



من أجل صحة أفضل

ماذا تتوقع في الزيارة الصحية للطفل

تساعد الزيارات الصحية للأطفال على وقاية الطفل من الإصابة بالمرض وتتبع نموه. في هذه الزيارات، سيقوم طبيب الطفل بفحصه والتوصية باللقاحات المطلوبة لوقيته من العدوى.

من الولادة حتى عمر عامين 2

متى ينبغي زيارة الطبيب: كل 1 إلى 3 شهور

يريد الطبيب معرفة أن الطفل ينمو وفقاً لمعدل النمو الصحيح. سيتتبع الطبيب مراحل نموه أو العلامات الرئيسية لنموه. عندما يبدأ الطفل في التدرج والمهمة والجلوس والزحف فتلك أمثلة على العلامات الرئيسية المذكورة. سينصح طبيب الطفل باللقاحات اللازمة لحمايته من العدوى، مثل الجدري والتهاب الكبد الوبائي. هذه الزيارات ستضمن أن الطفل يسير وفقاً للمسار الصحيح المناسب له.

من 2 إلى 6 سنوات

متى ينبغي زيارة الطبيب: كل عام

قد يتحدث طبيب الطفل حول السلوكيات الصحية مثل الوقت المخصص لمشاهدة الشاشات والتغذية وأنواع الحساسية وغير ذلك من الأمور. وقد يوصي باللقاحات التي تعلم جسم الطفل حمايته من العدوى، مثل ما يلي:

الحصبة

النكاف

الإنفلونزا



من 7 إلى 13 سنة

متى ينبغي زيارة الطبيب: كل عام

في هذه الزيارات، سيوصي طبيب الطفل باللقاحات، ويُجري فحوصات للحالة السلوكية، ويناقش عادات النظافة الشخصية والعادات الصحية. كما قد يُجري له الفحوصات الجسدية السنوية المتعلقة بالمدرسة والرياضات والمعسكرات. وقد يوصي طبيب الطفل باللقاحات التي تعلم جسم الطفل حمايته من العدوى، مثل ما يلي:

- فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)
- الإنفلونزا
- التهاب السحايا

من 14 إلى 18 سنة

متى ينبغي زيارة الطبيب: كل عام

في هذه الزيارات، سيتحدث طبيب الطفل مع الطفل حول موضوعات مهمة، مثل الصحة التناسلية وماذا يعني أن يكون بالغًا يتمتع بالصحة الجيدة. كما قد يخضع أيضًا للفحوصات الجسدية السنوية المتعلقة بالمدرسة والرياضات والمعسكرات. وقد يوصي طبيب الشباب الصغير باللقاحات التي تعلم جسم الطفل حمايته من العدوى، مثل الإنفلونزا والتهاب السحايا. وقد يصبح لديهم أسلئتهم الخاصة التي يطرحونها على الطبيب.

احرص على الفحوصات الصحية للطفل والحصول على بطاقات هدايا للتسوق

يُعد كسب المكافآت لأعضاء Wellpoint أمرًا سهلًا مثل:

- تسجيل الاشتراك في برنامج المكافآت الصحية (Healthy Rewards).
- اصطحاب الطفل إلى الطبيب.
- [تسجيل الدخول لتسجيل الاشتراك](#).

البحث عن طبيب

إن اختيار طبيب الأطفال الذي يتابع حالة الطفل قرار مهم. للعثور على طبيب، استخدم أداة البحث عن الرعاية (Find Care) المتاحة للأعضاء في Wellpoint.

[البحث عن الرعاية \(Find Care\)](#)



معلومات إضافية

تعرف على المزيد حول اللقاحات التي يحتاجها طفلك ومتى:

- [من الولادة حتى عمر 6 أعوام](#)
- [من عمر 7 أعوام حتى 18 عامًا](#)

جدولة رحلة

TennCare تغطي رحلات التوصيل إلى مواعيد طب طفلك.

[معرفة المزيد](#).

استخدام تطبيق Sydney Health

يمكنك إدارة صحة طفلك في أثناء التنقل من خلال وجود كل ما تحتاجه في مكان واحد. تنزيل تطبيق [SydneySM Health](#).

حماية الأطفال من التنمر الإلكتروني



ينطوي التنمر الإلكتروني على استخدام التكنولوجيا من أجل إيذاء شخص ما. وهذا يشمل إرسال رسائل مسيئة أو نشر الشائعات أو مشاركة الصور أو الفيديوهات الداعية للخجل والحرج. ويمكن أن يسبب الحزن والخوف وقد يدفع بعض الأطفال أيضًا إلى الرغبة في إيذاء أنفسهم.

ولتحمي الطفل من التنمر الإلكتروني، من الأهمية أن تعرف العلامات على ذلك. إذا أصبح الطفل لا يرغب فجأة في استخدام جهازه، أو يتجنب الأماكن الاجتماعية أو يبدو حزينًا، فربما يكون يتعرض للتنمر الإلكتروني.

إذا كان الطفل يتعرض للتنمر عبر الإنترنت، فتحدث إليه وضع خطة للتعامل مع ذلك. يمكن أن تحثه على عدم الاستجابة للتنمر، وحفظ أي رسائل مسيئة، وحظر الشخص المتنمر. ربما تحتاج إلى إبلاغ المدرسة بواقعة التنمر أو الموقع الإلكتروني الذي حدثت عليه. وينبغي أن تطمئن الطفل دائمًا أنه لا لوم عليه.

وللحماية من التنمر الإلكتروني، يمكنك تأخير إعطاء طفلك هاتفًا ذكيًا أطول فترة ممكنة. يمكن تعليمه كيفية الحفاظ على سلامته وأمانه عبر الإنترنت وكيفية التعامل مع الرسائل المسيئة. تحدث دائمًا مع الطفل وتفقد أنشطته عبر الإنترنت بانتظام.

التنمر كان ولا يزال موجودًا، ولكن حاليًا أصبح يحدث عبر الإنترنت كثيرًا. وهذا ما يُعرف باسم التنمر الإلكتروني. وخلافًا للتنمر التقليدي، يمكن أن يقع التنمر الإلكتروني في أي وقت وغالبًا دون معرفة هوية مرتكبه. ومع وجود الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي، أصبح أكثر انتشارًا بين الشباب في مرحلة المراهقة وما قبلها.

خدمات دعم التوظيف من CHOICES

يقدم البرنامج خدمات مثل التطوير المهني والاكتشاف والتوجيه المهني والنقل. تساعد وسائل الدعم المتممورة حول الشخص على مساعدة الأعضاء على وظائف مفيدة بدوام كامل أو جزئي. وتقدم أيضًا التثقيف حول المزايا. لمعرفة المزيد حول هذه الخدمات، اتصل على Eric Lilly، اختصاصي التوظيف في CHOICES، على Eric.Lilly@wellpoint.com

برنامج Tennessee CHOICES يقدم الآن نطاقًا واسعًا من خدمات دعم التوظيف لكبار السن (في عمر 65 فأكثر) والبالغين ذوي الإعاقات الجسدية (في عمر 21 فأكثر) من المؤهلين لخدمات ووسائل الدعم طويلة الأجل.

CHOICES: الحصول على وسائل النقل المجتمعية في توجيه المستهلكين

ما المقصود بوسائل النقل المجتمعية؟

قد تساعدك خطة الرعاية الصحية على دفع تكاليف وسائل الانتقال. ومن خلال وسائل الانتقال هذه، يمكنك التوجه إلى العمل والأماكن الأخرى التي ترغب في الذهاب إليها. يجب أن تكون وسائل الانتقال جزءًا من تنفيذ خطة الدعم التي تتمحور حول الشخص (أو "خطة الدعم" اختصارًا). لا تستخدم هذه الخدمة إلا في الحالات التالية:

- إذا كنت غير قادر على استقلال الحافلات أو وسائل النقل العام الأخرى. قد يرجع السبب في ذلك إلى عدم قدرتك على الدفع.
- بالإضافة إلى ذلك، إذا لم تتوفر لديك طريقة أخرى للوصول إلى هناك.

ويمكنك أيضًا استخدام هذه الخدمة لدفع تكاليف وقوف السيارات إذا كنت بحاجة إلى ذلك.

استخدام توجيه المستهلكين لدفع تكاليف وسائل الانتقال

كيف يسير الأمر عندما تستخدم توجيه المستهلكين لدفع تكاليف وسائل الانتقال؟ ستدفع ثمن الرحلة. وسيتعين عليك الاحتفاظ بالإيصالات لبعض الأمور المحددة. أو يمكنك الاحتفاظ بسجل لانتقالاتك التي تقوم بها والمبلغ الذي تدفعه مقابل ذلك. يمكنك إرسال نموذج المطالبة مع إيصالاتك أو سجل رحلاتك. بعد ذلك، سيمكنك استرداد أموالك. إذا لم تكن لديك القدرة على الدفع مقدمًا، يمكنك طلب مبلغ مقدم لمساعدتك على البدء.

يمكنك دفع ثمن انتقالاتك عبر عدة طرق مختلفة. وهذه بعض الطرق:

- يمكن أن تشتري تذكرة حافلة إذا لم يكن باستطاعتك تحمل تكلفتها بنفسك.
- يمكن أن تطلب من شخص ذاهب إلى ذات الوجهة أن يصحبك إليها، مثل أحد زملاءك في العمل.
- يمكن أن تدفع التكلفة لشخص تعرفه (لا يعيش معك) ليقودك إلى وجهتك.
- يمكن أن تدفع أيضًا لسيارة أجرة، أو Uber، أو Lyft.

هل تحصل على خدمات أخرى في توجيه المستهلكين؟ إذا كان الأمر كذلك، فيمكنك أن تدفع لأحد موظفيك ليقودك إلى وجهتك إذا أراد ذلك. إذا كنت ترغب في الحصول على المساعدة في التوصيل من جانب



موظفك، فاجعل ذلك جزءًا من التوصيف الوظيفي. واسأل الأشخاص الذين تجري معهم المقابلات قبل توظيفهم لديك. يجب أن يكون لدى الموظف رخصة قيادة سارية وإثبات للتأمين. إضافةً إلى ذلك، يجب أن تكون تأدية الموظف لهذه المهمة منصوفاً عليه في اتفاقية الخدمة المبرمة بينكما.

حاول العثور على أفضل طريقة للدفع حتى تتمكن من شراء المزيد من الرحلات. بغض النظر عن طريقة الدفع، احتفظ بإيصالاتك أو سجل رحلاتك لأنك سوف تحتاج إليها لتسترد أموالك مرة أخرى.

كم هو المبلغ الذي يمكنك إنفاقه على الرحلات في كل شهر؟

سوف تحصل على ميزانية شهرية محددة لدفع ثمن انتقالاتك. وستعتمد ميزانيتك على خطة الدعم. ستتعاون مع منسق الرعاية لديك لإعداد خطة الدعم. وستقوم أيضًا بإعداد ميزانية رحلاتك. لن تتخطى \$225 كل شهر.

الخدمات المقدمة بالمدارس

دعم الطلاب ذوي خطة التعليم الفردية (IEP)، أو الخطة الصحية الفردية (IHP)، أو خطة الخدمات الفردية (ISP)، أو خطة الخدمات العائلية الفردية (IFSP)

صُممت خطط التعليم الفردية (IEP) لدعم أهداف التعلُّم والخطط الصحية الفردية (IHP) للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة المعينة. تُعد IHP خطة رعاية للطلاب الذين لديهم، أو معرضين لخطر أن يصبح لديهم، احتياجات صحية بدنية أو عقلية تتطلب خدمات ترميز مدرسي أكثر تعقيداً. يتم إعداد هذه الخطط لتناسب مع احتياجات كل عضو على وجه التحديد، بناءً على التقييم. تُعد الخدمات المدرسية (SBS) مورداً أساسياً يدعم خطة IEP أو خطة IHP. تتطلب TennCare خطة IEP أو خطة IHP لأي خدمات طبية ضرورية يتم تقديمها للطلاب في البيئة المدرسية.

يمكن تقديم خدمات الصحة السلوكية المغطاة المطلوبة من الناحية الطبية، مثل خدمات التحليل السلوكي التطبيقي (ABA) في المدرسة.

ما الخدمات التي يغطيها Medicaid كجزء من الخدمات المقدمة بالمدارس؟

- تقييم وعلاج الأمراض الحادة والمزمنة
- مراقبة واختبار جلوكوز الدم
- رعاية فغر القصب الهوائية والشفط
- رعاية فغر القولون
- تركيب القسطرات
- مراقبة التشبُّع بالأكسجين (مرض رئوي و/أو قلبي)
- التغذية عبر أنبوب فغر المعدة
- العناية بالجروح
- العلاج بالبخاخات
- إعطاء الأدوية* للطلاب الذين يعانون مشاكل صحية، كما هو محدد في خطة IEP أو خطة IHP**
- إعطاء الأدوية غير الفموية للطلاب الذين يعانون مشاكل صحية، كما هو محدد في خطة IEP أو IFSP أو خطة IHP
- تقييم الخدمات التمريضية في خطة IEP

كيفية الحصول على الخدمات الضرورية من الناحية الطبية المغطاة المقدمة بالمدارس

يتم طلب الخدمات الطبية الضرورية والمشمولة في خطة IEP أو خطة IHP من قبل مقدم خدمة الرعاية الأولية (PCP) أو مقدم علاج آخر في شبكة Wellpoint Medicaid Tennessee. قد تتطلب Wellpoint الحصول على موافقة لتقديم بعض الخدمات أولاً قبل أن تصبح مؤهلاً للحصول عليها.

ما الخدمات غير المشمولة بالتغطية في نطاق الخدمات المقدمة بالمدارس؟

الخدمات التجريبية أو البحثية ليست ضرورية من الناحية الطبية.

للتعرف على المزيد من المعلومات حول الخدمات المغطاة المقدمة بالمدارس، يُرجى التواصل مع خدمة أعضاء Wellpoint على الرقم (711 TRS) 833-731-2153 أو التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية أو مشرفي المدرسة.

* 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.

**TennCare تعرف الطلاب "ذوي المشكلات الصحية" بأنهم الأطفال ذوو احتياجات الرعاية الصحية الخاصة المصابين بمرض خطير أو حالة صحية مؤثقة من قبل مقدم رعاية صحية مرخص والتي يمكن أن تصبح غير مستقرة وتتغير فجأة، مما يؤدي إلى موقف يهدد الحياة.

العلاجات المتاحة دون وصفة طبية لنزلات البرد الشائعة

نزلات البرد الشائعة عبارة عن مرض تنفسي طفيف يتحسن عادةً من تلقاء نفسه خلال فترة قصيرة من الزمن. من الأهمية أن تتذكر أن تناول المضادات الحيوية لن يساعد على التعافي إذا أصابك البرد، ولكن يمكن تجربة بعض العلاجات المنزلية أو بعض العلاجات التي تتوفر دون وصفة طبية (OTC) لتخفيف الأعراض.* الجدول الموجود على اليسار يتضمن بعض علاجات البرد للأطفال والبالغين.

يُرجى قراءة تعليمات الدواء دائماً قبل إعطائه لطفلك من أجل معرفة معلومات الجرعة الصحيحة. لا ينصح ببعض الأدوية التي لا تستلزم وصفة OTC طبية للأطفال في سن معينة.

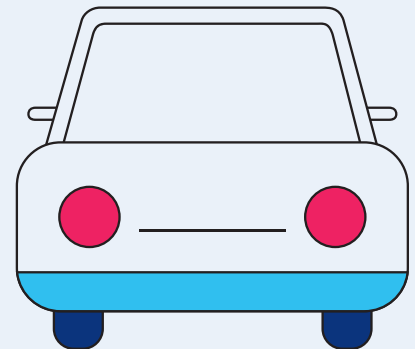
العلاج	الأطفال	البالغون
احصل على قسط من الراحة واشرب السوائل	✓	✓
استخدم مرطباً أو مبخراً رذاذ بارداً	✓	✓
تناول المستحلبات للحلق أو القطرات للسعال	يمنع الاستخدام للأطفال دون سن 4 أعوام.	✓
استخدم العسل لتخفيف أعراض السعال	يمنع الاستخدام للأطفال دون سن عام واحد.	✓
تناول مسكنات الألم مثل الأسيتامينوفين أو الإيبوبروفين	يمنع استخدام دواء الأسيتامينوفين للأطفال دون سن 6 أشهر. يمكن للأطفال الذين تبلغ أعمارهم 6 أشهر فما فوق تناول الإيبوبروفين أو الأسيتامينوفين.	✓
أدوية السعال والبرد التي تتوفر دون وصفة طبية	لا ينصح بها للأطفال دون سن 6 سنوات.	✓

مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها: *Relief for Common Symptoms of Colds and Cough*:
[.cdc.gov/antibiotic-use/media/pdfs/HCP-Relief-Colds-Cough-85by11-P.pdf](https://www.cdc.gov/antibiotic-use/media/pdfs/HCP-Relief-Colds-Cough-85by11-P.pdf)

مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها: *Preventing and Managing Common Cold*:
[.cdc.gov/common-cold/media/pdfs/2024/04/CommonCold_fact_sheet_508.pdf](https://www.cdc.gov/common-cold/media/pdfs/2024/04/CommonCold_fact_sheet_508.pdf)

مزايا النقل لسنة 2025

إذا كنت بحاجة إلى المساعدة في التوجه إلى مواعيدك الطبية، فيمكنك استخدام تطبيق بوابة أعضاء **Tennessee Carriers** لتحديد موعد الرحلة. يمكنك الحصول على وسائل نقل للتوجه إلى مواعيدك إذا كان مكتب مقدم الخدمة لك يقع على بُعد 60 ميلاً من عنوان منزلك. يجب عليك طلب الرحلة قبل الموعد المحدد بمدة يومين على الأقل. تتوفر أيضاً إمكانية استرداد الأميال لسداد تكاليف النقل للأعضاء إلى مواعيدهم. يمكن استخدام هذه الميزة أيضاً لشراء حفازات من المتجر (ميزة توفير الحفازات).



الأعضاء من الآباء والأمهات والبالغين في برنامج TennCare Kids: الفحوصات الجسدية السنوية للأطفال والشباب تحت سن 21 عامًا

يحتاج الأطفال والمراهقون والشباب إلى فحوصات صحية سنوية، حتى لو كانوا يشعرون أنهم بخير. تساعد هذه الزيارات مقدم الرعاية الأولية (PCP) على رصد المشكلات ومعالجتها مبكرًا.

يغطي برنامج TennCare Kids الفحوصات السنوية إلى حين الوصول إلى سن 21. تتضمن هذه الزيارات ما يلي:

- مناقشة السجل الصحي
- الفحص الجسدي الكامل
- الفحوصات المختبرية، عند الضرورة
- اللقاحات أو "الحقن"
- فحص البصر والسمع
- فحص صحة الفم
- فحوصات النمو والفحوصات السلوكية، حسب الحاجة
- نصائح حول كيفية استعادة العافية والبقاء بصحة جيدة

إذا كنت عضوًا في خطة TennCare Kids تحت سن 21 عامًا، أو كنت أحد الوالدين ممن لم يخضع ابنهما للفحص في أثناء العام المنصرم، فإننا نوصيك بالاتصال بعيادة مقدم الرعاية الأولية PCP اليوم لتحديد موعد فحص ضمن برنامج TennCare Kids.

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

للإبلاغ عن الاحتيال أو سوء الاستخدام إلى مكتب المفتش العام (OIG)، يمكنك الاتصال على الرقم المجاني **800-433-3982** أو انتقل إلى موقع الإنترنت <https://www.tn.gov/finance/fa-oig/> [fa-oig-report-fraud.html](https://www.tn.gov/finance/fa-oig-report-fraud.html) وانقر على "زر البدء (Start)". للتقدم ببلاغ بخصوص حالة احتيال من طرف مقدم الخدمات أو سوء استخدام من طرف المريض إلى وحدة مكافحة الاحتيال في Medicaid (MFCD)، اتصل على الهاتف رقم **800-433-5454** مجانًا.



المحافظة على صحتكِ في أثناء الحمل وبعد الولادة

إذا كنتِ حاملاً، فربما تكون لديكِ أسئلة كثيرة. إليك بعض النصائح اللازمة للاعتناء بنفسكِ في أثناء فترة الحمل:

- عليك التوجه إلى طبيب النساء والتوليد (OB-GYN) أو إلى مقدم الرعاية الأولية الخاص بك (PCP) بمجرد اشتباهك في أنك ربما تكونين حاملاً ولأجل إجراء الزيارات الدورية المقررة.
- احصلي على اللقاحات التي يوصي بها PCP لأجلك.
- أكثري من تناول الوجبات الصغيرة واختاري الأطعمة الصحية.
- امتنع عن التدخين وشرب الكحوليات أو المخدرات.
- تناولي الفيتامينات المقررة لفترة ما قبل الولادة والتي تشمل على حمض الفوليك بصفة يومية.
- تمتعي بقسط وافر من الراحة.
- ارتدي حزام الأمان وحماية الكتف وضعي حزام الحوض أسفل بطنك.
- استخدمي واقياً ذاكرياً أو حاجزاً مطاطياً إذا كنت بصدد ممارسة العلاقة الخاصة مع الزوج.

بعد ولادة طفلكِ، يستغرق الشفاء ما بين 4 و6 أسابيع. لمساعدة الجسم على الاستشفاء، يمكنكِ:

- زيارة طبيب OB-GYN للخضوع للفحص بعد مرور من أسبوع واحد إلى 3 أسابيع بعد الولادة، على ألا تزيد المدة عن 12 أسبوعاً. وقد يرغب مقدم الرعاية في أن يفحصكِ عاجلاً إذا كنتِ قد مررتِ بمشكلات معينة قبل الولادة أو في أثناءها أو بعدها، مثل ارتفاع ضغط الدم، أو إذا كنتِ قد خضعت لولادة قيصرية.
- يمكنكِ أخذ ما يكفيك من راحة.
- لا ترفعي أي شيء أثقل من طفلكِ الرضيع.
- يمكنكِ الاستحمام تحت الدش ونزول المغطس في وقت لاحق. يجب أن يكون الاستحمام تحت الدش فقط إلى أن يصرح لك طبيب OB-GYN بالاستحمام في المغطس. يمكن أن تتسلل البكتيريا إلى المهبل في أثناء الاستحمام في المغطس، وقد يتسبب ذلك في حدوث عدوى.

يمكنك الحصول على المكافآت نظير الخضوع لعمليات

الفحص المنتظمة لدى طبيبك في أثناء فترة الحمل وبعد

ولادة طفلك. للبدء، تُرجى زيارة مركز مكافآت المزايا

(Benefit Reward Hub) في حسابك الآمن والتسجيل

في برنامج المكافآت الصحية (Healthy Rewards). قد

تكونين مؤهلة للحصول على ما يلي:

- \$25 للذهاب إلى زيارة ما قبل الولادة في الثلث الأول

للحمل أو خلال 42 يوماً من تسجيل الاشتراك.

- \$50 نظير زيارة ما بعد الولادة، وذلك في غضون فترة

تتراوح ما بين 7 و84 يوماً من بعد الولادة.

Office on Women's Health:
You're pregnant: Now what?

(22 فبراير 2021):

[womenshealth.gov/pregnancy/
youre-pregnant-now-what](https://www.womenshealth.gov/pregnancy/youre-pregnant-now-what)

تناول الطعام الصحي لا يقتضي تكاليف بقالة مرتفعة

فيما يلي خمس نصائح للاستمتاع بالوجبات المغذية وفقًا لميزانيتك:

التخطيط المسبق: اقضِ 10 دقائق في تخطيط وجبات الأسبوع. استخدم قسائم المتاجر وراجع المشتريات وضع قائمة لمواد البقالة. استخدم بقايا الطعام بطريقة مبدعة في صنع الحساء والسلطة ووجبات القلي السريع.

التسوق بذكاء: لا تتسوق عندما تكون جائعًا لتتجنب عمليات الشراء الاندفاعية. اشترِ بالجملة، مثل الفاصوليا الجافة أو الأرز، واختر الفواكه والخضراوات المجمدة، فهي مغذية وغير مكلفة. احرص على شراء المحاصيل الموسمية والعلامات التجارية العامة.

تجربة الأطعمة الجديدة: استكشف البروتينات المختلفة، مثل البيض والسّمك المعلّب والبقوليات والتي تكون أرخص من اللحوم. طهي الطعام في المنزل يوفر الأموال ويقدم وجبات أكثر نفعًا للصحة مع الحصة المحسوبة. جرب زراعة حديقة صغيرة للحصول على المحاصيل الطازجة.

تجنب الطعام المسبق التحضير: قلل الأطعمة مسبقة التجهيز مثل البيتزا المجمدة والوجبات الخفيفة التي تحتوي على مستوى مرتفع من السكر والصوديوم. تجنب الطعام السريع، إذ إنه يكون أقل نفعًا للصحة غالبًا وأكثر تكلفة على المدى الطويل.

فوائد الأكل الصحي: النظام الغذائي المغذي يقلل خطر الإصابة بالأمراض، ويعزز الذاكرة والحالة المزاجية، ويزيد الطاقة، ويقوي الجهاز المناعي.

تذكر أن الأكل الصحي يدعم السلامة والعافية الكلية. للدعم الصحي، استكشف تطبيق **Sydney Health** أو تفضل بزيارة **wellpoint.com/tn/medicaid** لمزيد من المعلومات.



أفضل خطوة للوقاية من الأنفلونزا

يمكن أن يصاب الأشخاص ذوو الصحة الجيدة بالإنفلونزا أيضًا. احصل على حقنة لقاح الإنفلونزا هذا الموسم وتجنب قضاء أيام مصابًا بالمرض. مع Wellpoint، أنت مغطى، ودون تكلفة عليك.

اتصل على الفور بطبيبك أو الصيدلية لتحديد موعد للحصول على لقاح الأنفلونزا دون تكلفة.

للعثور على طبيب أو صيدلية:

• تفضل بزيارة [wellpoint.com/find-care](https://www.wellpoint.com/find-care)

• اتصل على الرقم (TRS 711) 833-731-2153



فهم أداة Personal Outcome Measures لحياة أفضل

فما يلي نتناول أداة قياسات النتائج الشخصية (POM) Personal Outcome Measures® ولماذا هي مهمة. وهي أداة تساعد الداعمين على فهم ما يجعل حياتك طيبة وما تحتاج إليه لجعل حياتك أفضل.

لماذا تُعد أداة POM مهمة؟

- دعم أفضل: من خلال الاستماع إليك، نقدم لك الدعم الذي تحتاجه.
- إنجاز الأهداف: يساعدك على بلوغ الأهداف الشخصية وتحديد الاختيارات التي تهتمك.
- جمع البيانات: ستستخدم Wellpoint وTennCare المعلومات لتحسين الخدمات.
- من خلال التركيز على ما يهمك، تهدف أداة POM إلى تعزيز جودة حياتك من خلال الاستماع بعناية والدعم المخصص حسب الاحتياجات الشخصية.

تركز أداة POM على خمس مجالات مهمة:

- أمني الإنساني: التمتع بالسلامة والصحة ومعرفة حقوقك.
- مجتمعي: أن تكون جزءًا من مجتمعك والتواصل معه.
- علاقاتي الاجتماعية: أن يكون لديك أصحاب وعائلة تعتني بك.
- اختياراتي: اتخاذ القرارات حول الحياة.
- أهدافي: العمل على تحقيق الأحلام والآمال من أجل المستقبل.

كيف تسير مجريات المقابلة الشخصية؟

هي مقابلة حيث نتحدث حول تجارب حياتك في كل هذه المجالات. تساعد Wellpoint على فهم ما تريده وتحتاج إليه للاستمتاع بحياة جيدة.

نصائح لرعاية الطفل المصاب بمرض السكري النوع 1

أن الوجبات السريعة قد تكون مثيرة للشهية، يمكن الموازنة بين ذلك والأطعمة الصحية ف المنزل. ومن الأهمية للطفل أن يعرف كيفية تأثير الطعام على سكر الدم.

يتناول العديد من الأطفال طعامًا زائدًا دون إخبار والديهم أو البالغين الآخرين. قد يفضي هذا إلى ارتفاع سكر الدم وزيارة المستشفى كثيرًا. ينبغي أن توضح لهم أن الطعام الزائد يعني أنهم سيحتاجون إلى أنسولين إضافي. وينبغي للطفل أن يخبر أحد البالغين عندما يتناول شيئًا ما ليس ضمن خطة وجبات اليوم.

كما أن تعليم فكرة التوازن سيكون مفيدًا. إذا كان الطفل يريد تناول طعام ليس في خطة الوجبات في ذلك اليوم، فستحتاج إلى تعديل جرعة الأنسولين.

المدرسة

قد تكون المدرسة تجربة ذات تحديات للطفل المصاب بمرض السكري من النوع الأول. وبسبب حاجة الطفل المصاب بمرض السكري من النوع الأول للحصول على حقن الأنسولين خلال اليوم ويحتاج إلى تناول الوجبات وفقًا لجدول منتظم، يصبح محل ملاحظة من أقرانه. احرص على

إذا كان طفلك مصابًا بمرض السكري من النوع 1، يحتاج للحصول على حقنة الأنسولين كل يوم. وإذا كان الطفل صغيرًا جدًا، فستحتاج إلى إعطائه تلك الحقن. وأما الأطفال الأكبر سنًا، فسيتعلمون فعل ذلك بأنفسهم.

سيحتاج الطفل أيضًا إلى فحص سكر الدم في أوقات مختلفة من اليوم. وهذا جزء مهم من رعايتهم وسيجعل استخدام الأنسولين أكثر أمانًا وفعالية.

قد يستهلك التعامل مع حقن الأنسولين والأجزاء الأخرى من العلاج جهدًا إضافيًا منك ومن الطفل على السواء. فيما يلي بعض النصائح للتعامل مع مرض السكري من النوع 1:

الطعام

ساعد الطفل على الانتباه لما يأكله. لدى الكثير من البالغين المصابين بمرض السكري مشكلة في التعامل مع هذا الأمر، وقد يكون الأمر أصعب على الطفل. وقد تكون مشاركة العائلة كلها مفيدة في هذه الحالة. إذا كانت العائلة تتناول نظامًا غذائيًا منخفض الدهون ويتضمن الكثير من الخضراوات وكرههيدرات أقل، فسيكون هذا الأمر أسهل على الطفل. مع



تشجيعهم على التحدث حول مرض السكري من النوع الأول مع الأصدقاء وبيان كيف تعمل المعدات. معظم الأطفال لديهم شغف شديد بالمعرفة ويرغبون في تعلم الأمر.

وينبغي لك أيضًا مقابلة معلمي الطفل وممرضة المدرسة ومسؤول المدرسة لمناقشة رعاية مريض السكري في المدرسة. يغطي قانون الأمريكيين ذوي الإعاقة الأطفال المصابين بمرض السكري، بذلك يجب على المدرسة المساعدة في علاجهم. تأكد من أن المدرسة يتوفر لديها المستلزمات والأنسولين.

احرص على مقابلة معلم اللياقة البدنية للطفل لمناقشة كيفية تأثير التمارين على سكر الدم لدى الطفل. قد لا يعرف معلم اللياقة البدنية علامات الارتفاع أو الانخفاض المفاجئ في سكر الدم. وتحتاج إلى إخباره بالأعراض التي قد تظهر على الطفل وكيفية التعامل معها. احرص على تشجيع الطفل على لعب الرياضات وأن يكون نشيطًا بدنيًا. فالتمارين مفيدة له وستساعد في علاج مرض السكري. وكلما زاد النشاط البدني، زادت الحاجة إلى التخطيط. يمكن لفريق مرض السكري المساعدة في تعديل خطة علاج الطفل للنشاط البدني.

الأيام المرضية

عندما يكون الطفل مريضًا، يمكن أن يرتفع سكر الدم لديه. ويمكن أن يكون هذا خطيرًا. تحدث مع طبيبه حول كيفية رعاية مرض السكري في الأيام المرضية.

وهذه بعض الإرشادات العامة:

- التزم بجدول الأنسولين المعتاد للطفل ولو كان مصابًا بالقيء أو بصعوبة الأكل أو الشرب. اتصل بالطبيب إذا كان لا يمكن للطفل الاحتفاظ بالدواء أو السوائل في معدته.
- حافظ على جدول معتاد للأكل وتقديم السوائل الإضافية، مثل الماء والمرق وعصير الفواكه.
- افحص سكر الدم كل 3 أو 4 ساعات أو أكثر على الأقل إذا كان يرتفع سريعًا.
- يمكن اختبار مستوى الكيتونات وخصوصًا إذا كان سكر الدم لدى الطفل مرتفعًا.

- تحقق من درجة حرارة الطفل ومعدل تنفسه ونبضه ووزنه كثيرًا (مرة واحدة يوميًا على الأقل) إذا كان سكر الدم أعلى من النطاق المستهدف. اتصل بالطبيب إذا فقد وزنًا وارتفعت درجة حرارته وزاد معدل تنفسه ونبضه.

- لا تعطِ الطفل أي أدوية متاحة دون وصفة طبية دون التحدث إلى طبيبه أولاً.

الاستقلال

وكلما زاد نمو الطفل، يمكن تشجيعه على تولي إدارة المزيد من شؤون علاجه بنفسه. بصفتك ولي أمر للطفل، سترغب في أن تكون موجودًا في كل مرة يحصل فيها الطفل على حقنة الأنسولين، ولكن من الأهمية للطفل أن يصبح أكثر استقلالًا.

يوجد العديد من المعسكرات الصيفية المخصصة للأطفال المصابين بمرض السكري. يمكن لهذه الأماكن أن تساعد الأطفال على معرفة المعلومات حول مرضهم وكيفية التعامل معه.

الدعم من أهلك

لا تظن مطلقًا أن أسرتك هي الوحيدة التي تتعامل مع طفل مصاب بمرض السكري. يمكن أن تسأل منسق فريق مرض السكري للمساعدة في العثور على:

- مجموعات الدعم المحلي.
- الموارد عبر الإنترنت.
- منشورات من الجمعية الأمريكية لمرض السكري وغير ذلك من المجموعات.

يمكن لهذه المجموعات أن توجهك أيضًا إلى المعلومات التي تحتاجها لمواجهة الصعوبات التي ستصادفك بالإضافة إلى تقديم الدعم العاطفي لك.

آخر تحديث في: 2 أكتوبر 2023

المؤلف: مجلس المراجعة السريرية في فريق Healthwise

كل المواد التثقيفية التي تقدمها Healthwise تخضع للمراجعة من قبل فريق يضم الأطباء والمرضى والممارسين المتقدمين واختصاصي التغذية المسجلين وغيرهم من متخصصي الرعاية الصحية.



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 مخصصة تتضمن الجمعيات المحلية حسب احتياجاتك، يمكنك إكمال استبيان قصير نوفره عبر الإنترنت على الرابط

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 لا يمكنك دفع مبلغ المشاركة في السداد عند صرف وصفة طبية، فلا 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 على الرقم **888-816-1680**

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



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

1. تفضل بزيارة [wellpoint.com/tn/medicaid](https://www.wellpoint.com/tn/medicaid).

2. اختر خططك 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 بالخطّة الصحية.
خط الاستشارات التمريضية (24-hour Nurse HelpLine): 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.

Spanish: Español

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 833-731-2153 (TRS: 711).

Kurdish: كوردی

ئاگاداری: ئه‌گه‌ر به زمانی کوردی قه‌سه ده‌که‌یت، خزمه‌تگوزاریه‌کانی یارمه‌تی زمان، به‌خو‌را‌یی، بو‌ تو به‌رده‌سته. په‌یوه‌ندی به (TRS 711) 833-731-2153 بکه.

هل تحتاج إلى مساعدة فيما يتعلق برعايتك الصحية أو التحدث معنا أو قراءة ما نرسله لك؟ اتصل بنا مجاناً على: (TRS: 711) 833-731-2153.

نلتزم بالقوانين الفيدرالية وقوانين الحقوق المدنية بالولاية. ولا نعامل الناس معاملة مختلفة على أساس العرق أو لون البشرة أو مكان الولادة أو اللغة أو العمر أو الإعاقة أو الدين أو الجنس. هل تظن أننا لم نساعدك أو عاملناك معاملة مختلفة؟ اتصل بنا على رقم (TRS 711) 833-731-2153 أو برنامج TennCare على الهاتف رقم (TRS 711) 855-857-1673 مجاناً.

تُقدّم خدمة Sydney Health بترتيب مع Carelon Digital Platforms، وهي شركة منفصلة تقدّم خدمات خاصة بتطبيقات الهاتف المحمول نيابةً عن خطتك الصحية.

منشور "من أجل صحة أفضل (Make Health Happen)" تنشره شبكة Wellpoint لتوفير المعلومات الصحية. ولا يهدف هذا المنشور إلى إسداء مشورة طبية شخصية. للحصول على استشارة طبية شخصية، يُرجى التحدث إلى الطبيب. حقوق النشر © لعام 2025. جميع الحقوق محفوظة. طُبِعَ في الولايات المتحدة الأمريكية.