

من أجل صحة أفضل



TennCare تغطي كفات قياس الضغط المنزلي للأعضاء من الحوامل وبعد الولادة

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

تعرض TennCare الآن كفات قياس الضغط المنزلي مجاناً للأعضاء الحوامل وبعد الولادة. يمكن لفحص ضغط دمك في المنزل أن يساعد على اكتشاف المشكلات مبكراً وتقليل مخاطر الحالات الصحية الجسيمة لديك، مثل تسمم الحمل، والسكتة الدماغية، ومرض القلب.

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

من الشخص المؤهل؟

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

مَن يمكنه طلب كفة قياس ضغط الدم؟

أي مقدم خدمة رعاية 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 خدمات الرعاية الطبية من خلال بائع المعدات الطبية المستدامة (DME) المناسب لكل منظمة رعاية مُدارة (MCO).

يمكن لمقدمي خدمات الرعاية الطبية في شبكة Wellpoint التواصل مع Pomelo Care على الرقم 901-698-4232 أو 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.

فهم الاكتئاب

ليس من السهل دائماً عيش مرحلة المراهقة. قد تبدو المدرسة والصدقات وضغوط الحياة اليومية أموراً تفوق القدرة على التحمل. من الطبيعي الشعور بالحزن أحياناً — ولكن إذا استمرت هذه المشاعر لمدة أسبوعين أو أكثر، فقد يكون ذلك علامة على الإصابة بالاكتئاب.

يُعد الاكتئاب أكثر انتشاراً مما قد تظن. في الواقع، تشير تقارير مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها إلى أن واحداً تقريباً من كل خمسة مراهقين يعاني من أعراض الاكتئاب، ويواجه هذه المشكلة كثيرٌ من الشباب اليوم. فيما يلي بعض العلامات التي يجب الحذر منها:

- الشعور بالحزن أو اليأس أو سرعة الانزعاج
- الشعور بانخفاض الطاقة أو صعوبة التركيز
- النوم أكثر من اللازم أو عدم الحصول على قسط كافٍ منه
- فقدان الاهتمام بالأشياء التي كنت تستمتع بها
- الابتعاد عن الأصدقاء والعائلة

إذا كنت تعاني من أي من هذه أو تعرف شخصاً يعاني من هذه، فلا تتجاهل الأمر. تحدث إلى شخص بالغ تثق به، أو استشاري، أو طبيب. بإمكانه تقديم المساعدة إليك. وتذكر أن الاكتئاب يمكن التعافي منه.

يمكن لخطوات بسيطة تحقيق فارق كبير. حاول:

- الحصول على قسطٍ كافٍ من النوم.
- قضاء الوقت في الخارج
- البقاء نشطاً
- التواصل مع أشخاص يدعمونك

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة فورية، فاتصل بالرقم 911 أو توجه إلى أقرب قسم طوارئ. إذا كنت تمر بأزمة، يمكنك الاتصال بالرقم 988، أو إرسال رسالة نصية إليه أو الدردشة معه، للتواصل مع خط المساعدة للأزمات والوقاية من الانتحار 988 — الخدمة مجانية وسريّة ومتاحة على مدار 24 ساعة طوال 7 أيام في الأسبوع.

المصادر:

1 مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها: Mental Health Data and Statistics: Children's Mental Health (بيانات وإحصائيات الصحة العقلية للصحة العقلية للأطفال) (1 أبريل 2026):

[.cdc.gov/healthy-youth/mental-health/mental-health-numbers.html](https://www.cdc.gov/healthy-youth/mental-health/mental-health-numbers.html)

Anthem Blue Cross Blue Shield: Mental Health Signs You May Need Help — and How to Get It 2 (2026 ليربأ 1)

[.anthem.com/blog/mental-health-signs-you-may-need-help-and-how-to-get-it](https://www.anthem.com/blog/mental-health-signs-you-may-need-help-and-how-to-get-it)





الخدمات المدرسية: خدمات التمريض

الخدمة	قابلة للفوترة (نعم) / غير قابلة للفوترة (لا)
تقييم الأمراض الحادة والمزمنة وعلاجها	نعم
مراقبة واختبار جلوكوز الدم	نعم
تركيب القسطرات	نعم
رعاية فغر القولون	نعم
التغذية عبر أنبوب المعدة	نعم
العلاج بالبخاخات	نعم
مراقبة تشبع الأكسجين (أمراض الرئة و/أو القلب)	نعم
رعاية فغر القصبة الهوائية والشفط	نعم
العناية بالجروح	نعم
إعطاء الأدوية غير الفموية* للطلاب ذوي الحالات الصحية المعرضة للمخاطر** كما هو محدد في خطة التعليم الفردية (IEP) أو خطة الخدمة الفردية (ISP) أو خطة الخدمات الفردية للأسرة (IFSP) أو IHP	نعم

خطة الرعاية الصحية الفردية (IHP) هي خطة رعاية يُعدّها ممرض لدعم طفل لديه احتياجات صحية قصيرة أو طويلة الأمد. تتمثل مهمتك أنت ومقدمو الرعاية الصحية لطفلك في المساعدة على إعداد الخطة والموافقة عليها، لتشمل احتياجات طفلك.

تُجهّز الخطة خطوةً بخطوة — بدءًا من تقييم الاحتياجات، وتحديد المخاوف، وتخطيط الرعاية، ووضع الخطة حيز التنفيذ، ووصولًا إلى التحقق من فعاليتها.

وفقًا لقواعد مجلس التعليم الحكومي (b)(3)-03-01-13-0520، يجب أن تتضمن IHP ما يلي:

- إجراءات الرعاية الطارئة
- تقييم التمريض
- أوامر الطبيب
- تفويض الوالدين

* يقتصر على الدواء الذي لم يتم إعطاؤه عن طريق الفم والذي يكون إما (a) حساس من حيث التوقيت حيث لا يمكن إعطاء الدواء في المنزل قبل الوصول إلى المدرسة، أو (b) سب الاقتضاء (PRN) يث يكون الدواء مطلوبًا بسبب أنه طرأت الظروف للوصول عليه، مثل الدوث المفاجئ لنوبات الربو، أو التعامل مع تغيرات في مستويات السكر في الدم، إلى غير ذلك من الأمور.

** TennCare تعرف الطلاب "ذوي المشكلات الصحية" بأنهم الأطفال ذوو احتياجات الرعاية الصحية الخاصة المصابين بمرض خطير أو حالة صحية موثقة من قبل مقدم رعاية صحية مرخص والتي يمكن أن تصبح غير مستقرة وتتغير فجأة، مما يؤدي إلى موقف يهدد الحياة. يحتاج الطفل من ذوي الحالات الصحية المعرضة للمخاطر إلى تقديم رعاية أو علاج متخصص بشكل متكرر ومطول، وهو أمر ضروري طبيًا قد تكون احتياجات الرعاية مرتبطة بمرض مزمن و/أو متفاقم أو بحالة أكثر حدة ومحدودة المدة. قد يعاني بعض الأطفال/الشباب ذوي الحالات الصحية المعرضة للمخاطر أيضًا من اضطرابات سلوكية و/أو مشكلات في الصحة النفسية.



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 عبر البريد الإلكتروني 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.

توقيت تناول أدويةك مهم

إن تناول الدواء بالطريقة الموصوفة — وفي الوقت المناسب — يساعد على تحقيق أفضل فعالية. وسواء كنت تتناوله يوميًا أم لفترة قصيرة، فإن الالتزام بالتوجيهات يساعدك على البقاء بصحة مثالية والشعور بأفضل حال.

التوقيت مهم. يمكن تحقيق فعالية أفضل لبعض الأدوية عند تناولها في أوقات معينة من اليوم. فعلى سبيل المثال، يجب تناول بعض الأدوية مع الطعام، في حين أن بعض الأدوية الأخرى تزيد فعاليتها عند تناولها على معدة فارغة. أيضًا، تُعزز فعالية بعض الأدوية عند تناولها صباحًا أو قبل النوم، وذلك حسب تأثيرها في الجسم.

الالتزام هو الأساس. إن أهم شيء هو تناول الدواء وفقًا للوصفة الطبية — في الوقت ذاته كل يوم. فقد يؤدي تفويت الجرعات أو تناول الدواء بطريقة غير الموصوفة إلى تقليل فعاليته أو التسبب في مشكلات صحية.

اجعل الدواء جزءًا من روتينك اليومي. إن وضع جدول بسيط، أو استخدام علبة تنظيم الأدوية، أو ضبط تذكيرات على هاتفك قد يساعدك على الالتزام بمواعيد تناول الدواء.

يساعدك تناول الدواء الموصوف على الشعور بأفضل حال، والسيطرة على حالتك الصحية، والوقاية من حدوث مضاعفات. وإذا لم تكن متأكدًا من موعد تناول الدواء أو طريقة تناوله، فيمكن لطبيبك أو الصيدلي توجيهك.

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 ومتاجر 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**.



* قاعدتنا TennCare رقم 1200-13-13-08(11) و 1200-13-14-08(11).

المصادر:

1 Mayo Clinic Press: What Time of Day Should You Take Your Medicine? (1 أبريل 2026): mcpress.mayoclinic.org/healthy-aging/what-time-of-day-should-you-take-your-medicine

2 National Library of Medicine: When Should I Take My Medicines? PubMed Central (PMC) (1 أبريل 2026): [pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6594844](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6594844)



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:

- **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
- **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 محام لشؤون التبني أو الرعاية البديلة، أو الجنسية والهجرة، أو المترجمين الفوريين، أو التمييز، أو سرقة الهوية

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

هل تعلم أنه يمكنك عرض دليل الأعضاء عبر الإنترنت؟ اتبع الخطوات التالية:

1. تفضل بزيارة 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، يمكنك دائمًا الاتصال علينا على الهاتف رقم (833-731-2153 (TRS 711). سنرسل إليك نسخة عبر البريد بكل سرور.

الجهة التي عليك الاتصال بها ...	للاستفسارات بشأن ...
خدمات الأعضاء أعضاء CoverKids: على الرقم (833-731-2153 (TRS 711)	المزايا، والبرامج الصحية الخاصة، والاستفسارات الأخرى المتعلقة بالخطة الصحية.
خط الاستشارات التمريضية (24-hour Nurse HelpLine): (866-864-2544 (TRS 711)	المرض، أو الإصابة، أو المشكلات الصحية الأخرى.
الخط الساخن TennCare Connect: 855-259-0701	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 833-731-2153 (TRS: 711).

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 مجانًا. اتصل بالرقم: 1-833-731-2153

نظام دعم المستفيد (BSS) يساعد الأفراد المسجلين، أو الذين يرغبون في التقديم بطلب للتسجيل، في CHOICES، و Employment and Community First (ECF) CHOICES، 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 المحدودة للغة الإنجليزية واللغة الأساسية، أو العمر، أو الإعاقة، أو الدين، أو الجنس. هل تحتاج إلى المساعدة في تقديم تظلم؟ اتصل بـ TennCare Connect على الرقم 855-259-0701.

يتم نشر "من أجل صحة أفضل" عن طريق Wellpoint لأغراض المعلومات. لا يهدف هذا المنشور إلى إبداء مشورة طبية شخصية. للحصول على استشارة طبية شخصية، يُرجى التحدث إلى الطبيب. حقوق النشر لعام 2026 ©. جميع الحقوق محفوظة. طبع في الولايات المتحدة الأمريكية.