



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.

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

مَن الشخص المؤهل للاستفادة؟

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

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

مَن 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 المستدامة (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.

هل لديك أسئلة؟

للمزيد من المعلومات حول كفات قياس ضغط الدم، تواصل مع Sara Wilson، مدير ببرنامج الصحة العقلية، على Sara.Wilson@wellpoint.com.





ثلاث طرق للعناية بجسمك وعقلك

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 القدر 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.

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:** خصص 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.

الاستفادة من الإمكانيات من خلال خدمات التوظيف التي يقدمها برنامج ECF CHOICES



إن الأشخاص الذين يعانون من إعاقات ذهنية ونمائية يمتلكون مهارات ومواهب ورغبة في العمل. يساعد برنامج Employment and Community First (ECF) CHOICES على استغلال هذه القدرات لشغل وظائف هادفة.

تركز خدمات التوظيف التي يقدمها برنامج ECF CHOICES على مساعدة الناس في العثور على عمل واستبقائه في مجتمعاتهم. منذ البداية، لم يكن الهدف هو ما إذا كان بإمكان الشخص العمل، بل كيفية مساعدته على النجاح في الحصول على وظيفة مجدية واستبقائها.

تشمل خدمات التوظيف:

- البحث عن فرص العمل واكتشافها: تساعد هذه المرحلة على تحديد الاهتمامات ونقاط القوة والوظائف المناسبة
- التوظيف المدعوم: يوفر التوجيه والتدريب والدعم المستمر
- وسائل دعم الاندماج المجتمعي: تساعد الناس على التواصل مع زملاء العمل وبناء العلاقات

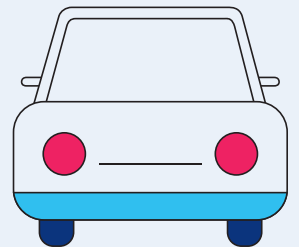
لا يقتصر العمل على الحصول على راتب فحسب. فهو يبني الثقة ويعزز الاستقلالية والشعور بالفخر. تعم الفائدة على العائلات وأصحاب العمل والمجتمعات عند إشراك المزيد من الأشخاص ودعمهم.

تواصل Wellpoint Tennessee توسيع شبكة مقدمي خدمات التوظيف لديها والاستثمار في التدريب والتكنولوجيا المساعدة لأن التوظيف ممكن — بل ومتوقع.

للحصول على مزيد من المعلومات حول خدمات التوظيف، يُرجى الاتصال بأخصائية التوظيف، Stephanie Potter، لدى ECF CHOICES على الرقم 901-481-2017 أو البريد الإلكتروني stephanie.potter@wellpoint.com

مزايا النقل لسنة 2026

توفر Tennessee Carriers النقل الطبي في غير حالات الطوارئ لأعضاء TennCare. يجب جدول الرحلات قبل يومي عمل على الأقل. لجدولة رحلة، يُرجى الاتصال بـ Tennessee Carriers على 866-680-0633.



إذا كان لديك إمكانية وصول إلى مزايا النقل، فقد تكون مؤهلاً لبرنامج سداد المسافة المقطوعة التابع لـ TennCare. تتلقى الأسر المؤهلة المبالغ وفقاً لمعدل تعويض المسافة المقطوعة الفيدرالي للمواعيد الطبية المشمولة بالتغطية. لمزيد من المعلومات، يُرجى التواصل مع Tennessee Carriers.



الخدمات المقدمة بالمدارس IEP: دعم نجاح الطلاب

وتتضمن المهارات الحالية وأهداف التعليم وكيفية قياس مستوى التقدم والخدمات المطلوبة في قاعة الدراسة. وقد تتضمن وسائل الدعم الطبية والسلوكية أيضاً.

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 للطالب الذي يحتاج إلى خدمات التعليم الخاصة. يتعاون أعضاء فريق معاً على تصميم الخطة، بما يشمل أولياء الأمور، والمعلمين، وممثل من وكالة التعليم المحلية (LEA). كما قد يشارك بعض الأفراد الآخرين الذين يعرفون الطفل جيداً.

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





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

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

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 التوقف ببطء وهي عملية تسمى الخفض التدريجي. هذا يساعد الجسم على التأقلم وتقليل خطر الإصابة بالمشكلات.

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/advice-me/taper-off-how-to-safely-stop-taking-your-medication>

نظرة مستقبلية: مستقبل LTSS في ولاية Tennessee

تساعد الخدمات ووسائل الدعم الطويلة الأجل (LTSS) الناس على أداء الأنشطة اليومية، مثل إعداد الوجبات، والبقاء بأمان في المنزل، والمشاركة في الأنشطة المجتمعية. في ولاية Tennessee، تدرج LTSS ضمن برامج خدمات الدعم والرعاية طويلة الأجل المُدارة التابعة لـ TennCare (MLTSS)، بما في ذلك CHOICES و ECF CHOICES.

في 2026، يخطط TennCare لتحسين كيفية عمل خدمات LTSS للأعضاء وعائلاتهم. تركز هذه التغييرات على تسهيل استخدام الخدمات ومساعدة الناس على العيش باستقلالية.

ما التغييرات التي سيتم إجراؤها خلال عام 2026؟

- خطة واحدة تهدف إلى تقليل حدوث ارتباك: ستجمع خطط الاحتياجات الخاصة للمؤهلين المزدوجين (D-SNP) الموسعة بين برنامجي Medicare و Medicaid (snpalliance.org).
- التركيز على الاستقلال: سنتتبع الإجراءات الجديدة جودة دعم الخدمات للحياة اليومية والحياة المجتمعية (altarum.org).
- مراجعة البرنامج: سيقدم برنامج TennCare تقريراً عن التقدم المُحرز إلى الحكومة الفيدرالية بحلول 31 ديسمبر 2026 (tn.gov).

الأهمية

تدعم هذه التحديثات احترام الأعضاء وعائلاتهم وإمكاناتهم على الاختيار والاستقلالية.

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 حول مزايا الأسنان، يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني

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

أو التواصل مع Renaissance على الرقم 866-864-2526.





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 <https://resource.findhelp.com/forms/resource-prapare-assessment-2025>.

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**.
* قاعدتا TennCare رقم (11)-08-13-1200 ورقم (11)-08-13-1200.



هل تعلم أنه يمكنك الوصول إلى 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، فيمكنك الاتصال بنا على الهاتف رقم **833-731-2153 (TRS 711)**. سنرسل إليك نسخة عبر البريد بكل سرور.

الجهة التي عليك الاتصال بها ...	للاستفسارات بشأن ...
خدمات الأعضاء لأعضاء TennCare: 833-731-2153 (TRS 711) أعضاء برنامج CHOICES/ECF CHOICES: 866-840-4991 (TRS 711)	المزايا، والبرامج الصحية الخاصة، والاستفسارات الأخرى المتعلقة بالخطة الصحية.
خط المساعدة التمريضية (24-hour Nurse Helpline) المتاح على مدار الساعة: 866-864-2544 (TRS 711)	المرض، أو الإصابة، أو المشكلات الصحية الأخرى.
الخط الساخن لـ 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؟ الاتصال بـ TennCare Connect الرقم 855-259-0701.

منشور "من أجل صحة أفضل" تنشره شبكة Wellpoint لتوفير المعلومات الصحية. 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.