



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 قدر الإمكان 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 طبعتها ونشرها ورقياً.

من الشخص المؤهل؟
أعضاء TennCare أو CoverKids الحوامل أو في فترة ما بعد الولادة.

من 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 خدمات الرعاية الطبية 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 ببرنامج الصحة العقلية، على Sara.Wilson@wellpoint.com

فهم الاكتئاب

ليس من السهل دائماً عيش مرحلة المراهقة. قد تبدو المدرسة والصداقات 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 قسط 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 أيام في الأسبوع.

المصادر:

Centers for Disease Control and Prevention 1 (مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها): Mental Health Data and Statistics: Children's Mental Health (بيانات وإحصائيات الصحة العقلية: الصحة 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 and Blue Shield: Mental Health Signs You May Need Help — and How to Get It 2 (1 أبريل 2026): [.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)



توجيه المستهلكين

يمكن لتوجيه المستهلكين المساعدة على معالجة التفاوتات في الرعاية الصحية، من خلال منحك القدرة على اختيار مقدمي الرعاية الذين يراعون احتياجاتك وتفضيلاتك؛ ما يساهم في تحسين التواصل وتعزيز الثقة وتحقيق نتائج أفضل.

يمكنك توجيه المستهلكين أو التوجيه الذاتي من اختيار الخدمات التي تحتاج إليه للاعتماد على نفسك في المنزل. يمكنك اختيار مقدمي الرعاية المعنيين بك وتحديد جدول مواعيد يناسبك. يختار الكثيرون شخصًا يعرفونه ويثقون به بالفعل؛ ما قد يضيف طابعًا شخصيًا أكبر على الرعاية ويجعلها أكثر ملاءمة لاحتياجاتهم.

لمعرفة المزيد حول توجيه المستهلكين، تفضل بزيارة
tn.gov/tenncare/long-term-services-supports/choices.html

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

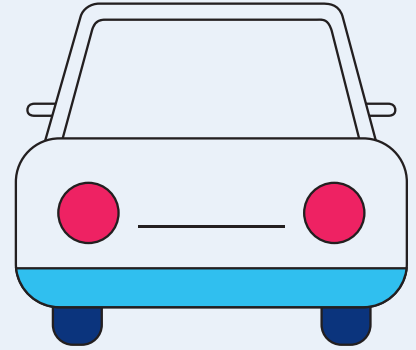
يشجع TennCare الأعضاء ومقدمي الخدمات على الإبلاغ عن الاحتيال أو إساءة الاستخدام المشتبه بهما.

- 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.
- 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.

مزايا النقل لسنة 2026

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

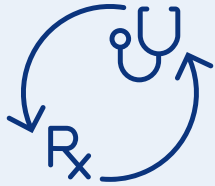
إذا كان لديك إمكانية وصول إلى مزايا النقل، فقد تكون مؤهلاً لبرنامج سداد المسافة المقطوعة التابع لـ TennCare. تتلقى الأسر المؤهلة المبالغ وفقاً لمعدل تعويض المسافة المقطوعة الفيدرالي للمواعيد الطبية المشمولة بالتغطية. لمزيد من المعلومات، يُرجى التواصل مع Tennessee Carriers.





توقيت تناول أدويةك مهم

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



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.

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 تقويت 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.

المصادر:

1 Mayo Clinic Press: What Time of Day Should You Take Your Medicine? 1 (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): 2 (1 أبريل 2026): pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6594844.



الخدمات المدرسية: خدمات التمريض

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 خطوة بخطوة — بدءاً من تقييم الاحتياجات، وتحديد المخاوف، وتخطيط الرعاية، ووضع الخطة حيز التنفيذ، ووصولاً إلى التحقق من فعاليتها.

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

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

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 ^{1,2}	نعم

1 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) سبب الاقتضاء (PRN) يث يكون الدواء مطلوباً 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.

2 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 طبياً. 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 أيضاً من اضطرابات سلوكية و/أو مشكلات في الصحة النفسية.

برنامج Money Follows the Person



(MFP) Money Follows the Person هو برنامج يساعد الأفراد المؤهلين لبرنامج Medicaid الذين يعانون من إعاقة ويقيمون في منشآت الرعاية المتوسطة على الانتقال مرة أخرى إلى مجتمعاتهم والاندماج فيها. ويوفر التمويل للمساعدة على تغطية تكاليف الخدمات وسبل الدعم؛ ما يتيح لك خدمات، مثل العثور على سكن والحصول على الرعاية التي تحتاج إليها داخل مجتمعك.

قد تكون مؤهلاً لبرنامج MFP إذا كنت:

- مؤهلاً للحصول على مزايا برنامج Medicaid.
- مقيماً في أحد منشآت الرعاية المتوسطة لمدة 60 يوماً على الأقل.
- تخطط إلى التحويل إلى أحد مجتمعات البرامج التي تقدمها CHOICES؛ مثل برنامج Employee and Community First (ECF) CHOICES أو أي من البرامج الأخرى الخاصة بخدمات الرعاية المنزلية والمجتمعية (HCBS).

تعتمد خطة الرعاية الخاصة بك والتمويل الذي ستحصل عليه على احتياجاتك. سيتواصل معك فريق إدارة الرعاية لتحديد مستوى الرعاية التي تحتاج إليها للانتقال إلى المجتمع.

سيساعدك كذلك منسق الانتقال على إيجاد مكان لكي تعيش فيه، وإيجاد الأطباء أو الممرضات أو اختصاصيي العلاج الطبيعي أو غيرهم من مقدمي الرعاية الصحية الذين قد تحتاج إليهم.

يمكنك الاطلاع على هذه النشرة لمعرفة المزيد من المعلومات حول برنامج MFP. إذا كان لديك أي تساؤلات، يمكنك التواصل مع فريق الانتقال أو الاتصال على رقم الهاتف **877-224-0219**.

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



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



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 يوفره 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 TennCare: (833-731-2153 (TRS 711) أعضاء CHOICES/ECF: (866-840-4991 (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؟ الاتصال بـ TennCare Connect على الرقم 855-259-0701.

منشور "من أجل صحة أفضل" تنشره شبكة Wellpoint لتوفير المعلومات الصحية. لا يهدف هذا المنشور إلى إساءة مشورة طبية شخصية. للحصول على استشارة طبية شخصية، يُرجى التحدث إلى الطبيب. حقوق النشر © لعام 2026. جميع الحقوق محفوظة. طبع في الولايات المتحدة الأمريكية.