

الربيع الأول من عام 2024

أجيال

تتعلم بالصحة

منشور لأعضاء CoverKids.



الرعاية المناسبة في الوقت المناسب
الصفحة 5

العناية بالأسنان للأشخاص ذوي الإعاقات
الفكرية والتنموية
الصفحة 14



BlueCare
Tennessee

CoverKids

عزيزي العضو،

لقد أوشكت أيام الصيف الحارة على الانتهاء. والأطفال يستعدون للعودة إلى المدرسة. بالنسبة للكثيرين، هذا الوقت من العام هو وقت التغيير. ومع ذلك، تأتي فرصة أخرى للتركيز على الأشياء الأكثر أهمية، مثل صحتك. في هذه النشرة الإخبارية، نتحدث عن:

- « الطرق التي يمكنك من خلالها الحفاظ على صحتك
- « نصائح طبية لمرضى السكري
- « كيف يمكن أن تؤثر المشروبات الغازية والطعام على أسنانك
- « متى تذهب إلى غرفة الطوارئ
- « وغير ذلك الكثير

كما نقدم إيموري، وهي عضوة صغيرة تغيرت حياتها بمساعدة بسيطة من برنامج Katie Beckett.

نأمل أن تستمتع بقصة إيموري وأن تجد معلومات الصحة والعافية التي شاركناها مفيدة. تذكر أننا هنا من أجلك. إذا كانت لديك أي أسئلة أو تحتاج إلى المساعدة في استخدام خطتك، فاتصل بنا.

نتمنى لك موفور الصحة والعافية،



Craig Z. Dwyer

كيسي دونغان

الرئيس والمدير التنفيذي لمؤسسة
BlueCare Tennessee



انضم إلينا عبر الإنترنت!

تعرف على المزيد حول المزايا التي ستحصل عليها وتلقى نصائح حول الصحة والعافية.

تفضل بزيارتنا على الموقع bluecare.bcbst.com/coverkids

ضع إعجاب على صفحتنا على Facebook® على [facebook.com/](https://www.facebook.com/bluecaretn)

[bluecaretn](https://www.instagram.com/bluecaretn) تابعنا على Instagram على [instagram.com/](https://www.instagram.com/bluecaretn)

[bluecaretn](https://www.instagram.com/bluecaretn)

أجيال

تنعم بالصحة

جدول المحتويات

حان وقت الفحص	2
قصة العضو: إدخال البهجة على إيموري	3
نصائح للحصول على حمل صحي	4
الرعاية المناسبة في الوقت المناسب	5
ساعد في حماية نفسك من سرطان القولون والمستقيم	6
حافظ على تحديث معلوماتك	7
ساعد طفلك بالتبني على الاستقرار	7
ما وراء سكر الدم: أوجه مرض السكري	8
حافظ على صحتك	9
رسالة من DentaQuest	10
ركن المراهقين: الأطعمة التي تحسّن صحة الأسنان	11
ما هو برنامج التعليم الفردي؟	12
استفد من وسائل التواصل الاجتماعي	13
العناية بالأسنان للأشخاص ذوي الإعاقات الفكرية والتنموية	14
تعاون مؤسسة Blue of Tennessee مع مركز Sanitas الطبي	15
سنساعدك في العثور على الدعم	16
الاتصال	17
هل حان وقت تصوير الثدي بالأشعة السينية؟	18
تحدث إلى طبيبك حول اختبار المتدثرة	18
الرعاية المستمرة للعضوات الحوامل	19
حقوق الأعضاء ومسؤولياتهم	19
التأكد من اتخاذ قرارات عادلة بشأن الرعاية	19
مزايا مجانية لأعضائنا	20

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.

وينشر كتيب أجيال تنعم بالصحة باللغات الإنجليزية والإسبانية والعربية على bluecare.bcbst.com/ و CoverKids-News.



حان وقت الفحص

الآن هو الوقت المناسب لتحديد موعد الفحص السنوي لطفلك إذا لم يكن قد أجرى فحصاً بعد. إن إجراء فحص قبل بدء المدرسة يتيح للطبيب التحقق من صحة طفلك والتأكد من أنه على علم بأي لقاحات قد يحتاجها. يمكن للطبيب أيضاً اكتشاف بعض المشكلات الصحية في وقت مبكر، حيث يكون من الأسهل علاجها.

نحن نغطي فحوصات صحة الطفل حتى سن 20 عاماً. يجب أن يخضع الأطفال لفحص واحد سنوياً من سن 3 أعوام وحتى 20 عاماً.

يشتمل الفحص على:

- ﴿ فحص بدني كامل
- ﴿ فحوصات الإبصار والسمع
- ﴿ مراجعة لنمو طفلك البدني والعقلي والعاطفي
- ﴿ تحديثات للسجل الصحي
- ﴿ تقديم اللقاحات، إذا لزم الأمر
- ﴿ إجراء الفحوصات المخبرية، لا سيما اختبار الرصاص، إذا لزم الأمر
- ﴿ الإحالات إلى المتخصصين، إذا لزم الأمر
- ﴿ تخصيص الوقت المناسب لك للتحدث مع طبيب طفلك

تُعد هذه الفحوصات وقتاً رائعاً لطرح أي أسئلة قد تكون لديك حول نمو طفلك وصحته. قد يكون من المفيد تدوين أسئلتك قبل الموعد حتى لا تنسى أي شيء. وإذا كان طفلك يحتاج إلى فحص بدني رياضي للذهاب إلى المدرسة، فيمكن أن يكون هذا الفحص مهماً. فقط أخبر الطبيب.

هل أنت مستعد لتحديد موعد للفحص؟ ما عليك سوى الاتصال بطبيب طفلك. يمكنك العثور على اسمه على الجهة الأمامية من بطاقة تعريف العضو الخاصة بطفلك. أو اتصل بنا هاتفياً. يمكننا مساعدتك في تحديد موعد هذه الزيارة. يوجد رقم خدمة العملاء الخاص بنا على بطاقة تعريف العضو الخاصة بك وفي الصفحة الأخيرة من هذه النشرة الإخبارية.



إدخال البهجة على إيموري

إيموري هي طفلة محبة للمرح تبلغ من العمر 6 سنوات وهي عضو خطة **BlueCare Tennessee** الخاصة بنا، ولديها شقيقة توأم وثلاثة أشقاء آخرين بجانبها، إيموري مستعدة دائماً للمغامرة والضحك. لكن تتحرك إيموري على كرسي متحرك. وهذا قد يجعل من الصعب عليها لعب نفس الألعاب في الخارج مثل أي شخص آخر.

كان ذلك حتى ساعد مدير الرعاية في **Katie Beckett** إيموري. في كل عام، تغطي خطة إيموري الأموال اللازمة لشراء العناصر للمساعدة في جعل الحياة أسهل قليلاً. بفضل هذا البرنامج، أصبح لديها الآن ما يُسمى **Freewheel®**. وهي عجلة خامسة يتم تثبيتها في كرسي إيموري وتحوله إلى مركبة للطرق الوعرة. وهذا يعني أن إيموري لن تكفي بالمشاهدة من الخطوط الجانبية. تستطيع إيموري الآن المشاركة في كل الأحداث والمرح مع عائلتها وأصدقائها.





نصائح للحصول على حمل صحي

يعد وقت التخطيط لإنجاب طفل جديد وقتاً مثيراً. هناك الكثير من الأمور التي يجب التفكير فيها، بما في ذلك الرعاية الصحية قبل الحمل. هذه هي الرعاية التي تحصلين عليها قبل الحمل. فهي تساعدك على الحصول على فرصة أفضل للحصول على حمل صحي.

من المهم تجهيز جسمك قبل الحمل، حتى لو كنت قد أنجبت طفلاً من قبل. يمكن أن تساعدك هذه النصائح من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها على الاستعداد للحمل.

- ◀ **زيارة طبيبك هي خطوة أولى رائعة.** يمكنك التحدث مع طبيبك حول تاريخك الصحي. ويمكنك التعاون معه للتأكد من السيطرة على جميع المشاكل الصحية. سوف يسألك طبيبك أيضاً عن أي أدوية تتناولينها ويخبرك إذا كان تناول أي منها أثناء الحمل غير آمن.
- ◀ **قبل الحمل، ابدأي في تناول 400 ميكروغرام من حمض الفوليك كل يوم.** يمكن أن يساعد طفلك على النمو بشكل صحيح. واستمري في تناوله كل يوم أثناء الحمل. يمكنك تناول الأطعمة الغنية بحمض الفوليك أو تناول مكملات غذائية. أو يمكنك تناول مزيج من الاثنين.
- ◀ **يمكن أن يضر التدخين، وتعاطي المخدرات، وشرب الكحول بطفلك.** من المهم الإقلاع عن التدخين قبل الحمل. إذا كنت لا تستطيعين الإقلاع عن التدخين، فتحدثي مع طبيبك. يمكنه المساعدة.

اللقاحات والحمل

سيراقب طبيبك صحتك قبل وأثناء حملك. قد يوصي بلقاحات للمساعدة في الحفاظ على سلامتك وسلامة طفلك. بعض اللقاحات لها أهمية خاصة للحوامل. لقاح الأنفلونزا ولقاح الكزاز والخناق والسعال الديكي لقاح الفيروس المخلوي التنفسي هي ثلاثة لقاحات موصى بها أثناء الحمل. قد يرى طبيبك أنك تحتاجين إلى لقاحات أخرى أيضاً، بناءً على تاريخ أخذك للقاحات. نحن نغطي معظم اللقاحات دون أي تكلفة عليك.

المصادر: <https://www.cdc.gov/birth-defects/prevention>, <https://www.cdc.gov/vaccines/pregnancy/vacc-safety.html>



الرعاية المناسبة في الوقت المناسب

عندما تكون مريضاً، من المهم الحصول على الرعاية المناسبة لمساعدتك على الشعور بالتحسن. ولكن مع وجود الكثير من الخيارات، قد يكون من الصعب معرفة إلى أين تذهب.

ستحصل على معظم رعايتك من مقدم الرعاية الأولية المتابع لك. فهو يعرف تاريخك الصحي واحتياجاتك. ويمكنه علاج معظم الحالات غير الطارئة مثل البرد أو الإنفلونزا أو السعال. ويمكنه إحالتك إلى اختصاصي إذا كنت بحاجة إلى رعاية إضافية. كما يقدم مقدم الرعاية الأولية الرعاية الوقائية مثل الفحوص واللقاحات.

يمكن لمراكز الرعاية العاجلة علاج أي شيء تطلب من مقدم الرعاية الأولية المتابع لك علاجه. كما يمكن لبعض مراكز الرعاية العاجلة إجراء الأشعة السينية والغرز أيضاً. عادةً ما يكون لهذه المراكز ساعات عمل في المساء وفي عطلة نهاية الأسبوع، حتى تتمكن من الحصول على الرعاية حتى إذا لم يكن مقدم الرعاية الأولية المتابع لك متاحاً.

غرفة الطوارئ هي أفضل مكان للذهاب إليه في حالة الطوارئ المهددة للحياة. يمكن لغرفة الطوارئ معالجة الأشياء التي تعرض حياتك للخطر، مثل:

- ◀ ألم صدري سيء
- ◀ مشكلات شديدة في التنفس
- ◀ خدر أو فقدان الحركة
- ◀ فقدان مفاجئ للرؤية أو صعوبة في الكلام
- ◀ نوبات تشنجية أو فقدان الوعي
- ◀ احتمالية التسمم أو تناول جرعة زائدة من المخدرات
- ◀ حمى أعلى من 100.3 لدى الرضيع دون سن 3 أشهر

هذه ليست كل الأسباب التي قد تدفعك للذهاب إلى غرفة الطوارئ. تذكر، إذا كنت تعتقد أن حياتك في خطر، فاتصل على الرقم **911** أو توجه إلى أقرب غرفة طوارئ على الفور.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في تحديد مكان الحصول على الرعاية، فيمكنك التحدث مع ممرضة مرخصة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. ما عليك سوى الاتصال بخط خدمات التمريض **Nurseline** على الرقم **1-800-262-2873**. يمكنك طرح الأسئلة المتعلقة بالصحة والحصول على المساعدة في تحديد مكان الحصول على الرعاية والمزيد.



ساعد في حماية نفسك من سرطان القولون والمستقيم

اختر من بين الفحوصات المختلفة بناءً على احتياجاتك.

هل تعلم أنه يمكن الوقاية من سرطان القولون والمستقيم؟ معظم سرطانات القولون والمستقيم تبدأ كسلائل. إنها ليست سرطاناً حتى الآن، ولكنها قد تتحول إليه. يسمح فحص سرطان القولون والمستقيم لطبيبك بالبحث عن هذه السلائل. ثم يمكن لطبيبك إزالة السلائل قبل أن تكون خطيرة. من خلال فحص هذه السلائل بانتظام، يمكنك المساعدة في حماية نفسك.

هناك أنواع مختلفة من فحوصات سرطان القولون والمستقيم:

- « **تنظير القولون.** يفحص هذا الفحص القولون بأكمله بكاميرا صغيرة. يحتاج معظم الأشخاص إلى الخضوع لفحص واحد فقط كل 10 سنوات. ويمكن لطبيبك عادةً إزالة السلائل أثناء الفحص. إذا حصلت على نتيجة إيجابية من فحوصات القولون والمستقيم الأخرى، فستحتاج إلى متابعة تنظير القولون.
- « **اختبارات البراز.** تبحث هذه الاختبارات عن العلامات المبكرة لسرطان القولون والمستقيم من خلال عينات البراز. يمكنك أخذ بعض الأنواع في المنزل أو في عيادة الطبيب. ستحتاج إلى اختبار كل عام إلى 3 أعوام بناءً على نوع اختبار البراز الذي تجريه.
- « **التنظير السيني المرن.** يتحقق هذا الاختبار فقط من الجزء السفلي من القولون. ستحتاج إلى اختبار كل 5 إلى 10 سنوات بناءً على ما إذا كنت ستخضع أيضاً لاختبارات البراز.

متى يتم فحصك

يجب أن يبدأ معظم الأشخاص فحوصات القولون والمستقيم المنتظمة عندما يبلغ من العمر 45 عاماً. ولكن قد يحتاجها بعض الأشخاص في وقت مبكر.

تحدث إلى طبيبك لمعرفة الأفضل لك. يمكنه مساعدتك في اتخاذ القرار بناءً على تاريخك الصحي والعائلي. أو اتصل بنا إذا كانت لديك أي أسئلة أو تحتاج إلى المساعدة.

حافظ على تحديث معلوماتك

من المهم التأكد من أن برنامج TennCare لديه معلومات الاتصال الخاصة بك. وبهذه الطريقة يمكنهم التواصل معك عندما يحتاجون إلى ذلك. قد يتصلون بك بشأن تجديد تغطيتك. من المهم فتح أي بريد من TennCare والرد عليه.

يمكنك تحديث معلوماتك بإحدى طريقتين:

عبر الإنترنت على [tenncareconnect.tn.gov](http://tennconnect.tn.gov)

عبر الهاتف على الرقم 1-855-259-0701

لا تنسَ التسجيل في TennCare Connect. وهي أداة عبر الإنترنت يمكنك استخدامها لإدارة المزايا وتجديد تغطيتك واختيار كيفية تواصل برنامج TennCare معك.



ساعد طفلك بالتبني على الاستقرار

نحن نعلم أن دخول الرعاية البديلة يمكن أن يكون صعبًا بالنسبة للأطفال. سواء كان 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. قدّم 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.

توفر غرفة نوم طفلك مساحة آمنة للاسترخاء. لمساعدة طفلك على زيادة شعوره بأنه في منزله، دعه يساعد في ترتيبه. 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.

لمساعدة طفلك على زيادة شعوره بأنه في منزله، سنرسل معه حقيبة من القماش الخشن عندما يدخل الرعاية. وستشمل عناصر مثل مستحضرات التجميل، وبطانية، ومصباح للإضاءة ليلاً. يمكننا أيضًا إرسال دفتر ملاحظات لك لتستخدمه لتتبع سجلات طفلك الصحية. يمكنه أخذه معه عندما يترك رعايتك. لطلب هذه العناصر أو معرفة المزيد حول كيفية مساعدتنا في دعمك ودعم طفلك، اتصل بنا على الرقم 1-888-422-2963، خدمة ترحيل الاتصالات: 711 (اطلب 888-418-0008).

المصدر: <https://centerstone.org/our-resources/health-wellness/how-to-make-your-home-a-safe-space-for-a-foster-child>

ما وراء سكر الدم: أوجه مرض السكري

يعاني أكثر من 38 مليون شخص في الولايات المتحدة من مرض السكري. ولكنه يؤثر على بعض مجموعات الأشخاص أكثر من غيرها.

إليك نظرة سريعة على بعض الأرقام الواردة من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها.

يعاني 6.9% من البالغين البيض من أصل غير إسباني في الولايات المتحدة من مرض السكري.

يعاني 11.7% من البالغين من أصل إسباني في الولايات المتحدة من مرض السكري.

يعاني 12.1% من البالغين السود من أصل غير إسباني في الولايات المتحدة من مرض السكري.

يكون الأشخاص الذين لديهم دخل و/أو تعليم أقل أيضًا أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري. والخبر السار هو أنه يمكنك الوقاية من مرض السكري من النوع الثاني أو تأخيره، وهو النوع الأكثر شيوعًا من مرض السكري، من خلال إجراء بعض التغييرات في نمط الحياة.

الخطوات التي يمكنك اتخاذها

اتبع نظامًا غذائيًا صحيًا. املأ طبقك بالأطعمة قليلة الدهون والسكر والملح.

حافظ على الحركة. حاول المشي في الصباح أو في المساء عندما يكون الطقس باردًا. أو ارقص في غرفة المعيشة الخاصة بك. استهدف ممارسة التمارين الرياضية لمدة ساعتين ونصف على الأقل كل أسبوع.

استهدف الوصول إلى وزن صحي أو الحفاظ عليه. ابدأ بأهداف صغيرة وواقعية.

تحدث إلى طبيبك. يمكنه مساعدتك على فهم خطر إصابتك بمرض السكري من النوع الثاني. ويمكنه مساعدتك في تحديد تغييرات نمط الحياة المناسبة لك.



هل تعاني من مرض السكري؟ تذكر تناول الدواء.

إن تناول دواء مرض السكري الخاص بك بالضبط كما يقول طبيبك يمكن أن يساعدك على التحكم في نسبة السكر في الدم. إذا كنت تعاني من أي آثار جانبية لا تزول أو تصبح خطيرة، اتصل بطبيبك. يمكنه مساعدتك في تحديد ما إذا كنت بحاجة إلى إجراء تغيير. لا تتوقف عن تناول الدواء من تلقاء نفسك.

المصادر: <https://www.cdc.gov/diabetes/about>, <https://health.gov/myhealthfinder/health-conditions/diabetes/take-steps-prevent-type-2-diabetes#take-action-tab>, <https://www.cdc.gov/diabetes/articles/diabetes-and-your-medicines.html>



حافظ على صحتك

يمكن أن تساعدك الفحوصات المنتظمة مع مقدم الرعاية الأولية على الحفاظ على صحتك. ويمنحك فرصة لطرح أسئلة حول صحتك وعافيتك. ولكن كيف تستعد لزيارة طبيبك للتأكد من الإجابة عن مخاوفك؟ يمكن أن تساعدك هذه النصائح في التأكد من أنك مستعد لزيارتك.

تأكد من توافر جميع معلوماتك الطبية لديك قبل موعدك. ضع قائمة بجميع الأدوية التي تتناولها وجرعاتك منها. تأكد من تضمين الأدوية والمكملات الغذائية التي لا تستلزم وصفة طبية أيضًا. أو خذ زجاجات الدواء معك في موعدك. أحضر معك أيضًا بطاقة التأمين الصحي الخاصة بك وقائمة بالأطباء الآخرين الذين تزورهم.

من المفيد أيضًا إعداد قائمة بالأشياء التي تريد التحدث عنها. دون جميع أسئلتك ومخاوفك. ثم قم بترتيبها حسب مدى أهمية الحديث عنها. من المهم أن تخبر طبيبك عن أي تغييرات في صحتك منذ زيارتك الأخيرة. إذا كنت قد زرت طبيبًا جديدًا، مثل اختصاصي أو مقدم رعاية عاجلة، فأخبر مقدم الرعاية الأولية المتابع لك. وأخبره بأي أعراض جديدة تعاني منها.

إذا كنت لا تفهم شيئًا ما يقوله طبيبك، فاطلب منه أن يشرح لك بطريقة مختلفة. لا بأس من طرح الأسئلة للتأكد من فهمك. ومن المهم أن تتحدث عن نفسك إذا كانت لديك مخاوف. تذكر أنك أكثر من يعرف جسمك. إذا كان هناك شيء لا يبدو صحيحًا، فأخبر طبيبك. التحدث عن مشكلة ما هو الخطوة الأولى نحو الحصول على العلاج الذي تحتاجه.

المصدر: <https://www.nia.nih.gov/health/medical-care-and-appointments/how-prepare-doctors-appointment>



رسالة من

DentaQuest

المشروبات الغازية يمكن أن تسبب تسوس الأسنان

تقول الجمعية الأمريكية لطب الأسنان أن المشروبات الغازية يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالتسوس. المشروبات الغازية هي المشروبات التي تحتوي على السكر أو الكربون أو الحمض. يمكن أن تكون هذه المشروبات صودا، أو عصير، أو مشروبات رياضية ومشروبات طاقة.

إليك ما تحتاج إلى معرفته:

- ◀ تقول الدراسات أن الصودا هي أحد الأسباب الرئيسية للتسوس والسمنة لدى المراهقين.
- ◀ تحتوي كل علبة صودا على 10 ملاعق صغيرة من السكر.
- ◀ اشرب الماء للتأكد من ترطيبك أنت وأطفالك. حاول شرب 8-12 كوبًا من الماء يوميًا.
- تذكر أن التغذية الجيدة تساعد على خلق فم صحي. والفم الصحي يساعد على تكوين جسم صحي.

2-2-2

يجب على الأطفال زيارة طبيب الأسنان مرتين في السنة وغسل أسنانه مرتين يوميًا لمدة دقيقتين.



الأطعمة التي تحسّن صحة الأسنان

أنت تعلم أن الحلوى والمشروبات الغازية ضارة بأسنانك (راجع الصفحة السابقة للحصول على مزيد من المعلومات). ولكن هناك بعض الأطعمة مفيدة لأسنانك أيضًا.

- « **الحليب والزبادي والجبن.** غالبًا ما تكون منتجات الألبان غنية بالبروتين. وهي تعطيك الكثير من الكالسيوم والفسفور. ويعتبر هذان المعدنان مهمين لصحة أسنانك وعظامك. لا يمكنك تناول منتجات الألبان؟ يعتبر التوفو مصدر جيد للبروتين والكالسيوم.
- « **البيض.** يحتوي البيض على نسبة عالية من فيتامين د، مما يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم بشكل أفضل.
- « **الفراولة والبرتقال والجريب فروت.** هذه الفواكه غنية بفيتامين ج — وهو مضاد للأكسدة يساعد على الحفاظ على صحة أسنانك ولثتك.
- « **الخضراوات الورقية.** تُعد الخضروات مثل الكرنب والسبانخ والملفوف مصدرًا رائعًا للكالسيوم والفسفور وفيتامين ج وفيتامين أ. وتعد هذه الفيتامينات والمعادن جميعها مفيدة لأسنانك.

ثلاثة أسباب أخرى للإقلاع عن التدخين

- يمكن أن يزيد التدخين من خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والرئة والسكتة الدماغية والسكري. ولكن هل تعلم أن السجائر وأشكال التدخين الأخرى يمكن أن تؤثر أيضًا على فمك وأسنانك؟
- « يكون الأشخاص الذين يدخنون السجائر أو يستخدمون أشكالاً أخرى من التدخين أكثر عرضة لخطر الإصابة بسرطان الفم، وأمراض اللثة، وغيرها من مشكلات صحة الفم.
- « يكون الأشخاص الذين يدخنون السجائر أيضًا أكثر عرضة للإصابة بتسوس الأسنان غير المعالج.
- « يكون الأشخاص الذين يدخنون السجائر أكثر عرضة لفقدان جميع أسنانهم ثلاث مرات.



ما هو برنامج التعليم الفردي؟

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

للحصول على برنامج التعليم الفردي (IEP)، يجب أن يكون لدى طفلك إعاقة تؤثر على مدى أدائه 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 يعمل برنامج التعليم الفردي بشكل أفضل، 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.



استفد من وسائل التواصل الاجتماعي

يمكن أن تكون وسائل التواصل الاجتماعي وسيلة ممتعة للبقاء على تواصل مع الأصدقاء والاطلاع على الأخبار. ولكنه قد يجعلك تشعر بالإرهاق والتوتر. إليك ثلاث نصائح لمساعدتك على الاستمتاع بتجربة أكثر صحة على وسائل التواصل الاجتماعي.

عندما تشعر بالتوتر، ابحث عن رسائل إيجابية. يمكن للأخريين مساعدتك في التحسن. وحاول متابعة الأشخاص الذين تحبهم على وسائل التواصل الاجتماعي أو الحسابات التي تشارك المنشورات التي تحبها.

إذا رأيت منشورات سلبية، فقم بحظر الحسابات أو إلغاء متابعتها. سيؤدي ذلك إلى إزالة المنشورات التي لا تريد رؤيتها ويمكن أن يساعد في تحسين حالتك المزاجية.

إذا وجدت أن وسائل التواصل الاجتماعي تجعلك تشعر بالتوتر، فقلل وقت استخدامك لها. تحتوي العديد من الهواتف الذكية على تطبيقات تتيح لك وضع قواعد لمقدار الوقت الذي تقضيه على وسائل التواصل الاجتماعي. أو يمكنك ضبط المؤقتات على مدار اليوم لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي. ابدأ باستراحة لمدة 5 دقائق لاستخدام هاتفك كل ساعة. بعد الانتهاء من ذلك لفترة من الوقت، حاول قضاء وقت أطول دون النظر إلى هاتفك. وتذكر عدم استخدام هاتفك الخليوي قبل ساعة على الأقل من موعد النوم. يمكن أن يساعدك ذلك على الاسترخاء والحصول على نوم أفضل.

أوقف التمرير

من المهم الانتباه لكيفية استخدامك لوسائل التواصل الاجتماعي. ولكن في بعض الأحيان، من الجيد تسجيل الخروج قليلاً. إليك بعض الأنشطة التي يمكنك القيام بها عندما تحتاج إلى استراحة من التمرير.

- « اذهب للتنزه في الخارج. يمكنك أيضاً الاتصال بصديق للدرشة أثناء المشي.
 - « امسك زوجاً من السلع المعلبة وقم بثني الذراع.
 - « استخدم كرسيًا وقم بممارسة اليوجا في أثناء الجلوس.
- يمكن أن تساعد هذه الأنشطة في تقليل التوتر. ويمكنها تحسين الصحة البدنية.

العناية بالأسنان للأشخاص ذوي الإعاقات الفكرية والتنموية

تقدم Kramer Davis Health رعاية رحيمة للأسنان للأشخاص ذوي الإعاقات.

قد تكون زيارات طب الأسنان صعبة على الأشخاص ذوي الإعاقات الفكرية والتنموية. يتمثل الهدف من Kramer Davis Health في جعلها أسهل قليلاً. فهي توفر:

- فحوص الفم
- التنظيف
- عمليات الترميم
- أطقم الأسنان
- التيجان
- القنوات الجذرية

بذل جهد إضافي

يعمل مقدمو خدمات طب الأسنان في العيادة معاً لمساعدة المرضى على الشعور بالسعادة والأمان. وقد يبدو هذا مختلفاً لكل شخص. قد يعني ذلك شرح ما يجري بالتفصيل في كل خطوة. وقد يعني أيضاً تشغيل الموسيقى المفضلة للشخص أثناء الفحص.

كما يعمل مقدمو الخدمات عن كثب مع مناطق أخرى في العيادة. وهذا أمر مهم لأن هذه الفحوصات يمكن أن تساعد في كثير من الأحيان في تسليط الضوء على المشاكل الصحية الطبية أو السلوكية الأخرى. هذه هي فائدة الرعاية التي تركز على كل شخص ككل.

i

نبذة عن KRAMER DAVIS HEALTH

عيادة KRAMER DAVIS HEALTH هي عيادة للأشخاص ذوي الإعاقات 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.

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

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



تعاون مؤسسة Blue of Tennessee
مع مركز Sanitas الطبي

رعاية مُخصّصة من أجلك

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

يمكنك الحصول على مساعدة شخصية فيما يتعلق بخطة تأمينك الصحي، بالإضافة إلى الرعاية الصحية مثل:

- « الرعاية الأولية
- « الرعاية العاجلة*
- « الفحوصات الوقائية واللقاحات
- « الزيارات التي يتم تحديدها في اليوم نفسه ولليوم التالي
- « إتاحة مواعيد ليلية ومواعيد في عطلات نهاية الأسبوع*
- « نتائج أسرع للفحوصات المعملية مع المختبرات الموجودة بداخل المراكز
- « تحديد المواعيد والدرشة عبر الإنترنت

يمكنك الحصول على مساعدة شخصية فيما يتعلق بخطتك الصحية من فريق خدمة العملاء الموجود في المركز. ويمكنك طرح أسئلة حول المزايا والمطالبات، والحصول على المساعدة في طباعة بطاقة هوية عضو جديدة والمزيد.

لقد خصصنا لك مقدم رعاية أولية (PCP). ولكن إذا كنت تريد التبديل إلى التعامل مع طبيب تابع لشركة Sanitas، فما عليك سوى الاتصال بنا. هدفنا مساعدتك.

لتحديد موعد، انتقل إلى bluecare.bcbst.com/booknow. أو اتصل بنا هاتفياً. يمكننا مساعدتك في تحديد موعد زيارتك.

ناشفيل

- « مورفريسبورو
- « جنوب ناشفيل
- « شرق ناشفيل
- « كول سبرينجس

ممفيس

- « كروس تاون
- « جيرمانتاون
- « وولف تشيس
- « وايت هافن

*في بعض المواقع



سنساعدك في العثور على الدعم

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

يمكننا مساعدتك في العثور على أشياء مثل:

				
العناية بالأسنان	وسائل النقل	الطعام	المرافق	الإسكان

تفضل بزيارة bluecare.bcbst.com للبدء. ابحث عن خانة الحاجة إلى بعض الدعم الإضافي في أسفل الصفحة وانقر فوق تعرّف على المزيد. ثم أدخل الرمز البريدي للعثور على الموارد في منطقتك.

i

هل لديك أسئلة؟ اتصل بنا.

أعضاء CoverKids 1-888-325-8386
خدمة ترحيل الاتصالات: 711 اطلب 888-418-0008

البقاء على اتصال

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

إليك مورد مفيد.

يمكنك الحصول على ما يصل إلى 9.25 دولارًا شهريًا لفاتورة هاتفك أو خدمة الإنترنت من خلال برنامج يسمى Lifeline. ويُعتبر أعضاء TennCare مؤهلين للتقدم.

للانضمام إلى هذا البرنامج عليك القيام بالآتي:

1. قم بزيارة موقع [lifelinesupport.org](https://www.lifelinesupport.org).

2. انقر فوق قدم الآن في أعلى الصفحة.

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

4. انقر فوق البدء.



هل حان وقت تصوير الثدي بالأشعة السينية؟

يفحص تصوير الثدي بالأشعة السينية العلامات المبكرة لسرطان الثدي. فهو يوفر صورة بالأشعة السينية للثدي ويمكن أن يجد كتلاً قبل أن تشعرى بها. يتم تشجيع النساء على إجراء تصوير الثدي بالأشعة السينية لأن العلاج غالباً ما يكون أسهل عند اكتشاف السرطان مبكراً.

يغطي برنامج CoverKids تصوير الثدي بالأشعة السينية:

- ◀ مرة واحدة على الأقل للنساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين 35 و40 عاماً
 - ◀ كل عامين للنساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين 40 و50 عاماً (أو أكثر إذا قال مقدم الرعاية المتابع لك إنه ضروري)
 - ◀ كل عام للنساء في سن 50 عاماً فما فوق
- يكون تصوير الثدي بالأشعة السينية مجاني للأعضاء، ولا توجد مشاركة في السداد. لذا تحدث إلى مقدم الرعاية الأولية المتابع لك لمعرفة متى يجب عليك تحديد موعد الفحص.

تحدث إلى طبيبك حول اختبار المتدثرة

المتدثرة هي مرض ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي (STD) يمكن أن يكون خطيراً جداً. وفي كثير من الأحيان لا يكون له أعراض. ولكن، إذا لم يتم علاجه، فقد يجعل من الصعب عليك الإنجاب، أو قد يؤثر على الطفل حديث الولادة من خلال التسبب في عدوى في الرئتين أو مشكلات في العين. يجب أن تخضع النساء النشطات جنسياً اللاتي لا يزيد عمرهن عن 29 عاماً والنساء الأكبر سناً اللاتي لديهن عوامل خطر للاختبار كل عام.

يزداد خطر إصابتك بالمتدثرة والأمراض المنقولة جنسياً إذا مارست الجنس مع:

- ◀ شريك جديد
- ◀ أكثر من شريك
- ◀ شخص لديه شركاء آخرون
- ◀ شخص لا يستخدم وافي ذكري مطاطي بشكل صحيح
- ◀ شخص لم تكن نتيجة اختبار ه سلبية للأمراض المنقولة جنسياً

اسألي عن اختبار المتدثرة عندما تخضعين لفحص Well Woman السنوي. يمكنك الحصول عليه في نفس وقت إجراء اختبار مسحة عنق الرحم، وسيدفع برنامج CoverKids مقابل الاختبار إذا أوصى طبيبك بالحصول عليه.

الرعاية المستمرة للعضوات الحوامل

نريد منك الحصول على الرعاية التي تحتاجينها أثناء الحمل. وهذا يشمل تسهيل البقاء مع مقدم الخدمة الذي تريدينه. عادةً، إذا غادر أحد مقدمي الرعاية الصحية شبكتنا، فيجب عليك الانتقال إلى شخص ما يظل 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 بطاقة تعريف العضو الخاصة بك وفي الصفحة الأخيرة من هذه النشرة الإخبارية. يمكنك البحث عن مقدم خدمة حمل عبر الإنترنت على bluecare.bcbst.com تحت عنوان البحث عن الرعاية. ابحثي عن أطباء النساء والتوليد.

حقوق الأعضاء ومسؤولياتهم

ثمة قوانين وقواعد عديدة تحمي أعضائنا. يحق لك الحصول على رعاية صحية عادلة ومنصفة. كما تقع على عاتقك مسؤوليات - ما يجب عليك فعله للحصول على مزايا الرعاية الصحية الخاصة بك. يمكن العثور على حقوق ومسؤوليات الأعضاء الخاصة بك في الجزء 7 من كتيب الأعضاء الخاص بك. إذا لم يكن لديك نسخة مطبوعة من الكتيب، فيمكنك العثور عليها من خلال الرابط bluecare.bcbst.com/handbook. إذا لم يكن لديك اتصال بالإنترنت، فاتصل برقم خدمة العملاء. ويمكنك العثور عليه في بطاقة تعريف العضو الخاصة بك وفي الصفحة الأخيرة من هذه النشرة الإخبارية.

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 كتيب الأعضاء للحصول على المعلومات الكاملة.

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 طبيًا). ابحث عن مقدم خدمة على bluecare.bcbst.com/coverkids من خلال **Find care** (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.

تغطية الأدوية الموصوفة طبيًا

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

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 طبيًا 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 في تحديد موعد أي فحص. سجّل الدخول إلى حسابك عبر الإنترنت على bluecare.bcbst.com/coverkids وانقر فوق أيقونة الردشة. أو اتصل بخدمة العملاء الخاصة بنا.

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.
- « وإذا 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 مكالماتنا 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 في اتباع نمط معيشة خالي من التبغ والمخدرات، والمساعدة بشأن الصحة النفسية، والإسكان، والطعام وغير ذلك الكثير
- « دعم مقدم من فريق عمل مدرب تدريباً خاصاً بما في ذلك مرضات الولادة (الحمل)

وسائل لتوفير الراحة لك

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.

الإشتراك 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.

الردشة 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 الدردشة 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 يتوقفون 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.

هل خسرت التغطية؟

إذا تم إعلامك بأن مزايا CoverKids الخاصة بك ستنتهي — على سبيل المثال، إذا كنت على وشك بلوغ 19 عامًا — فيمكننا مساعدتك في الاستمرار في الحصول على الرعاية. يمكن أن يعلمك فريق رعاية الأعضاء لدينا بالموارد المجتمعية في منطقتك التي يمكن أن تساعدك في تلبية احتياجاتك الصحية. قبل انتهاء تغطيتك، اتصل بنا. نحن موجودون لمساعدتك.

حاجة الأطفال حديثي الولادة إلى التغطية الصحية الخاصة بهم

هل تعلمين أن مزايا حملك لا تغطي طفلك حديث الولادة؟ لا تفوّتي يوماً 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 tennconnect.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 أوصافاً واضحة حول كيفية استخدامنا لمعلوماتك الصحية ومشاركتها وكيف يمكن أن تؤثر القوانين المختلفة على كيفية استخدامنا لمعلوماتك. كما يوضح أيضاً الحقوق التي تتمتعين 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 تستكملة.

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 من استخدام هذه المعلومات ومشاركتها بالطرق التي ذكرناها.

مُقَدِّم 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).

ويكون 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.

وتعتبر 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 في 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 يقوم بها لمقدمي الرعاية الآخرين.

i

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 كتيب 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.

ويمكنك قراءة المزيد عن ذلك في كتيب الأعضاء الخاص بك. سوف تجد أيضًا إشعار خصوصية على bluecare.bcbst.com/coverkids. أو يمكنك الاتصال بخدمة العملاء للحصول على نسخة.

يُرجى 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 في 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 في الحصول على ذلك من مقدم خدمة داخل الشبكة. وإذا لم تتمكن من العثور على مقدم خدمة تابع للشبكة، فنساعدك في 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 في هوية العضو الخاص بك وفي الصفحة الأخيرة من هذه النشرة الإخبارية.

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**.

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

تقديم طلب التسجيل في COVERKIDS

اتصل ببرنامج TennCare Connect مجاناً على الرقم **1-855-259-0701** للحصول على المساعدة عبر الهاتف. أو تفضل بزيارة tenncareconnect.tn.gov يمكنك أيضاً استخدام سوق التأمين الصحي على healthcare.gov. أو اتصل على الرقم المجاني **1-800-318-2596**.

TENNCARE CONNECT

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

اتصل على الرقم **1-855-259-0701** (هاتف الصم والبكم : **1-877-779-3103**) أو قم بزيارة tenncareconnect.tn.gov



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

healthier Tennessee
StartNow

healthiertn.com

لنعمل معاً لتحسين صحتك وتحسين صحة مواطني تينيسي.

المساعدة في أزمات الصحة النفسية

- خط الساخن لولاية تينيسي على مدار الساعة **1-855-274-7471**
- شبكة تينيسي لمكافحة الانتحار tspn.org
- خط الحياة للتعامل مع الأزمات والانتحار **988**

المساعدة المتعلقة بتعاطي المواد المخدرة

- خدمة TN Together tn.gov/opioids
- خدمة Tennessee Redline **1-800-889-9789**

المساعدة في الإقلاع عن التدخين

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

- ستحصل على دعم شخصي من مرشدينا الصحيين طوال رحلة الإقلاع عن التدخين.
- وتشمل تغطيتنا معظم أدوية الإقلاع عن التدخين الموصوفة طبياً 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 مجاناً.

خط الإقلاع عن التدخين لتينيسي

مجاناً لجميع المقيمين في ولاية تينيسي

1-800-QUIT-NOW

(**1-800-784-8669**) أو قم بزيارة

موقع tnquitline.org

TEXT4BABY®

سترسل لك هذه الخدمة المجانية رسائل نصية مجانية كل أسبوع حول قضاء فترة حمل صحية وولادة طفل بصحة جيدة.

فقط أرسل كلمة "BABY" (أو "BEBE" للغة الإسبانية) إلى الرقم **511411** للبدء.

أو سجلي عبر الإنترنت على

text4baby.org

كيف يمكننا مساعدتك؟

خدمة العملاء



أطرح 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 الاتصال: يُرجى الاتصال على الرقم 711، وطلب 888-418-0008
- الاثنين - الجمعة | 8 صباحًا 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، اتصل بنا مجانًا 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

Blue Cross Blue Care Tennessee هي شركة مستقلة حاصلة على ترخيص من Blue Cross Blue Shield Association. نحن نمثل لقوانين الحقوق المدنية الفيدرالية والخاصة بالولايات. نحن لا نتعامل مع الأفراد معاملة مختلفة بسبب العرق، أو اللون، أو محل الميلاد، أو اللغة، أو السن، أو الإعاقة، أو الدين، أو الجنس. هل تري أننا لم نقدم لك مساعدة أو عاملناك بشكل مختلف؟ إذا اتصل على **CoverKids 1-888-325-8386**، (خدمة ترحيل الاتصالات: 711 واطلب (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.