

الربع الأول
من عام 2025

أجيال

تنعم بالصحة

منشور لأعضاء CoverKids.



اتخذ قرارًا من أجل صحتك النفسية
الصفحة 10

هل برنامج التعليم الفردي لطفلك لا يزال فعالاً؟
الصفحة 16



BlueCare
Tennessee

CoverKids

عزيزي العضو،

تعد بداية عام جديد فرصة رائعة للتغيير. ولا شك أن أحد أكبر التغييرات التي يمكنك إجراؤها بتعلّق بصحتك.

ستجد في هذه النشرة الإخبارية الموارد، والمعلومات، والنصائح لمساعدتك طوال رحلتك الصحية. نتحدث عن:

- التخطيط للحمل ورعاية ما قبل الولادة
- قرارات الصحة النفسية التي يمكنك اتخاذها
- العادات الصحية للقلب
- وغير ذلك الكثير

إذا كانت لديك أي أسئلة أو كنت بحاجة إلى المساعدة، فنحن هنا لمساعدتك. ما عليك سوى الاتصال بنا. وسنعمل معًا على جعل عام 2025 الأكثر صحة وسعادة لك على الإطلاق.

نتمنى لك موفور الصحة والعافية،



Casey Z. Dwyer

كيسي دونغان

الرئيس والمدير التنفيذي لمؤسسة

BlueCare Tennessee



انضم إلينا عبر الإنترنت!

تعرف على المزيد حول المزايا التي تحصل عليها واحصل على نصائح حول الصحة والعافية.

تفضل بزيارتنا على الموقع bluecare.bcbst.com/coverkids

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

تابعنا على Instagram على instagram.com/bluecaretn

أجيال

تنعم بالصحة

جدول المحتويات

قصة عضو: السيطرة على مرض السكري	2
البحث عن الرعاية والحصول عليها: استبيان تقييم المستهلك لمقدمي وأنظمة الرعاية الصحية (CAHPS) لعام 2025	3
ميزة الحفاضات الجديدة	5
التخطيط لحملك القادم	6
العادات الصحية لشهر صحة القلب	7
هل تتناول ستاتين؟	8
الوصفة: 3-Can Chili	9
اتخذ قرارًا من أجل صحتك النفسية	10
اعثر على الرعاية البديلة الناجحة مع حضانة الأطفال المشتركة	11
سد الفجوة: رعاية ما قبل الولادة	12
عمليات فحص سرطان عنق الرحم	13
رسالة من DentaQuest: طعام صحي، حالة صحية للفم	14
ركن المراهقين: التتمر وما يمكنك فعله للمساعدة	15
هل برنامج التعليم الفردي لطفلك لا يزال فعالاً؟	16
Kramer Davis Health: تشكيل عادات صحية	17
سنساعدك على العثور على الدعم	18
هل تحتاج إلى مساعدة فيما يتعلق بالوصول إلى الإنترنت أو فاتورة هاتفك؟	18
ابق على اتصال ببرنامج TennCare	19
اختبار بيئة الفينيل كيتون لحديثي الولادة	19
نحن نهتم بتغطية مرض السكري لديك	19
مزايا مجانية لأعضائنا	20
إشعارات الأعضاء	24

يُنشر كتيب أجيال تنعم بالصحة كل ثلاثة أشهر من جانب مؤسسة BlueCare Tennessee، وهي مؤسسة مستقلة حاصلة على ترخيص من جمعية Blue Cross Blue Shield Association.

ليس المقصود من هذه المعلومات أن تحل محل نصائح مقدم الرعاية الصحية.

يُنشر كتيب أجيال تنعم بالصحة باللغات الإنجليزية والإسبانية والعربية على

[.bluecare.bcbst.com/CoverKids-News](http://bluecare.bcbst.com/CoverKids-News)



قصة عضو

السيطرة على مرض السكري

ناتان عضو في برنامج CHOICES ويعاني من مرض السكري. التقت ميليسا بيري، اختصاصية التغذية المسجلة في BlueCare Tennessee، بناتان في فصل طهي مجتمعي افتراضي في BlueCare Tennessee. وتحدثا عن النظام الغذائي وكيفية السيطرة على سكر الدم.

أشار ناتان إلى إصابته باضطراب طيف التوحد. وقد يصعب عليه التعلم عبر الهاتف أو بالقراءة. لذا قررا الالتقاء شخصياً، وحدث ذلك في مركز تشاتانوغا للتوحد (Chattanooga Autism Center). يعمل ناتان هناك كمنسق لمجموعة الدعم. وشاركت ميليسا أفكاراً عن الوجبات الخفيفة والوصفات. ووجدنا بعض المواد المفيدة التي يمكن قراءتها باستخدام جهاز كمبيوتر بصوت مرتفع لناتان.

تحدث ناتان أيضاً عن تحديات تتبع سكر الدم. وجد ناتان الأمر صعباً بسبب مشكلات حسية. لذا اقترحت ميليسا استخدام جهاز مراقبة الجلوكوز المستمرة (CGM). وقد جربه ناتان. وأظهر جهاز مراقبة الجلوكوز المستمرة ارتفاعاً كبيراً في سكر الدم ليلاً بعد تناول وجبات عالية الكربوهيدرات. ثم نصحت ميليسا ناتان بتجربة تناول وجبة خفيفة غنية بالبروتين قبل النوم بدلاً من تلك عالية الكربوهيدرات.

انضم ناتان أيضاً إلى دورة لتعلم الرياضات المائية.

بعد ثلاثة أشهر، تحسنت مستويات سكر الدم، والطاقة، والألم لدى ناتان. وتمكّن أيضاً من تقليل أدوية ضغط الدم التي يتناولها من ثلاثة أدوية إلى دواء واحد.

قال ناتان: "أنا سعيد لأن ميليسا استغرقت وقتاً لفهم أسلوب التعلم لديّ وتعاملت على أساسه". "يمكنني السيطرة على سكر الدم لديّ من خلال الطعام وممارسة التمارين الرياضية. وهذا وقد منحتني جهاز مراقبة الجلوكوز المستمرة القدرة على السيطرة على مرض السكري".





البحث عن الرعاية والحصول عليها: استبيان تقييم المستهلك لمقدمي وأنظمة الرعاية الصحية (CAHPS) لعام 2025

قد تتلقى استبيانًا عبر البريد في أوائل هذا العام. إنها فرصتك لإعلامنا بما تشعر به تجاه رعايتك، سواءً أكنّت تذهب إلى الطبيب لإجراء فحوصات سنوية فقط أو تتردد على العديد من مقدمي الرعاية الصحية. وسنستخدم إجاباتك لمعرفة كيف يمكننا العمل بشكل أفضل مع الأطباء لضمان حصولك على أفضل رعاية.

إذا تلقيت استبيانًا، فيرجى إكماله، ثم إعادته في المظروف المُرفق. لا يتطلب الأمر أي رسوم بريدية للقيام بذلك. قد تتلقى أيضًا مكالمة هاتفية إذا لم تُرسل الاستبيان.

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

هل لديك أسئلة حول العثور على الرعاية أو الحصول عليها؟ نحن هنا لمساعدتك. لقد جمعنا لك بعضًا من أكثر الأسئلة شيوعًا عن الرعاية هنا.

أين عليّ التوجه للحصول على الرعاية؟

مقدم الرعاية الأولية (PCP) المتابع لك هو الطبيب الذي عليك اللجوء إليه لإجراء الفحوصات والزيارات المرضية. فزيارة مقدم الرعاية الأولية بانتظام تساعد على التعرف على حالتك وعلى تاريخك الصحي. ويمكنه مساعدتك على اتخاذ قرار بشأن أفضل رعاية لك. ولكن عندما لا تتمكن من زيارة مقدم الرعاية الأولية، لا يزال أمامك خيارات أخرى.

اتصل بخط التمريض المتاح على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع على الرقم **1-800-262-2873**. يمكنهم المساعدة على الإجابة عن الأسئلة المتعلقة بالأعراض، والحالات الطبية، وغيرها من المخاوف الصحية الأساسية.

اذهب إلى مركز الرعاية العاجلة. تقدّم هذه العيادات الخارجية رعايةً غير طارئة. وغالبًا ما تكون أوقات الانتظار أقصر مقارنةً بغرفة الطوارئ.

هل تحتاج إلى رعاية طارئة؟ لا تنتظر. اذهب إلى أقرب غرفة طوارئ، أو اتصل على الرقم **911**.

راجع الأسئلة والإجابات الإضافية في الصفحة التالية.

إلى أي مدى يجب عليّ تحديد موعد مسبقاً؟

- بالنسبة إلى الفحوصات المنتظمة، يجب أن تتمكن من تحديد موعد زيارة طبيبك في غضون ثلاثة أسابيع أو أقل.
- بالنسبة إلى الزيارات المرضية والرعاية العاجلة، يجب أن تتمكن من تحديد زيارة في غضون 48 ساعة.
- هل تواجه مشكلة في تحديد موعد زيارتك؟ هل تحتاج إلى بعض المساعدة الإضافية؟ اتصل بنا. يمكنك العثور على رقم خدمة العملاء في الجزء الخلفي من بطاقة هوية العضو الخاصة بك وفي الصفحة الأخيرة من هذه النشرة الإخبارية.

كم الوقت المتوقع لانتظاري في عيادة الطبيب؟

- تختلف أوقات الانتظار. ولكن الوصول إلى عيادة طبيبك باكراً عن الموعد يبضع دقائق يمكن أن يمنحك الوقت الكافي لملء أي أوراق قبل موعدك. ويمكن أن يساعد ذلك على منع التأخير.
- ولكن تذكر أنه من المهم أن يحترم طبيبك وقتك أيضاً. هل تعاني بانتظام من فترات انتظار طويلة تجعل من الصعب الحصول على الرعاية التي تحتاج إليها؟ أعلمنا بذلك.

هل أحتاج إلى المتابعة مع مقدم الرعاية الأولية المتابع لي بعد زيارة المستشفى أو غرفة الطوارئ؟

نعم. من المهم أن تزور مقدم الرعاية الأولية المتابع لك:

- في غضون سبعة أيام بعد العودة إلى المنزل من غرفة الطوارئ.
 - في غضون 30 يوماً من العودة إلى المنزل بعد الإقامة في المستشفى.
- يمكن أن يساعدك مقدم الرعاية الأولية المتابع لك على فهم خطة علاجك والالتزام بها. هل تتلقى رعاية متخصصة؟ تأكد من أن مقدم الرعاية الأولية المتابع لك يعرف ذلك أيضاً.



نحن هنا لمساعدتك

تتضمن خطتك الكثير من المزايا والموارد لمساعدتك على الشعور بالثقة بشأن رعايتك الصحية. ونريد مساعدتك على تحقيق أقصى استفادة من خطتك.

انتقل إلى bluecare.bcbst.com/get-care/how-we-care لمعرفة مدى اهتمامنا ولمعرفة المزيد عن بعض المزايا التي يحبها الأعضاء لدينا أكثر. أو اتصل بنا.

ميزة الحفاضات الجديدة

لدى TennCare أخبار مثيرة للعائلات الأعضاء في برنامج TennCare في جميع أنحاء الولاية! يوفر برنامج TennCare ما يصل إلى 100 حفاضة شهرياً من دون أي تكلفة للأطفال دون سن الثانية الأعضاء في برنامج 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.

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.

TennCare
Diaper
Benefit

for TennCare and CoverKids
members under age two



التخطيط لحملك القادم

أتفكرين في إنجاب طفل آخر؟ يمكن أن يكون هذا خيارًا مثيّرًا. ولكن من المهم أيضًا التفكير في التوقيت المناسب.

تحدثي إلى طبيبك حول خططك. ويمكنه الإجابة عن أي أسئلة لديك حول الحمل. وبالنسبة إلى معظم النساء، يُوصى بالانتظار لمدة 18 شهرًا أو أكثر بين مرات الحمل. فهذا يسمح لجسمك بالتعافي تمامًا من آخر ولادة لك.

كما أنه يمنح طفلك أفضل فرصة:

- لأن يُولد في الوقت المناسب، بدلاً من أن يُولد في وقت مبكر جدًا.
- لن يتمتع بوزن صحي عند الولادة.
- لينمو بالسرعة المناسبة لعمره.

قد لا تحتاج بعض السيدات إلى الانتظار لمدة 18 شهرًا بين مرات الحمل. على سبيل المثال، قد لا تحتاج النساء الأكبر من 35 عامًا أو اللاتي تعرضن للإجهاض أو ولادة جنين ميت إلى الانتظار طويلًا. ولكن يمكن لطبيبك أن يساعدك على تحديد الخيار الأفضل لك ولأسرتك. وستساعد الفحوصات المنتظمة في تمتعك أنت وطفلك بصحة جيدة في أثناء الحمل.

i

استشيري طبيبك بشأن خيارات تحديد النسل

إذا كنتِ حاملاً، فإن أفضل وقت للتحدث إلى طبيبك حول تحديد النسل هو قبل ولادة طفلك. إذ يمكنه مساعدتكِ على تحديد الخيار الأفضل لكِ ولأسرتكِ. هناك العديد من الخيارات لتحديد النسل بعد الولادة. ويمكنك البدء ببعض وسائل تحديد النسل طويلة المفعول بمجرد ولادة طفلكِ.

الرضاعة الطبيعية الحصرية في الأشهر الستة الأولى بعد الولادة يمكن أن تمنع الحمل لدى بعض النساء. يمنحك هذا الوقت لاتخاذ قرار بشأن استخدام وسيلة طويلة الأجل لتحديد النسل. ولكن هذا الخيار قد لا يكون الأفضل للجميع. تحدثي إلى طبيبك لمعرفة المزيد.



العادات الصحية لشهر صحة القلب

فبراير هو شهر القلب الأمريكي. ولكن صحة القلب مهمة طوال العام. فيما يلي بعض التغييرات التي يمكنك إجراؤها لتحسين صحة القلب وتقليل خطر إصابتك بأمراض القلب:

- ✦ **اختر طعامًا صحيًا.** احرص على تناول الفواكه والخضراوات الطازجة كل يوم. وقلل من تناول الملح، والأطعمة المصنعة، والأطعمة الغنية بالدهون المشبعة والمتحولة. هل تعاني من مرض السكري أو مقدمات السكري؟ انتبه إلى الأطعمة التي ترفع سكر الدم، مثل الوجبات الخفيفة السكرية، والصودا، والحبوب المكررة.
- ✦ **لا تفرط في تناول الكحوليات،** أو تجنبها تمامًا. فقد يؤدي الإفراط في شرب الكحوليات إلى ارتفاع ضغط الدم.
- ✦ **واظب على الحركة.** النشاط البدني يمكن أن يساعدك على الوصول إلى وزن صحي أو الحفاظ عليه. ويمكن أن يقلل من ضغط الدم، ونسبة الكوليسترول في الدم، ومستويات السكر في الدم. بالنسبة إلى البالغين، تجب ممارسة النشاط البدني ساعتين ونصف كل أسبوع. جرب المشي أو ركوب الدراجة أو أي نشاط آخر تستمتع به. ويجب أن يمارس الأطفال والمراهقون ساعة واحدة من النشاط البدني كل يوم.
- ✦ **لا تدخن ولا تستخدم السجائر الإلكترونية.** تشير الأبحاث إلى أن استخدام منتجات التبغ والسجائر الإلكترونية يمكن أن يضر بالقلب. إذا كنت تدخن السجائر العادية أو الإلكترونية، فتحدث إلى طبيبك حول الإقلاع عن التدخين، حيث يمكنه المساعدة.
- ✦ **اعتن بحالتك الصحية.** ارتفاع الكوليسترول وارتفاع ضغط الدم والسكري يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب. اتبع نصيحة طبيبك للتعامل معها. إذا قال طبيبك أنك بحاجة إلى أدوية للعلاج، فتناولها وفقًا لتعليمات الطبيب بالضبط. واطرح على طبيبك أسئلة إذا لم تكن متأكدًا مما عليك فعله.

المصادر: <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/CIRCULATIONAHA.121.056777>
<https://www.cdc.gov/heart-disease/prevention/index.html>
<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/limiting-alcohol-to-manage-high-blood-pressure>



هل تتناول ستاتين؟

الستاتينات هي نوع من الأدوية التي تساعد على خفض الكوليسترول. وعند دمجها مع نمط حياة صحي، يمكن أن تساعد على الوقاية من أمراض القلب والسكتة الدماغية.

قد يصف لك طبيبك ستاتين إذا كنت تعاني من ارتفاع الكوليسترول، و/أو السكري و/أو سبق وتعرضت لمشكلات القلب. إذا وصف لك طبيبك ستاتين، فالتزم بما يأتي:

- ◀ احرص على تناوله حسب التوجيهات.
- ◀ اسأل طبيبك عما إذا كنت بحاجة إلى تجنب أي شيء في أثناء تناول هذا الدواء. (تتأثر بعض الستاتينات بما تأكله وتشربه).
- ◀ أخبر طبيبك على الفور إذا عانيت من أي آثار جانبية.
- ◀ لا تتوقف عن تناوله من تلقاء نفسك إلا إذا طلب منك الطبيب ذلك.
- ◀ اتصل بطبيبك أو الصيدلي إذا كانت لديك أسئلة.

المصادر: <https://www.cdc.gov/diabetes/diabetes-complications/statins-and-diabetes.html>

<https://www.cdc.gov/cholesterol/treatment/cholesterol-lowering-medicines.html>

<https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/grapefruit-juice-and-some-drugs-dont-mix>



3-CAN CHILI

الحصص: 6

يمكن الإحماء بوصفة الفلفل الحار الصحية هذه. إنها سريعة وسهلة التحضير. وكل حصة تحتوي على كوب واحد من الخضراوات، و6 جرامات من البروتين، و7 جرامات من الألياف، و3 جرامات فقط من السكر (من دون سكر مضاف) و24 جراماً من الكربوهيدرات. وهذا يجعله خياراً رائعاً للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري.

المكونات

- ◀ علبة واحدة (15.5 أونصة) من الفاصوليا منخفضة الصوديوم غير المُصفاة (اللوبياء المُرقّطة، أو الفاصوليا الحمراء أو السوداء)
- ◀ علبة واحدة (15.2 أونصة) من الذرة المُصفاة (أو عبوة 10 أونصات من الذرة المجمدة)
- ◀ علبة واحدة (14.5 أونصة) من الطماطم المهروسة منخفضة الصوديوم غير المُصفاة
- ◀ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار (أو أكثر، حسب الرغبة)

i

هل تعاني من مرض السكري؟
يمكن لبرنامجنا المجاني لمرضى
السكري أن يساعدك في
رحلتك الصحية.
يوصلك البرنامج بفريق من
اختصاصيي التغذية المسجلين
المعتمدين في التنقيف بشأن مرض
السكري. هل أنت مهتم؟ اتصل
بفريق الرعاية. يمكنهم إخبارك
بمزيد من المعلومات عن البرنامج
ومساعدتك على التسجيل.

طريقة التحضير

1. يجب غسل اليدين بالماء والصابون.
2. يتم وضع محتويات العلب الثلاثة بالكامل في مقلاة.
3. تتم إضافة مسحوق الفلفل الحار حسب الرغبة.
4. يتم التقليب للمزج.
5. يجب الاستمرار في التقليب على نار متوسطة حتى يسخن جيداً.
6. يجب تبريد البقايا.



اتخذ قرارًا من أجل صحتك النفسية

الاعتناء بجسمك أمرٌ مهم. ولكن من المهم أن تعتني بعقلك أيضًا. إليك بعض القرارات التي يمكنك اتخاذها في العام الجديد للمساعدة على تحسين صحتك النفسية.

القرار رقم 1: توقف عن متابعة الأخبار

من الجيد أن تكون على دراية بالأمر، لكن الكثير من الأخبار عن الأحداث الحزينة كل يوم يمكن أن يكون أمرًا مزعجًا. من المفيد أن تضع حدودًا لنفسك. وحاول فقط مشاهدة الأخبار أو تصفح وسائل التواصل الاجتماعي عدة مرات في اليوم. أو أوقف تشغيل شاشات أجهزة الهاتف، والتلفزيون، والكمبيوتر في المساء لتمنح عقلك استراحة.

القرار رقم 2: احصل على قسط كافٍ من النوم

يؤدي النوم دورًا كبيرًا في الحفاظ على صحتك النفسية. يحتاج معظم البالغين إلى سبع ساعات أو أكثر من النوم كل ليلة. ابدأ بضبط المنبه على الوقت نفسه كل صباح. وابدأ في الاسترخاء في الوقت نفسه كل ليلة.

القرار رقم 3: تنزه سيرًا على الأقدام لتعزيز صحتك النفسية

المشي مفيدٌ لصحتك البدنية، ويمكن أن يقلل من خطر إصابتك بالاكتئاب. اقضي بعض فترات الراحة في التمشية كل يوم للمساعدة على تصفية ذهنك وجعل قلبك يضخ الدم.

القرار رقم 4: خصص وقتًا لنفسك

من المهم القيام بالأنشطة التي تستمتع بها للاسترخاء والاستجمام. ويمكنك أيضًا القيام بأشياء بسيطة عند الشعور بالتوتر. خذ أنفاسًا عميقة أو مارس تمارين التمدد أو التأمل.

القرار رقم 5: تواصل مع الآخرين

قد يساعدك التحدث عن مخاوفك أو ما تشعر به على الحفاظ على صحتك النفسية. فلماذا لا تتخذ قرارًا لقضاء المزيد من الوقت مع العائلة أو الأصدقاء الذين تثق بهم؟ يمكن أن تكون زيارة الطبيب المعالج مفيدة أيضًا. بالإضافة إلى ذلك، تغطي المزايا الخاصة بك رعاية الصحة النفسية. هل تحتاج إلى مساعدة في العثور على معالج؟ اتصل بنا.

اعثر على الرعاية البديلة الناجحة مع حضارة الأطفال المشتركة

إن أمكن، قد تساعد حضارة الأطفال المشتركة الأطفال المُحتضنين على البقاء على اتصال مع أسرهم الأصلية. حضارة الأطفال المشتركة تعني أن الوالدين الحاضنين يعملون مع إدارة خدمات الأطفال (DCS) وعمالء إدارة DCS ومقدمي الخدمات لرعاية أطفالهم المُحتضنين. وهي جزء مهم من المساعدة في لَم شمل الأطفال المُحتضنين مع والديهم الأصليين. يمكن أن يساعدهم ذلك على النجاح كعائلة بعد لَم الشمل.

نصائح بشأن حضارة الأطفال المشتركة

- اطلب من الوالدين الأصليين حضور المواعيد والاجتماعات المدرسية.
- اتصل للإبلاغ عن أي مستجدات.
- شارك الصور.
- تحدث عن الجداول والأنشطة الروتينية الجديدة.
- خطط لزيارات ممتعة.
- ساعد الوالدين الأصليين على العثور على الخدمات المجتمعية.
- وَقُر وسائل نقل لحضور المواعيد والزيارات.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات عن حضارة الأطفال المشتركة في كتيب الوالدين الحاضنين. يمكنك العثور عليه عبر الإنترنت على files.dcs.tn.gov/policies/chap16/FPHandbook.pdf. يمكنك أيضاً العثور على موارد لدعم العمالء على موقع ويب إدارة DCS على tn.gov/dcs.



سد الفجوة: رعاية ما قبل الولادة

يستحق الجميع رعاية صحية عالية الجودة. ولكن بعض مجموعات الأشخاص لا يحصلون دائماً على مستوى الرعاية نفسه الذي يحصل عليه الآخرون.

في ولاية تينيسي، تكون النساء ذوات البشرة السمراء أكثر عرضة للوفاة بسبب المضاعفات المرتبطة بالحمل بأكثر من ضعفي النساء ذوات البشرة البيضاء. ويرجع هذا الفرق إلى عدم الحصول على رعاية ما قبل الولادة عالية الجودة، والحالات المزمنة الكامنة، والعنصرية النظامية، والتحيز الثقافي.

ولكن يمكنك المساعدة على سدّ الفجوة. إليك بعض الطرق التي يمكنك من خلالها الدفاع عن صحتك وصحة طفلك:

- رَتبِي زيارة ما قبل الولادة مع طبيب متخصص في رعاية الحمل بمجرد أن تعتقدي أنكِ قد تكونين حاملاً. واستمري في زيارة طبيبك طوال فترة الحمل. قد تحتاجين فقط إلى زيارة طبيبك مرة واحدة كل أربعة أسابيع في البداية. ولكن سيتعين عليكِ زيارته بوتيرة أكثر في الثلث الثالث من الحمل - أو قبل ذلك إذا كان حملك شديد الخطورة.
- احصلي على لقاحات ما قبل الولادة. هناك ثلاثة لقاحات موصى بها في أثناء الحمل: لقاح النيتانوس والدفتيريا والسعال الديكي (Tdap)، ولقاح الفيروس المخلوي التنفسي (RSV)، ولقاح الأنفلونزا. اسألي طبيبك عن هذه اللقاحات وأي لقاحات أخرى قد تحتاجين إليها.
- تحدثي إلى طبيبك إذا كان هناك أي شيء على غير ما يرام. ألا تشعرين بأن طبيبك يستمع إليك؟ لا بأس بطلب رأي ثانٍ. اتصلي بنا، وسنساعدك.
- تعرفي على العلامات التي تشير إلى وجود خطب ما. إذا كنتِ حاملاً وتعانين من صداع شديد، أو تورم شديد في يديك أو وجهك، أو صعوبة في التنفس أو نزيف مهبلي شديد، فلا تنتظري. استشيرِي الطبيب على الفور.
- شاركي مع الطبيب سجل حملك خلال كل زيارة في السنة الأولى بعد الولادة.



هل أنتِ حامل؟

تحدثي إلى فريق رعايتك لمعرفة المزيد عن برنامج الأمومة الذي نقدمه. يمكنك الحصول على دعم إضافي لمساعدتكِ على التمتع بحمل صحي.

ويمكنك أيضاً العثور على موارد الأمومة عبر الإنترنت.

ما عليكِ سوى الانتقال إلى [bluecare.bcbst.com/maternity](https://www.bluecare.bcbst.com/maternity)

عمليات فحص سرطان عنق الرحم

سرطان عنق الرحم هو سرطان يبدأ في عنق الرحم لدى النساء. ويحدث عادةً بسبب عدوى فيروس الورم الحليمي البشري (HPV). سرطان عنق الرحم قد يكون أسهل في العلاج إذا تم اكتشافه مبكرًا. لهذا السبب، فإن الفحوص المنتظمة مهمة لصحتك.

هناك طريقتان رئيسيتان للخضوع للفحص:

- اختبار مسحة عنق الرحم هو جمع خلايا عنق الرحم وفحصها. سيفحص طبيبك هذه الخلايا بحثًا عن أي شيء غير طبيعي بها. ويمكن أن يعثر على الخلايا محتملة التسرطن وخلايا سرطان عنق الرحم. كما يمكن أن يجد مشكلات غير السرطان، مثل العدوى أو الالتهاب.
- اختبار فيروس الورم الحليمي البشري يفحص الخلايا بحثًا عن أنواع معينة من فيروس الورم الحليمي البشري التي يمكن أن تسبب سرطان عنق الرحم.

يجب على معظم النساء اتباع إرشادات الفحص التالية:

- النساء بعمر 21 إلى 29 عامًا: يجب الخضوع لاختبار مسحة عنق الرحم كل ثلاث سنوات.
- النساء بعمر 30 إلى 65 عامًا: يجب الخضوع لاختبار مسحة عنق الرحم كل ثلاث سنوات أو اختبار فيروس الورم الحليمي البشري كل خمس سنوات.
- النساء بعمر 66 عامًا فأكثر: ناقشي الفحوصات مع طبيبك.

قد تحتاج بعض النساء إلى الخضوع لفحوصات أكثر. وقد تحتاج أخريات إلى التوقف مبكرًا، مثل أولئك اللاتي خضعن لاستئصال الرحم بالكامل (استئصال الرحم و عنق الرحم). تحدثي إلى طبيبك لمعرفة الأفضل لك.

i

لقاح فيروس الورم الحليمي البشري

فيروس الورم الحليمي البشري هو فيروس شائع يمكن أن يسبب السرطان. ويمكن أن يصيب أي شخص. ولكن يمكنك المساعدة على حماية طفلك من السرطانات التي يسببها فيروس الورم الحليمي البشري من خلال تلقي لقاح هذا الفيروس. نحن نغطي هذا اللقاح مجانًا.

جرعات اللقاح:

- يحتاج الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 9 و14 عامًا إلى جرعتين بفاصل زمني يتراوح بين ستة أشهر و12 شهرًا.
- يحتاج المراهقون الذين تبلغ أعمارهم 15 عامًا فأكثر إلى ثلاث جرعات بفاصل زمني ستة أشهر.
- يمكن للمراهقين والشباب حتى سن 26 عامًا تلقي اللقاح إذا لم يحصلوا على سلسلة الجرعات بالكامل عندما كانوا أصغر سنًا.

تحدث إلى طبيبك حول لقاح فيروس الورم الحليمي البشري في الفحص التالي.



رسالة من

DentaQuest

طعام صحي، حالة صحية للفم

ما تأكله يمكن أن يؤثر في صحة فمك. ساعد على الحفاظ على صحة الأسنان واللثة لديك من خلال إضافة هذه الأطعمة إلى نظامك الغذائي:

- « الحبوب الكاملة
- « الفواكه
- « الخضراوات
- « منتجات الألبان قليلة الدسم
- « البروتينات الخالية من الدهون

إذا كنت تريد تناول مشروب ساخن، فاختر الشاي الأخضر والأسود، فهو يحتوي على البوليفينول الذي يقتل البكتيريا. وحاول تقليل كمية السكر التي تتناولها. سيساعد ذلك على الحفاظ على صحة فمك أيضاً.





التمرن: ما الذي يمكنك فعله للمساعدة

إنَّ حماية الآخرين من التنمر ليست مجرد أمر لطيف يجب القيام به. بل يمكن أن يكون أيضًا أمرًا جيدًا بالنسبة إليك.

هل تعلم أنَّ مجرد رؤية التنمر قد يؤثر في صحتك النفسية؟ توصلت الأبحاث إلى أنَّ الطلاب الذين شهدوا آخرين يتعرضون للتنمر أكثر عرضة للإصابة بالقلق والاكتئاب.

إليك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها للمساعدة على منع التنمر قبل حدوثه وفي أثناءه وبعده.

قبل حدوث التنمر:

- ⟨ كن ودودًا ومهدبًا مع الآخرين.
- ⟨ ادعُ الآخرين للانضمام إلى أنشطتك ومجموعاتك.
- ⟨ اعلم أن الاتحاد قوة. حاول المشي مع الأشخاص الأكثر عرضة للتنمر أو الجلوس معهم إذا كنت مرتاحًا لذلك. اطلب من أصدقائك الانضمام إليك.

في أثناء حدوث التنمر:

- ⟨ دافع عن الشخص الذي يتعرَّض للتنمر. يمكنك القيام بذلك مباشرةً من خلال التصدي لتصرفات المتنمر أو الدفاع عن الحالة الاجتماعية للشخص.
- ⟨ يمكنك أيضًا محاولة تغيير الموضوع أو استخدام حسِّ الدعابة للمساعدة على تخفيف حدة الموقف.

بعد حدوث التنمر:

- ⟨ تحدث إلى الشخص الذي تعرَّض للتنمر. قدِّم دعمك أو شارك مخاوفك.
- ⟨ أبلغ شخصًا بالغًا موثوقًا به بما حدث، مثل أحد الوالدين أو المعلم.
- ⟨ هل أنت صديق للمتنمر؟ إذا شعرت بالأمان، تحدث إليه وأخبره بأنك لا توافق على ما قاله أو فعله.



هل برنامج التعليم الفردي لطفك لا يزال فعالاً؟

برنامج التعليم الفردي (IEP) هو خطة للمساعدة على دعم الاحتياجات التعليمية لطفك. سيقوم فريق برنامج التعليم الفردي في كل عام بتقييم احتياجات طفلك وأهدافه للتأكد من أن برنامج التعليم الفردي لا يزال مُجدياً. ولكنك لست مضطراً للانتظار لمدة عام للتسجيل.

تلبية احتياجات الأطفال المتغيرة

يمكن للأطفال النمو والتطور بمعدل سريع. وما عانوا منه بالأمس قد لا يمثل مشكلة اليوم. إذا لم يعد أحد أهداف طفلك ذا صلة أو كان يواجه صعوبة في شيء جديد، فتحدث إلى فريق برنامج التعليم الفردي الخاص بطفلك.

مشاركة المعلومات الجديدة

هل تغير تشخيص طفلك؟ هل خضع لتقييم تنموي، أو وظيفي، أو أكاديمي يُظهر نقاط قوة أو ضعف مختلفة؟ أخبر فريق برنامج التعليم الفردي الخاص بطفلك بذلك. كلما زادت المعلومات المتوفرة لديه، زادت فعالية برنامج التعليم الفردي الخاص بطفلك.

التحقق من التقدم

هل لم يعد طفلك يحرز المزيد من التقدم نحو تحقيق أهدافه؟ هل يواجه المزيد من المشكلات الأكاديمية أو الاجتماعية؟ قد تكون مجرد عقبة مؤقتة. ولكن هذا قد يعني أيضاً أنه يجب تغيير برنامج التعليم الفردي. أعرب عن مخاوفك إلى فريق برنامج التعليم الفردي الخاص بطفلك. وسيعمل الفريق معك ومع طفلك. ويمكنكم معاً تقرير ما إذا كانت هناك حاجة إلى تغيير.

تشكيل عادات صحية

تساعد عيادة Kramer Davis Health على تقديم الرعاية للأشخاص ذوي الإعاقات الفكرية والتنموية (IDD). وتعد التغذية من الخدمات الفريدة التي تقدمها.

في عيادة Kramer Davis Health، تمثل التغذية أكثر من مجرد نظام غذائي. يتعلق الأمر بمساعدتك على اتخاذ خيارات غذائية من شأنها تحسين صحتك وعافيتك.

الرعاية المخصصة

يستغرق فريق التغذية الوقت الكافي للتعرف على احتياجاتك؛ حيث يتعرف الفريق على نمط حياتك، والتحديات التي تواجهك، وأي حساسية تعاني منها تجاه الطعام أو قوام معين للطعام. وهذا يساعد الفريق على وضع خطة رعاية يمكنك الالتزام بها بمرور الوقت.

نهج الشخص الكامل

يعمل فريق التغذية مع اختصاصيين آخرين، مثل الأطباء النفسيين واختصاصيي العلاج الطبيعي. وهذا يساعدهم على معالجة جميع جوانب حالتك الصحية.

التثقيف أولاً

يساعد فريق التغذية على تثقيفك أنت ومقدمي الرعاية لك بشأن أهمية تناول الطعام الصحي. وهذا يساعد ذلك على تمكينك. ويمكن أن يساعدك ذلك على اتخاذ خيارات مستنيرة تفيد صحتك على المدى الطويل.



نبذة عن KRAMER DAVIS HEALTH

عيادة Kramer Davis Health هي عيادة للأشخاص ذوي الإعاقة الفكرية والتنموية. وهي تقع في منطقة ناشفيل. وتقبل حالات المرضى الذين تبلغ أعمارهم 13 عاماً فأكثر. وتشمل خدماتها الخدمات الطبية وخدمات طب الأسنان والصحة النفسية، 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

نحن أكثر من مجرد تأمين. نحن هنا لمساعدتك على تلبية احتياجاتك اليومية أيضًا. يمكننا مساعدتك على العثور على خدمات مثل:

				
العناية بالأسنان	وسائل النقل	الطعام	المرافق	الإسكان

ابدأ عبر الإنترنت. ما عليك سوى الانتقال إلى bluecare.bcbst.com. ابحث عن خانة الحاجة إلى بعض الدعم الإضافي في أسفل الصفحة وانقر فوق تعرّف على المزيد.

هل لديك أسئلة؟ هدفنا مساعدتك.

1-888-325-8386 CoverKids <

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

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. قم بزيارة موقع lifelinesupport.org.
2. انقر فوق قَدِّم الآن في أعلى الصفحة.
3. اختر ولاية تينيسي (أو ولايتك الحالية) من القائمة.
4. انقر فوق البدء.

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 المزايا الخاصة بك.

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

1. عبر الإنترنت على tenncareconnect.tn.gov

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

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

اختبار بيئة الفينيل كيتون لحديثي الولادة

بعد ولادة طفلك، ستأكد المستشفى من أنه بصحة جيدة وجاهز للعودة إلى المنزل. وهذا يشمل إجراء اختبار شامل والعديد من الاختبارات المهمة. يتمثل أحدها في اختبار بيئة الفينيل كيتون (PKU). حيث تؤثر بيئة الفينيل كيتون على كيفية استعادة الجسم من البروتين. وهذا مرض نادر. ولكنه يتطلب نظامًا غذائيًا منخفض البروتين على المدى الطويل.

تغطي مزايا برنامج TennCare اختبار بيئة الفينيل كيتون والخدمات الطبية المهنية المرخصة. ويشمل ذلك الصفات الطبية الخاصة.

يلزم إجراء العديد من الاختبارات الخاصة بحديثي الولادة لأن العلاج المبكر للمشكلات الصحية يمكن أن يُحدث فرقًا كبيرًا في حياة الطفل. وننصح عليك التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية لديك حول الاختبارات التي يجب توقعها. ستجد المزيد من المعلومات المفيدة على الموقع الإلكتروني babysfirsttest.org.

نحن نهتم بتغطية مرض السكري لديك

تغطي خطتك الصحية رعاية وخدمات مُعيّنة لمرضى السكري إذا كانت هناك حاجة طبية إليها. يشمل ذلك:

- معدات ومستلزمات اختبار السكري
- التدريب حول كيفية التعامل مع مرض السكري
- التوعية والاستشارة الطبية للمرضى الخارجيين بشأن خطة تناول الطعام لمرضى السكري
- الزيارات إلى طبيبك لرعاية السكري وإجراء الاختبارات الخاصة به

ولا تُحتسب أنواع عديدة من الإنسولين وعقاقير السكري ضمن حد أدويتك الشهري.

يمكنك الاطلاع على قائمة بهذه الأدوية على الموقع الإلكتروني tn.gov/tenncare/members-applicants/pharmacy.html.

انقر فوق رابط "قائمة الإعفاءات التلقائية (معفى تلقائيًا)". كما يمكنك الاتصال على TennCare Connect من خلال الرقم 1-855-259-0701 للحصول على القائمة.

هل تحتاجين إلى المساعدة في الحصول على خدمات ورعاية مرض السكري المدفوعة؟ اتصل بنا.

1-888-325-8386 CoverKids

خدمة ترحيل الاتصالات: 711 واطلب 888-418-0008

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.

زيارات متابعة الرعاية الصحية

يحصل أعضاء برنامج CoverKids منذ الولادة وحتى سن 18 عاماً على فحوصات مجانية. تتأكد هذه الزيارات من تحقيقهم للأهداف المرحلية المهمة وحصولهم على اللقاحات اللازمة.

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

الرضع والأطفال الصغار:

12 فحصاً على الأقل قبل أن يبلغوا 3 سنوات

الأطفال من سن 3 سنوات فما فوق،

بما في ذلك المراهقون:

يحتاجون إلى فحص كل عام

يمكننا مساعدتك على تحديد موعد فحص.

سجّل الدخول إلى حسابك عبر الإنترنت

على bluecare.bcbst.com/

[coverkids](http://coverkids.com) وانقر فوق أيقونة الدردشة.

أو اتصل بخدمة العملاء الخاصة بنا.

رعاية البصر والأسنان لدى الأطفال

يحصل الأطفال من الولادة وحتى سن 18 عاماً على خدمات رعاية النظر والأسنان. وقد يتعين على بعض الأعضاء المشاركة في السداد.

وتتضمن خدمات رعاية النظر فحوص العين بالإضافة إلى تكلفة إطارات النظارات والعدسات والعدسات اللاصقة (المطلوبة طبياً). ابحث عن مقدم خدمة على bluecare.bcbst.com/

Find care من خلال [coverkids](http://coverkids.com)

(العثور على الرعاية). أو اتصل بخدمة العملاء.

تشمل خدمات طب الأسنان الفحوصات

المنتظمة وعمليات التنظيف. يمكن للأطفال

أيضاً الحصول على تقويم الأسنان وخدمات

أخرى (عند الضرورة الطبية). لمزيد من

المعلومات، اتصل بـ **DentaQuest**** على

الرقم **1-855-418-1622** أو تفضل بزيارة

dentaquest.com

أعدت **DentaQuest** دليلاً لمساعدتك

على معرفة المزيد عن خطة طب الأسنان

الخاصة بطفلك. لعرض الدليل، انتقل إلى

bluecare.bcbst.com/forms/DQ

[TennCare Dental Guide.pdf](http://TennCare_Dental_Guide.pdf)

تغطية الأدوية الموصوفة طبياً

يتولى مدير مزايا الصيدلانية إدارة جميع

الوصفات الطبية والمطالبات. لمزيد من

المعلومات، يُرجى الاتصال على رقم

1-888-816-1680

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

*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



مساعدة شخصية في الحفاظ على صحتك

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

يمكنك اعتبارنا فريق رعايتك

- ◀ خدماتنا مجانية وتعتبر 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 الرعاية والدعم الذي تحتاجه.
- ◀ تشمل التغطية دعم الصحة النفسية.
- ◀ تختار ما إذا كنت تريد هذه الخدمات.
- ◀ يمكنك الاشتراك أو إلغاء الاشتراك في أي وقت من خلال مكالمة فقط.

فريق رعاية الأعضاء

◀ 1-888-325-8386

◀ تعرف على المزيد على 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)

حسابك عبر الإنترنت على BLUECARE.BCBST.COM

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

- طلب بديل لبطاقة هوية عضو مفقودة
- طباعة بطاقة مؤقتة
- طلب تغيير مقدم الرعاية الأولية (PCP) المخصص لك
- البحث عن مقدم رعاية صحية في شبكتك
- مراجعة تفاصيل خطة رعايتك الصحية

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

الاشتراك في خدمة الرسائل النصية

أرسل رسالة نصية تتضمن **CoverKids** إلى رقم **69-246**، أو اتصل على الرقم **1-844-284-5420**، لتلقي آخر التحديثات حول رعايتك الصحية. قد تسري أسعار الرسائل والبيانات. لا يلزم شراء البضائع والخدمات من **BlueCross BlueShield of Tennessee**. أرسل كلمة **HELP** في رسالة نصية للحصول على المساعدة أو كلمة **STOP** لإيقاف المراسلات.



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/coverkids وانقر فوق رمز الدرشة لبدء محادثة.

النشرة الإخبارية بلغات أخرى وخدمات الترجمة

يتم نشر نسخة إسبانية وعربية من هذه النشرة الإخبارية على موقع bluecare.bcbst.com.

نقدم خدمات الترجمة التحريرية والفورية للغات الأخرى. يمكننا أيضًا تقديم المساعدة إذا كنت تعاني من فقدان السمع أو النظر. وتقدم هذه الخدمات مجانًا للأعضاء. ما عليك سوى الاتصال على الرقم **1-888-325-8386**، أو خدمة ترحيل الاتصالات: **711** وطلب **888-418-0008**.

Para solicitar una copia de este boletín en español, llame a la oficina de Servicios de Atención al Miembros al **1-888-325-8386**. Permita varias semanas para la entrega. Otros materiales, como el manual para miembros, también están disponibles en español si llama a la oficina de Servicio de Atención al Miembros.

إشعارات الأعضاء

هل المراهق أكبر سنًا من أن يفحصه طبيب الأطفال؟

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

فقدان التغطية؟

إذا تم إعلامك بأن مزايا CoverKids الخاصة بك ستنتهي - على سبيل المثال، إذا كنت على وشك بلوغ 19 عامًا - فيمكننا مساعدتك على الاستمرار في الحصول على الرعاية. يمكن أن يعلمك فريق رعاية الأعضاء لدينا بالموارد المجتمعية في منطقتك التي يمكن أن تساعدك على تلبية احتياجاتك الصحية. قبل انتهاء تغطيتك، اتصل بنا. نحن 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. بادر بتحديثه عن طريق التواصل مع TennCare Connect على الرقم **1-855-259-0701** أو زيارة tenncareconnect.tn.gov.

إشعار ممارسات الخصوصية

يمكنك العثور على إشعار ممارسات الخصوصية الخاص بقانون نقل التأمين الصحي والمساءلة (HIPAA) عبر الإنترنت. يمكنك زيارة bluecare.bcbst.com/CKdocs. 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، اتصل بمكتب الخصوصية الخاص بنا 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. لذا إذا تلقيت استبياناً منا، فنأمل أن تستكمل.

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 نغير إجاباتك المبلغ الذي تدفعه مقابل خطتك. وبالإجابة على هذه الأسئلة، فأنت تخبرنا بأنه لا بأس باستخدام هذه المعلومات ومشاركتها بالطرق التي ذكرناها.

مُقدِّم الرعاية الأولية المتابع لطفلك هو شريكك

يصبح الاعتناء 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 الأطفال). حيث يقوم بإجراء فحوص صحة الأطفال وعلاج الأمراض البسيطة. كما يمكنه اكتشاف المشكلات مبكراً وطلب إجراء اختبارات لمزيد من العلاج.

تعتبر غرف 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 مُقدِّم الرعاية الأولية المتابع لطفلك بجميع الزيارات التي يقوم بها لمقدمي الرعاية الآخرين.



استخدام مقدمي الخدمات عبر الشبكة للحصول على أفضل قيمة

إذا لم تستخدم مقدمي الخدمات التابعين للشبكة، فستكون مسؤولاً عن الرسوم المتكبدة خارج الشبكة. وتعتبر 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/coverkids

أو يمكنك الاتصال بخدمة العملاء الخاصة بنا.

كيف نحمي معلوماتك الصحية

لدينا سياسات 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 - سواء 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. سوف تجد أيضًا إشعار خصوصية على bluecare.bcbst.com/coverkids. أو يمكنك الاتصال بخدمة العملاء للحصول على نسخة.

يرجى الاتصال بمنسق الرعاية إذا كانت لديك أسئلة حول هذه المزايا. وإذا لم تكن متأكدًا من كيفية الوصول إليهم؟ اتصل بخدمة العملاء. ويمكنك العثور على رقم خدمة العملاء الموجود في بطاقة هوية العضو الخاص 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 Medicaid (MFCU) التابعة لمكتب التحقيق في ولاية تينيسي، اتصل على الرقم المجاني **1-800-433-5454**.

التماسات TENNCARE

احصل على مساعدة لتقديم 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 عليك.

هل تحتاج إلى مساعدة للحصول على رأي ثانٍ؟ اتصل بخدمة العملاء. ويمكنك العثور على رقم خدمة العملاء الموجود في بطاقة هوية العضو الخاص 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 الجنس أو السن أو الإعاقة.

- ◀ هل تعتقد أنك قد عُولمت معاملة غير عادلة؟
- ◀ هل لديك مزيد من الاستفسارات أو تحتاج إلى مزيد من المساعدة؟
- ◀ إذا كنت تعتقد أنك قد عُولمت معاملة غير عادلة، فاتصل بـ TennCare Connect مجاناً على الرقم **1-855-259-0701**.

يوجد نموذج شكوى التمييز عبر الإنترنت من خلال الرابط:

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

TENNCARE NO PERMITE EL TRATO INJUSTO

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

- › ¿Cree que lo han tratado injustamente?
- › ¿Tiene más preguntas o necesita más ayuda?
- › Si piensa que lo han tratado injustamente, llame gratis a TennCare Connect al **1-855-259-0701**.

Encuentre el formulario de discriminación en línea en:

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

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 معاملة غير عادلة؟
- ◀ هل لديك مزيد من الاستفسارات أو تحتاج إلى مزيد من المساعدة؟
- ◀ إذا كنت تعتقد أنك قد عُولمت معاملة غير عادلة، فاتصل بـ TennCare Connect مجاناً 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 عن TennCare وCoverKids. 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: **1-877-779-3103**)
أو قم بزيارة **tenncareconnect.tn.gov**



تتضمن المساعدات المقدمة لعائلات تينيسي روابط إلى خدمات الولاية، ومعلومات، وغير ذلك الكثير.

المساعدة في أزمات الصحة النفسية

- خط الساخن لولاية تينيسي 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 لتينيسي للحصول على المشورة باللغة الإنجليزية أو الإسبانية.

- تحدث مع المستشارين المدربين للبدء.
- احصل على أسبوعين من العلاج ببدائل النيكوتين مجانًا.

خط الإقلاع عن التدخين لتينيسي

مجانًا لجميع المقيمين في ولاية تينيسي

1-800-QUIT-NOW

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

تقديم طلب التسجيل في COVERKIDS

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.

- أعضاء CoverKids **1-888-325-8386**
- خدمة ترحيل الاتصالات: يُرجى الاتصال على الرقم **711**، وطلب **888-418-0008**
- الاثنين - الجمعة | 8 صباحاً إلى 6 مساءً بالتوقيت الشرقي
- bluecare.bcbst.com/coverkids

هل أنت بحاجة إلى مساعدة فيما يتعلق برعايتك الصحية، أو في التحدث إلينا أو قراءة ما نرسله إليك؟ إذا كان الأمر كذلك، فاتصل بنا مجاناً على: **CoverKids 1-888-325-8386** (خدمة ترحيل الاتصالات: **711** اطلب **888-418-0008**)



CoverKids

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

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 بـ CoverKids على الرقم **1-888-325-8386**، (خدمة ترحيل الاتصالات: **711** واطلب **888-418-0008**).

Spanish:Español ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame a CoverKids **1-888-325-8386**, (TRS: **711: 1-888-418-0008**).

Kurdish: كوردی

ئەگەر بە کوردی سۆرانى قسە دەکەن، خزمەتگوزارییەکانی وەرگێران بەخۆرایى دەخزێتە بەردەستتان. پەیوەندی بکەن بە ژمارە

CoverKids **1-888-325-8386** (TRS: **711: 1-888-418-0008**)

محتوى هذه النشرة مقدم من TennCare لتوزيعه على أعضاء CoverKids.

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