

# من أجل صحة أفضل

## TennCare تغطي كفات قياس الضغط المنزلي للأعضاء من الحوامل وبعد الولادة

لنشر المعلومات ليستفيد الآخرون، صممت TennCare [نشرة كفة قياس ضغط الدم](#) التي يمكن مشاركتها عبر الإنترنت أو طبعها ونشرها ورقياً.

### من الشخص المؤهل للاستفادة؟

أعضاء TennCare أو CoverKids الحوامل أو في فترة ما بعد الولادة.

### من يمكنه طلب كفة قياس ضغط الدم؟

أي مقدم خدمة طبية في الشبكة يمكنه الطلب ولا يلزم أن يكون طبيب التوليد للمرأة العضو.

### كيف يمكن لمقدمي الخدمة طلب كفة قياس ضغط الدم؟

يمكن أن يطلب مقدمو الخدمات من خلال بائع المعدات الطبية للمستدامة (DME) المناسب لكل منظمة رعاية مُدارة (MCO).

يمكن لمقدمي الخدمات الطبية في شبكة Wellpoint Tennessee التواصل مع Pomelo Care على الرقم [901-698-4232](tel:901-698-4232) أو [pomelocare.com/cuffs](http://pomelocare.com/cuffs).

### هل لديك أسئلة؟

للمزيد من المعلومات حول كفات قياس ضغط الدم، تواصل مع Sara Wilson، مدير برنامج الصحة العقلية، على [Sara.Wilson@wellpoint.com](mailto:Sara.Wilson@wellpoint.com).

مساعدة الأعضاء من الحوامل وبعد الولادة على البقاء بصحة جيدة من خلال فحص العلامات المبكرة لارتفاع ضغط الدم في المنزل.

TennCare تقدم كفات قياس ضغط الدم للأعضاء من الحوامل أو اللاتي ولدن مؤخرًا. يمكن لفحص ضغط الدم في المنزل أن يساعد على اكتشاف المشكلات مبكرًا وتقليل خطر المشكلات الصحية الجسيمة، مثل تسمم الحمل، والسكتة الدماغية، ومرض القلب.





## ثلاث طرق للعناية بجسمك وعقلك

### تخصيص الوقت للصحة النفسية

الإجهاد يصيبنا جميعًا، ولكن الكثير من الإجهاد يمكن أن يؤثر سلبًا على الصحة.

طرق لدعم الصحة العقلية:

- **تحدث إلى اختصاصي:** يمكن للخطة الصحية الخاصة بك أن تساعدك على العثور على دعم الصحة العقلية.
- **قضاء وقت في الهواء الطلق:** قضاء الوقت بين أحضان الطبيعة يمكن أن يقلل الإجهاد والضغط النفسي ويعزز التركيز.
- **عبر عن الشعور بالامتنان:** استغرق بعض الوقت يوميًا للتفكير في النعم التي تحيط بك.

### التواصل مع الآخرين

قضاء الوقت مع الآخرين مفيد للصحة.

طرق التواصل مع الآخرين:

- **التواصل اجتماعيًا مع الآخرين:** ألقِ التحية على الجيران، واقضِ الوقت مع الأصدقاء، أو تحدث مع شخص ما يحظى بثقتك.
- **المشاركة المجتمعية:** الأعمال التطوعية تساعد المجتمع وتدعم صحتك العقلية.
- **الابتعاد لفترات عن وسائل التواصل الاجتماعي:** قضاء الوقت الكثير أمام الشاشات يمكن أن يؤثر سلبًا على النوم والحالة المزاجية. حاول وضع الحدود.

### العناية بجسمك

يعمل جسم الإنسان بطريقة شاقة كل يوم. لذلك العناية بالصحة البدنية تساعد على الشعور بحالة أفضل الآن وفي المستقبل.

طرق دعم الصحة البدنية:

- **الفحوصات الدورية:** ولو كنت تشعر بحالة صحية جيدة، فالفحص السنوي يساعد الطبيب على اكتشاف المشكلات مبكرًا ودعم العادات الصحية.
- **النشاط البدني:** التمارين تساعد الجسم والعقل. إذ يمكن أن يساعدك على تحسين الحالة المزاجية وتعزيز النظام المناعي للجسم والمساعدة على الاستمتاع بنوم أفضل.
- **تناول طعام صحي:** الطعام يمد الجسم بالطاقة. فتناول الطعام الصحي وشرب الكافي من الماء يساعدان الجسم والدماغ على العمل بطريقة جيدة.
- **النوم جيدًا:** النوم يساعد الجسم والدماغ على التعافي. ينبغي استهداف النوم لمدة 7 إلى 9 ساعات كل ليلة. حاول إغلاق الشاشات قبل النوم والحفاظ على موعد نوم منتظم.



## الخدمات المقدمة بالمدارس IEP: دعم نجاح الطلاب

وتتضمن المهارات الحالية وأهداف التعليم وكيفية قياس مستوى التقدر والخدمات المطلوبة في قاعة الدراسة. وقد تتضمن وسائل الدعم الطبية والسلوكية أيضًا. بمجرد موافقة أولياء الأمور على الخطة، تبدأ المدرسة في تقديم الخدمات. قد يتم تغطية خدمات العلاج السلوكي والتمريضي والطبي الضرورية من خلال TennCare Medicaid أو CoverKids أو TennCare Select.

يُعد برنامج التعليم الفردي (IEP) خطة مكتوبة مصممة من قبل المدرسة العامة للطلاب الذي يحتاج إلى خدمات التعليم الخاصة. يتعاون أعضاء فريق معًا على تصميم الخطة، بما يشمل أولياء الأمور، والعلميين، وممثل من وكالة التعليم المحلية (LEA). كما قد يشارك بعض الأفراد الآخرين الذين يعرفون الطفل جيدًا.

تحدد الخطة وسائل الدعم والخدمات التي يحتاجها الطفل للنجاح في المدرسة والحصول على تعليم عام مجاني ومناسب (FAPE).

### يمكنك المساعدة على حماية هويتك من خلال منع الاحتيال، والتبديد، وإساءة الاستخدام.

يشجع TennCare الأعضاء ومقدمي الخدمات على الإبلاغ عن الاحتيال أو إساءة الاستخدام المشتبه بهما.

- **الاحتيال أو إساءة الاستخدام من الأعضاء:** اتصل على الرقم **800-433-3982** أو المفتش العام (OIG)
- **الاحتيال أو إساءة الاستخدام من مقدم الخدمة:** اتصل على الرقم **833-687-9611** أو مكتب برنامج النزاهة لدى TennCare (OPI)، أو البريد الإلكتروني [ProgramIntegrity.TennCare@tn.gov](mailto:ProgramIntegrity.TennCare@tn.gov)
- **احتيال مقدم الرعاية أو إساءة الاستخدام من المريض (TBI):** اتصل على الرقم **800-433-5454** أو قسم مراقبة احتيال TBI لدى Medicaid (MFCD)، أو البريد الإلكتروني [TBI.MedicaidFraudTips@tbi.tn.gov](mailto:TBI.MedicaidFraudTips@tbi.tn.gov)



# هل تفكر في التوقف عن تناول الدواء؟ تحدث إلى طبيبك أولاً.

قد تريد التوقف عن تناول الدواء بسبب الآثار الجانبية أو التكلفة أو شعورك بالتحسن. ولكن التوقف عن الدواء فجأة قد يكون غير آمن.

بعض الأدوية تنظم أشياء مثل ضغط الدم أو نبض القلب أو الحالة المزاجية. يمكن للتوقف عن تناولها سريعاً أن يسبب أعراضاً للعودة أو التفاقم.

قبل التوقف عن تناول أي أدوية منتظمة، ينبغي التحدث إلى الطبيب أو الصيدلي. بعض الأدوية تحتاج إلى اتوقف ببطء وهي عملية تسمى الخفض التدريجي. هذا يساعد الجسم على التأقلم وتقليل خطر الإصابة بالمشكلات.

إجراء التغييرات في الأدوية قد يكون مربكاً. ولكن يمكن للرجوع السريع إلى الطبيب أو الصيدلي أن يساعد في التوقف عن الدواء بأمان وبثقة.



المصادر:

1 Harvard Health Publishing. *Stopping a medication? Check first, quit safer* (December 1, 2023):

<https://health.harvard.edu/staying-healthy/stopping-a-medication-check-first-quit-safer>.

2 Banner Health: *Don't quit cold turkey: How to safely taper off medication* (January 19, 2025):

<https://bannerhealth.com/healthcareblog/advise-me/taper-off-how-to-safely-stop-taking-your-medication>.

## دفعات المشاركة في السداد للصيدلية

إذا كنت من المستفيدين بمزايا الصيدلية من خلال TennCare، يحق لك الحصول على الوصفات الطبية التي تحتاج إليها. إذا كان يتعذر عليك دفع مبلغ المشاركة في السداد عند صرف وصفة طبية، لا يمكن لمقدمي الخدمات ومُتاجر بيع الأدوية رفض تقديم الخدمات.\* وإذا كنت تواجه مشكلات بشأن الحصول على أدوية الوصفات الطبية، يمكنك أنت أو الطبيب الاتصال على مكتب المساعدة لدى صيدلية TennCare على الرقم **888-816-1680**.  
\* قواعد TennCare 1200-13-13-.08(11) و 1200-13-14-.08(11).





## أداة الاحتياجات الاجتماعية

تسمح لك أداة الاحتياجات الاجتماعية التابعة لنا بالبحث عن الجمعيات القريبة التي يمكنها تقديم يد العون إليك عندما تضطرك الحياة إلى طلب مساعدة إضافية بسيطة. يمكنك الحصول على المساعدة التي تتعلق بما يأتي:

- **الأموال:** الإعانات والقروض والضرائب والتأمينات والفصول التعليمية الحكومية للمساعدة على إدارة الأموال
- **العمل:** المساعدة على العثور على وظيفة أو المساعدات في أثناء التوظيف، وإعانات البطالة
- **التعليم:** المساعدة في العثور على المدارس ودفع تكاليف الدراسة لك أو لطفلك، واختبارات تطوير التعليم العام (GED)، والإعانات المالية، والمستلزمات المدرسية، وبرامج التدريب
- **المساعدة القانونية:** المساعدة على العثور على محامٍ لشؤون التبني أو الرعاية البديلة، أو الجنسية والهجرة، أو المترجمين الفوريين، أو التمييز، أو سرقة الهوية
- **الطعام:** توصيل الوجبات، وبرنامج المساعدات الغذائية التكميلية (SNAP) (قسائم الطعام)، والأدوات اللازمة للتعرف على كيفية تناول طعام صحي
- **الإسكان:** المساعدة على العثور على مأوى أو سكن دائم، وإصلاحات المنازل، ودفع فواتير السكن والمرافق
- **السلع:** الملابس، والسلع المنزلية، والمستلزمات الطبية، ومستلزمات الرضع والأطفال
- **النقل والمواصلات:** تصاريح ركوب الحافلات والمساعدة على دفع تكاليف السيارة والوقود

للحصول على قائمة تتضمن الجمعيات المحلية المخصصة حسب احتياجاتك، يمكنك إكمال استبيان قصير نوفره عبر الإنترنت على الرابط <https://resource.findhelp.com/forms/resource-prapare-assessment-2025>.

### مورد منتجات العناية بالأسنان

بدايةً من 1 نوفمبر 2025، أصبحت Renaissance خطة TennCare الجديدة للأسنان. لا يؤثر هذا التغيير في مزايا رعاية الأسنان الخاصة بك. يمكنك الاستمرار في استخدام بطاقة الخطة الصحية لزيارات العناية بالأسنان.

لمعرفة المزيد عن مزايا التأمين الصحي للأسنان، يمكنك زيارة:

<https://tn.gov/TennCare/members-applicants/dental-services>

أو الاتصال بشركة Renaissance على الرقم التالي **866-864-2526**.



## هل تعلم أنه يمكنك الوصول إلى دليل الأعضاء عبر الإنترنت؟ اتبع الخطوات التالية:

1. تفضل زيارة [wellpoint.com/tn/medicaid](http://wellpoint.com/tn/medicaid).
  2. اختر خطتك الصحية.
  3. بعد ذلك، قم بالتمرير للأسفل للوصول إلى رابط ينقلك إلى كتيب الأعضاء.
- إذا كنت تفضل الحصول على نسخة مطبوعة، اتصل بنا على الهاتف رقم **(TRS 711) 833-731-2153**. سنرسل إليك نسخة عبر البريد بكل سرور.

الجهة التي عليك الاتصال بها ...	للاستفسارات بشأن ...
خدمات الأعضاء أعضاء CoverKids على الرقم: <b>(TRS 711) 833-731-2153</b>	المزايا، والبرامج الصحية الخاصة، والاستفسارات الأخرى المتعلقة بالخطة الصحية.
خط المساعدة التمريضية (24-hour Nurse HelpLine) المتاح على مدار الساعة: <b>(TRS 711) 866-864-2544</b>	المرض، أو الإصابة، أو المشكلات الصحية الأخرى.
الخط الساخن لدى TennCare Connect: <b>855-259-0701</b>	طلب الانضمام إلى TennCare أو تجديد عضويتها.

## هل تحتاج إلى المساعدة؟

تتوفر لدينا المساعدات والخدمات الإضافية المجانية، مثل الطباعة بالحروف الكبيرة، للتواصل معك بفاعلية. اتصل بنا على الرقم (TRS: 711) 833-731-2153.

### Spanish: Español

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística.

Llame al 1-833-731-2153 (TRS/TTY:866-503-0264).

### العربية: Arabic

ملحوظة: إذا كنت تتكلم العربية، فإن المساعدات اللغوية متوفرة لك مجاناً. اتصل بالرقم: 1-833-731-2153

نظام دعم الاستفيد (BSS) يساعد الأفراد المسجلين، أو الذين يرغبون في التقديم بطلب للتسجيل، في CHOICES.

و CHOICES Employment and Community First (ECF)، وبرنامج Katie Beckett. للمساعدة، اتصل بالرقم 888-723-8193.

لا يمارس برنامج TennCare التمييز ضد الأفراد بسبب العرق، أو اللون، أو الأصل القومي، بما يشمل الإيجادة للحدود لغة الإنجليزية واللغة الأساسية، أو العمر، أو الإعاقة، أو الدين، أو الجنس. هل تحتاج إلى المساعدة في تقديم تظلم؟ الاتصال بـ TennCare Connect على الرقم 855-259-0701.

شبكة ه تنشر أفضل صحة أجل منشور من Wellpoint المعلومات. لا يهدف هذا المنشور إلى إسداء مشورة طبية شخصية. للحصول على استشارة طبية شخصية، يُرجى التحدث إلى الطبيب. حقوق النشر © 2026. جميع الحقوق محفوظة. طُبِع في الولايات المتحدة الأمريكية.