنحه اللجنة الوطنية لضمان الجودة هو 5 نجوم.

في عام 2024*، أقرّت اللجنة الوطنية لضمان الجودة مجددًا بخطة BlueCare بوصفها خطة صحية "معتمدة".

وهذا يعني أننا نُلّقي المعايير الوطنية لجودة الرعاية. كما منحونا تصنيف 4 نجوم؛ ويعني هذا التصنيف أننا حريصون على الاهتمام بأعضاءٍ مثلك.

ونهتم خصوصًا بمساعدتك في الوقاية من المشكلات الصحية أو العيش بحياة جيدة بالرغم من وجود حالة صحية طويلة الأمد. تساعد الفحوصات والاختبارات على جعل ذلك ممكنًا. ولذا، نذكرك بإجراء الفحوصات الدورية والطبية عبر الهاتف والرسائل النصية والبريد العادي والبريد الإلكتروني. ولهذا أيضًا، نحرص على إقامة معارض صحية وإجراء الفحوصات وتنظيم الفعاليات في جميع أنحاء الولاية.

هل ترغب في معرفة المزيد؟

تفضّل زيارة الموقع الإلكتروني bluecare.bcbst.com وابحث عن رابط تحسين الجودة الموجود في أسفل كل صفحة. أو اتصل بنا هاتفيًا. يمكنك العثور على رقم خدمة العملاء في بطاقة هوية العضو الخاصة بك وفي الصفحة الأخيرة من هذه النشرة الإخبارية.

*حصلنا على تصنيف 4 نجوم في عام 2024 مقابل ما تقدّمناه من خدمات في عام خطة 2023. للحصول على تحديثاتٍ حول تصنيف اللجنة الوطنية لضمان الجودة، تفضّل زيارة صفحة **تحسين الجودة** على الإنترنت.



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 بسرطان 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 الأربعين. يجب فحص النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين **40 و74 عامًا مرة كل عامين**. ولكن عليك التحدّث إلى طبيبك لمعرفة ما هو الصائب لك. بناءً على عمرك أو خطر تعرّضك للإصابة، قد يُوصيك الطبيب بإجراء نوعٍ مختلفٍ من الفحص. أو قد يُوصيك بإجراء فحوصاتٍ أكثر أو أقل في كثيرٍ من الأحيان.

تغطي خطتنا صور الثدي الشعاعية من دون أي تكلفة عليك. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في تحديد موعدك، فنفضّلي بالاتصال بنا. يمكننا تقديم المساعدة.

المصدر: <https://www.cdc.gov/breast-cancer/screening/index.html>



استبيان تقييم المستهلك لمقدمي وأنظمة الرعاية الصحية (CAHPS)

نحن نهتم بك وبصحتك. ونريد أن نتأكد من رضاك عن رعايتك الصحية.

إذا لم تكن قد حصلت بالفعل على الاستبيان، فيمكنك الحصول عليه عبر البريد أو الهاتف قريبًا. وستتمكن من خلاله إخبارنا بما تشعر به تجاهنا وتجاه أطبائنا.

إذا حصلت على هذا الاستبيان، فُيرجى المشاركة فيه. إذا لم تعاود إرسال الاستبيان، فقد تتلقى مكالمة هاتفية لمساعدتك بشأنه. وسنستخدم إجاباتك لمعرفة كيف يمكننا العمل بشكل أفضل مع مقدمي الرعاية الصحية لضمان حصولك على أفضل رعاية.

نحن نقدر الوقت الذي تقضيه في تزويدنا بتعليقاتك وملاحظاتك. يمكن أن يساعدنا ذلك على إجراء تغييراتٍ تصب في صالح جميع الأعضاء.



خطة السلامة المتعلقة بالأفيونات

المواد الأفيونية هي عقاقير قوية تُستخدم لعلاج الألم. وغالبًا ما تُستخدم بعد الجراحة أو الإصابة. كما يمكن أن تساعد في علاج الألم طويل الأمد. ولكنها قد تكون خطيرة إذا لم تُستخدم الاستخدام الصحيح. قد تؤدي المواد الأفيونية إلى الإدمان. وقد يحتاج جسمك إلى جرعات أعلى للسيطرة على نفس مستوى الألم بمرور الوقت. إذا وصف لك طبيبك مادة أفيونية، فمن المهم تناولها تمامًا بحسب تعليماته. لا تتناول جرعة أكبر مما أمر به طبيبك. ولا تتناولها إلا وفقًا لما يقرره طبيبك. إذا كنت تتناول أي أدوية أخرى، فأخبر طبيبك بها. بعض العقاقير غير آمنة لتناولها مع المواد الأفيونية. تأكد من إخبار طبيبك إذا كنت تعاني من أي آثار جانبية أيضًا. ويمكنه أن يساعدك في وضع خطة العلاج الأكثر أمانًا لك.



تجنب الجرعة الزائدة

إذا كنت تتناول المواد الأفيونية، فتحدّث مع طبيبك حول دواء naloxone (نالوكسون). وهو عقار يمكنه عكس آثار تناول جرعة زائدة من غير قصد من المواد الأفيونية؛ وتغطيه مزاياك للحصول على أدوية تُصرّف بوصفة طبية. من المهم أن تعرف أيضًا أعراض الجرعة الزائدة. وقد تشمل:

- ◀ فقدان الوعي
- ◀ بطء التنفس أو صعوبة التنفس
- ◀ تغيّر لون الجلد
- ◀ صغر حدقتي العين التي لا تستجيب للضوء



الحفاظ على سلامتكِ وسلامة طفلكِ

تهانينا لك على استقبال عضو جديد في الأسرة! هناك كثير من الأمور عليكِ التفكير فيها أثناء الحمل. من المهم أن تتحدثي مع طبيبك حول أي أدوية تتناولونها، وخصوصًا المواد الأفيونية.

استخدام المواد الأفيونية غير آمن أثناء الحمل. يمكن أن يساعد الإقلاع عن المواد الأفيونية الآن في التأكد من بقاء طفلك بصحة جيدة. ولكن عليكِ عدم التوقف عن تناولها دون التحدث إلى طبيبك أولاً.

وقد يُوصيك بعلاج مدعوم بالأدوية. وهذا يعني أن طبيبك سيصف لك دواءً جديدًا أقل خطورة عليك. يمكن أن يساعدك طبيبك في تحديد ما هو الأصح لك ولطفلك.

i

المواد الأفيونية ليست الأدوية الوحيدة غير الآمنة للاستخدام أثناء فترة الحمل أو الرضاعة الطبيعية. ومن المهم أن تتحدثي مع طبيبك حول جميع الأدوية التي تتناولونها، حتى الأدوية التي تُباع بدون وصفة طبية. قد تضر بعض العقاقير بطفلك. يمكن لطبيبك أن يخبرك بما هو آمن بالنسبة لك لتناوله. قد يكون لديه أيضًا قائمة يمكنك أخذها معك إلى المنزل.



ورشة ضخ الحليب 101 Pumping

الرضاعة الطبيعية ليست الطريقة الوحيدة للمساعدة في منح طفلك فوائده حليب الثدي. يمكن أن يكون ضخ الحليب خيارًا رائعًا - خاصةً إذا كنتِ تخططين للعودة إلى الدراسة أو العمل أو تعانين من مشكلات في الرضاعة الطبيعية. يمكنكِ الضخ أثناء الرضاعة الطبيعية أو إعطاء طفلكِ الحليب الصناعي. أو يمكنكِ اختيار الضخ حصريًا.

هل ستعتمدان على الضخ حصريًا؟ حاولي الضخ على الأقل بقدر ما يأكل طفلكِ. إذا كنتِ تخطين فقط وأنتِ بعيدة عن طفلكِ، فضخي في الأوقات التي كنتِ سترضعين فيها طفلكِ طبيعيًا. وحفاظًا على سلامة طفلكِ، تأكدي من تنظيف أجزاء المضخة قبل الضخ وبعده. وتأكدي من تخزين الحليب كما ينبغي.

صرّحت مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) أنه يمكن تخزين الحليب الذي يُضخ حديثًا:

- ◀ في درجة حرارة الغرفة لمدة تصل إلى أربع ساعات. ويمكنك القيام بذلك إذا كنتِ تخططين لتقديم حليب جديد لطفلكِ. إذا كنتِ تخططين لتبريد الحليب أو تجميده، فلا تنتظري.
 - ◀ في الثلاجة لمدة تصل إلى أربعة أيام.
 - ◀ في المجمد لمدة ستة أشهر. إذا كان لديك مجمد يظل باستمرار عند 0 درجة فهرنهايت أو أقل (مثل المجمد العميق)، فيمكنك حفظ الحليب لمدة تصل إلى 12 شهرًا.
- للمساعدة في التخزين، تأكدي من تحديد التاريخ على الحليب الذي تم ضخه. وحاولي استخدام الحليب الأقدم أولاً لمنع الهدر.



ليس لديك مضخة ثدي؟

يمكنك الحصول على مضخة ثدي كهربائية مجانًا. ستحتاجين إلى وصفة طبية من طبيبك أولاً. ثم، يمكنك طلب مضختك عبر الإنترنت. ما عليك سوى الانتقال إلى aeroflowbreastpumps.com

أمور الصحة النفسية

إن صحتك النفسية على نفس القدر من الأهمية كصحتك البدنية. وهناك الكثير من الأمور قد تؤثر عليها.

قد تعاني من القلق أو التوتر المرتبط بوظيفتك أو أسرته أو تحديات الحياة الأخرى. وقد تشعر بالأسى لفقدان أحد أحبائك أو أي علاقة. قد تتساءل عن علاقتك بالكحول أو مادة أخرى. أو قد تشعر بالحزن، أو الاكتئاب، أو التعب ولا تعرف سبب هذا الشعور.

كل شخص له ظروف مختلفة. وقد تتغير صحتك النفسية بمرور الوقت. الشيء المهم الذي يجب معرفته هو أنك تستحق الرعاية. وتغطي مزايك خدمات الصحة النفسية. ولا يتعين عليك الحصول على إحالة.

العثور على المعالج المناسب

إذن، قد قررت أنك مستعد لزيارة مقدم رعاية صحية نفسية. فيما يلي بعض الطرق للبدء:

- ◀ تحدث إلى مقدم الرعاية الأولية المتابع لك. يمكنه مساعدتك في العثور على معالج يتمتع بخبرة تتعلق بمخاوفك المحددة.
 - ◀ هل تعرف شخصًا يحب معالجه؟ إذا كنت تشعر بالراحة، فاسأله عن اسم مقدم الرعاية له.
 - ◀ تفضل زيارة الموقع الإلكتروني [bluecare.bcbst.com](https://www.bluecare.bcbst.com). وانقر فوق أداة البحث عن الرعاية. بمجرد إدخال خطتك ومدينتك، أو ولايتك، أو رمزك البريدي، يمكنك تحديد فئة الصحة النفسية وتعاطي المخدرات.
 - ◀ اتصل بنا. يمكنك العثور على رقم المسؤولين عن خطتك في الجزء الخلفي من بطاقة تعريف العضو الخاصة بك وفي الصفحة الأخيرة من هذه النشرة الإخبارية. نحن هنا لدعمك في كل خطوة على الطريق.
- عندما تختار معالجًا، من المهم أيضًا التحقق من نوع العلاج الذي يقدمه. هل هو علاج فردي أم جماعي؟ هل هو علاج وجهًا لوجه أم من خلال المحادثة عبر الفيديو؟ هل يعمل مع أسر وأزواج أم مع أفراد فقط؟ هل يتحدث عن الدين أم لا؟
- وتذكر، قد يستغرق الأمر وقتًا للعثور على ما يناسبك.

المصدر: <https://www.apa.org/topics/psychotherapy/psychologist-therapy>

التنوع والمجتمع والتواصل

يمكن أن تؤثر تحديات الصحة النفسية على الجميع. لكن السلالة، والعرق، ونوع الجنس، وأجزاء أخرى من هويتك وثقافتك يمكن أن ترسم ملامح تجاربك. ولهذا السبب، من المهم أن تجد معالجًا تشعر أنه يدعمك.

إذا كنت تفضل التحدث إلى شخص لديه خلفية مماثلة، أو يعمل بانتظام مع فئات معينة، أو تفضل رجل أو امرأة أو شخص من سلالة معينة، فلا بأس بذلك. أخبرنا أو أخبر طبيبك بذلك عند طلب توصيات. أو حدّد عوامل التصفية ذات الصلة عند استخدام أداة البحث عن الرعاية عبر الإنترنت.

رعاية الصحة النفسية لطفك بالتبني

نريد أن نجعل حصول طفلك بالتبني على الرعاية الصحية النفسية التي يحتاجها سهلاً قدر الإمكان.

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

- تواصل مع مقدم الرعاية الأولية (PCP) للطفل وحدد موعداً للزيارة. لا تحتاج 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.
- اتصل بممثل إدارة خدمات الأطفال (DCS) وسيساعدك في تلبية احتياجات عائلتك.
- يمكنك الوصول إلى التدريب على الرعاية المستنيرة للخدمات لدى إدارة خدمات الأطفال (DCS) على الموقع الإلكتروني bcb.st/fostertraining.
- اعثر على مزيد من المعلومات، بما في ذلك كتيب موارد **SelectKids**، على موقعنا الإلكتروني. ما عليك سوى الانتقال إلى الموقع الإلكتروني bluecare.bcbst.com/foster.
- إذا كان طفلك يعاني من حالة صحية عقلية طارئة، فلا تنتظر. اتصل بخط Lifeline للمساعدة بشأن الانتحار والأزمات أو أرسل رسالة نصية إليه على الرقم 988.



كُن جزءاً من الحوار. انضم إلى المجلس الاستشاري للصحة السلوكية.

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

هل لديك أسئلة؟ هل أنت مستعد للانضمام؟

أرسل رسالة بريد إلكتروني إلى BlueCare_AdvisoryBoards@bcbst.com. أخبرنا برغبتك في الانضمام إلى المجلس الاستشاري للصحة السلوكية. لدينا مجلس استشاري لكل منطقة في الولاية. ويجتمع كل مجلس مرتين في السنة.

خدمات الصحة السلوكية للأشخاص ذوي الإعاقات الذهنية والتموية (IDD)

تُساعد عيادة Kramer Davis Health في رعاية الأشخاص ذوي الإعاقات الذهنية والتموية. إحدى الخدمات التي تُقدِّمها العيادة هي الصحة السلوكية. يمكن أن يُحسِّن ذلك من جودة الحياة.

خطة لكل شخص

لكل شخص تحديات واحتياجات مختلفة. يُساعد فريق عيادة Kramer Davis Health في توجيه المرضى خلال رحلتهم لتحسين السلوكيات التي يمكن أن تجعل الحياة أكثر صعوبة. يضع الفريق خطةً وتدريبًا يناسب احتياجات كل شخص.

تبدأ الزيارات بتقييم لمعرفة احتياجات كل شخص. ويشمل ذلك التعرّف على المهارات والعوامل الاجتماعية الصعبة عليهم.

إذا لم يتمكن شخصًا ما من استخدام الكلمات للتواصل مع الآخرين، فقد يستخدم السلوك البدني للوصول إلى نقطة بدلاً من ذلك. يعمل الفريق على فهم كيفية تواصل كل شخص. ثم يعلم الأشخاص المهارات والتصرفات التي تُساعدهم في تحسين مهارة التواصل.



نبذة عن KRAMER DAVIS HEALTH

عيادة Kramer Davis Health هي عيادة للأشخاص ذوي الإعاقات الذهنية والتموية. وهي تقع في منطقة Nashville (ناشفيل). وتقبل حالات المرضى الذين تبلغ أعمارهم 13 عامًا فأكثر. وتشمل خدمات العيادة الخدمات الطبية، وخدمات طب الأسنان، والصحة السلوكية، والتغذية، وطب الأعصاب، وغير ذلك الكثير.

تفضل بزيارة www.kd.health للحصول على مزيد من المعلومات. أو اتصل بالعيادة.

1-615-933-7300 | hello@kd.health

Kramer Davis — Nashville
3901 Central Pike, Suite 500
Hermitage, TN 37076

كيساديليا الفاصوليا السوداء

حصة الطعام: تكفي 8 أشخاص (كطبق جانبي)

كيساديليا الفاصوليا السوداء غنية بالألياف والكالسيوم. وهي ميسورة التكلفة. قَدِّمها مع بعض الدجاج المشوي لإعداد غداء أو عشاء صحي ولذيذ.

المكونات

- ◀ 4/3 كوب من الصلصة السمكية (أو صلصة بيكو دي جالو)
- ◀ علبة واحدة (15.5 أونصة) من الفاصوليا السوداء منخفضة الصوديوم (مغسولة ومجففة)
- ◀ كوبان من جبن "كولبي أند مونتييري جاك" المبشور قليل الدسم
- ◀ ملعقتان كبيرتان من الكزبرة الطازجة (مُقَطَّعة بعناية)
- ◀ 4 خبز التورتيلا بالدقيق مقاس 8 بوصات
- ◀ 2/1 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون البكر الممتاز

طريقة التحضير

1. باستخدام مصفاة صغيرة الثقوب، صَفِّي السائل من الصلصة. تخلص من السائل.
2. انقل ما تبقى من خليط الطماطم إلى وعاء متوسط الحجم.
3. اخلطه بالفاصوليا السوداء والجبن والكزبرة حتى يمتزجوا معًا.
4. اقسم خليط الفاصوليا السوداء بالتساوي على نصف كل تورتيلا (حوالي 2/1 كوب لكل تورتيلا).
5. ثم ضع نصف التورتيلا على النصف الآخر.
6. سخِّن صينية أو مقلاة كبيرة على حرارة تتراوح من متوسطة إلى عالية.
7. ضع عليها زيت باستخدام فرشاة.
8. ضع التورتيلا المحشوة على الصينية.
9. اطهيا بتقليبها على كل جانب بعناية مرة واحدة حتى تأخذ التورتيلا اللون البني الذهبي وتصبح مقرمشة وتذوب حشوة الجبن، حوالي 5 دقائق.
10. اقطع الكيساديليا إلى أجزاء.

i

هل تعاني من مرض السكري؟

يمكن لبرنامجنا المجاني لمرضى السكري أن يساعدك في رحلتك الصحية. يوصلك البرنامج بفريق رعاية يضم اختصاصي تغذية مسجلين ومعتمدين في التوعية بشأن مرض السكري. هل أنت مهتم؟ إذا كان لديك تطبيق CareTN، يمكنك إرسال رسالة إلينا من خلال التطبيق. إذا لم يكن لديك التطبيق، فما عليك سوى الاتصال بنا على رقم خدمة العملاء الموجود على ظهر بطاقة تعريف العضو الخاصة بك. يمكننا إخبارك بمزيد من المعلومات عن البرنامج ومساعدتك في تسجيل الاشتراك.

مساعدة المراهقين في الإقلاع عن تعاطي التبغ

هل أنت أو شخص ما تعرفه يُدخن أو يستخدم منتجات تبغ أخرى؟ صرّحت مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) أن طالبًا واحدًا من بين كل 19 طالبًا في المرحلة المتوسطة وطالبًا واحدًا من بين كل 5 طلاب في المرحلة الثانوية يستخدم بعض أشكال التبغ.

شكّان من بين أكثر الأشكال شيوعاً من التبغ هما السجائر الإلكترونية (e-cigarettes) وأجهزة التبخير الإلكتروني. ولكنها مماثلة تمامًا لمنتجات التبغ الأخرى، فإنها تضر بصحتك؛ إذ تحتوي على النيكوتين، وهو نفس مادة الإدمان الموجودة في السجائر التقليدية. ولهذا السبب، الإقلاع عن تعاطي التبغ هو أحد أفضل الأمور التي يمكنك القيام بها للحفاظ على صحتك.

قد يكون الإقلاع عن التدخين صعبًا، ولكنه ممكن. ينخفض مُعدّل ضربات القلب وضغط الدم عند الإقلاع عن تعاطي التبغ. يمكن أن يساعد الإقلاع عن التدخين أيضًا في الحصول على بشرة صافية.

إذا كنت تعاني أنت أو شخص تعرفه من مشكلة في الإقلاع عن تعاطي التبغ، فجرب هذه النصائح:

- ◀ تذكر لماذا قررت الإقلاع عن تعاطي التبغ. سيساعدك ذلك في الإبقاء على حماسك.
- ◀ كُن مستعدًا للرغبة في التعاطي وأعراض الانسحاب. قد يصنع وجود موارد بالقرب منك فرقًا كبيرًا.
- ◀ شارك قرارك مع الأصدقاء والأسرة وطبيبك. ويمكن أن يبيحك تشجيعهم على المسار الصحيح.
- ◀ تحلّ بعقلية إيجابية. لا بأس إذا تعثرت. استغل هذه الأوقات لتصبح أقوى بمرور الوقت.

هل أنت مستعد للإقلاع عن تعاطي التبغ؟

يمكن أن يساعدك طبيبك في ذلك. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في تحديد موعد، فما عليك سوى الاتصال بنا. لدينا أيضًا موارد أخرى لمساعدتك على الإقلاع عن تعاطي التبغ.



رسالة من

DentaQuest

هل تعلم أن التبخير الإلكتروني يمكن أن يضر أيضًا بأسنانك ولثتك؟

يمكن أن يكون التبخير الإلكتروني أكثر خطورة من منتجات التبغ. الأشخاص الذين يستخدمون أجهزة التبخير الإلكتروني قد يعانون من أمراض اللثة أكثر ممن يستخدمون منتجات التبغ. غالبًا ما يعاني مستخدمو أجهزة التبخير الإلكتروني من نزيف أو تورم في اللثة، وجفاف الفم، والتسوس، والأسنان المكسورة. يحدّ النيكوتين من تدفق الدم إلى اللثة. وهذا يحدّ من قدرة فمك على مكافحة البكتيريا. يمكن أن يسبب ذلك العدوى والتسوس.

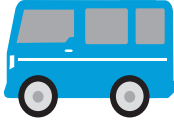


العمل الجماعي وبرنامج التعليم الفردي لطفلك (IEP)

بصفتك ولي أمر، فإنك تُمثّل جزءًا كبيرًا من عملية برنامج التعليم الفردي لطفلك. ومن المهم بالنسبة لك أن تتعاون مع معلمي طفلك وبقية فريق برنامج التعليم الفردي لمساعدة طفلك في إحراز النجاح.

إليك بعض الطرق التي يمكنك من خلالها دعم احتياجات طفلك وإنشاء شراكة رائعة مع فريق برنامج التعليم الفردي الخاص بطفلك.

- ◀ **تعرّف على الفريق.** قد يشمل فريق برنامج التعليم الفردي الخاص بطفلك معلمين، ومعالجين، واختصاصيين آخرين. تحدّث مع مختلف الأشخاص المشاركين في برنامج التعليم الفردي الخاص بطفلك. اعقد اجتماعات لمناقشة أي مخاوف تساورك.
- ◀ **شارك ما تعرفه.** أنت أفضل شخص يعرف طفلك. كما يمكنك التحدّث عن نقاط قوته ومواطن ضعفه وما يحبه وما لا يحبه. وهذا سيساعد فريق برنامج التعليم الفردي لطفلك على تكوين فكرة أفضل عما يجيده وما يحتاج إلى مزيدٍ من الدعم فيه. وهذا أمر مهم لأنكم تعملون معًا لوضع الأهداف وتحديد الخدمات والتعديلات التي قد تساعد طفلك.
- ◀ **التحقّق من التقدم المُحرز.** تابع بانتظام مع طفلك وفريقه للتأكد من أن البرنامج مفيد له. هل لم يعد طفلك يُحرز المزيد من التقدم نحو تحقيق أهدافه؟ هل يواجه المزيد من المشكلات الأكاديمية أو الاجتماعية؟ قد تكون مجرد عقبة مؤقتة. ولكن هذا قد يعني أيضًا أنه يجب تغيير برنامج التعليم الفردي. أعرب عن مخاوفك إلى فريق برنامج التعليم الفردي الخاص بطفلك. وسيعمل الفريق معك ومع طفلك. وبمكنكم معًا تقرير ما إذا كانت هناك حاجة إلى تغيير.
- هل لديك المزيد من الأسئلة حول برامج التعليم الفردي؟ اتصل بقسم خدمات التقييم والتعلّم في المنطقة التعليمية لطفلك.



الحصول على رحلات للذهاب إلى مواعيدك الصحية

القدرة على الذهاب إلى مواعيد الرعاية الصحية جزء مهم من العناية بصحتك. تغطي مزاياك توفير رحلات للذهاب إلى زيارتك المعتادة للطبيب أو الصيدلية.

توفر شركة تُسمى **Verida** هذه الرحلات. ما عليك سوى الاتصال بشركة **Verida** قبل موعدك بثلاثة أيام لتحديد موعد رحلتك. انظر رقمهم في الصفحة 21.

يمكنك الحصول على رحلات لتلقّي الرعاية العاجلة من شركة **Verida** أيضًا. تعني الرعاية العاجلة أنك تعاني من مشكلة صحية لا تهدّد حياتك ولكنها تتطلب موعدًا في نفس اليوم. يُعتبر الحصول على وسيلة نقل للعودة إلى المنزل بعد الخروج من المستشفى من الرعاية العاجلة أيضًا. سيتم نقلك في غضون ثلاث ساعات من طلب رحلة للذهاب إلى موعد رعاية عاجلة. إذا كنت تعيش في منطقة ريفية، فيُرجى السماح بمدة أربع ساعات حتى يتم أخذك.

ولكن ماذا لو كنت بحاجة إلى رعاية على الفور لحالة صحية طارئة؟ قد تكون سيارة الإسعاف أفضل طريقة للوصول إلى المستشفى لتلقّي الرعاية. يمكن أن تأخذك سيارة الإسعاف إلى قسم الطوارئ لتلقّي الرعاية بالنسبة إلى الأمور التي تعرّض حياتك للخطر، مثل:

- ◀ ألم صدري سيء
- ◀ صعوبة في التنفس
- ◀ خدر أو فقدان الحركة
- ◀ فقدان مفاجئ للرؤية أو صعوبة في الكلام
- ◀ نوبات تشنجية أو فقدان الوعي
- ◀ احتمالية التسمّم أو تناول جرعة زائدة من المخدرات
- ◀ حمّى أعلى من 100.3 لدى رضيع عمره أقل من ثلاثة أشهر

هذه ليست جميع الأسباب التي قد تجعلك بحاجة إلى سيارة إسعاف. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في تحديد مكان الحصول على الرعاية، فيمكنك التحدّث مع ممرضة مرخص لها في أي وقت. ما عليك سوى الاتصال بخط التمريض (**Nurseline**) المتاح على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع على الرقم **1-800-262-2873**.



Employment and Community First CHOICES

إذا كنت عضوًا في برنامج **Employment and Community First CHOICES**، فقد تتضمن خطة دعمك ميزات لنقل المجتمع.

هل لديك أسئلة؟ تحدّث إلى منسق شؤون دعمك يمكنه المساعدة في الإجابة عن أسئلتك حول هذه الخدمة. ويمكنه توجيهك بشأن كيفية استخدامها.

الوقاية من السقوط

يمكن أن تساعدك معرفة كيفية تجنب السقوط في الحفاظ على صحتك واستقلاليتك. ويصبح الأمر أكثر أهمية مع تقدمك في العمر. يمكنك إجراء تغييرات صغيرة حتى تُصبح أكثر أماناً في المنزل.

زيارة طبيبك.

يمكن لطبيبك أن يساعدك في التعامل مع خطر السقوط. ويمكنه التحدّث إليك عن العلاج الطبيعي إذا قرر أنك بحاجة إليه. تأكد من تدوين الأسئلة التي لديك قبل الزيارة.

البدء في تبني هذه العادات الذكيّة

- ◀ تأكد من شرب كمية كافية من الماء، خاصةً خلال الطقس الحار.
- ◀ إذا شعرت بالضعف أو الدوار الشديد، فلا تحاول التجوّل. اتصل بطبيبك وراجعه في أقرب وقتٍ ممكن.
- ◀ تمهّل عند النهوض من السرير أو النهوض من على الأريكة، خاصةً إذا شعرت بالدوار أو الدوخة.
- ◀ عندما تخرج، لا تمسك شيئاً في يديك.
- ◀ فكّر في خدمة توصيل الوصفات الطبية ومواد البقالة إلى المنزل بدلاً من الخروج.

جعل منزلك أكثر أماناً

- ◀ أبعاد الأشياء التي يمكن أن تتعثّر فيها أو رتّبها. واجعل الممرات خالية من الأشياء المبعثرة والأسلاك.
- ◀ استخدم المصابيح الليلية والمصابيح العلوية للتأكد من أن منزلك مُضاء بشكل جيد ليلاً.
- ◀ خزّن الأشياء على الأرفف السفلية حتى لا تضطر إلى الصعود أو الوصول إلى مستوى مرتفع.
- ◀ ضع درابزين متين على طول جميع السلالم.
- ◀ إذا كان لديك حيوانات أليفة، فاحتفظ بها في مكان واحد ليلاً.
- ◀ ركّب مقابض للإمساك بها وسجادات ضد الانزلاق في حوض الاستحمام والдуш. واستخدم كرسي الاستحمام أو مقعد حوض الاستحمام.

توخي المزيد من الحرص إذا كنت تعيش بمفردك

- ◀ فكر في ارتداء جهاز تنبيه. أو احمل جهاز لاسلكي أو هاتف خلوي معك.
- ◀ ضع خطة للتواصل مرة واحدة يوميًا مع أحد أحبائك.



الاعتماد على نفسك مرة أخرى

في عمر 87 عامًا، كانت لدى Lorean بعض المخاوف الصحية الشائعة للأشخاص في الثمانينيات من العمر. كان مصابًا بالسكري، وضعف العضلات وألم مزمن، والتهاب المفاصل، وفقدان الرؤية والسمع.

كان Lorean بحاجة إلى المساعدة في التنقل في المنزل ويواجه صعوبة في الرعاية الذاتية الأساسية. كان طهي الوجبات محفوفًا بالمخاطر لأن Lorean كان يترك الموقد في بعض الأحيان مشتعلًا.

وأصبح عالم Lorean أصغر بكثير بسبب هذه التحديات. كان Lorean على وشك اللجوء إلى الانتقال إلى دار رعاية إذ لم يكن البقاء وحده في المنزل آمنًا. ولكنه لم يرغب في التخلي عن الحياة المستقلة.

كان Jayne منسق شؤون رعاية برنامج BlueCare CHOICES لدى Lorean. أراد Jayne المساعدة في إزالة العقبات التي صعبت على Lorean العيش بمفرده.

ساعد Jayne في العثور على مقدم رعاية لمساعدة Lorean في الرعاية الشخصية. رتب Jayne لعقد استشارة بشأن التكنولوجيا التمكينية. أدى ذلك إلى تركيب جرس باب بتقنية الفيديو ومساعد افتراضي. ساعد Jayne أيضًا في تحديث منزل Lorean. تمت إضافة منحدر إلى الباب الخلفي، ودش لتسهيل الاستحمام، وجهاز إنذار إلى الموقد للمساعدة في الطهي. جعلت هذه التغييرات المهام اليومية أسهل.

ومع ذلك، كانت هناك أشياء فاتت Lorean، مثل العناية بالحديقة ومشاهدة التلفاز. لذا عمل Jayne على الحصول على موافقة على توفير حديقة مائية داخلية. وسرعان ما كانت الحديقة تحتوي على الطماطم والخس والفراولة. وأحال Jayne أيضًا Lorean إلى خدمات الدعم للمكفوفين قانونًا. بعد إجراء تقييم منزلي، مُنح Lorean أدوات تُمكنه من القيام بأشياء مثل مشاهدة التلفاز وقراءة الكتب والتحدث عبر الهاتف.

بالإضافة إلى الهوايات في المنزل، يستمتع Lorean الآن بمزيد من الرحلات خارج المنزل. يساعد مقدم الرعاية في إخراج Lorean لتناول الطعام. كما زاروا منتجًا صحيًا وذهبوا في رحلة على متن قارب عائم. وقد أدت هذه التعزيزات في النشاط إلى تحسين صحة Lorean النفسية وصحته البدنية. فقد Lorean الوزن وأصبح مستوى الهيموجلوبين السكري (A1c) لديه الآن أقل.

يفضل دعم منسق شؤون الرعاية وفق خطة BlueCare، يواصل Lorean وضع أهداف جديدة ويستمتع بالعيش في المنزل.

ميزة الحفاضات الجديدة

لدى TennCare أخبار مثيرة لعائلات TennCare التي لديها أطفال. يوفر برنامج TennCare ما يصل إلى 100 حفاضة شهرياً من دون أي تكلفة للأطفال دون سن الثانية المشمولة بالتغطية التأمينية لبرنامج TennCare أو CoverKids.

يتعاون برنامج TennCare مع الصيدليات في جميع أنحاء الولاية للتأكد من أنّ الأعضاء في جميع المقاطعات يمكنهم الحصول على هذه الميزة بسهولة.

لاستلام الحفاضات:

1. تجب زيارة صيدلية مشاركة. ابحث عن موقع على [tn.gov/tenncare/diapers](https://www.tn.gov/tenncare/diapers).
2. أظهر بطاقة هوية الصيدلية الخاصة بطفلك في الصيدلية. بالنسبة إلى حديثي الولادة، يمكنك استخدام بطاقة تعريف الصيدلية الخاصة بالأم أو رقم الضمان الاجتماعي لها إلى أن يتم إصدار بطاقة هوية للطفل حديث الولادة.

سيغطي برنامج TennCare العلامات التجارية الشهيرة للحفاضات وسيتضمن أنواعاً مختلفة من الحفاضات لتلبية احتياجات أسرته. وقد لا تتوفر في الصيدلية جميع العلامات التجارية المدرجة أو قد لا يكون لديها مخزون من علامتك التجارية المفضلة.

لمزيد من المعلومات حول ميزة توفير الحفاضات، انتقل إلى [tn.gov/tenncare/diapers](https://www.tn.gov/tenncare/diapers).

TennCare
Diaper
Benefit

for TennCare and CoverKids
members under age two



Division of
TennCare





سنساعدك على 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 تحتاجها.

ابدأ عبر الإنترنت. ما عليك سوى الانتقال إلى bluecare.bcbst.com ابحث عن مربع **Need Some Extra Support** في أسفل الصفحة. ثم أدخل الرمز البريدي الخاص بمنطقتك.

هل لديك أسئلة؟ هدفنا مساعدتك.

BlueCare 1-800-468-9698 <

TennCareSelect 1-800-263-5479 <

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

هل تحتاج إلى مساعدة فيما يتعلق بالوصول إلى الإنترنت أو فاتورة هاتفك؟

يمكنك الحصول على خصم يصل إلى 9.25 دولارات أمريكية شهريًا من تكلفة فاتورة هاتفك أو خدمة الإنترنت من خلال برنامج يُسمى Lifeline. ويُعد أعضاء TennCare مؤهلين للتقدم.

للانضمام إلى هذا البرنامج، عليك القيام بالآتي:

1. تفضل بزيارة موقع lifelinesupport.org.
2. انقر فوق قدم الآن في أعلى الصفحة.
3. انقر فوق البدء.
4. املا معلوماتك.

ابق على اتصال ببرنامج 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:

1. عبر الإنترنت على tenncareconnect.tn.gov

2. عبر الهاتف على الرقم 1-855-259-0701

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

الخدمات الصحية للمرأة لم تعد تحتاج إلى الإحالة

نريد أن نيسر 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 كنت تفضلين زيارة مقدم الرعاية الأولية المتابع لك لتلقي هذه الرعاية، فإنها مشمولة بالتغطية أيضاً. ولكن يجب عليك زيارة مقدم رعاية في شبكتنا حتى تكون الرعاية مشمولة بالتغطية. تأكدي من أن جميع مقدمي خدمات الرعاية مدرجون في شبكة BlueCare Tennessee قبل زيارتهم. نحن نقدم استثناءً في بعض الأحيان، ولكنك ستحتاجين إلى موافقة منّا من أجل تجنب دفع فاتورة غير متوقعة.

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

- تفضلني بزيارة الموقع الإلكتروني bluecare.bcbst.com. ثم حددي البحث عن رعاية.
- سجلي الدخول إلى حسابك على الإنترنت.
- اتصلي بنا.

BlueCare 1-800-468-9698

TennCareSelect 1-800-263-5479

خدمة تحويل الاتصالات (TRS): 711 واطلبي 888-418-0008

الرعاية في مرافق التمريض لأعضاء CHOICES

إذا كنت عضواً 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 يوماً. في حالة الحاجة إلى مزيدٍ من الوقت، سيعمل فريق CHOICES ومقدم الرعاية الأولية معك للتأكد من حصولك على الرعاية المناسبة.

مزايا مجانية لأعضائنا



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

رعاية النظر للأطفال

يحصل الأطفال من الولادة وحتى سن 20 عاماً على خدمات مجانية لرعاية النظر. وتتضمن خدمات رعاية النظر فحوص العين - بالإضافة إلى تكلفة إطارات النظارات والعدسات والعدسات اللاصقة (عند الضرورة الطبية). ابحث عن مقدم خدمة على

bluecare.bcbst.com عن طريق اختيار البحث عن رعاية. أو اتصل بخدمة العملاء.

رعاية الأسنان لجميع الأعضاء

يحصل جميع أعضاء BlueCare وTennCare Select على مزايا رعاية الأسنان من خلال خطتهم.

يمكن لأعضاء الحصول على ما يلي:

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

لمزيد من المعلومات، تواصل مع

**DentaQuest على الرقم

1-855-418-1622 أو تفضل بزيارة

[.dentaquest.com](http://dentaquest.com)

زيارات متابعة الرعاية الصحية

كجزء من برنامج TennCare Kids،

يخضع الأطفال من الولادة وحتى سن 20 عاماً لفحوصات مجانية. تتأكد هذه الزيارات من تحقيقهم للأهداف المرورية المهمة وحصولهم على اللقاحات اللازمة.

كما تشمل تغطيتهم جميع أنواع الرعاية الضرورية طبيًا لعلاج المشكلات التي يتم اكتشافها في الفحوصات. يشمل ذلك الحالات الطبية والمشكلات الصحية للأسنان والتخاطب والسمع والنظر والصحة السلوكية.

الرُضع 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 رعاية جيدة مجانية 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 بنا عبر خدمة العملاء.

خط خدمات التمريض NURSELINE*

المتاح على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع

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

1-800-262-2873

تغطية الأدوية الموصوفة طبيًا

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

1-888-816-1680

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

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

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 وتُعتبر جزءاً 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 تختار ما إذا كنت تريد هذه الخدمات.
- ◀ يمكنك الاشتراك أو إلغاء الاشتراك في أي وقت من خلال مكالماتنا فقط.

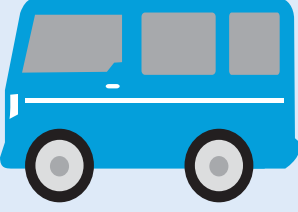
فريق رعاية الأعضاء

- ◀ BlueCare: 1-800-468-9698
- ◀ TennCareSelect: 1-800-263-5479
- ◀ 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 ثلاثة أيام تقويمية 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 موعدًا لزيارة الطبيب، حدّد موعدًا للتوقف عند الصيدلية لاستلام وصفاتك الطبية وأنت في طريقك إلى المنزل.

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

بالنسبة لأعضاء BlueCare يتم الاتصال على الرقم 1-855-735-4660

بالنسبة لأعضاء TennCareSelect يتم الاتصال على الرقم 1-866-473-7565

هل أنت عضو في برنامج 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 بخدمة العملاء أو

ببرنامج CHOICES من BlueCare Tennessee على الرقم 1-888-747-8955.

مساعدة الأعضاء ذوي الإعاقات الذهنية والنمائية

يحتاج العديد من أعضائنا إلى المساعدة على العثور على وظيفة والاعتناء بأنفسهم. ويُعتبر برنامج Employment and Community First CHOICES مُخصّصًا لهؤلاء الأعضاء. لمزيد من المعلومات، يُرجى الاتصال بخدمة عملاء BlueCare أو زيارة tennconnect.tn.gov.

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 مريحة وأمنة من أجل:

- طلب بديل لبطاقة هوية عضو مفقودة
- طباعة بطاقة مؤقتة
- طلب تغيير مقدم الرعاية الأولية (PCP) المُخصَّص 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.

الإشتراك في خدمة 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 تسري أسعار الرسائل والبيانات. لا يلزم شراء البضائع والخدمات من **BlueCross BlueShield of Tennessee**. أرسل رسالة نصية تتضمن كلمة **HELP** للحصول على المساعدة أو كلمة **STOP** لوقف المساعدة.

ال دردشة عبر الإنترنت



نعلم أنك مشغول، لذا نجعل التحدّث 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.

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

- بالنسبة لأعضاء **BlueCare**، يُرجى الاتصال على الرقم **1-800-468-9698**
- بالنسبة لأعضاء **TennCareSelect** يُرجى الاتصال على **1-800-263-5479**
- خدمة ترحيل الاتصالات (TRS) **711** واطلب **888-418-0008**

إشعارات الأعضاء

هل المراهق أكبر سنًا من أن يفحصه طبيب الأطفال؟

هل تعلم أن معظم أطباء الأطفال يتوقفون عن علاج المرضى الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و21 عامًا؟ قد يكون الوقت قد حان لمساعدة المراهق على العثور على مقدم رعاية أولية جديد (PCP). بالنسبة للعديد من الشباب، يُعد اختيار مقدم رعاية أولية الخطوة الأولى نحو اتخاذ قراراتهم الخاصة المتعلقة بصحتهم. للمساعدة على العثور على مقدم رعاية أولية، اتصل بخدمة العملاء.

فقدان التغطية؟

إذا تم إعلامك بأن مزاياك من برنامج TennCare ستنتهي - على سبيل المثال، إذا كنت على وشك بلوغ 21 عامًا - فيمكننا مساعدتك على الاستمرار في الحصول على الرعاية. يمكن لفريق رعاية الأعضاء لدينا أن يُعلمك بالموارد المجتمعية في منطقتك التي يمكن أن تساعدك على تلبية احتياجاتك الصحية. أو يمكننا مساعدتك على معرفة ما إذا كان برنامج Long-Term Services and Supports (LTSS) (الخدمات والدعم طويل الأجل) مناسبًا لك. اتصل بنا قبل انتهاء تغطيتك. فنحن هنا لمساعدتك.

حاجة الأطفال حديثي الولادة إلى التغطية الصحية الخاصة بهم

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

تأكد من أن يصلك بريدك

هل لدينا عنوانك البريدي الصحيح؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فقد تفوتك رسائل بريدية مهمة حول خطتك الصحية ومزاياك. يُرجى تحديثه عن طريق الاتصال ببرنامج TennCare Connect على الرقم **1-855-259-0701** أو زيارة موقع tenncareconnect.tn.gov.

إشعار ممارسات الخصوصية

يمكنك العثور على إشعار ممارسات الخصوصية الخاص بقانون نقل التأمين الصحي والمساءلة (HIPAA) عبر الإنترنت. تفضل زيارة الموقع الإلكتروني bluecare.bcbst.com/docs. ثم انقر فوق **حقوقك**. ثم حدد إشعار ممارسات الخصوصية من القائمة المنسدلة. يتضمن المستند أوصافًا واضحة حول كيفية استخدامنا لمعلوماتك الصحية ومشاركتها وكيف يمكن أن تؤثر القوانين المختلفة على كيفية استخدامنا لمعلوماتك. كما يوضح أيضًا الحقوق التي تتمتع بها والمسؤوليات التي نتحملها لحماية معلوماتك الصحية. لمزيد من المعلومات، يُرجى الاتصال بمكتب الخصوصية لدينا على Privacy_Office@bcbst.com.

إشعارات الأعضاء

نريد أن نسمع إجاباتك

سننتصل بك في بعض الأحيان لنطرح عليك أسئلة عنك أو عن صحتك أو احتياجاتك الاجتماعية. فإجاباتك تساعدنا على رعايتك وربطك بالموارد المناسبة. لذا إذا تلقيت استبياناً منّا، فنأمل أن تستكمّله.

ملاحظة: إذا قمت باستكمال أحد استبياناتنا، فاعلم أننا سنحافظ على خصوصية معلوماتك. وسنستخدم وسائل حماية رقمية آمنة للحفاظ على أمان معلوماتك. وسنستخدم إجاباتك فقط لمساعدتك أو لتحسين خططنا. الأشخاص الوحيدون الذين يمكنهم رؤية إجاباتك هم:

- الأشخاص الذين يحتاجون إليها للقيام بعملهم في تقديم الرعاية أو المزايا الخاصة بك
- بعض مقدمي الخدمات الطبية وموظفيهم
- بعض أعضاء فريق رعايتك

سننتج جميع القوانين واللوائح وأوامر المحكمة عندما نستخدم معلوماتك. ولن نستخدمها أبداً لتحديد تغطيتك أو مزاياك. ولن نغيّر إجاباتك المبلغ الذي تدفعه مقابل خطتك. وبالإجابة عن هذه الأسئلة، فأنت تخبرنا بأنه لا بأس باستخدام هذه المعلومات ومشاركتها بالطرق التي ذكرناها.

مُقَدِّم الرعاية الأولية المتابع لطفلك هو شريك

يصبح الاعتراف بصحة عائلتك أسهل إذا كان لديك شريك. لهذا السبب نوصي بأن يكون لكل طفل مقدم رعاية أولية (PCP).

يكون مقدم الرعاية الأولية للطفل في بعض الأحيان متخصصاً في طب الأطفال (طبيب أطفال). حيث يقوم بإجراء فحوص صحة الأطفال وعلاج الأمراض البسيطة. كما يمكنه اكتشاف المشكلات مبكراً وطلب إجراء اختبارات لمزيد من العلاج.

تُعتبر أقسام الطوارئ والمتخصصون ضروريين عندما تحتاج إليهم. ولكنهم لا يمتلكون صورة كاملة عن صحة طفلك. ولكن مقدم الرعاية الأولية المتابع لطفلك يعرف تاريخه، ويعرفك. ويمكن أن يساعد ذلك إذا كان عليك اتخاذ قرارات صحية مهمة.

فيما يلي كيفية المساعدة على إبقاء مقدم الرعاية الأولية المتابع لطفلك على اطلاع دائم:

- أخبر أي من مقدمي الرعاية الآخرين بمقدم الرعاية الأولية المتابع لطفلك.
- اطلب من مقدمي الرعاية الآخرين إرسال تقاريرهم إلى مقدم الرعاية الأولية المتابع لطفلك.
- أخبر مُقَدِّم الرعاية الأولية المتابع لطفلك بجميع الزيارات التي تم القيام بها لمقدمي الرعاية الآخرين.

i

استخدام مقدمي خدمات الرعاية عبر الشبكة للحصول على أفضل قيمة

إذا لم تستخدم مقدمي خدمات الرعاية التابعين للشبكة، فستكون مسؤولاً عن الرسوم المتكبدة خارج الشبكة. تُعتبر الرعاية الطارئة هي الاستثناء الوحيد. راجع دليل الأعضاء لمزيد من التفاصيل. للعثور على مقدم خدمة تابع للشبكة،

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

أو يمكنك الاتصال بنا عبر خدمة العملاء.

كيف نحمي معلوماتك الصحية



لدينا سياساتٍ حول كيفية حماية معلوماتك الصحية. وهي تستند إلى القوانين. ونحافظ على تحديثها دائماً. وللتأكد من أننا ننجز 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 بخدمة العملاء للحصول على نسخة.

يُرجى الاتصال بمنسق الرعاية المتابع لك إذا كانت لديك أسئلة حول هذه المزايا. وإذا لم تكن متأكدًا من كيفية الوصول إليه؟ اتصل بخدمة العملاء. يمكنك العثور على رقم خدمة العملاء في بطاقة هوية العضو الخاصة بك وفي الصفحة الأخيرة من هذه النشرة الإخبارية.

الإبلاغ عن الاحتيال أو الاستغلال

للإبلاغ عن الاحتيال أو الاستغلال 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 الخدمة أو استغلاله للمرضى إلى وحدة مكافحة الاحتيال في برنامج Tennessee Bureau of Investigation (Tennessee Bureau of Investigation) التابع لمكتب التحقيقات في ولاية تينيسي (Tennessee Bureau of Investigation)، اتصل على الرقم المجاني **1-800-433-5454**.

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، **1-800-878-3192** (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 خدمة تابع للشبكة، فسنساعدك على الحصول على رأي ثانٍ من مقدم خدمة خارج الشبكة دون أي تكلفة إضافية.

هل تحتاج إلى مساعدة للحصول على رأي ثانٍ؟ اتصل بخدمة العملاء. يمكنك العثور على رقم خدمة العملاء في بطاقة هوية العضو الخاصة بك وفي الصفحة الأخيرة من هذه النشرة الإخبارية.

لا نسمح بأيّ معاملة غير عادلة في برنامج TENNCARE

لا نميّز في المعاملة بين الأشخاص على أساس العرق أو اللون أو مسقط الرأس 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 **1-855-259-0701**.

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

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 نميّز في المعاملة بين الأشخاص على أساس العرق أو اللون أو مسقط الرأس أو الدين أو اللغة أو 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 بـ TennCare Connect مجانًا على الرقم **1-855-259-0701**.

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. 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 ضعاف السمع)

(TRS/TDD: **1-877-779-3103**)

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

- خط الساخن لولاية تينيسي يعمل على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع **1-855-274-7471**
- شبكة تينيسي لمكافحة الانتحار tspn.org
- 988 خط إنقاذ الحياة للتعامل مع حالات الانتحار والأزمات **988**

المساعدة المتعلقة بتعاطي المواد المخدرة

- TN Together tntogether.com
- خدمة Tennessee Redline **1-800-889-9789**

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.

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 (1-800-784-8669)** أو قم بزيارة موقع tnquitline.org

التقدم بطلب للاشتراك في برنامج

TENNCARE

- اتصل ببرنامج TennCare Connect مجانًا على الرقم **1-855-259-0701** 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 **1-800-318-2596**.

كيف يمكننا مساعدتك؟

خدمة العملاء



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

بالنسبة لأعضاء BlueCare يُرجى الاتصال على الرقم **1-800-468-9698**

بالنسبة لأعضاء TennCareSelect يُجرى الاتصال على **1-800-263-5479**

خدمة ترحيل الاتصالات (TRS): يُرجى الاتصال على الرقم **711**، وطلب **888-418-0008**

أيام الاثنين - الجمعة | 8 صباحًا إلى 6 مساءً بالتوقيت الشرقي

bluecare.bcbst.com

هل أنت بحاجة إلى مساعدة فيما يتعلق برعايتك الصحية، أو في التحدث إلينا أو قراءة ما نرسله إليك؟ إذا كان الأمر كذلك، فاتصل بنا مجانًا على:

BlueCare 1-800-468-9698

TennCareSelect 1-800-263-5479

(خدمة ترحيل الاتصالات (TRS): **711**)

واطلب **(888-418-0008)**



BlueCareSM
TennCareSelect

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

محتوى هذه النشرة الإخبارية مقدم من TennCare لتوزيعه على أعضاء BlueCare وTennCareSelect. Para información acerca de TennCare en español, llame al **1-866-311-4290**. تُعد BlueCare Tennessee شركة مستقلة حاصلة على ترخيص من Blue Cross Blue Shield Association. نحن نمثل لقوانين الحقوق المدنية الفيدرالية وقوانين الولاية. لا نتعامل مع الأفراد معاملة مختلفة بسبب العرق، أو اللون، أو محل الميلاد، أو اللغة، أو السن، أو الإعاقة، أو الدين، أو نوع الجنس. هل ترى أننا لم نقدم لك مساعدة أو عاملناك بشكل مختلف؟ إذا اتصل على BlueCare Tennessee على الرقم **1-800-468-9698**، أو اتصل على TennCareSelect على الرقم **1-800-263-5479** أو TennCare على الرقم **1-855-857-1673** (خدمة ترحيل الاتصالات (TRS) **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 TennCareSelect **1-800-263-5479** (TRS) (TRS): **711: 1-888-418-0008**).

كوردی: **یەدروک**

ئەگەر بە کوردی سۆرانى قسە دەکەن، خزمەتگوزارییەکانى وەرگێران بەخۆرایى دەخەیتە بەردەستتان. پەیوەندى بکەن بە ژمارە

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

Wellframe هي شركة مستقلة تقوم بتوفير وصيانة تطبيق إدارة الرعاية لـ BlueCare Tennessee.