

الاعتناء بصحتك

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



لِمَ ينبغي عليك مشاركة مستجداتك الصحية مع مُقدِّم الرعاية الأولية المتابع لك
الصفحة 4

الدعم والمزايا للعضوات الحوامل
الصفحة 7

عزيزي العضو،

مرحبًا بك في نشرتنا الإخبارية الصيفية! في هذا العدد، نتحدّث عن:

- ◀ فحص سرطان البروستاتا ومن يمكنه الاستفادة من هذا الاختبار.
- ◀ لم ينبغي عليك تجنب المقارنات على وسائل التواصل الاجتماعي.
- ◀ صحة عيني طفلك.
- ◀ لم لا يُعد الإنترنت أفضل مكان للحصول على المعلومات الصحية.
- ◀ كيف تساعد طفلك بالتبني على الاستقرار.
- ◀ خدمات الصحة المهنية للأشخاص ذوي الإعاقات الذهنية والنمائية.
- ◀ وغير ذلك الكثير.

نتمنى لك أن تتمتع بصيفٍ مفعم بالصحة الجيدة! تذكر أننا هنا من أجلك. تواصل معنا إذا كانت لديك أي أسئلة حول مزياك أو خطتك.

نتمنى لك موفور الصحة،

فريق رعاية الأعضاء



انضم إلينا عبر الإنترنت!

تعرف على المزيد حول مزياك 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

قصة عضو: الإصرار على النجاح	2
فحوصات سرطان البروستاتا	3
مشاركة مستجداتك الصحية مع مُقدّم الرعاية الأولية المتابع لك	4
تجنب مقارنات وسائل التواصل الاجتماعي	5
التخطيط لولادة طفل جديد	6
الدعم والمزايا المتعلقة بحملك	7
وصفة عصير البرتقال والموز المثلج — معلومات إضافية حول برنامجنا الخاص بمرض السكري	8
مراقبة حالة الإبصار لدى طفلك	9
كيف يمكن أن يؤثر المكان الذي تعيش فيه على بصحتك	10
تجديد معلوماتك عن غسيل الأسنان بالفرشاة	11
ركن المراهقين: لا تقبل المعلومات الطبية من الإنترنت	12
ما هو برنامج التعليم الفردي؟	13
ساعد طفلك بالتبني على الاستقرار	14
تصاريح ركوب الحافلات من خلال برنامج Verida	15
برنامج CHOICES وبرنامج ECF CHOICES: يمكن أن تساعد التكنولوجيا التمكينية في جعلك أكثر استقلالية	16
تعلم مهارات جديدة من أجل الاستقلال	17
سنساعدك على العثور على الدعم	18
نبذة عن خدمات إعادة التأهيل في المستشفيات للمرضى الداخليين	19
الرعاية المستمرة للعضوات الحوامل	19
التأكد من اتخاذ قرارات عادلة بشأن الرعاية	19
مزايا مجانية لأعضائنا	20

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



الإصرار على النجاح

بدأت رحلة كلوديا الصحية ببرنامجنا لإدارة الوزن. وعملت كلوديا في هذا البرنامج مع شيلا، وهي أخصائية تثقيف صحي في خطة BlueCare Tennessee.

كانت كلوديا تحاول إنقاص وزنها. ولكن المشكلات الصحية — مثل السكري، والربو، ومشكلات الأعصاب، وإصابة الكاحل — صَعَّبَت عليها التسوق لشراء طعام صحي وطهيه.

إلا أن كلوديا لم تكن تنوي التخلي عن هدفها. وبمساعدة شيلا، تعلّمت كلوديا طرقاً للتغلب على هذه التحدّيات.

علّمت شيلا كلوديا أمورًا تتعلق بما يلي:

- ◀ طريقة إعداد الطبق المُخصَّص لمرضى السكري.
- ◀ التمارين الرياضية في وضع الجلوس لتأديتها في المنزل.
- ◀ رعاية القدم السكرية للمساعدة في الحركة.
- ◀ نصائح للسيطرة على مرض الربو.

علّمت شيلا أيضًا أن كلوديا تعرضت لنوبة من قبل. ربما كان ذلك بسبب ارتفاع مستويات السكر في الدم لديها أو انخفاضها بشكل كبير. لذا ساعدت شيلا في إيصال كلوديا بسوزان، وهي اختصاصية تغذية مُسجّلة وأخصائية تثقيف بمرض السكري تعمل مع BlueCare Tennessee.

علّمت سوزان كلوديا المزيد من الأمور عن مرض السكري والتغذية. وساعدت سوزان كلوديا في الحصول على جهاز مراقبة الجلوكوز المستمرة (CGM). ويمكن أن يسهّل هذا الجهاز تتبع مستوى سكر الدم لديك.

الآن، الأمور آخذة في التحسّن. لا تزال كلوديا تمارس التمارين الرياضية وتتناول طعامًا صحيًا. ويساعد جهاز مراقبة الجلوكوز المستمرة على منع المضاعفات المترتبة عن انخفاض أو ارتفاع السكر في الدم. تشعر كلوديا الآن بأنها مستعدة لمواجهة المزيد من التحدّيات.



فحوصات سرطان البروستاتا

ذكرت مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها أن الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 55 و69 عامًا يجب أن يفكروا في الخضوع لفحص سرطان البروستاتا باستخدام اختبار مستضد البروستاتا النوعي (PSA). يتحقق هذا الاختبار من مستوى مستضد البروستاتا النوعي في دمك. قد تكون هذه المستويات أعلى إذا كنت مصابًا بسرطان البروستاتا.

لم عليك الخضوع للفحص؟

يمكن أن يساعد إجراء فحص سرطان البروستاتا في اكتشاف السرطان في مرحلة مبكرة يسهل خلالها علاجه. وإذا تبين من الفحص الإصابة بالسرطان، فيمكن أن يساعد طبيبك أيضًا في منعه من الانتشار.

تحدث مع طبيبك

يمكن لطبيبك أن يخبرك عن الفوائد والأضرار المحتملة لفحص سرطان البروستاتا. ويمكنه مساعدتك في تحديد ما إذا كان الفحص مناسبًا لك بناءً على المخاطر التي قد تتعرض لها. يمكن أن تشمل عوامل خطر الإصابة بسرطان البروستاتا أشياء مثل:

- العمر <
- العرق (سرطان البروستاتا أكثر شيوعًا بين الرجال السود) <
- التاريخ العائلي والطبي <



يمكننا مساعدتك في ترتيب زيارتك للطبيب. ما عليك سوى الاتصال بنا. يمكنك العثور على رقم خدمة العملاء لدينا في بطاقة هوية العضو الخاصة بك وفي الصفحة الأخيرة من هذه النشرة الإخبارية.



مشاركة مستجداتك الصحية مع مُقدِّم الرعاية الأولية المتابع لك

مُقدِّم الرعاية الأولية (PCP) المتابع لك هو شخص جيد للكشف لديه عندما تشعر بأنك لست على ما يرام. كما أنه يُمثِّل جزءًا هامًا أيضًا من الاعتناء بصحتك العامة.

كلما زادت معرفة مُقدِّم الرعاية الأولية المتابع لك بتاريخك الطبي، زادت قدرته على مساعدتك على البقاء بصحة جيدة. لذلك إذا زرت طبيبًا آخر، فتأكد من:

- ✦ إخباره بهوية مُقدِّم الرعاية الأولية المتابع لك.
- ✦ مطابقته بإرسال تقارير إلى مُقدِّم الرعاية الأولية المتابع لك.
- ✦ متابعة حالتك مع مُقدِّم الرعاية الأولية المتابع لك.

يجب عليك أيضًا إخبار مُقدِّم الرعاية الأولية المتابع لك بأي تغييرات في الأدوية. ويشمل ذلك الأدوية التي تُصرَف بوصفة طبية، والأدوية التي تُباع بدون وصفة، والفيتامينات، والمكملات الغذائية. فهذا يساعده على التأكد من عدم تفاعل أدويةك مع بعضها البعض تفاعلاً ضارًا. ويساعده ذلك على الاحتفاظ بسجلٍ كامل لحالتك الصحية.



هل ذهبت إلى قسم الطوارئ أو مستشفى؟

حدِّد موعدًا لزيارة مُقدِّم الرعاية الأولية المتابع لك:

- ✦ في غضون سبعة أيام من العودة إلى المنزل من قسم الطوارئ.
- ✦ في غضون 30 يومًا من العودة إلى المنزل بعد الإقامة في المستشفى.

يمكن أن يساعدك مُقدِّم الرعاية الأولية المتابع لك على فهم خطة علاجك والالتزام بها. يمكن أن يقلل ذلك من خطر المضاعفات الصحية.

تجنب مقارنات وسائل التواصل الاجتماعي

يمكن أن تكون وسائل التواصل الاجتماعي طريقة ممتعة لمشاركة ما تحب والتواصل مع الأصدقاء. ولكن إذا لم تكن حذرًا، فقد تضر بصحتك النفسية.

في عام 2023، حذر الجراح العام الأمريكي من أن مقارنة نفسك بالآخرين قد يؤدي إلى تدني تقديرك لذاتك. يمكن أن يؤثر ذلك على كيفية رؤيتك لجسمك. وقد يؤدي إلى اضطرابات في تناول الطعام والشعور بالاكتئاب.

حسنًا، كيف تتجنب الوقوع في فخ مقارنة نفسك بالآخرين؟ في المرة القادمة التي تبدأ فيها في التصفح على وسائل التواصل الاجتماعي، ذكّر نفسك بما يلي:

- ◀ رحلة كل شخص في الحياة وحيدة ومتفردة.
- ◀ ويمكن للأشخاص استخدام الذكاء الاصطناعي وأدوات أخرى لإنشاء الصور أو تعديلها.
- ◀ ما تراه عبر الإنترنت ليس إلا النقاط المضيئة في حياتهم.
- ◀ لا يعكس عدد "تسجيلات الإعجاب" و"المشاركات" قيمتك أو قيمة شخص آخر أو ما حققته أنت أو حققه شخص آخر من إنجازات أو نمو.



الواقع الحقيقي مقابل الواقع المزيف

يستخدم الناس وسائل التواصل الاجتماعي لمشاركة المعلومات كل يوم. ولهذا السبب من المهم التفريق بين الحقيقة والزيف. استخدم هذه النصائح لمساعدتك على معرفة الفرق:

- ◀ **تحقق من المصدر.** يمكن أن تكون المصادر الموثوقة المنظمات الإخبارية، أو الكليات، أو الوكالات الحكومية ذائعة الصيت.
- ◀ **تحقق من مصادر أخرى.** قارن بين ما تراه على وسائل التواصل الاجتماعي والمصادر الموثوقة الأخرى للتأكد من أنها حقيقية.
- ◀ **تحقق من التاريخ.** قد تكون المعلومات التي تجدها قديمة. أو ربما تكون قد تغيرت بمرور الوقت.



التخطيط لولادة طفل جديد

هل تفكر في إضافة فرد إلى أسرتك؟

يُعد وقت التخطيط لإنجاب طفل جديد وقتًا رائعًا. إليك بعض الطرق التي يمكنك بها الاعتناء بنفسك الآن لمساعدتك على التمتع بحمل صحي.

- ◀ **تحدثي مع طبيبك حول صحتك وخطتك للحمل.** تأكدي من إخباره بأي أدوية تتناولها، بما في ذلك، الأدوية التي تُصرف بوصفة طبية، والأدوية التي تُصرف بدون وصفة طبية، والفيتامينات، والمكملات الغذائية. سيخبرك طبيبك إذا كنت بحاجة إلى التوقف عن تناول أي شيء. وقد يعطيك قائمة بالأدوية الآمنة المسموح بتناولها أثناء فترة الحمل. وسيخبرك طبيبك أيضًا بأي لقاحات قد تحتاجينها. يمكن أن تساعد اللقاحات في الحفاظ على سلامتك وسلامة طفلك.
- ◀ **ابدأي في تناول 400 ميكروغرام من حمض الفوليك كل يوم قبل حملك.** واستمري في تناوله طوال فترة حملك. يمكن أن يساعد حمض الفوليك في تعزيز النمو الصحي لطفلك.
- ◀ **عليك الاعتناء بصحتك النفسية.** الصحة النفسية هي كيفية التعامل مع مشاعرك وحياتك اليومية. يشعر الجميع بالتوتر والإحباط أحيانًا. ولكن إذا كانت مشاعرك تحول دون سير حياتك اليومية، فعليك التحدث مع طبيبك. قد يساعدك طبيبك في إيجاد طرق للاعتناء بصحتك النفسية الآن، وأثناء فترة حملك، وبعد ولادة طفلك.



يمكن أن يشكل التدخين وشرب الكحول وتعاطي بعض العقاقير المخدرة خطرًا عليك وعلى طفلك. من المهم الإقلاع عن تناولها قبل الحمل. إذا كنت لا تستطيعين الإقلاع عن التدخين أو المشروبات الكحولية، فتحدثي مع طبيبك. حيث يمكنه المساعدة. أو اتصلي بنا. يمكننا مساعدتك في العثور على موارد للإقلاع عن التدخين والكحول.

الدعم والمزايا المتعلقة بحملك

هناك الكثير من الأمور ستشغل تفكيرك عندما تُصبحين حاملاً. ولكن الحصول على الرعاية التي تحتاجين إليها ومعرفة الموارد المتاحة لك يمكن أن يساعد في جعل هذه الفترة أسهل قليلاً. تشمل خطتك الصحية العديد من المزايا التي يمكنك استخدامها في أثناء فترة الحمل وبعدها.

وفيما يلي بعض مزايا الأمومة وما بعد الولادة الأكثر استخداماً من عضواتنا:

- ◀ **التغطية الصحية:** لا تتوقف التغطية الصحية للأمومة بمجرد ولادة طفلك. بل تستمر لمدة 12 شهراً بعد الولادة.
 - ◀ **مضخة الثدي المجانية:** يمكنك الحصول على مضخة ثدي كهربائية مجاناً. وستحتاجين إلى وصفة طبية من طبيبك أولاً. ثم، يمكنك طلب مضختك عبر الإنترنت. ما عليك سوى الانتقال إلى aeroflowbreastpumps.com.
 - ◀ **دعم الرضاعة:** قد يساعدك استشاري رضاعة في أمور الرضاعة الطبيعية؛ إذ يمكنه مساعدتك على الاستعداد للرضاعة الطبيعية قبل ولادة طفلك. ويمكنه مساعدتك على توجيهك والإجابة عن أي أسئلة أو مشكلات قد تواجهك في أثناء فترة الرضاعة الطبيعية.
 - ◀ **العناية بالأسنان:** تُعد العناية الروتينية بالأسنان جزءاً من المزايا التي تحصلين عليها. وهي جزء مهم من الحمل الصحي.
 - ◀ **بدل الحفاضات:** يمكنك الحصول على ما يصل إلى 100 حفاضة كل شهر للأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين من دون تحمّل أي تكلفة. تغطي خطتك للوصفات الطبية هذه الميزة المتعلقة بالحفاضات. ويمكنك استلامها من إحدى الصيدليات المشاركة. لمعرفة التفاصيل بالكامل، انتقلي إلى TN.gov/TennCare/diapers.
- هل لديك أسئلة؟ هل تحتاجين إلى مساعدة في استخدام المزايا المُخصّصة لك؟ اتصلي بنا على رقم خدمة العملاء الموجود على ظهر بطاقة تعريف العضو الخاصة بك. أو تفضّلي بزيارتنا على bluecare.bcbst.com/maternity لمزيد من المعلومات.





عصير البرتقال والموز المتلج

الحصص: 2

انتعش في فصل الصيف بتناول المشروب الصحي.

المكونات

الحصول على المزيد من البروتين.

البروتين مهم لجسمك ويساعد في الحفاظ على قوتك. يمكنك إضافة المزيد من البروتين إلى هذه الوصفة عن طريق استبدال الزبادي العادي قليل الدسم بزبادي يوناني قليل الدسم. ومع ذلك، يمكن أن يكون الزبادي اليوناني أكثر سمكًا، لذا قد تحتاج إلى إضافة المزيد من السوائل.

- ◀ ثمرة موز واحدة (مجمدة)
- ◀ 2/1 كوب زبادي قليل الدسم (سادة)
- ◀ 2/1 كوب من عصير البرتقال (مُعد)
- ◀ اختياري: تليج

طريقة التحضير

1. يجب غسل اليدين بالماء والصابون.
2. ضع جميع المكونات في خلاط و امزجها جيدًا.
3. أضف المزيد من السوائل إذا كنت ترغب في مشروب أقل سمكًا. أضف المزيد من التليج إذا كنت تريد المشروب أكثر سمكًا أو لجعله بقوام تليجي.



هل تعاني من مرض السكري؟

يمكن لبرنامجنا المجاني لمرضى السكري أن يساعدك في رحلتك الصحية. يوصلك البرنامج بفريق رعاية يضم اختصاصي تغذية مُسجلين ومعتدين 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.



مراقبة حالة الإبصار لدى طفلك

يمكن أن تؤثر صحة عيني طفلك على حياته اليومية. قد تساعد الرؤية الجيدة طفلك على بذل قصارى جهده في المدرسة والاستمتاع بأنشطته العادية. يمكن أن تساعدك فحوصات الإبصار على التحقق من إبصار طفلك. ويمكن أن تخبرك هذه الفحوصات بما إذا كان طفلك بحاجة إلى فحص عيون أكثر دقة.

من المحتمل أن يُضَمّن طبيب طفلك فحوصات الإبصار كجزء من الفحوصات الطبية العامة المنتظمة لطفلك. يحتاج الأطفال والمراهقون والبالغون الصغار من عمر 3 أعوام حتى 21 عامًا إلى إجراء فحص طبي عام كل سنة. ويجب أن يشمل كل فحص طبي عام فحصًا للإبصار.

إذا قرر طبيب طفلك أنه بحاجة إلى مزيد من العناية بالعينين، فمن المهم تحديد موعد لزيارة طبيب العيون. يمكن لطبيب العيون إجراء فحص كامل للعينين لمعرفة ما إذا كان طفلك يحتاج إلى نظارة أو لديه أي مخاوف أخرى تتعلق بالإبصار.

المزايا الأخرى المتاحة لطفلك

نحن نغطي فحوصات صحة الطفل حتى سن 21 عامًا. ونغطي رعاية الإبصار للأطفال والمراهقين والبالغين الشباب حتى سن 20 عامًا. هل تحتاج إلى مساعدة في العثور على مقدم خدمة أو تحديد موعد؟ يمكنك العثور على رقم خدمة العملاء لدينا في بطاقة هوية العضو الخاصة بك وفي الصفحة الأخيرة من هذه النشرة الإخبارية.

كيف يمكن أن يؤثر المكان الذي تعيش فيه على صحتك

المكان الذي تعيش فيه له تأثير عليك أكبر من تأثير الطقس عليك. كما يمكن أن يؤثر على الموارد المتاحة لك.

الوصول إلى الأطباء والمتخصصين

إذا كنت تعيش في حي ريفي أو حي منخفض الدخل، فقد يكون من الصعب عليك العثور على أطباء واختصاصيين في مكان قريب منك. قد يجعل ذلك من الصعب عليك الحصول على الرعاية عندما تحتاج إليها. وقد تضطر إلى السفر لمسافة أبعد من أجل رعايتك.

هل تواجه مشكلة في الحصول على الرعاية؟ اتصل بنا على رقم خدمة العملاء المكتوب على بطاقة هوية العضو الخاصة بك وفي الصفحة الأخيرة من هذه النشرة الإخبارية. يمكننا مساعدتك في العثور على طبيب في منطقتك.

أو يمكننا -إذا لم يكن هناك أي أطباء قريبين منك- مساعدتك في العثور على طبيب يقدم زيارات رعاية صحية عن بُعد. هذه الزيارات تتم عن طريق الهاتف أو الدردشة عبر الفيديو.

ولا تنس! يمكن لأعضاء BlueCare وTennCare Select الحصول على رحلات نقل مجانية للزيارات الصحية. انتقل إلى [verida.com/tennessee-members](https://www.verida.com/tennessee-members) للاطلاع على مزيد من المعلومات حول كيفية حجز رحلة إلى موعد خارج منطقتك.

الحصول على طعام صحي

تُعرّف منطقة الصحراء الغذائية بأنها منطقة لا يستطيع فيها معظم الناس الوصول بسهولة إلى متجر البقالة أو سوق الطعام. العيش في منطقة صحراء غذائية قد يجعل من الصعب عليك تناول الطعام الصحي لأن الفواكه والخضروات الطازجة يصعب الحصول عليها.

وفي هذه المناطق، قد تجد أيضًا الوجبات السريعة وأنصاف الأطعمة سهلة التحضير بصورة أكبر. غالبًا ما يكون بهذه العناصر محتوى أكبر من الدهون المشبعة والصوديوم والسكر — العناصر الغذائية التي يمكن أن تزيد من خطر تعرضك لمشكلات صحية عند تناولها بانتظام وبكميات كبيرة.

هل تعيش في منطقة صحراء غذائية؟ تفضّل زيارة [findhelp.org](https://www.findhelp.org) للعثور على مخزن طعام بالقرب منك. غالبًا ما توزّع مخازن الطعام الفواكه والخضروات وغيرها من الأطعمة الصحية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تساعدك على توفير مالِك.

إذا كنت تنوي الذهاب إلى متجر بقالة أو سوق طعام في منطقة أخرى، فتأكد من التخطيط لزيارتك قبل أن تذهب. سيساعد ذلك في التأكد من حصولك على كل شيء تحتاجه في رحلة واحدة.

وتذكر إضافة الفواكه والخضروات المجمدة إلى عربة التسوّق الخاصة بك. تمنحك هذه الأطعمة المثلجة نفس الفيتامينات التي تمنحك إياها الأغذية الطازجة. لكنها يمكن أن تستمر لفترة أطول - مما يتيح لك مزيدًا من الوقت بين الرحلات.

تجديد معلوماتك عن غسيل الأسنان بالفرشاة

الذهاب إلى طبيب الأسنان مرتين في السنة مهم لصحة فمك. من المهم أيضًا أن تعتني بأسنانك في المنزل.

فيما يلي بعض النصائح حول كيفية تنظيف أسنانك جيدًا:

! يجب على الأطفال
غسل أسنانهم بالفرشاة مرتين
في اليوم —
بعد الإفطار وقبل النوم.

- اختر فرشاة بالحجم المناسب بشعيرات ناعمة.
- استخدم كمية بحجم حبة البازلاء من معجون أسنان بالفلوريد.
- استخدم الفرشاة على أسنانك بضغط خفيف.
- استخدم الفرشاة بحيث تميل شعيراتها بزاوية 45 درجة تجاه أسنانك.
- اغسل جميع جوانب أسنانك بالفرشاة.
- تأكد من تنظيف جميع أسنانك بالفرشاة. يمكن لفرشاة أسنانك أن تُنظف من سن واحد إلى سنين فقط في كل مرة.
- اغسل أسنانك بالفرشاة بعد الإفطار وقبل النوم.
- اغسل أسنانك بالفرشاة لمدة دقيقتين.
- استبدل فرشاة أسنانك كل 3-4 أشهر.





لا تقبل المعلومات الطبية من الإنترنت

تعرف على سبب أهمية زيارة طبيبك بدلاً من البحث عن إجابات عبر الإنترنت.

قد يبدو لك أن البحث على الإنترنت سهلاً عندما تشعر أنك لست على ما يرام. ولكن من الأفضل التحدث إلى طبيبك. إليك السبب:

- يمكن أن يساعدك طبيبك في معرفة ما الذي أصابك تحديداً. يمكن أن يكون للعديد من المشكلات الصحية أعراض مماثلة. لذا قد يوجهك الإنترنت في وجهة خاطئة. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى مزيد من التوتر.
- يمكن أن يساعدك طبيبك في العثور على خطة علاج مناسبة لك. ليس كل ما يُكتب على الإنترنت يكون دقيقاً. ولمجرد أن شيئاً ما نجح مع شخص آخر لا يعني أنه سينجح -أو أنه سيكون آمناً- بالنسبة إليك. يمكن أن يغيّر عمرك وصحتك وأدويةك الحالية من كيفية تأثير الأشياء على جسمك.
- طبيبك يعرف ما الأفضل لحالتك. يمكنه المساعدة في الإجابة عن أسئلتك حول حالتك المحددة. ويمكنه تقديم الموارد والدعم للمساعدة.
- هل تحتاج إلى مساعدة في ترتيب زيارة للطبيب؟ اتصل بنا. أو اسأل شخصاً بالغاً موثوقاً به للتواصل معنا. يمكنك العثور على رقم خدمة العملاء لدينا في بطاقة هوية العضو الخاصة بك وفي الصفحة الأخيرة من هذه النشرة الإخبارية.

هل تشعر بألم؟

حاول ألا تنتظر طويلاً قبل الاتصال بطبيبك. قد يكون الألم إشارة على وجود إصابة ما. يمكن أن تساعدك زيارة طبيبك في وقت مبكر على الشعور بتحسن. ويمكن أن تمنع في بعض الأحيان من حدوث مضاعفات أو توقف ألمك من التفاقم.

ما هو برنامج التعليم الفردي؟

برنامج التعليم الفردي (أو IEP) هو خطة تعليمية مُخصّصة للطلاب ذوي الإعاقة. إنه أداة قوية يمكن أن تساعد طفلك على النجاح في المدرسة.

لحصول طفلك على برنامج تعليم فردي (IEP)، يجب أن يكون لديه إعاقة تؤثر على قدرته على الأداء الجيد في المدرسة. تشمل بعض الإعاقات الشائعة ما يلي:

- ◀ اضطراب نقص الانتباه/فرط الحركة (ADHD)
- ◀ التوحد
- ◀ الاضطرابات العاطفية
- ◀ مشكلات في السمع أو الكلام أو الرؤية

عادةً ما يقوم ولي الأمر أو المعلم بإحالة الطفل إلى مستشار المدرسة أو الطبيب النفسي لتقييم برنامج التعليم الفردي. ستعمل بعد ذلك مع فريق من المعلمين والأطباء النفسيين وغيرهم لمعرفة ما إذا كان طفلك بحاجة إلى برنامج التعليم الفردي وإنشاء برنامج يساعد على تلبية احتياجاته.

سيشمل برنامج التعليم الفردي ما يلي:

- ◀ قائمة بقدرات طفلك ونقاط قوته ونقاط ضعفه.
- ◀ الأهداف السنوية التي تساعد في تلبية احتياجات طفلك.
- ◀ التعليمات أو الخدمات أو التعديلات التي يحتاجها طفلك لمساعدته على تحقيق أهدافه.
- ◀ التعديلات التي يحتاجها طفلك لإجراء اختبارات موحدة.
- ◀ معلومات حول كيفية قياس المدرسة لتقدم طفلك.
- ◀ تفاصيل حول المكان الذي سيحصل فيه طفلك على هذه الخدمات، مثل فصل التعليم العام أو فصل التعليم الخاص أو كليهما.

لكي يحقق برنامج التعليم الفردي أفضل نتائج، من المهم بالنسبة لك ولطفلك مراجعة برنامج التعليم الفردي عن كثب — والتأكد من أنه يناسبكما. إذا كنت تشعر أن هناك حاجة إلى تغيير شيء ما، فأخبر فريق برنامج التعليم الفردي الخاص بطفلك.

هل لديك المزيد من الأسئلة حول برامج التعليم الفردي؟ اتصل بقسم خدمات التقييم والتعلم في المنطقة التعليمية لطفلك.

ساعد طفلك بالتبني على الاستقرار

نحن نعلم أن تلقي الأطفال رعاية أسرية بديلة قد ينطوي على تحديات بالنسبة إليهم. سواءً أكان منزلك هو أول مكان لطفلك بالتبني أو كان في منازل أخرى، فإن الانتقال إلى منزل جديد هو تغيير كبير.

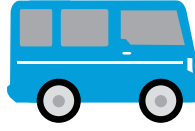
قد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى يستقر طفلك بالتبني ويشعر بأنه في منزله. فيما يلي بعض النصائح للمساعدة في الترحيب به في منزلك:

- ◀ **امنحه بعض الوقت للتعرف على بعضكم البعض.** قد لا يشعر طفلك بالتبني بالراحة على الفور. لا بأس بذلك. قدم نفسك وأفراد الأسرة الآخرين. قد يكون من المفيد إنشاء دفتر عائلة يحتوي على صور كل فرد من أفراد الأسرة وأسمائهم. يمكنك أيضًا إشراك الحيوانات الأليفة العائلية والزوار المتكررين.
- ◀ **تأكد من أن غرفة نومه مكان آمن يضمن حصوله على الاسترخاء.** لمساعدة طفلك على زياده شعوره بأنه في منزله، دعه يساعد في تزيينه. بهذه الطريقة، تعكس الغرفة طفلك وشخصيته. يمكن لغطاء سرير مريح باللون المفضل لديه وبعض الألعاب أو الكتب التي يختارها أن يساعد طفلك على الشعور بمزيد من الراحة.
- ◀ **اطلب من BlueCare Tennessee حقيبة قماشية كبيرة لطفلك بالتبني.** سنرسل حقيبة قماشية كبيرة معه عند دخوله الرعاية. وستشمل عناصر مثل أدوات النظافة، وبطانية، ومصباح للإضاءة ليلاً. يمكننا أيضًا إرسال مفكرة لك لتستخدمها في تتبع سجلات طفلك الصحية. يمكنه أخذه معه عندما يترك رعايتك. لطلب الحقيبة القماشية الكبيرة أو المفكرة الصحية، اتصل بنا على الرقم **1-888-422-2963**، خدمة ترحيل الاتصالات: **711** (اطلب **888-418-0008**).



دعم الآباء بالتبني

يمكنك العثور على المزيد من المعلومات والموارد على موقعنا الإلكتروني. ما عليك سوى الانتقال إلى الموقع الإلكتروني bluecare.bcbst.com/foster.



تصاريح ركوب الحافلات من خلال برنامج Verida

تساعد زيارتك المنتظمة لطبيبك في مراقبة صحتك. ولكن إذا كنت تواجه صعوبة في الوصول إلى مواعيدك، فيمكننا مساعدتك.

نحن نعمل مع شركة تُسمى Verida لتوفير النقل إلى مواعيد الرعاية الصحية. قد يتمكن الأعضاء الذين يعيشون بالقرب من محطة الحافلات من الحصول على تصريح ركوب الحافلة.

يمكنك ركوب الحافلة مزيدًا من المرونة. ويمكنك اصطحاب الأطفال معك في الحافلة مجانًا. فقط تأكد من إخبار Verida بعدد الأطفال الذين سيكونون بصحبك. اتصل على شركة Verida لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً.

أعضاء برنامج **BlueCare**: اتصل على الرقم: **1-855-735-4660**

أعضاء برنامج **TennCareSelect**: اتصل على الرقم: **1-866-473-7565**

يمكنك أيضًا معرفة المزيد عن مزاياك المتعلقة بوسائل النقل عبر الإنترنت. ما عليك سوى الانتقال إلى الموقع الإلكتروني: member.verida.com



يمكن أن تساعد التكنولوجيا التمكينية في جعلك أكثر استقلالية

لا تحل التكنولوجيا التمكينية محل المساعدة من الأشخاص. ولكن يمكنها أن تسهل الوصول إلى الأشياء، وتساعد في الحفاظ على سلامتك وتطوير مهاراتك.

تشمل التكنولوجيا التمكينية الأجهزة المنزلية الذكية والمعدات الأخرى، مثل أجهزة الاستشعار والإنذار، وواقيات الموقد، وأجهزة GPS، والتكنولوجيا القابلة للارتداء، وموزعات الأدوية الآلية وأنظمة التحكم البيئي.

يمكنك الحصول على هذه التكنولوجيا حتى لو لم يخبرك الطبيب بحاجتك إليها، فاقنئناها يتوقف على أهدافك واحتياجاتك. لذا أنت من يقرر ما الذي يمكن أن يساعدك أكثر.

يمكن أن تساعدك التكنولوجيا التمكينية على:

- تتبع جرعات الدواء.
- التحكم في بيئتك.
- الحصول على الدعم في أداء الأنشطة اليومية.
- تعيين التنذيرات وتنبهات السلامة.
- طلب المساعدة إذا تعرضت للإصابة أو الضياع.
- المشاركة مع مجتمعك.
- الحفاظ على سلامتك في المطبخ.
- التحكم في الأشخاص الذين يمكنهم دخول منزلك.
- الحصول على الدعم عن بُعد أثناء الليل.
- الوصول إلى المكان الذي تحتاج إلى الذهاب إليه (نظام تحديد المواقع العالمي، وتتبع المسار، والتنذيرات).

هل أنت مستعد لمعرفة المزيد؟

تحدث إلى مقدمي الرعاية المتابعين لك ومنسق شؤون دعمك أو رعايتك. بإمكان هؤلاء الأشخاص مساعدتك في تحديد التكنولوجيا التي يمكن أن تساعدك. أو انتقل إلى

[tn.gov/disability-and-aging/disability-aging-programs/enabling-technology.html](https://www.tn.gov/disability-and-aging/disability-aging-programs/enabling-technology.html). يحتوي الموقع على مقاطع فيديو عن كيفية عمل الأجهزة المختلفة.



تعرف على المزايا المتاحة لك

إليك ما تحصل عليه مع خطتك.

- أعضاء برنامج CHOICES: ميزانية تقديرية قيمتها 5,000 دولار أمريكي للتكنولوجيا التمكينية
- أعضاء برنامج ECF CHOICES: ميزانية تقديرية قيمتها الإجمالية 5,000 دولار أمريكي للتكنولوجيا المساعدة والتمكينية

تعلم مهارات جديدة من أجل الاستقلال

Kramer Davis Health هي عيادة للأشخاص المصابين بإعاقات ذهنية أو نمائية أو كليهما. يعمل مقدمو الخدمات معًا في هذه العيادة معًا لمساعدة كل شخص في الحصول على الرعاية التي يحتاجها. جزء من هذه الرعاية هو مساعدة المرضى في العيش باستقلالية أكبر.

يمكن أن يساعد العلاج المهني الأشخاص على تعلم مهارات الحياة اليومية. وقد يعني ذلك تعلم الأشخاص مهارات جديدة أو تحسين المهارات التي يمتلكونها. خلال الزيارة الأولى، سيتحدث مقدمو الرعاية مع المرضى عن أهدافهم. وسيطرحون أسئلة للتعرف على احتياجات المرضى.

سيطرح مقدمو الخدمة أسئلة مثل:

- ◀ ما هي المهارات التي يمكن أن تجعل الحياة اليومية أسهل؟
- ◀ ما هي الأنشطة التي تستمتع بها؟
- ◀ هل هناك أي معدات خاصة يمكن أن تساعدك؟

يأتي مقدمو الرعاية إلى زيارات العلاج أيضًا. حتى يتمكنوا من المساعدة في الإجابة عن الأسئلة وتحديد الأهداف.

وقد تشمل هذه الأهداف ما يلي:

- ◀ التعرف على المخاوف الحسية لتقليل القلق
 - ◀ تعلم المهارات للتمتع بثقة أكبر في الأوساط الاجتماعية
 - ◀ المساعدة في المهام اليومية مثل تنظيف الأسنان بالفرشاة أو الاستحمام
- يمكن للمرضى أيضًا العمل مع مقدمي الخدمات في مجالات أخرى.



نبذة عن KRAMER DAVIS HEALTH

عيادة Kramer Davis Health هي عيادة للأشخاص ذوي الإعاقات الذهنية والنمائية. 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



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؟ نحن هنا لمساعدتك.

BlueCare 1-800-468-9698 <

TennCare Select 1-800-263-5479 <

خدمة ترحيل الاتصالات: 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 شهرياً 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. املاً معلوماتك.

نبذة عن خدمات إعادة التأهيل في المستشفيات للمرضى الداخليين

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

الرعاية المستمرة للعضوات الحوامل

نريد منك الحصول على الرعاية التي تحتاجينها أثناء الحمل. وهذا يشمل تسهيل استمرارك مع مُقدِّم الخدمة الذي تربدينه. عادةً، إذا غادر أحد مقدمي الرعاية الصحية المتابعين لحالتك شبكتنا، فيجب عليك الانتقال إلى شخص ما لا يزال في الشبكة. وهذا ليس هو الحال بالنسبة للعديد من الأعضاء الحوامل.

إذا كنتِ حاملاً لمدة أربعة أشهر أو أكثر (في الثلث الثاني أو الثالث من الحمل)، فيمكنك البقاء مع نفس مقدم الخدمة حتى لو غادر شبكتنا. يمكنك رؤية نفس مقدم الخدمة لمدة تصل إلى ستة أسابيع بعد ولادة طفلك فيما يسمى "رعاية ما بعد الولادة". اتصل بنا على خدمة العملاء إذا كانت لديك أي أسئلة أو كنت بحاجة إلى العثور على مقدم خدمة حمل جديد. ويمكنك العثور على رقم خدمة العملاء في هوية العضو الخاص بك وفي الصفحة الأخيرة من هذه النشرة الإخبارية. يمكنك البحث عبر الإنترنت عن مقدم لخدمات الحمل على الموقع الإلكتروني bluecare.bcbst.com تحت عنوان البحث عن الرعاية. ابحثي عن أطباء النساء والتوليد.

التأكد من اتخاذ قرارات عادلة بشأن الرعاية

تعمل BlueCare Tennessee بجد لكسب ثقتك والحفاظ عليها. ونحن منفتحون بشأن كيفية اتخاذ القرارات. فيما يتعلق بالتصريحات المسبقة وغيرها من قرارات الرعاية الصحية، ننظر إلى عاملين:

- هل الرعاية أو الخدمة مناسبة لحالتك؟
- هل تغطيها خطتك؟

لا يتم تعويض أي شخص بأي شكلٍ من الأشكال عن رفض الرعاية أو الخدمة أو التغطية. ويشمل ذلك الموظفين أو البائعين أو مقدمي الخدمات المتعاقدين.

لا تشجع BlueCare Tennessee القرارات التي تمنع الأعضاء من استخدام المزايا.

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 والاصقة (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 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 طبيًا

لمزيد من المعلومات، اتصل بـDentaQuest** على الرقم 1-855-418-1622 أو تفضل بزيارة dentaquest.com.

تغطية الأدوية الموصوفة طبيًا

يتولى مدير مزايا الصيدلية إدارة جميع الوصفات الطبية والمطالبات. لمزيد من المعلومات، يُرجى الاتصال على الرقم 1-888-816-1680.

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 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.

الرُضّع 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. سجّل 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 وتحدّث مع ممرضة مدربة حول أي أسئلة أو مخاوف صحية. تتوفر الممرضات طوال اليوم، وكل يوم على الرقم 1-800-262-2873

*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 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 بمكالمة فقط.

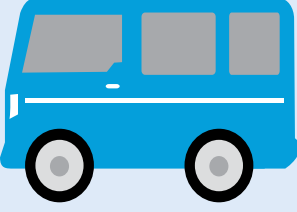
فريق رعاية الأعضاء

- ◀ BlueCare: 1-800-468-9698
- ◀ TennCare Select: 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 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 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 TennCare Select يتم الاتصال على الرقم **1-866-473-7565**

هل أنت عضو في برنامج COMMUNITY FIRST (ECF) CHOICES؟

قد توفر خطة الدعم الخاصة بك ميزانية لرحلات النقل الجماعية. اتصل بمتسق 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 بمتسق 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 (ECF) CHOICES مُخصّصًا لهؤلاء الأعضاء. لمزيد من المعلومات، يُرجى الاتصال بخدمة عملاء BlueCare أو زيارة

tenncareconnect.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.

الدرشة 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.

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 **TennCare Select** يُرجى الاتصال على **1-800-263-5479**
- خدمة ترحيل الاتصالات **711 (TRS)** واطلب **888-418-0008**

إشعارات الأعضاء

هل المراهق أكبر سنًا من أن يفحصه طبيب الأطفال؟

هل تعلم أن معظم أطباء الأطفال يتفقون على علاج المرضى الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 21 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. اتصلي 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 بزيارة 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 استبيانًا منّا، فنأمل أن تستكمليه.

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 إلى المعلومات لأداء عملهم في تقديم الرعاية أو المزايا لك
- بعض مقدمي الخدمات الطبية وموظفيهم
- بعض أعضاء فريق رعايتك

نؤكد على أننا سنتبع جميع القوانين واللوائح وأوامر المحكمة عندما نستخدم معلوماتك. ولن نستخدمها أبدًا لتحديد تغطيتك أو مزاياك. 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.

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 متخصصًا في طب الأطفال (طبيب أطفال). حيث يقوم بإجراء فحوص صحة الأطفال وعلاج الأمراض البسيطة. كما يمكنه اكتشاف المشكلات مبكرًا 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 بخدمة العملاء الخاصة بنا.

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)، 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. يُرجى الإبلاغ عن التغييرات الطارئة على عنوانك، ودخلك، وحجم أسرتك، 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

الخط 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 بطلبٍ 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 خطتك 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 و

TennCare Select. 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 تعتقد أننا لم نساعدك

أو نعاملك بشكل مختلف؟ إذا اتصل على BlueCare Tennessee على الرقم

1-800-468-9698، 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 TennCare Select **1-800-263-5479** (TRS)

(TRS): **711: 1-888-418-0008**).

Kurdish: ىدروک

ئهگهر به کوردی سۆرانی قسه دهکهن، خزمهتگوزارییهکانی وهرگێران بهخۆراییی دمهخرێته

بهردهستان. پهیهوفندی بکهه به ژماره

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.

25BCM2977486 (6/25)