Buug-gacmeedka Xubinka

Minnesota Senior Care Plus (MSC+)

Janaayo 1, 2026

Buugyarahani wuxuu ka kooban yahay macluumaad ku saabsan adeegyadaada daryeelka caafimaadka.

South Country Health Alliance, 6380 West Frontage Road, Medford, MN 55049

Adeegyada Xubnaha: 1-866-567-7242Wacitaankaan waa bilaash.

Dadka isticmaala TTY waca: 1-800-627-3529 Wacitaankaan waa bilaash.

Saacadaha Adeegga: 8 subaxnimo ilaa 4 galabnimo, Isniinta – Jimcaha

Booqo boggeena intarneetka: www.mnscha.org

7530

NO ENGLISH ☎ 1-866-567-7242

TRS: 711

ATTENTION: If you speak English, free language assistance services are available to you free of charge and without unnecessary delay. Additionally, appropriate auxiliary aids and services to provide information in accessible formats are available free of charge and in a timely manner. Please call the number above or speak to your provider. English

ማሳሰቢያ፡- አማርኛ ተናጋሪ ከሆኑ ፤ ነጻ የቋንቋ ድጋፍ አገልግሎቶች ካለምንም ክፍያ እና ካለአላስፈላጊ መዘግየት ማግኘት ይችላሉ። በተጨማሪም መረጃን በቀላሉ ለማግኘት በሚያስችል ቅርጸት ለማቅረብ ተገቢ የሆኑ የመስማት ድጋፍ እና አገልግሎቶች ከክፍያ ነጻ በሆነ እና ግዜውን በጠበቀ መልኩ ማግኘት ይችላሉ። እባክዎ ከላይ ባለው ቁጥር ይደውሉ ወይም አቅራቢዎን ያነጋግሩ። Amharic

تنبيه: نقدم لمتحدثي اللغة العربية خدمات مساعدة لغوية مجانية وفورية، بالإضافة إلى وسائل وخدمات مساعدة مناسبة، وبصيغة معلومات سهلة بدون تكلفة وبشكل سريع. يرجى التواصل على الرقم الموضح أعلاه أو مراجعة مقدم الخدمة المباشرة. Arabic

သတိပြုရန် – အကယ်၍ သင်သည် မြန်မာဘာသာစကား ပြောဆိုသူဖြစ်လျှင် အခမဲ့ ဘာသာစကားဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးထောက်ပံ့ပေးမှု ဝန်ဆောင်မှုများအား မလိုအပ်သည့် နှောင့်နှေးကြန့်ကြာမှုများ မရှိစေဘဲ သင် အခမဲ့ ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အချက်အလက်များအား အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်ရယူနိုင်စေသော ဖောမတ်ပုံစံများဖြင့် ထောက်ပံ့ပေးထားသည့် သက်ဆိုင်ရာ ဖြည့်စွက် ထောက်ပံ့မှုများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကိုလည်း အခမဲ့၊ အချိန်မီ ရရှိနိုင်စေရန် စီမံပေးထားပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ အထက်ဖော်ပြပါ ဖုန်းနံပါတ်သို့ ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် သင်၏ ထောက်ပံ့သူဖြင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။ မြန်မာဘာသာစကား Burmese

យកចិត្តទុកដាក់៖ ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ (ខ្មែរ) សេវាកម្មជំនួយភាសាឥតគិតថ្លៃមានផ្តល់ជូនអ្នកដោយមិនគិតថ្លៃ និងដោយគ្មានការពន្យារពេលមិនចាំបាច់ឡើយ។ លើសពីនេះ ជំនួយ និងសេវាកម្មដែលសមស្របក្នុងការផ្តល់ព័ត៌មានក្នុងទម្រង់ដែលអាចចូលប្រើបានគឺអាចរកបានដោយឥតគិតថ្លៃ និងទាន់ពេលវេលា។ សូមហៅទូរសព្ទទៅលេខខាងលើ ឬនិយាយជាមួយអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នក។ ភាសាខ្មែរ (ខ្មែរ) Cambodian (Khmer)

注意：如果您說簡體中文，您可以免費獲得語言協助服務，且不會有不必要的延誤。此外，還能免費及時獲取以無障礙格式提供資訊的適當輔助工具和服務。請撥打上面的電話號碼，或與您的服務提供商溝通。 Cantonese (Traditional Chinese)

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'assistance linguistique gratuits sont à votre disposition, sans frais et sans délai. En outre, des aides et services auxiliaires appropriés pouvant fournir des informations dans des formats accessibles sont disponibles gratuitement et rapidement. Veuillez appeler le numéro ci-dessus ou contacter votre fournisseur. French

CEEB TOOM: Yog koj hais lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus dawb rau koj siv. Koj tsis tas them nqi thiab yuav tsis qeeb. Kuj muaj cuab yeej thiab kev pab los pab koj nyeem cov ntaub ntawv kom yooj yim nkag siab. Koj hu tau rau tus xov tooj saum toj no lossis nrog koj tus kws kho mob tham. Hmong

NO ENGLISH ☎ **1-866-567-7242**

TRS: 711

ဟ်သူဉ်ဟ်သး– နမ့္ကတိၤကညီကျိာ်အဃိ, နမၤန့္ ကျိာ်တၢ်ဆီဉ်ထွဲမၤစπ လၢတလၢ်ဘူဉ်လၢ်စ့ၤ ဒီးတအိဉ်ဒီး တၢ်မၤယံာ်မၤနီၢ်သးဘဉ်နူဉ်လီၤ. အါန့္အနူဉ်, တၢ်အိဉ်စ့ၢ်ကီးဒီး တၢ်မၤစπတၢ်နၢ်ဟူဒီး တၢ်မၤစπတၢ်မၤတဖဉ် လၢကဟ့ဉ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ လၢပှၤအါဂၤနၢ်ပၢၢ်အီၤသ့ လၢတအိဉ်ဒီးအဘူးအလဲ ဒီးချ့ချ့ဆၢကတီၢ်နူဉ်လီၤ. ဝံသးစူၤ ကိးနီဉ်ဂံၢ်လၢထး မ့တမ့ၢ် တဲသကိးတၢ်ဒီး ပှၤလၢအဟ့ဉ်နၤတၢ်မၤစπ တက့ၢ်. ကညီကျိာ် Karen

안내: 한국어를 사용하시는 분께는 언어 지원 서비스를 무료로, 지체 없이 제공해 드립니다. 또한, 정보 접근성을 위한 적절한 보조 기구 및 서비스가 무료로, 시의적절하게 제공됩니다. 위에 있는 번호로 전화하시거나 담당자에게 말씀해 주십시오. Korean

ໝາຍເຫດ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ທ່ານຈະໄດ້ຮັບບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ ແລະ ບໍ່ມີການຊັກຊ້າທີ່ບໍ່ຈໍາເປັນ. ນອກຈາກນັ້ນ, ເຄື່ອງມືຊ່ວຍເຫຼືອແລະ ບໍລິການເສີມທີ່ເໝາະສົມເພື່ອໃຫ້ຂໍ້ມູນໃນຮູບແບບທີ່ເຂົ້າເຖິງໄດ້ໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ ແລະ ທັນເວລາ. ກະລຸນາໂທຫາເບີໂທລະສັບຂ້າງເທິງ ຫຼື ສົນທະນາກັບຜູ້ໃຫ້ບໍລິການຂອງທ່ານ. Lao

HUBADHAA: Yoo Afaan Oromoo dubbattu ta’e, tajaajila gargaarsa turjumaana afaanii biliisaan akkasumas turtii barbaachisaa hin taane hambisu danda’u isiniif dhihaatee jira. Dabalataanis, odeeffannoo haala salphaan argamuu danda’an dhiyeessuuf gargaarsa fi tajaajiloota deeggarsaa qama midhamtootaaf mijatoo ta’an, kaffaltii tokko malee fi yeroo isaa eeggatee kennamu dhihaatee jira. Odeeffanno dabalataaf lakkoofsa armaan oliitti fayyadamuun namoota gargaarsa kana isiniif kennan qunnamaa. Oromo

ВНИМАНИЕ: Если вы разговариваете на русском языке, воспользуйтесь услугами языковой поддержки бесплатно и без лишних проволочек. Также бесплатно и незамедлительно предоставляются соответствующие вспомогательные средства и услуги по обеспечению информацией в доступных форматах. Позвоните по указанному выше номеру или обратитесь к своему поставщику услуг. Russian

FIIRO GAAR AH: Haddii aad ku hadasho Soomaali, waxaa si bilaash ah kuugu diyaar ah adeegyada caawinada luuqadeed oo aan lahayn daahitaan aan munaasib ahayn. Intaas waxaa dheer, waxaa la heli karaa adeegyada iyo kaabitaanka naafada ee haboon si macluumaadka loogu bixiyo qaabab la adeegsan karo oo bilaash ah laguna bixinayo waqqigeeda. Fadlan wac lambarka kore ama la hadal adeegbixiyahaaga. Somali

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición los servicios gratuitos de traducción sin costo alguno y sin demoras innecesarias. Además, se encuentran disponibles de forma gratuita y oportuna ayuda y servicios auxiliares adecuados con el fin de brindarle información en formatos accesibles. Llame al número indicado anteriormente o hable con su proveedor. Spanish

LƯU Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, bạn có thể được hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí mà không phải chờ đợi lâu. Ngoài ra, các thiết bị hỗ trợ và dịch vụ phù hợp để cung cấp thông tin ở định dạng dễ tiếp cận cũng có sẵn miễn phí và kịp thời. Vui lòng gọi số điện thoại phía trên hoặc trao đổi với nhân viên y tế của bạn. Vietnamese

Ogeysiiska Xuquuqda Madaniga ah

Takoorka waa ka mamnuuc xaga sharciga. South Country Health Alliance (South Country) kuma sameeyo takooro iyada oo lagu salaynayo mid ka mid ah kuwan soo socda:

- isir
- midab
- asal qaran
- caqiido
- diin
- jiheyn galmo
- xaaladda kaalmada dadweynaha
- da'da
- naafanimo (oo ay ku jirto naafo jireed ama maskaxeed)
- jinsiga (oo ay ku jiraan fikradaha jinsiga iyo aqoonsiga jinsiga)
- xaaladda guurka
- aaminsanaanta siyaasadeed
- xaalad caafimaad
- heerka caafimaad
- helitaanka adeegyada daryeelka caafimaadka
- sheegasho waayo-aragnimo
- taariikhda caafimaadka
- macluumaadka hiddaha

Waxa a xaq u leedahay in aad gudbiso cabashada takoorka haddii aad aaminsantahay in laguula dhaqmay si takoor ah South Country. Waxaad xereyn kartaa cabasho oo aad weydiisan kartaa caawinaad ku xereynta cabashada shaqsi ahaan ama boostada, teleefoonka, fakiska, ama iimaylka:

Civil Rights Coordinator
South Country Health Alliance
6380 West Frontage Road, Medford, MN 55049
Khadka bilaashka ah: 866-567-7242 TTY: 800-627-3529 ama 711 Faakis: 507-444-7774
Iimayl: grievances-appeals@mnscha.org

Kaalmada iyo Adeegyada Dheeraadka ah: South Country waxay bixisaa caawimo iyo adeegyo caawimo ah dheeraad ah, sida turjubaano aqoon leh ama macluumaadka oo loo dhigay qaabab kale, lacag la'aan ah iyo waqti ku habboon si loo xaqiijiyo fursad siman oo lagaga qayb qaato barnaamijyadeena daryeelka caafimaadka. **Kala xiriirn** Adeegyada Xubnaha members@mnscha.org ama wac 866-567-7242, TTY 800-627-3529 ama 711.

Adeegyada Kaalmada Luuqadda: South Country waxay bixisaa dukumiintiyo la turjumay iyo turjumaad afka ah, lacag la'aan iyo waqti ku habboon, marka adeegyada kaalmada luuqaddu ay lagama maarmaan noqdaan si loo hubiyo in dadka ku hadla Ingiriisiga xaddidan ay si macno leh u helaan macluumaadka iyo adeegyadayada. **Kala xiriirn** Adeegyada Xubnaha members@mnscha.org ama wac 866-567-7242, TTY 800-627-3529 ama 711.

Cabashooyinka Xuquuqaha Madaniga ah

Waxa a xaq u leedahay in aad gudbiso cabashada takoorka haddii aad aaminsantahay in laguula dhaqmay si takoor ah South Country. Waxaad sidoo kale aad si toos ah ula xidhiidhi kartaa mid ka mid ah wakaaladaha soo socda si aad u soo gudbiso cabashada takoorka.

Xafiiska Xuquuqda Madaniga ah (Office for Civil Rights, OCR) ee U.S. Department of Health and Human Services Office

Waxaad xaq u leedahay inaad cabasho u gudbiso OCR, oo ah hay'ad federaal ah, haddii aad aaminsan tahay in laguugu takooray mid ka mid ah kuwan soo socda:

- isir
- midab
- asal qaran
- da'da
- naafanimo
- jinsiga
- diin (xaaladaha qaarkood)

Si toosa ula xiriir **OCR** si aad cabasho u gudbiso:

Office for Civil Rights, U.S. Department of Health and Human Services
Midwest Region
233 N. Michigan Avenue, Suite 240 Chicago, IL 60601
Xarunta Jawaab celinta Macaamiisha: 800-368-1019, TTY: 800-537-7697
Iimeelka: ocrmail@hhs.gov

Minnesota Department of Human Rights (MDHR)

Minnesota gudaheeda, waxaad xaq u leedahay inaad cabasho u gudbiso MDHR haddii lagugu takooray mid ka mid ah kuwan soo socda:

- isir
- midab
- asal qaran
- diin
- caqiido
- jinsiga
- jiheyn galmo
- xaaladda guurka
- xaaladda kaalmada dadweynaha
- naafanimo

Ula xidhiidh **MDHR** si toos ah si aad u xareysato cabasho:

Minnesota Department of Human Rights
540 Fairview Avenue North, Suite 201, St. Paul, MN 55104
651-539-1100 (cod), 800-657-3704 (lacag la'aan), 711 ama 800-627-3529 (Adeegga Gudbinta MN), 651-296-9042 (fakis)
Info.MDHR@state.mn.us (iimeel)

Waaxda Adeegyada adeegyada aadhanaha ee Minnesota (DHS)

Waxaad xaq u leedahay inaad cabasho u gudbiso DHS haddii aad aaminsan tahay in lagugu takooray barnaamijyadeena daryeelka caafimaadka mid ka mid ah kuwan soo socda:

- isir
- midab
- asal qaran
- diin (xaaladaha qaarkood)
- da'da
- naafanimo (oo ay ku jirto naafo jireed ama maskaxeed)
- jinsiga (oo ay ku jiraan fikradaha jinsiga iyo aqoonsiga jinsiga)

Cabashooyinka waa inay qoraal ahaadaan oo lagu xereeyaa 180 maalmood gudahooda laga bilaabo taariikhda aad ogaatay takoorka la sheegay. Cabashada waa inay ku jirtaa magacaaga iyo cinwaankaaga oo ay qeexdaa takoorka aad ka cabanayso. Dib ayaan u eegi doonaa oo qoraal ahaan ayaan kugu wargelin doonaa haddii aanu awood u leenahay inaanu baarno. Haddii aan sameyno, waxaan baari doonaa cabashada.

DHS ayaa qoraal kugu ogaysiin doonta natiijada baaritaanada. Waxaad xaq u leedahay inaad rafcaan ka qaadato haddii aadan ku raacsanayn go'aanka. Si aad rafcaan u qaadato, waa inaad soo dirtaa codsi qoraal ah si ay DHS dib u eegto natiijada baaritaanka. Si koob oo sheeg sababta aad u khilaafsan tahay go'aanka. Ku dar macluumaad dheeraad ah oo aad u malaynayso inay muhiim tahay.

Hadii aad dacwad u gudbiso habkan, dadka u shaqeeya wakaaladda ku magacaaban cabashada kaama aargoosan karaan. Tani waxay la micno tahay inaysan sinaba kuugu ciqaabi karin cabashada aad gudbisay. Cabashada habkan kama joojinayso inaad raadiso tallaabooyin kale oo sharci ama maamul ah.

Si toos ah ula xidhiidh **DHS** si aad u xarayso cabashada takoorka:

Civil Rights Coordinator
Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota
Equal Opportunity and Access Division
P.O. Box 64997
St. Paul, MN 55164-0997
651-431-3040 (cod) ama isticmaal adeegyada gudbinta ee aad doorbiday

Hindida Maraykanku way sii wadan karaan ama bilaabi karaan isticmaalka rugaha caafimaadka qabiilka iyo Hindida (Indian Health Services, IHS). Uma baahnneesid oggolaansho ka hor ama kuma soo rogi doono wax shuruud ah si aad adeegyo uga hesho rugahaan. Waayeellada da'doodu tahay 65 sano iyo wixii ka weyn tan waxaa ku jira adeegyada ka dhaafitaanka Waayeelka (Elderly Waiver, EW) ee lagu helo qabiilka. Haddii dhakhtar ama bixiye kale oo ku sugan ruge qabiil ama IHS kuu gudbiyo bixiyaha shabakadeena, kaagama baahan inaad aragto bixiyaha daryeelka koowaad ka hor inta aan la gudbin.

Jadwalka Tusmooyinka

Qaybta 1. Lambarrada Taleefanka iyo Macluumaadka Xiriirka 4
Sida loola xidhiidho Adeeg yadeena Xubinta........ 4
Macluumaadka xiriirka qorshaheena ee loogu talgalay adeegyada qaarkood........ 4
Macluumaadka xiriirka kale ee muhiimka ah........ 5
Qaybta 2. Macluumaadka Muhiimka ah ee Helitaanka Daryeelka Aad U BaahanTahayn........ 7
Gudbinta ee Daryeelka........ 8
Maamulka Isticmaalka........ 8
Oggolaanshooyinka Hore........ 8
Adeegyada caymisan iyo kuwa aan la cayminin........ 9
Lacagta la siiyo bixiyayaasha........ 10
Wacyigelinta dhaqanka........ 10
adeegyada Turjubaanka........ 10
Guriga iyo Adeegyada Ku saleysan Bulshada........ 10
Caymiska kale ee caafimaadka........ 10
Macluumaadka Gaarka ah........ 11
Barnaamijka Qaataha Xaddidan........ 11
Joojinta........ 11
Qaybta 3. Xeerka Xuquuqda Xubnaha........ 12
Qeybta 4. Mas'uuliyadaha Xubnaha........ 13
Qaybta 5. Kaarka Aqoonsiga Xubinta ee Qorshahaaga Caafimaad........ 14
Qaybta 6. Kharash Wadaagista........ 14
Lacag wada-bixinada........ 14
Qaybta 7. Adeegyada la Caymiyay........ 16
Adeegyada Toobinta........ 16
Iskuduwidda Daryeelka........ 16
Adeegyada Cafimaadka Ilkaha........ 17
Adeegyada ogaanshaha........ 19
Dhakhtarka iyo adeegyada kale ee caafimaadka........ 19
Adeegyada Caafimaadka Degdegga ah iyo Daryeelka Xasilinta-Kadib........ 21
Adeegyada qorshaynta qoyska........ 21
Qalabka Gargaarka maqalka........ 22
Adeegyada daryeelka guriga........ 23
Guriga iyo Adeegyada Ku-saleysan Bulshada (Dheefta Waayeelka)........ 23
Isbitaalka........ 25
Isbitaalka – Bukaan-jiif........ 26
Isbitaalka – Bukaan-socodka........ 26

Adeegyada Turjubaanka 27
Agabka iyo qalabka caafimaadka 27
Adeegyada caafimaadka dhimirka 28
Adeegyada Kalkaalinta Guriga 29
Adeegyada Indhaha 30
Adeegyada aagga ka baxsan 30
Adeegyada shabakadda ka baxsan* 31
Daawooyinka dhakhtarka qoro (ee loogu talagalay xubnaha aan HAYSANIN Medicare-ka) 31
Daawooyinka dhakhtarka qoro (ee loogu talagalay xubnaha haysta Medicare-ka) 34
Daryeelka Kahortaga iyo Qiimaynta Baaritaanka 35
Daryeelka Soo kabashada 35
Baxnaaninta 36
Adeegyada Xanuunada Isticmaalka Maandooriyaha (SUD) 36
Qalliin 37
Adeegyada caafimaadka khadka 37
Kormeerka khadka 37
Joojinta tubaakada iyo nikotiinka 38
Ku-tallaalidda 38
Gaadiidka u socda oo ka socda Adeegyada Caafimaadka 39
Daryeelka Degdega ah 39
Qaybta 8. Adeegyada Aanu Caymisku Bixin 41
Qaybta 9. Adeegyada aan lagu cayminin qorshaha laakiin laga yaabo in lagu Caymiyo Ilo Kale 41
Qaybta 10. Goorta la wacaayo shaqaalaha degmadaada 42
Qaybta 11. Isticmaalka Qorshaha Caymiska ee La socda Caymiska Kale 42
Qaybta 12. Soo jeedinta ama sheegashada kale 42
Qaybta 13. Cabashada, Racfaanka iyo Racfaanka Gobolka (Dhageysiga Cadaalada ah ee Gobolka) Habka 43
Shuruudaha nidaamka cabashada iyo rafcaanka in la ogaado 43
Waqtiyada Muhiimka ah ee loogu talagalay Racfaanada 44
Si aad noogu xarayso rafcaan af ama qoraal ah 45
Si aad u fayl garaysato Racfaan Goboleed (Dhegeysi Cadaalad ah oo lala yeesho Gobolka) Minnesota Department of Human Services 46
Cabashooyinka (Cabashooyinka) 46
Si aad noogu soo xarayso cabasho qoraal ah 47
Macluumaad muhiim ah oo ku saabsan xuquuqdaada marka aad buuxinayso cabasho, rafcaan, ama aad codsanayso Racfaan Dawladeed (Dhegeysiga cadaalada ah oo lala yeesho gobolka) 47
Qaybta 14. Qeexitaannada 48

Ku soo dhowoow South Country Health Alliance

Waxaan ku faraxsanahay inaan kugu soo dhaweyno xubin ahaan barnaamijka South Country Health Alliance's Minnesota Senior Care Plus (oo loo yaqaanno 'qorshaha' ama 'barnaamijka').

South Country Health Alliance (oo loo yaqaano "annaga," "innaga," ama "waxeena") Daryeelka Dadka Waaweyn ee Minnesota iyo Wax Dheeraad ah (Minnesota Senior Care Plus, MSC+) Waanu iskuduwaynaa oo caymineynaa adeegyadaada caafimaadka. Inta badan adeegyadaada caafimaadka waxaad ka heli doontaa iyada oo loo maraayo shabakada ee qorshaha bixiyayaasha. Markaad u baahan tahay daryeel caafimaad ama aad ka qabto su'aalo ku saabsan adeegyadaada caafimaadka, waad na soo wici kartaa. Waxaan kaa caawin doonaa inaad go'aamiso waxa xiga ee la sameeyo iyo bixiyaha daryeelka caafimaadka ee ku habboon ee aad adeegsan karto.

Waxaa kula soo xidhiidhi doona South Country Health Alliance, si aad u dhammaystirto qiimaynta caafimaadka ee isudu-waha daryeelka. Sahanku wuxuu naga caawin doonaa inaan kugu xirno adeegyada daryeelka caafimaadka ama adeegyada kale ee laguu heli karo ka xubin ahaan. Iyada oo ku saleysan jawaabahaaga, waxaa laga yaabaa inaan kula soo xiriirno wixii macluumaad dheeraad ah. Haddii aad qabto su'aalo ku saabsan qiimayntaan, fadlan wac Adeegyada Xubnaha ama iskuduwaha daryeelkaaga.

Buug-gacmeedkan Xubinka waa qandaraaska aan kula leenahay adiga. Waa dukumiinti sharci ah oo muhiim ah.

Buug-gacmeedkaan Xubinka waxaa ka mid ah:

- Macluumaadka xiriirka
- Macluumaad ku saabsan sida loo helo daryeelka aad u baahan tahay
- Xuquuqdaada iyo waajibaadkaaga xubin ahaan ee qorshaha
- Macluumaadka ku saabsan wadaagga kharashka
- Liiska adeegyada daryeelka caafimaadka ee la caymiyay iyo kuwa aan la cayminin
- Goorta la wacaayo shaqaalaha degmadaada
- Isticmaalka qorshaha caymiska ee la socda caymiska kale ama ilo kale oo lacag bixin ah
- Macluumaad ku saabsan waxa la sameeyo haddii aad qabto dacwad (cabasho) ama aad rabto in aad rafcaan ka qaadato tallaabo qorshe, sida lagu qeexay Qaybta 13
- Qeexitaannada

Degmooyinka aaga adeega qorshaha waa sida soo socda: Brown, Dodge, Goodhue, Sibley, Steele, Wabasha, iyo Waseca.

Fadlan noo sheeg sida ay wax u socdaan. Waad soo wici kartaa, iimayl, ama waxaad noo soo diri kartaa qoraal wakhti kasta. (Qaybta 1aad ee Buug-gacmeedkan Xubinta ayaa sheegaya sida naloola soo xiriiro.) Faallooyinkaagu had iyo jeer waa la soo dhaweynayaa, ha ahaadaan kuwo wanaagsan ama kuwo taban. Waqti ka waqti, waxaan sameynaa sahanno oo waxaan ka codsanaynaa xubnaheena inay noo sheegaan waaya-aragnimadooda ee annaga. Haddii laguula soo xiriiro, waxaan rajaynaynaa inaad ka qaybqaadato sahanka qanacsanaanta xubinka. Jawaabahaaga su'aalaha sahanka ayaa naga caawin doona inaan ogaano waxa aan si fiican u sameneyno iyo halka aan u baahanahay inaan horumarino.

Qaybta 1. Lambarrada Taleefanka iyo Macluumaadka Xiriirka

Sida loola xidhiidho Adeeg yadeena Xubinta

Haddii aad wax su'aalo ah ama walaac ah qabtid, wac, iimayl, ama fariin u qor Adeegyada Xubnaha. Waan ku farxi doonaa inaan ku caawinno adiga. Saacadaha Adeegga xubinta ee adeegu waa: 8 subaxnimo ilaa 4:30 galabnimo, Isniinta – Jimcaha

WAC:	1-866-567-7242 (Wicitaankani waa bilaash)
TTY:	1-800-627-3529 ama 711 (Wacitaankani waa bilaash)
FAAKIS:	1-507-431-6328
U DIR WARQAD:	South Country Health Alliance Attn: Adeegyada Xubnaha 6380 West Frontage Road Medford, MN 55049
Booqo boggeena intarneetka:	www.mnscha.org
IIMEELKA:	members@mnscha.org

Macluumaadka xiriirka qorshaheena ee loogu talgalay adeegyada qaarkood

Rafcaannada iyo cabashooyinka	1-866-567-7242, TTY 1-800-627-3529 ama 711 (Wicitaankani waa bilaash); ama u qor South Country Health Alliance, Attn: Waaxda Cabashada & Rafcaanka, cinwaanka hoose; ama Fakis ugu dir: 1-507-444-7774 Tixraac Qaybta 13 wixii macluumaad dheeraad ah.
Adeegyada Jir duugista	Wac Adeegyada Xubnaha
Adeegyada Cafimaadka Ilkaha	Daryeelka Macmiilka ee Delta Dental: 1-866-398-9419 (Wicitaankani waa bilaash) ama 1-651-348-3222 TTY 711
Shuruudaha cayminista qalabka caafimaad ee waara	Wac Adeegyada Xubnaha.
Khadka taleefanka su'aalaha caafimaadka	Khadka Kalkaalisada 24-saacadood: Isticmaal lambarka ku yaal dhabarka dambe ee Aqoonsiga Xubintaada
Guriga iyo Adeegyada Ku-saleysan Bulshada (Dheefta Waayeelka)	Wac Adeegyada Xubnaha
Adeegyada Turjubaanka	Luqadda Calaamadaha Mareykanka (ASL): 711 ama 1-800-627-3529 (TTY) (Wicitaankani waa bilaash) Luuqada Lagu Hadlo: 1-866-567-7242 (Wicitaankani waa bilaash)
Adeegyada Caafimaadka Dhimirka	Wac Adeegyada Xubnaha ama warqad u dir South Country Health Alliance ee cinwaanka hoose.
Qoraalada dawooyinka	Wac Adeegyada Xubnaha.
Adeegyada xanuunada isticmaalka maandooriyaha	Wac Adeegyada Xubnaha ama warqad u dir South Country Health Alliance ee cinwaanka hoose.
Gaadiidka	Wac Adeegyada Xubnaha.
U qor South Country	South Country Health Alliance 6380 West Frontage Road Medford, MN 55049

Macluumaadka xiriirka kale ee muhiimka ah

Dadka qaba dhago cuslaanta ama naafonimo hadal waxay wici karaan lambarrada soo socda si ay u helaan agabka ku qoran Buug-gacmeedkan Xubinta: 711, Adeegga Gudbinta Minnesota lambarka 800-627-3529 (TTY, Codka, ASCII, Dhegeysiga oo la qaado), ama 877-627-3848 (adeegga gudbinta hadalka). Wicitaanada nambaradaan waa bilaash.

Wixii macluumaad ah iyo si aad wax badan uga ogaato hagitaanada daryeelka caafimaadka iyo sida loo fuliyo dardaaranka hore, kala xidhiidh Adeegyada Xubnaha lambarka taleefoonka ee Qaybta 1. Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan tilmaamaha daryeelka caafimaadka waxaa laga heli karaa www.mnscha.org. Waxaad sidoo kale booqan kartaa bogga internetka ee Waaxda Caafimaadka Minnesota (MDH) http ://www.health.state.mn.us/facilities/regulation/infobulletins/advdir.html

Si aad u soo sheegto khiyaanada iyo xadgudubka, la xiriir Adeegyada Xubnaha lambarka taleefanka ee qaybta 1aad. Haddii aad ka shakido khiyaano ama xadgudub uu sameeyay qof qaata gunooyinka, bixiyeyaasha daryeelka caafimaadka ee la shaqeeya Barnaamijyada Daryeelka Caafimaadka ee Minnesota, ama bixiyeyaasha daryeelka carruurta ee qaata lacagaha kaalmada daryeelka carruurta, waxaad ku soo wargelin kartaa Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota (Department of Human Services, DHS) adigoo:

- Buuxinta foomka khadka tooska ah ee Kormeerka Barnaamijka (lagu taliyay), (https://mn.gov/dhs/general-public/office-of-inspector-general/report-fraud/),
- Wacaya Khadka Tooska ah ee Program Integrity Oversight lambarka 651-431-2650 ama 800-657-3750 ama 711 (TTY), ama isticmaal adeegyada gudbinta ee aad doorbidayso (wacitaankani waa bilaash),
- U diraya warbixintaada iimaylka OIG.Investigations.DHS@state.mn.us, ama
- ugu diraya warqad boostada Maraykanka Office of Inspector General – Program Oversight Division – PO Box 64982, St. Paul, MN 55164-0982.

Minnesota Department of Human Services

Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota (DHS) waa hay'ad dawladeed oo dadka ka caawisa inay caymiyaan baahiyahooda aasaasiga ah. Waxay bixisaa ama maamushaa daryeel caafimaad, kaalmo dhaqaale, iyo adeegyo kale. DHS waxay maamushaa barnaamijka Kaalmada Caafimaadka ee gobollada dhan. Haddii aad qabto su'aalo ku saabsan xaq u yeelashadaada Caawinta Caafimaadka, la xiriir shaqaalaha degmadaada.

Dhexdhexaadiyaha Barnaamijyada Daryeelka Caafimaadka Dadwaynaha ee Maaraysan (Ombudsperson for Public Managed Health Care Programs)

Dhexdhexaadiyaha Barnaamijyada Daryeelka Caafimaadka Dadwaynaha ee Maaraysan ee Adeegyada Bilaa Aadanka, waxay ka caawiyaan dadka inay ku biraan caymiska caafimaadka ee helitanaka xalka, adeega, iyo mushkilada dalicida kharashka. Waxay kaa caawin karaan inaad nosoo xerayso cabasho ama racfaan. Dhexdhexaadiyaha ayaa sidoo kale kaa caawin kara inaad codsato Racfaan Goboleed (Dhageysiga Cadaalad ah oo lala yeesho gobolka). Wac 651-431-2660 ama 800-657-3729 ama 711 (TTY), ama isticmaal adeegyadaada gudbinta ee aad doorbiday. Wicitaankaan waa bilaash. Saacadaha adeeggu waa Isniinta ilaa Jimcaha, 8:00 ilaa 4:00 galabnimo

Xafiiska ee Dhexdhexaadiyaha oo loogu talagaly Daryeelka Muddada Dheer

La xidhiidh Xafiiska ee Dhexdhexaadiyaha oo loogu talagaly Daryeelka Muddada Dheer wixii gargaar ah ee ku saabsan guryaha dadka lagu xanaaneeyo, guryaha daryeelka la seexdo, guryaha daryeelka dadka waaweyn (sida, guri adeegyo leh, nolol la caawiyey, nolol la habeeyey, ama daryeelka korinta), adeegyada daryeelka guriga, iyo gelitaanka isbitaalka ama laga saaro dadka qaba Medicare-ka. Soo wac 651-431-2555 ama 800-657-3591. Wicitaankaan waa bilaash.

Minnesota Senior LinkAge Line®)

Minnesota Aging Pathways waa barnaamij dowladeed oo bixiya caawimo bilaash ah, macluumaad, iyo jawaabo ku saabsan su'aalahaaga la xiriira Medicare. Minnesota Aging Pathways waa hay'ad madax-bannaan (ma aha mid ku xiran wax shirkad caymis ah ama qorshe caafimaad). Waa barnaamij dawladeed oo lacag ka hela dawladda dhexe si uu u siiyo la-talin caymis caafimaad oo bilaash ah dadka haysta Medicare-ka.

La-taliyayaasha Minnesota Aging Pathways waxay kaa caawin karaan su'aalahaaga ama dhibaatooyinkaaga la xiriira Medicare. Waxay kaa caawin karaan inaad fahamto xuquuqdaada Medicare, waxay kaa caawin karaan inaad cabasho ka samayso daryeelkaaga caafimaad ama daawaynta, waxayna kaa caawin karaan inaad toosiso dhibaatooyinka biilashaada Medicare-ka. Minnesota Aging Pathways waa hay'ad madax-bannaan (ma aha mid ku xiran wax shirkad caymis ah ama qorshe caafimaad).

Waxaad wici kartaa Minnesota Aging Pathways lambarka 800-333-2433, Isniin ilaa Jimce, laga bilaabo 8 subaxnimo ilaa 4:30 galabnimo. Wicitaankan waa bilaash. Waxaad sidoo kale booqan kartaa bogga Minnesota Aging and Disability Resources si aad u hesho adeegyo iyo taageerooyin deegaankaaga ku dhow: Minnesota Aging and Disability Resources (https://mn.gov/adresources/).

Veterans Linkage Line™

Veterans Linkage Line™ waxay bixisaa macluumaad iyo tixraacyo ciidanka hawlgabay iyo qoysaskooda. Waaxda Arrimaha Halgamayaasha ee Minnesota (MDVA) waxay bixisaa xarun wicitaan oo ah LinkVet. Inta lagu jiro saacadaha shaqada, shaqaalaha MDVA ee tababaran ayaa ku siin doona macluumaadka faa'iidooyinka halgamayaasha, daryeelka caafimaadka, waxbarashada, iyo dib-u-dhexgalka.

Saacadaha Shaqada

Isniin–Jimce: 7 subaxnimo ilaa 8 fiidnimo, CST

Sabti: 9 subaxnimo ilaa 2:30 duhurnimo, CST

Axad: 11 subaxnimo ilaa 4:30 galabnimo, CST

Fasaxyada Way xiran tahay Wac 888-LinkVet (888-546-5838-5838,) ama 711 (TTY) ama isticmaal adeegyada gudbinta ee aad doorbiday. Wicitaankaan waa bilaash.

Sida loola xidhiidho barnaamijka Medicare-ka

Medicare-ka waa barnaamijka caymiska caafimaadka federaalka ee loogu talagalay dadka da'doodu tahay 65 ama ka weyn, dadka qaar ka yar 65 ee naafada ah, iyo dadka qaba Cudurka Kelyaha ee Heerka-Dhammaadka (kalyaha oo hawlgabka joogtada ah ee u baahan sifeynta ama kelyaha u baahan beddelka).

Wakaalada federaalka ee masuulka ka ah Medicare-ka waa Xarumaha Adeegyada Medicare-ka iyo Medicaid-ka (mararka qaarkooda loo yaqaano "CMS"). Wakaaladaani waxay qandaraas la gashay Hay'adaha Medicare Advantage oo annaga ku jirno.

Wac 800-MEDICARE (800-633-4227) si aad su'aalo u weydiiso ama aad uga hesho macluumaad bilaash ah ee buug-yaraha Medicare-ka. Isticmaalayaasha TTY waa inay soo wacaan 877-486-2048. Wicitaankaan waa bilaash. Wakiillada adeegga macaamiisha waxay diyaar yihiin 24 saac maalintii, oo ay ku jiraan maalmaha fasaxa ah.

Booqo www.medicare.gov. Tani waxaa weeye websaytka rasmia ah ee dawlada ee Medicare. Waxa uu ku siiyaa macluumaadka ugu danbeeya ee ku saabsan Medicare iyo mushkilada Medicare ee wakhtigan. Waxaa kale oo ay haysaa macluumaadka ku saabsan isbitaalada, guryaha dadka lagu xanaaneeyo, dhakhaatiirta, wakaaladaha caafimaadka guriga, iyo xarumaha sifaynta. Waxaa ku jira buug-yaraha oo si toos ah uga daabacan karto kombayuutarka. Waxay haysaa qalab kaa caawinaya inaad is barbar dhigto qorshooyinka Faa'iidada Medicare-ka iyo qorshooyinka daawada Medicare-ka ee goobtaada. Waxaad sidoo kale ka heli kartaa xiriirada Medicare-ka ee gobolkaaga adiga oo dooranaya "Lambarada Taleefoonka iyo Mareegaha."

Haddii aadan haysan kombiyuutar, maktabadda xaafaddaada ama xarunta sare ayaa laga yaabaa inay kaa caawiso inaad booqato bogga intarneedka adigoo isticmaalaya kombayutarkiisa. Ama, waxaad Medicare ka wici kartaa lambarka kor ku qoran oo u sheeg ayaga macluumaadka aad raadineyso. Waxay ka heli doonaan macluumaadka ee bogga intarneedka, daabac, oo way kuu soo dirayaan.

Qaybta 2. Macluumaadka Muhiimka ah ee Helitaanka Daryeelka Aad U BaahanTahayn

Mar kasta oo aad hesho adeegyo caafimaad, fiiri si aad u hubiso in bixiyaha uu yahay bixiye shabakad qorshe. Inta badan, waxaad u baahan tahay inaad isticmaasho qorshe bixiyayaasha shabakada si aad u hesho adeegyadaada. Xubnaha waxay marin u heli karaan Tusaha Bixiyaha ee taxaya bixiyayaasha shabakada qorshaha. Hagaha Bixiyaha ayaa kuu sheegi kara macluumaadka ku saabsan bixiyeyaasha sida magaca, cinwaanka, lambarka taleefoonka, shahaadooyinka xirfadeed, takhasuska, iyo luuqadaha uu ku hadlo bixiyaha. Wac Adeegyada Xubnaha haddii aad rabto macluumaad ku saabsan shahaadada guddiga, imaanshaha dugsiga caafimaadka, barnaamijka degenaanshaha, iyo heerka shahaadada guddiga. Waxaa laga yaabaa inaad codsato nuqul daabacan oo ah Hagaha Bixiyahan wakhti kasta. Si aad u xaqiijiso macluumaadka hadda jira, waxaad wici kartaa bixiyaha, wac Adeegyada Xubnaha lambarka taleefoonka ee Qaybta 1, ama booqo boggeena intarneetka ee ku qoran Qaybta 1.

Markaad xubin ka noqoto ama aad noqoto xubin ka tirsan South Country waxaad dooratay ama laguu qoray rugta daryeelka aasaasiga ah (primary care clinic, PCC). Rugtaada daryeelka aasaasiga ah (PCC) waxay ku siin kartaa inta badan adeegyada daryeelka caafimaadka aad u baahan tahay waxayna kaa caawin doontaa isku-duwidda daryeelkaaga. Waxaad bedeli kartaa rugtaada daryeelka aasaasiga ah (PCC). Ka wac Adeegyada Xubnaha lambarka taleefanka Qaybta 1 haddii aad rabto inaad beddesho PCC-gaaga. Waxaad isticmaali kartaa xarun kasta oo daryeelka aasaasiga ah ee ku taxan Hagaha Bixiyaha ama bixiyaheena intarneetka ee ka raadi www.mnscha.org.

Uma baahnid tixraac si aad u isticmaasho takhasuslaha shabakada qorshaha. Si kastaba ha ahaatee, rugtaada daryeelka aasaasiga ah ayaa bixin karta inta badan adeegyada daryeelka caafimaadka ee aad u baahan tahay waxayna kaa caawin doontaa isku-duwidda daryeelkaaga.

La xidhiidh rugtaada daryeelka aasaasiga ah si aad u hesho macluumaadka ku saabsan saacadaha rugta, ogolaanshaha hore, iyo si aad ballan u qabsato. Haddii aadan ballantaada ilaalin karin, wac rugtaada isla markaaba.

Waxaad bedeli kartaa bixiyahaaga daryeelka aasaasiga ah ama rugtaada. Si aad u ogaato sida tan loo sameeyo, wac Adeegyada Xubnaha lambarka taleefanka Qaybta 1.

Gudbinta ee Daryeelka

Haddii aad tahay xubin dhawaan is-diiwaangalisay oo hadda ka helaya daryeel bixiye aan ahayn bixiye shabakad qorshe, waxaanu kaa caawin doonaa inaad u gudubto bixiye shabakad.

Haddii daawada aad hadda qaadanayso aanay hoos imanayn qorshahaaga cusub, waxaa laga yaabaa inaad hesho sahay ku meel gaar ah oo 90 maalmood ah. Wixii macluumaad dheeraad ah, wac Adeegyada Xubnaha.

Maamulka Isticmaalka

South Country waxa uu rabaa in aad hesho xadiga saxda ah ee daryeelka tayada leh. Waxaan rabnaa inaan hubinno in adeegyada daryeelka caafimaadka ee la bixiyo ay yihiin kuwo caafimaad ahaan lagama maarmaan u ah, oo ku habboon xaaladdaada oo lagu bixiyo xarunta daryeelka ugu fiican. Waxaan sidoo kale u baahanahay inaan hubinno in daryeelka aad hesho ay tahay dheefta la ceymiyay. Habka tan loo sameeyo waxaa loo yaqaan maaraynta isticmaalka (Utilization Management, UM). Waxaan raacnaa xeerarka iyo talaabooyinka si aan u gaarno go'aannada ku saabsan ansixinta adeegyada caafimaadka. Kuma abaalmarinno bixiyeyaasha ama shaqaalaha ay diidaayaan caymiska. Ma siino dhiirigelin go'aamada ee loogu talagalay UM. Cidna kuma abaal-marinno inay dhahdo maya daryeelka loo baahan yahay.

Oggolaanshooyinka Hore

Oggolaanshaheena ayaa loo baahan yahay adeegyada qaarkood si loo caymiyo. Tan waxa loo yaqaan oggolaanshaha hore. Ansixinta waa in la helaa ka hor inta aadan helin adeegyada ama ka hor inta aadan bixin kharashka. Badi adeegyadan waxaa lagu xusay Qaybta 7. Fadlan la shaqee bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ee shahaadaysan si aad u hesho oggolaansho hore haddii loo baahdo. Xaaladaha degdegga ah, waxaanu go'aan ka gaadhi doonaa 72 saacadood gudahood marka aan dhakhtarkaaga ka helno codsigaas. Si kastaba ha noqotee, haddii ay caddaatay in adeegga la dabooli lahaa haddii oggolaanshaha hore la heli lahaa, adeegga lama diidi doono. Laakiin, hadii adeega uu bixinayo caymiska hadii ogolaanshe hore la helo, caymiska adeega waa la diidi doonaa. Oggolaanshayaasha hore waa lagu codsan karaa dib u eegis ahaan. Wixii macluumaad dheeraad ah, wac Adeegyada Xubnaha lambarka taleefoonka ee Qaybta 1.

Inta badan, waxaad u baahan tahay inaad isticmaasho qorshe bixiyayaasha shabakada si aad u hesho adeegyadaada. Haddii aad u baahan tahay adeeg caymis ah oo aadan ka heli karin bixiyaha shabakad qorshe, waa inaad naga heshaa oggolaansho hore oo aad ku isticmaasho bixiye ka baxsan shabakadda. Waxyaabaha ka reeban xeerkaan waa:

- Adeegyada helitaanka furan: qorsheynta qoyska, ogaanshaha dhibaatooyinka taranka, baaritaanka iyo daaweynta cudurrada galmada lagu kala qaado (STDs), iyo baaritaanka cudurka **AIDS** ama xaaladaha kale ee la xiriira fayraska HIV. Waxaad isticmaali kartaa bixiye kasta oo xirfad u leh daryeel caafimaad, rug caafimaad, farmashiye, ama wakaalada qorsheynta qoyska, xitaa haddii aysan ku jirin shabakadayada, si aad u hesho adeegyadan.
- Adeegyada xaalada degdegga ah iyo xasilinta kadib

Wixii macluumaad dheeraad ah, wac Adeegyada Xubnaha lambarka ku xusan Qaybta 1.

Haddii aanaan awoodin inaan kuu helno bixiye shabakad qorshe u qalma, waa inaan ku siinaa oggolaansho hore si aad u isticmaasho khabiir u qalma mid ka mid ah shuruudahaan soo socda:

- Xaalad caafimaad darro oo joogto ah (socota)
- Jirro maskaxeed ama jireed oo nafta halis gelinaysa
- Uurka ka sarreeya saddexda bilood ee ugu horreeya (saddexda bilood hore)

- Xanuunka sii xumaanaayo ama naafonimo
- Xaalad kasta ama cudur kasta oo halis ah ama adag oo u baahan inuu daaweeyo qof takhasus u leh.

Haddii aadan naga helin annaga oggolaansho hore marka loo baahdo, biilka waxaa laga yaabaa inaan la bixin. Si kastaba ha noqotee, haddii ay caddaatay in adeegga la dabooli lahaa haddii oggolaanshaha hore la heli lahaa, adeegga lama diidi doono. Oggolaanshayaasha hore waa lagu codsan karaa dib u eegis ahaan. Wixii macluumaad dheeraad ah, wac Adeegyada Xubnaha lambarka taleefoonka ee Qaybta 1.

Haddii bixiyaha aad dooratid uusan ku jirin shabakadayada qorshaha, waa inaad doorataa bixiye shabakada qorshaha kale. Waxaa laga yaabaa inaad sii wadato isticmaalka adeegyada bixiyaha aan hadda ka mid ahayn shabakada qorshaheena ilaa 120 maalmood sababaha soo socda awgood:

- Xaalad aad u daran
- Jirro maskaxeed ama jireed oo nafta halis gelinaysa
- Uurka ka sarreeya saddexda bilood ee ugu horreeya (saddexda bilood hore)
- Naafanimada xagga jirka ama garaadka ah oo lagu qeexay in uu yahay awood la'aanta si ay u galaan hal ama in kabadan oo hawlo waaweyn oo nolosha ah. Tani waxay khusaysaa naafanimada jirta ama la filaayo inay socoto ugu yaraan hal sano, ama ay u badan tahay inay keento dhimasho.
- Xaalad naafonimo keenaysa ama mid daba-dheeraata taas oo ku jirta marxalad daran

Haddii dhakhtarkaagu kuu caddeeyo inaad haysato nolol la filaayo oo ah 180 maalmood ama ka yar, waxaa laga yaabaa inaad sii wadato isticmaalka adeegyada inta noloshaada ka hadhay bixiye aan ka mid ahayn shabakadeena.

Wixii macluumaad dheeraad ah, wac Adeegyada Xubnaha lambarka taleefoonka ee Qaybta 1.

South Country Health Alliance, waxaan leenahay shaqaale kaa caawin kara inaad ogaato sida ugu fiican ee loo isticmaalo adeegyada daryeelka caafimaadka. Haddii aad qabtid su'aalo ku saabsan waxyaabo ay ka mid yihiin halka aad ka heli karto adeegyada, helitaanka oggolaanshaha adeegyada, ama xaddidaadda dawooyinka la qoro, waanu ku caawin karnaa. Nagala soo xiriir 1-866-567-7242, saacadaha shaqada waa 8 subaxnimo ilaa 4:30 galabnimo, Isniin – Jimce. Wicitaankaan waa bilaash. Haddii aad u baahan tahay caawimaad xagga luuqadda ah si aad uga hadasho arrimahaan, South Country Health Alliance waxay ku siin kartaa macluumaadka luuqadaada iyadoo loo maraayo turjumaan. Adeegyada luuqadda dhegoolaha, wac 711 ama 1-800-627-3529. Kaalmada luuqadda kale, wac 1-866-567-7242. Wacitaanadaan waa bilaash.

Adeegyada caymisan iyo kuwa aan la cayminin

Diiwaangelinta qorshaha ma dammaanad qaadayso in waxyaabaha qaarkooda la caymiyay. Daawooyinka qaar ama qalabka caafimaadka lama caymin karo. Tani waa run xitaa haddii hore loo caymiyay.

Adeegyada iyo saadka qaarkood lama cayminin. Dhammaan adeegyada caafimaadku waa inay caafimaad ahaan lagama maarmaan u noqdaan si ay u noqdaan adeegyo la caymiyay. Si taxadar leh u akhri Buug-gacmeedkaan Xubinka. Waxa uu qorayaa adeegyo iyo agabyo badan oo aan la cayminin. Ka fiiri qaybaha 7 iyo 8.

Adeegyada qaarkooda malagu daboolin qorshaha hoostiisa laakiin waxaa laga yaabaa in lagu daboolay iyada oo loo maraayo il kale. Tixraac Qaybta 9 wixii macluumaad dheeraad ah. Haddii aadan hubin in adeeg la ceymiyay, wac Adeegyada Xubnaha lambarka taleefanka Qaybta 1.

Waxaa laga yaabaa inaan daboolno adeegyada dheeraadka ah ama beddelaada xaaladaha qaarkood hoos timaadda.

Codsiyada lagu caymiyayo hababka cusub ee caafimaadka, qalabka, ama daawooyinka waxaa dib u eegis ku sameeya kooxdeena maaraynta isticmaalka. Kooxdan waxaa ku jira dhakhaatiir iyo khubarado kale ee daryeelka caafimaadka. Waxay adeegsadaan tilmaamaha qaranka iyo caddaynta caafimaadka iyo sayniska si ay go'aan uga gaadhaan haddii South Country ay oggolaado qalabka, habraacyada, ama dawooyinka cusub.

Lacagta la siiyo bixiyayaasha

Dib makuugu soo celin karno inta badan biilasha caafimaadka ee aad bixiso. Sharciyada gobolka iyo kuwa federaalka ayaa naga hortaagan inaan lacag toos ah ku siinno. Haddii aad bixisay kharashka adeeg aad u malaynayso inaanu daboolnay, la xiriir Adeegyada Xubnaha ee lambarka ku yaal hoosta boggan. Haddii aad heshay biilka caafimaadka oo ay ahayd in la daboolo, wac Adeegyada Xubnaha ee lambar taleefoonka qaybta 1.

Waxa laga yaabaa inaad hesho adeegyo caafimaad ama agab aanu qorshuhu cayminin haddii aad ogolaato inaad iyaga ka bixiso. Bixiyeyaasha waa inaad u saxiixdaa foom ay ku qiranayaan in aad masuul ka tahay biilka. Bixiyeyaasha waa inay lahaadaan foom saxiixan ka hor intaysan bixin adeegyo ama agab aan qorshuhu daboolaynin.

Wacyigelinta dhaqanka

Waxaan fahamsanahay in caqiidadaada, dhaqankaaga, iyo qiyamkaagu ay door ku leeyihiin caafimaadkaaga.

Waxaan rabnaa inaan kaa caawino inaad ilaaliso caafimadka wanaagsan iyo xiriirka wanaagsan ee bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga. Waxaan rabnaa inaan hubino inaad hesho daryeel hab dhaqan ahaan oo xasaasi ah.

adeegyada Turjubaanka

Waxaan kusiin doonaa adeegyada turjumaada oo bilaash ah si ay kaaga caawiso inaad hesho adeegyada. Waxa taas kamid ah turjubaada luuqada lagu hadlo iyo turjubaada Luuqadda Dhegoolaha Maraykanka (American Sign Language, ASL). Adeegyada turjubaanka afka fool ka foolka ah waxaa la caymiyay kaliya haddii turjumaanka uu ku qoran yahay Liiska Turjumaanka Daryeelka Caafimaadka Luuqadda ee Minnesota Department of Health. Ka wac Adeegyada Xubnaha lambarka taleefoonka qaybta 1 si aad u ogaato turjubaannada aad isticmaali karto.

Guriga iyo Adeegyada Ku saleysan Bulshada

Haddii aad u baahan tahay adeegyo gaar ah si ay kaaga caawiyaan inaad ku dhex noolaato bulshada, tixraac Guriga iyo Adeegyada Ku salaysan Beesha ee Qaybta 7 si aad u hesho macluumaadka adeegyada Waayeelka ah.

Caymiska kale ee caafimaadka

Haddii aad leedahay caymis kale oo caafimaad ama ilkaha, noo sheeg **ka hor intaadan** helin daryeel. Waan kuu sheegi doonaa haddii ay tahay inaad isticmaasho bixiyeyaasha, shabakada qorshaha ama bixiyeyaasha daryeelka caafimaadka ee loo isticmaalo caymiskaada kale. Waxaan kaala shaqayn doonaa qorshahaaga caymiska kale. Haddii caymiskaaga caafimaadka kale ama caymiska ilkahaagu ay isbeddelaan, u sheeg shaqaalahaaga gobolka.

Haddii aad leedahay Medicare, waxaad u baahan tahay inaad ka hesho inta badan daawooyinka laguu qoray adigoo u sii maraya Barnaamijka Daawada Dhakhtarku Qoro ee Medicare (Medicare Prescription Drug Program) (Medicare Qaybta D). Waa inaad isku qortaa qorshaha daawada Medicare-ka si aad u

hesho adeegyadaan. Qorshuhu ma bixiyo daawoyinka laguu soo qoray ee hoos yimaada Barnaamijka Dawooyinka ee Medicare-ka (Medicare Prescription Drug Program).

Macluumaadka Gaarka ah

Anaga, iyo bixiyeyaasha daryeelka caafimaadka ee ku daryeela, waxaan xaq u leenahay inaan helno macluumaadka ku saabsan daryeelkaaga caafimaadka. Markii aad iska diiwaangelisay Barnaamijka Daryeelka Caafimaadka Minnesota, waxaad na siisay oggolaanshahaaga inaanu tan samayno. Macluumaadkaan waanu ilaalin doonaa sida sharcigu qabo.

Barnaamijka Qaataha Xaddidan

Barnaamijka qaataha xaddidan (Restricted Recipient Program, RRP) waxaa loogu talagalay xubnaha kaas oo si qaldan u isticmaalay adeegyada caafimaadka. Tan waxaa ka mid ah helitaanka adeegyo caafimaad oo xubnaha aysan u baahnayn, in loo isticmaalo si ay ugu kacdo kharash ka badan intii ay ahaan lahayd, ama qaab ay khatar ugu noqon karto caafimaadka xubinka. South Country Health Alliance ayaa ogeysiin doonta xubnaha haddii lagu meeleeyo Barnaamijka Qaataha Xaddidan.

Haddii aad ku jirto Barnaamijka Qaataha Xaddidan, waa inaad ka heshaa adeeg caafimaad hal bixiye daryeel aasaasiga ah ee loo qoondeeyey, hal rug caafimaad, hal isbitaal oo uu isticmaalo bixiyaha daryeelka aasaasiga ah, iyo hal farmashi. South Country Health Alliance ayaa laga yaabaa inay u xilsaarto adeeg bixiyayaasha kale ee caafimaadka. Waxaa kale oo laga yaabaa in lagugu meeleeyo wakaalada caafimaadka guriga. Laguuma oggolaan doono inaad isticmaashid doorashada kaalmada daryeelka shakhsi ahaaneed ama ikhtiyaarka isticmaalka dabacsan, ama adeegyada macaamiisha hagayo.

Waxaa lagugu xaddidi doonaa bixiyeyaashaan loo qoondeeyay daryeelka caafimaadka ugu yaraan 24 bilood ee u-qalmitaanka Barnaamijyada Daryeelka Caafimaadka Minnesota (Minnesota Health Care Programs, MHCP). Dhammaan u gudbinta takhaatiirta takhasuska leh waa inay ka yimaaddaan bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga oo ay helaan Barnaamijka Qaataha Xaddidan ee South Country Health Alliance. Qaatayaasha la xaddiday waxaa laga yaabaa in aysan jeebkooda ka bixin si ay u isticmaalaan bixiye aan la magacaabin kaas oo la mid ah bixiyayaasha mid ka mid ah bixiyayaasha loo qoondeeyay.

Meelaynta barnaamijka way kula jiri doontaa haddii aad beddesho qorshayaasha caafimaadka. Meelaynta barnaamijka sidoo kale way kula jiri doontaa haddii aad u bedesho adeegga ujrada-bixinta ee MHCP. Ma lumin doontid u-qalmitaanka MHCP sababtoo ah meelaynta barnaamijka awgeed.

Dhamaadka 24-ta bilood, isticmaalkaaga adeegyada daryeelka caafimaadka dib ayaa loo eegi doonaa. Haddii aad weli si qaldan u isticmaashay adeegyada caafimaadka, waxaa lagu meelayn doonaa barnaamijka 36 bilood oo dheeraad ah oo aad xaq u leedahay. Waxaad xaq u leedahay inaad rafcaan ka qaadato meelaynta Barnaamijka Qaataha Xaddidan. Waa inaad ku xeraysataa racfaan 60 maalmood gudahooda laga bilaabo taariikhda ogeysiiska naga imaaday. Waa inaad rafcaan ku qaadato 30 maalmood gudahood si aad uga hortagto xaddidaadda in la fuliyo inta lagu jiro racfaankaaga. Xubin ayaa codsan karaa Racfaan Goboleed (Dhegeysi Cadaalad ah oo lala yeesho gobolka) ka dib markii uu helo go’aankeena ah inaan go’aansanay inaan dhaqan galino xaddidaadda. Tixraac Qaybta 13.

Joojinta

Dabooliddaada nala jirta waa la kansali doonaa haddii aadan xaq u lahayn Caawinta Caafimaadka ama haddii aad isdiiwaangeliso qorshe kale oo caafimaad.

Haddii aadan mar dambe xaq u lahayn Kaalmada Caafimaadka oo aadan lahayn Medicare, waxaa laga yaabaa inaad u qalanto inaad iibsato daboolidda caafimaadka adoo mara MNsure. Wixii macluumaad oo

ku saabsan MNsure, wac 855-3MNSURE ama 855-366-7873, TTY, isticmaal adeegyada gudbinta isgaarsiinta maqalka ee aad doorbiday, ama booqo www.MNsure.org. Wicitaankaan waa bilaash.

Qaybta 3. Xeerka Xuquuqda Xubnaha

Waxaad xaq u leedahay inaad:

- Laguula dhaqmo si xushmad, karaamo, iyo tixgelin gaar ah leh.
- Hel adeegyada aad u baahan tahay 24 saacadood maalintiiba, todobo maalmood ee usbuuciiba. Tani waxaa ku jira xaaladaha degdeg ah.
- In loo sheego dhibaatooyinkaaga caafimaadka.
- La yeelato dood furan si aad u hesho macluumaadka ku saabsan ikhtiyaarrada daawaynta habboon ama caafimaad ahaan lagama maarmaanka u ah xaaladahaaga oo ay ku jiraan sida daawadu kuu caawin doonto ama kuu waxyeelaynayso, iyadoon loo eegayn kharash ama faa'iidada caymiska.
- Aad hesho macluumaadka ku saabsan ururkeena, adeegyadeena, hawl-wadeenadeena iyo bixiyeyaasheena, iyo xuquuqaha iyo masuuliyadaha xubnaha.
- Kala qayb qaado bixiyayaasha gaarista go'aannada ku saabsan daryeelkaaga caafimaadka.
- Aad diido daaweynta oo hesho macluumaadka ku saabsan waxa dhici kara haddii aad diido daaweynta.
- Aad diido daryeelka bixiyayaasha gaarka ah.
- Ogaaw inaan xogtaada si gaar ah u ilaalin doono sida sharcigu uu qabo.
- Weydii oo soo hel nuqul ka mid ah diiwaanadaada caafimaadka. Waxaad sidoo kale aad xaq u leedahay in aad codsato in aad saxdo diiwaanada.
- Hel ogeysiiska go'aannadeena haddii aan diidno, yareyno, ama joojino adeegga, ama diidno lacag bixinta adeegga.
- Noo soo xerayso cabasho ama racfaan. Waxaad sidoo kale xareysan kartaa cabasho Minnesota Department of Health.
- Codso Racfaan Goboleed (Dhegeysi Cadaalad ah oo lala yeesho gobolka) Minnesota Department of Human Services (sidoo kale loo yaqaan "gobolka"). Waa in aad racfaan naga qaadato ka hor inta aadan codsan Racfaanka Gobolka. Haddii ay naga qaadato in ka badan 15 maalmood inaan go'aan ka gaarno racfaanka qorshahaaga, annagoon codsan waqti kordhin, uma baahnid inaad sugto go'aankayaga si aad u codsato racfaan heer gobol ah.
- Hel sharraxaad cad oo ku saabsan adeegyada ku kalkaalinta guriga iyo ku daryeelka guriga ee la daboolay.
- Bixi tilmaamo qoran oo u sheegaya dadka kale rabitaankaaga ku saabsan daryeelkaaga caafimaad. Tani waxaa loo yaqaanaa "dardaaranka daryeelka caafimaadka." Waxay kuu ogolaanaysaa inaad magacowdo qof (wakiil) si uu go'aannada kuugu gaaro haddii aadan awoodin inaad go'aansato, ama haddii aad rabto in qof kale kuu go'aamiyo.
- Dooro meesha aad ka heli doonto adeegyada kalfogeenta ilmaha, ogaanshaha dhalmo la'aanta, adeegyada baadhista iyo daaweynta cudurada lagu kala qaado galmada, iyo adeegyada baadhista AIDS iyo HIV.
- Hel fikir labaad oo ku saabsan caafimaadka, caafimaadka dhimirka, iyo adeegyada khalkhalka isticmaalka muqaadaraadka.
- Ka xorow xayndaab ama gooni isu-saarid loo adeegsado si: lagu qasbo, lagu ciqaabo, ku habboonaanta shaqada, ama aargoosi.
- Codso nuqul qoraal ah oo Buug-gacmeedka Xubnaha ah ugu yaraan hal mar sannadkii.

- Naga hel macluumaadka soo socda, haddii aad codsato. Wac Adeegyada Xubnaha lambarka taleefoonka ee Qaybta 1.
    - Haddii aan isticmaalayno qorshaha dhiirigelinta dhakhtarka kaas oo saameynaya isticmaalka adeegyada gudbinta, iyo faahfaahinta oo ku saabsan qorshaha haddii aan mid isticmaalno.
    - Natiijooyinka daraasada dib-u-eegista tayada dibadda ah oo ka timid gobolka
    - Aqoonta xirfadeed ee bixiyayaasha daryeelka caafimaadka
- Soo jeedi talooyin ku saabsan xeerka xuquuqdeena iyo waajibaadkeena.
- Ku dhaqan xuquuqaha halkaan ku qoran.

Qeybta 4. Mas'uuliyadaha Xubnaha

Waxaa waajib kaa saaran in aad:

- Akhriso Buug-gacmeedkaan Xubinka oo aad ogaato adeegyada hoos yimaada qorshaha iyo sida loo helo.
- Tusiso kaarka Aqoonsiga Xubinka qorshahaaga caafimaadka iyo kaarka Barnaamijka Daryeelkaaga Caafimaadka ee Minnesota mar kasta oo aad hesho daryeel caafimaad. Sidoo kale tus kaararka caymisyada kale ee caafimaad ee aad leedahay, sida Medicare-ka ama caymiska gaarka ah.
- Samee xiriir la-tashi joogto ah bixiyahaaga daryeel caafimaad ee shabakadda ka tirsan ka hor intaadan xanuunsan. Tani waxay kaa caawinaysaa adiga iyo bixiyahaaga daryeel caafimaad inaad fahamtaan xaaladdaada caafimaad guud.
- Bixi macluumaadka ay bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga iyo/ama qorshahaaga caafimaad ku weydiistaan si laguu siiyo daryeel sax ah ama adeegyo. La wadaag macluumaadka ku saabsan taariikhdaada caafimaadka.
- La shaqee bixiyahaaga daryeelka caafimaadka si aad u fahanto xaaladdaada caafimaad ee guud. Horumariso yoolalka daawaynta ee la isku raacsan yahay marka ay suurtogal tahay. Raacdo qorshayaasha iyo tilmaamaha daryeelka ee aad kula heshiisay dhakhtarkaaga. Haddii aad qabto su'aalo ku saabsan daryeelkaaga, weydii bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ee ku shahaadaysan.
- Ogoow waxa la sameenaayo marka ay dhibaato caafimaad dhacdo, goorta iyo meesha laga raadsado caawimo, iyo sida looga hortago dhibaatooyinka caafimaadka.
- Ku dhaqan daryeelka caafimaadka oo ka hortag ah. Yeelato baaritaano, baarisyo iyo tallaalo lagugu taliyay oo ku salaysan da'daada iyo jinsigaaga.

Nala soo xidhiidh haddii aad qabto wax su'aalo ah, walaac, dhibaatooyin ama talooyin ah. Wac Adeegyada Xubnaha lambarka taleefoonka ee Qaybta 1.

Qaybta 5. Kaarka Aqoonsiga Xubinta ee Qorshahaaga Caafimaad

Xubin kasta ayaa heli doona kaarka aqoonsiga xubinka ee qorshaha.

Had iyo jeer wado kaarkaaga Aqoonsiga xubinka ee qorshaha.

Waa inaad tustaa kaarkaaga aqoonsiga xubinka ee qorshaha mar kasta oo aad heleyso daryeel caafimaad.

Waa inaad isticmaashaa kaarkaaga aqoonsiga xubinka ee qorshaha iyo kaarkaaga Minnesota Health Care Program. Sidoo kale tus kaararka caymisyada kale ee caafimaad ee aad leedahay, sida Medicare-ka ama caymiska gaarka ah.

Wac Adeegyada Xubnaha lambarka taleefoonka qaybta 1 haddii kaadhka aqoonsiga xubinka uu kaa lumo ama lagaa xaday. Waxaan kuu soo diri doonaa kaar cusub.

Wac Shaqaalaha degmadaada haddii kaarkaaga Barnaamijka Daryeelka Caafimaadka ee Minnesota uu lumo ama la xado.

Waa kan kaarka Aqoonsiga xubinka ee qorshaha oo tusaale ah si aad u aragto sida uu u eg yahay:

Qaybta 6. Kharash Wadaagista

Wadaagista kharashku waa qadar ay xubnaha qorshaha caafimaadka masuul ka noqon karaan inay bixiyaan adeeg bixiyayaasha caafimaadkooda ama farmashiga. Waxaa ka mid ah lacagaha laga jaraayo iyo lacag-bixinta. **Ma jirto qayb ka bixis adeegyada caafimaadka ama farmashiyada ee ay daboolayso Kaalmada Caafimaadka.**

Lacag wada-bixinada

Lacaga wada-bixinta waxay ku taxan tahay shaxda soo socota:

Adeegga	Qadarka Lacagta la bixinaayo
Booqaashinka aan ahayn kahortaga (sida booqashooyinka cune xanuunka, eegitaanka macaanka, xumada, dhabar xanuunka, iwm.) waxaa bixiya dhakhtar, kaaliyaha caafimaadka, kaaliyaha caafimaadka oo xirfadle sare ah, umuliso haysata shahaado, dhakhtarka lafaha, dhakhtarka toobinta, dhakhtarka lugaha, dhakhtaka dhagaha, ama dhakhtarka indhaha.	$0.00
Hababka loo ogaado cudurka (tusaale ahaan, endoscopy, arthroscopy)	$0.00
Booqashada qolka degdega ah marka aysan jirin xaalad degdeg ah	$0.00
Warqadda dawooyinka magaca sumadda	$0.00
Warqadda dawooyinka guud	$0.00

Haddii aad leedahay Medicare, waa inaad heshaa inta badan daawooyinka laguu qoray adigoo u sii maraya Barnaamijka Dawooyinka ee Medicare-ka (Medicare-ka Qaybta D). Waxaa laga yaabaa inaad haysato lacag-bixino kala duwan oo aan xadidnayn bil kasta adeegyadaan qaarkooda. Haddii ay kuu harsan tahay lacag dhiibid, Waa inaad bixisa lacag bixintaada ee bixiyahaaga.

Wixii macluumaad dheeraad ah, wac Adeegyada Xubnaha lambarka taleefoonka ee Qaybta 1 haddii aad qabto su'aalo.

Qaybta 7. Adeegyada la Caymiyay

Qaybtani waxay sharxaysaa adeegyada waaweyn oo daboolay qorshaha ee hoos yimaada Daryeelka Dadka Waaweyn ee Minnesota iyo Wax Dheeraad ah (Minnesota Senior Care Plus, MSC+) ee xubnaha. Ma aha liis dhammaystiran oo ah adeegyada la caymiyay. Haddii aad u baahato caawimaad ku saabsan fahamka adeegyada la daboolay, wac Adeegyada Xubnaha lambarka taleefanka ee ku qoran Qaybta 1. Qaar ka mid ah adeegyada waxay leeyihiin xaddidaadyo. Adeegyada qaarkood waxay u baahan yihiin oggolaansho hore. Adeegga lagu calaamadeeyay calaamada (*) macneheedu waxa weeye oggolaansho hore ayaa loo baahan yahay ama laga yaabaa in loo baahdo. Hubi in ay jirto oggolaansho hore ka hor inta aadan helin adeegga. Dhammaan adeegyada daryeelka caafimaadku waa inay caafimaad ahaan lagama maarmaan ahaadaan si ay u noqdaan adeegyo la daboolay. Ka eeg Qaybta 2 si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan oggolaanshaha hore. Waxaad sidoo kale wici kartaa Adeegyada Xubnaha lambarka taleefanka Qaybta 1 wixii macluumaad dheeraad ah.

Adeegyada Toobinta

Adeegyada la Caymiyay:

- Adeegyada toobinta waa la daboolay marka uu bixiyo toobiyaha shatiyeysan ama dhakhtar kale ee Minnesota ah dhakhtar shati haysta leh tababbarka toobinta iyo aqoonsiga.
- Ilaa 20 qaybaha oo adeegyada toobinta ah ayaa la ogol yahay sanad kasta oggolaansho la'aan. Weydiiso oggolaansho hore haddii qaybaha dheeraadka ah loo baahan yahay*.
- Adeegyada toobinta waxaa lagu caymiyaa kuwa soo socda:
  - xanuun ba'an iyo mid joogto ah
  - niyad jabka
  - walaac
  - waalida
  - cilada ka soo kabashada ka dib dhacdada argagax leh.
  - hurdo la'aan
  - joojinta sigaar cabbida
  - cillad lugaha aan degganayn
  - Xanuunka caadada
  - afka oo qalala (af qalalan) oo la xidhiidha kuwaan soo socda:
    - Cudurka Sjögren
    - daaweynta shucaaca
  - lalabo iyo matag la xiriira arrimaha soo socda:
    - hababka qalliinka kadib
    - uurka
    - daryeelka kansarka

Iskuduwidda Daryeelka

Waxaa laguu qoondeeyay iskuduwaha daryeelka kaa caawin doona isku xirka adeegyada iyo agabka aad u baahan tahay si aad u hesho daryeelka ugu macquulsan. Iskuduwayaasha daryeelka ayaa sidoo kale kaa caawin kara inaad wax badan ka ogaato caafimaadkaaga, xaalad kasta oo caafimaad oo aad qabto, waxayna kaa caawin karaan inaad raacdo qorshahaaga daryeelka. Isku duwayaasha daryeelka iyo shaqaalaha Adeegga Xubnaha South Country ayaa diyaar u ah inay ka jawaabaan su'aalaha ku saabsan South Country iyo barnaamijka SNBC.

Ugu horrayn, iskuduwaha daryeelkaaga ayaa isku dayi doona in uu kula soo xiriiro taleefoon ahaan si uu isu baro oo uga hadlo iskuduwidda daryeelka iyo sida ugu wanaagsan ee looga bixi karo adeegga.

Markaad sii wadato wada shaqaynta, waxaa laga yaabaa inaad la xidhiidho taleefoon ahaan, shakhsi ahaan, ama siyaabo kale oo kaa caawin doona inaad sida ugu badan uga hesho isku-duwidda daryeelka. Si wada jir ah ayaad ula iman doontaan qorshe kaa caawinaya iskuduwidda daryeelka shaqada ee adiga kuu shaqeeya. Kooxaha isku-duwidda daryeelka waxay ku dhow yihiin degmadaada iyo beeshaada. Ilaha sida deegaanka ahaan, iskuduwaha daryeelkaaga ayaa kaa caawin kara inaad aqoonsato oo aad hesho adeegyada loo baahan yahay si aad u ahaato qof caafimaad qaba.

Hadii aad heshey adeegyada ka tanaasulka waayeelka, isku duwahaaga daryeelka ayaa sidoo kale ah maamulahaaga kiiska ka tanaasulka.

Isku-duwidda daryeelka mar walba waa kuu diyaar. Waxaad joojin kartaa isticmaalka adeegan wakhti kasta adiga oo u sheegaya iskuduwaha daryeelkaaga ama la xidhiidhaya South Country. Haddii aad doonayso in aad beddesho isku-duwaha daryeelkaaga, wac Adeegyada Xubinta oo iyaga ayaa ka shaqeyn doona wax ka qabashada codsigaaga.

Adeegyada la Caymiyay:

- Qiimayn lagu ogaanayo sida iskuduwaha daryeelkaagu uu kaaga caawin karo daryeelka caafimaadka, guriyeynta, haqab-beelka cuntada, iyo baahiyaha kale.
- Caawimada jadwalka, iskudubaridka, iyo helitaanka qiimaynta ama baaritaanada iyo adeegyada daryeelka caafimaadka sida ilkaha, caafimaadka dabeecadda, dhaqancelinta, iyo daryeelka aasaasiga ah.
- Abuuritaanka iyo cusboonaysiinta qorshahaaga daryeelka, oo ku salaysan baahiyahaaga gaarka ah, iyo la shaqaynta dadka aad doorato.
- Oggolaanshahaaga, isku duwayaasha daryeelka ee AbilityCare waxay la xiriiri karaan wakaaladaha iyo dadka kaa caawin kara daboolista baahiyahaaga.
    - La shaqee si wada jir ah adiga iyo kuwa kale ee aad doorato marka aad wax ka bedesho baahiyahaaga daryeelka caafimaadka ama marka lagu dhigo isbitaalka.
    - Lagaa caawinaa sidii aad u heli lahayd agabyada aad u baahan tahay ee ku yaalla bulshadaada.
    - Si wada jir ah ula shaqee maamulayaasha kiisaska dheefta Home and Community Based Services (Adeegyada Ku saleysan Guriga iyo Bulshada) ama maamulayaasha kale ee kiisaska.
- Ka qayb qaadashadaada, iskuduwayaasha daryeelka South Country waxay sidoo kale sameeyaan kuwa soo socda:
    - Lagaa caawinaa inaad degsato yoolalka caafimaadkaaga iyo faayoqabkaaga oo kula shaqeyso si aad u gaarto ayaga
    - Si joogto ah kula xidhiidh ama kula kulan si aad ugala hadasho caafimaadkaaga iyo faayoqabkaaga
    - Waxaan ku xasuusinaynaa marka aad u baahan tahay adeegyo ka hortag ah, baaritaanno, ama ballamaha kaas oo qayb ka ah qorshahaaga daryeelka

Fiirooyinka Gaarka ah:

Haddii aad qabtid su'aalo ama aad u baahan tahay in laga caawiyo la xiriirista isku xiraha daryeelkaaga, wac Adeegyada Xubnaha ka ah ee South Country lambarka teleefoonka ee ku qoran qaybta 1.

Adeegyada Cafimaadka Ilkaha

MUHIIM: Tani ma aha liis dhammeystiran. Daboolidda gaarka ah lama damaanad qaadayo.
Xadeynada adeega waxay quseyn kartaa adeegyada ku qoran qeybta adeegyada ilkaha. Adeegyada qaar waxaa laga yaabaa inay u baahdaan ama aysan u baahan ansixin hore sabab la xiriirto muhiimada

caafimaadka. Si wax looga ogaado wax ku saabsan adeegyadaan, waxaad la xiriiri kartaa Adeegyada Xubnaha. **Adeegyada la Caymiyay:**

- Adeegyada ogaanshaha:
    - baaritaanka iyo qiimeynta
    - adeegyada raajada, oo ay ku jiraan:
        - raajada ilkaha
        - hal Raajo oo ogaanshaha dhibaatooyinka
        - sawirka buuxo
        - raajada buuxdo ee afka
- Adeegyada ka hortagga:
    - daaweynta ilka bolalka
    - nadiifinta (nadaafada) ilkaha
    - kiimikada ilkaha
    - daboolada
    - tilmaamaha nadaafada afka
- Adeegyada soo celinta ilkaha:
    buuxinada
    buuxinada ilkaha ku meel gaarka ah oo xanuun baabi'in ah
    ilkahasamayska ah ee shakhsi ahaaneed, kuna xaddidan resin* iyo birta aan daxalka lahayn
- Endodontics (xarigga xididdada ilkaha)
    habraacyada kale ee wareega ciridka
- Daaweynta agagaarka ilkaha:
    - ka saarida guud ee huurdada iyo qabsiyada (ka saarida buuxdo ee afka)
    - huura ka saarida iyo nadiifinta gudaha*
        - habraacyada dabagalka (hagaajinta daaweynta ilkaha) (oo labo sanno oo xigta huura ka saarida iyo nadiifinta gudaha)
- Ilko Bedelista:
    - qalabka looga saari karo (ilko macmal ah, qaybo ah, xad-dhaaf macmal ah) (hal qalab sadex sanaba mar ilko kasta)
    - hagaajinta, wax ka beddelidda, dib u habeynta, dayactirka, iyo dib u dejinta qalabka la saari karo (ilkaha iyo qaybo ka mid ah)
    - bedelida qalabyada lumay, la xaday, ama burburay oo aan la hagaajin karin xaaladaha qaarkooda*
    - beddelka qalabka qayb ahaan haddii qaybta hadda jirta aan la beddeli karin si loo caymiyo baahiyaha ilkaha*
    - Kabista unugyada ilkaha gudaha ah
    - rakibyada iyo dayactirka
- Qaliinka afka
    Ilko ka bixinta
    Ka bixinta goos aqliyeedka* (oo leh Ansixin Hore)
- Biraha ilkaha oo leh ansixin Hore*
- Adeegyada ilkaha guud ee dheeraadka ah:
    - daaweynta degdegga ah ee xanuunka
    - suuxdinta guud, suuxdin qoto dheer

- xarumo kalkaaliso, xarumo kalkaaliso oo xirfad leh, hoyyo daryeel, xarumaha cudurrada maskaxda (Institutions for Mental Diseases, IMD), xarumaha daryeelka dhexdhexaadka ah ee dadka leh naafada horumarinta (Intermediate Care Facilities for Persons with Developmental Disabilities, ICF/DDs), hoyyada Hospice, Xulashooyinka Daawaynta ee La Ballaariyey ee Minnesota (Minnesota Extended Treatment Options, METO), iyo sariiraha beddelka ah (sariir kalkaaliso oo ku jirta isbitaal).
- maaraynta habdhaqanka marka loo baahdo si loo hubiyo in adeega ilkuha la caymiyay si sax ah oo badbaado leh loo fuliyay
- gaaska aan guban
- saxitaanada qaniinyada afka*
- suuxdinta afka ama faleebada IV

Fiirooyinka Gaarka ah:

Haddii aad doorato inaad ka hesho dheefaha ilkaha Xarunta Caafimaadka ee ay Aqoonsantahay Dawlada Dhexe (Federally Qualified Health Center, FQHC) ama rug caafimaad oo dowladeed, waxaad heli doontaa isla dheefo hoos yimaada ee Kaalmada Caafimaadka.

Haddii aad bilowdo adeegyada ilkaha, uma baahnid dhamaystirka qorshaha daawaynta si aanu u bixino lacagta bixiyaha adeegyada la helay.

Haddii aad ku cusub tahay qorshaha daryeelka caafimaadkeenna oo aad hore u bilowday qorshe daawayn ilkaha ah (tusaale, daryeelka toosinta ilkaha), nala soo xiriir si loo isugu dubbarido daryeelka.

Tixraac Qaybta 1 ee macluumaadka xidhiidhka Adeegyada Ilkaha.

Adeegyada ogaanshaha

Adeegyada la Caymiyay:

- Baaritaanada shaybaadhka iyo raajooyinka
- Tijaabooyinka kale ee baaritaanka caafimaadka ee uu bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ee shahaadaysan dalbado

Fiirooyinka Gaarka ah:

- Baaritaannada ogaanshaha waa la caymiyay haddii ay buuxiyaan shuruudaha ceymsanaanta Medicare ama teena iyo baaritaanku caafimaad ahaan lagama maarmaanka ah. Ma ahan in baaritaan kasta la dabooli doono.
- Adeegyada waxaa laga yaabaa in lagu bixiyo xafiiska dhakhtarka, goobta caafimaadka, goobta isbitaalka bukaan-socodka, shaybaar madax-bannaan ama goob raajo shucaac ah.

Dhakhtarka iyo adeegyada kale ee caafimaadka

Adeegyada la Caymiyay:

- Booqashooyinka dhakhtarka oo ay ku jiraan:
  - Xasaasiyadda daaweynta difaaca jirka iyo baaritaanka xasaasiyadda
  - Daryeelka dadka uurka leh
  - qorshaynta qoyska – **adeega gelitaanka furan**
  - baaritaanada shaybaadhka iyo raajooyinka
  - baaritaannada jirka
  - baaritaannada ka hortagga ah
  - booqashooyinka xafiiska ka hortagga

- takhasuslayaasha gaarka ah
  - la tashiga daawada isgaariinta
  - tallaalada iyo daawooyinka lagu bixiyo xafiiska daryeel bixiyaha caafimaadka oo u qalma
  - booqashooyinka jirrada ama dhaawac
  - booqashooyinka isbitaalka ama guriga kalkaalinta
- Adeegyada kalkaaliyeyaasha heer sare: adeegyo ay bixiyaan kalkaaliye xirfadle (nurse practitioner), kalkaaliye suuxiye (nurse anesthetist), umuliso kalkaaliye ah (nurse midwife), ama kalkaaliye takhasus caafimaad (clinical nurse specialist).
- Guriga Caafimaadka Dhaqanka: isku-duwidda daryeelka aasaasiga ah, adeegyada caafimaadka maskaxda, iyo adeegyada bulshada.
- Dhiigga iyo waxyaabaha dhiigga laga dhaliyo
- Caymiska tijaabada caafimaadka: Daryeel joogto oo ah: 1) lagu bixiyo qayb ka mid ah daawaynta nidaamka tijaabada caafimaad; 2) caadi ah, dhaqan ah oo ku haboon xaaladaada; iyo 3) sida caadiga ah waxaa lagu bixiyaa meel ka baxsan tijaabada caafimaadka. Tan waxaa ku jira adeegyada iyo alaabta loo baahan yahay si loo daweeyo saamaynta iyo dhibaatooyinka daawaynta habraaca.
- Baaritaannada kansarka (oo ay ku jiraan baarista raajada naasaha, qalabka lagu baaro kansarka, baarista kansarka qanjirka, baaritaanka kansarka mindhicirka)
- Adeegyada rugta caafimaadka
- Iskuduwidda daryeelka shaqaalaha caafimaadka bulshada iyo adeegyada waxbarashada bukaanka
- Adeegyada Farsamo-yaqaanka Xaaladaha Degdegga ah ee Caafimaadka Bulshada (CMET).
  - booqashooyinka usaarista guriga ee isbitaalka ka dib/xanaanada ka dib ee uu amray bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga
  - Booqashooyinka qiimeynta badbaadada ee uu dalbado Bixiyahaaga Daryeelka Aasaasiga ah/Dhakhtarkaaga (PCP)
- Adeegyada Paramedic-ga Bulshada: adeegyo gaar ah oo uu bixiyo paramedic bulsho. Adeegyadu waa inay ahaadaan qayb ka mid ah qorshaha daryeelka ee bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga. Adeegyada waxaa ka mid noqon kara:
  - qiimaynta caafimaadka
  - la socodka iyo waxbarashada cudurada raaga
  - ka caawinta daawooyinka
  - tallaalista iyo tallaalada
  - ururinta muunada shaybaarka
  - daryeelka daba-galka ah ka dib markii lagugu daweeyey isbitaalka
  - hababka kale ee caafimaad ee yaryar
- La-talinta iyo baarista cudurrada galmada la isku qaadsiiyo (STDs), AIDS-ka iyo xaaladaha kale ee la xiriira HIV – **adeegga gelitaanka furan**
- Adeegyada Guriga Daryeelka Caafimaadka: isku-duwidda daryeelka xubnaha leh baahiyo daryeel caafimaad oo adag ama daba-dheer.
- Waxbarashada caafimaadka iyo latalinta (tusaale, joojinta sigaarka, la-talinta nafaqada, waxbarashada sonkorowga)
- Isku-duwidda Adeegga Bulshada ee Ku Xiran Isbitaalka (IRSC): isku-duwid adeegyo loogu talagalay in lagu yareeyo isticmaalka qolka gargaarka degdegga ah ee isbitaalka (ER) xaalado gaar ah. Adeegani wuxuu wax ka qabtaa caafimaadka, bulshada, dhaqaalaha, iyo baahiyaha kale ee xubnaha si loo yareeyo isticmaalka ER iyo adeegyada kale ee daryeelka caafimaadka.
- Tallaalada

- Adeegyada xuubka sambabada (dirid cidiyaha suulasha, galleyda iyo galeyda cudurka qaba, iyo daryeelka cagaha kale ee aan caadiga ahayn)
- Daaweynta neefsashada
- Adeegyada kalkaalisada caafimaadka dad weynaha ee shahaadeysan ama kalkaalisada diiwaangashan ee ka shaqaynaysa rugta caafimaadka dadweynaha ee hoos timaada qayb dawladeed
- Daawaynta AIDS-ka iyo xaaladaha kale ee HIV-ga la xidhiidha – **MA AHAN** adeegga gelitaanka furan. Waa inaad isticmaashaa bixiyaha ee shabakada qorshaha ah.
- Daawaynta Cudurka Kelyaha ee Marxaladda Dhammaadka ah (End-Stage Renal Disease, ESRD)
- Daaweynta cudurrada galmada lagu kala qaado (STDs) – **adeeg si furan loo heli karo**
- Maareynta daryeelka qaaxada iyo kormeerka tooska ah ee qaadashada daawada

Adeegyada aan la cayminin:

- Siyaabaha macmalka ah ee uur lagu yeelan karo (Bacrinka macmalka ah, oo ay ku jiraan bacriminta-iskukeenka biyaha iyo adeegyada la xidhiidha, daawooyinka bacriminta iyo adeegyada la xidhiidha)

Adeegyada Caafimaadka Degdegga ah iyo Daryeelka Xasilinta-Kadib

Adeegyada la Caymiyay:

- Adeegyada qolka xaaladda degdega ah
- Daryeelka xasilinta-kadib
- Ambalaaska (hawada ama dhulka waxaa ku jira gaadiidka biyaha)

Adeegyada aan la cayminin:

Adeegyada caafimaadka degdegga ah, kuwa muhiimka ah, ama adeegyo kale oo caafimaad ama walxo laga helo bixiyeyaasha ku yaal meel ka baxsan Mareykanka (U.S.). Annaga lacag daryeel caafimaad ma siin doonno bixiyaha ama hay'adda ka baxsan Maraykanka.

Fiirooyinka Gaarka ah:

Haddii aad qabto xaalad degdeg ah oo aad isla markiiba u baahan tahay daaweyn, wac 911 ama isticmaal qolka gargaarka degdegga ah ee kuugu dhow. Tus kaarka aqoonsiga xubinka oo weydii inay u wacaan dhakhtarkaaga daryeelka aasaasiga ah.

Dhammaan xaaladaha kale, haddii ay suurtagal tahay, la xiriir bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ee shahaadaysan. Waxaad wici kartaa lambarka 24 saacadood maalintii, todobada maalmood ee usbuuca waxaadna heli kartaa tilmaamo ku saabsan waxaad samaynayso.

Haddii aad ka maqan tahay magaalada, isticmaal qolka gurmadka ee kuugu dhow ama wac 911. Tus kaarka aqoonsiga xubinka oo weydii in ay u wacaan dhakhtarkaaga daryeelka aasaasiga ah.

Waa inaad la soo xiriirtaa bixiyahaaga daryeel caafimaad ama Adeegyada Xubnaha 48 saacadood gudahood ama sida ugu dhaqsaha badan ee aad awooddo ka dib markaad hesho daryeel degdeg ah isbitaal ka baxsan shabakadda qorshaha.

Adeegyada qorshaynta qoyska

Adeegyada la Caymiyay:

- Baaritaanka kala-fogeynta ilmaha iyo daaweynta caafimaadka – **adeegga gelitaanka furan**
- Shaybaarka kalafogeenta ilmaha iyo baaritaannada ogaanshaha – **adeegga gelitaanka furan**

- Hababka qorsheynta qoyska (tusaale, kaniiniyada ilaalinta uurka, balastar, giraanta, Aaladaha Minka la geliyo (Intrauterine Device, IUD), irbado, ku talaalis) – **adeegga gelitaanka furan**
- Qorshaynta qoyska oo leh warqad dhakhtar (tusaale, cinjir, isbuunyo, xumbo, filim, xabad, koofiyad) – **adeegga gelitaanka furan**
- La-talinta iyo ogaanshaha dhalmo la'aanta, oo ay ku jiraan adeegyada la xidhiidha – **adeegga gelitaanka furan**
- Daawaynta xaaladaha caafimaad ee dhalmo la'aanta – **MA AHAN** adeeg gelitaan furan. Waa inaad isticmaashaa bixiyaha ee shabakada qorshaha ah. Fiiro gaar ah: Adeegan kuma jiraan habab macmal ah oo aad uur ku yeelan karto.
- La-talinta iyo baarista cudurrada galmada la isku qaadsiiyo (STDs), AIDS-ka iyo xaaladaha kale ee la xiriira HIV – **adeegga gelitaanka furan**
- Daawaynta cudurada galmada lagu kala qaado (STDs) – **adeegga gelitaanka furan**
- Dhalmada ikhtiyaarka ah – **adeeg gelitaan furan**
- **Ogsoonow:** Waa inaad jirtaa 21 ama ka weyn tahay waana inaad saxiixdaa foomka oggolaanshaha dhalmo xakamaynta federaalka. Ugu yaraan 30 maalmood, laakiin aan ka badnayn 180 maalmood, waa in ay dhaafaan inta u dhaxaysa taariikhda aad saxiixday foomka iyo taariikhda qalliinka.
- La talinta hidda-siddaha – **adeeg gelitaan furan**
- Tijaabada hidda-sidaha* – **MA AHA** adeega gelitaanka furan. Waa in aad isticmaashaa bixiyaha ee shabakada qorshaha ah.
- Daawaynta AIDS-ka iyo xaaladaha kale ee HIV-ga la xidhiidha – **MA AHAN** adeegga gelitaanka furan. Waa inaad isticmaashaa bixiyaha ee shabakada qorshaha ah.

Adeegyada Aan La cayminin:

- Siyaababaha macmalka ah ee uur lagu yeelan karo (Bacrinka macmalka ah, oo ay ku jiraan bacriminta iskukeenka biyaha iyo adeegyada la xidhiidha, daawooyinka bacriminta iyo adeegyada la xidhiidha)
- Dib u celinta ee nadiifinta ikhtiyaarka ah
- Dhalmo dilista qof hoos yimaada ilaalinta/masuulka

Fiirooyinka Gaarka ah:

Sharciga federaaliga iyo gobolka ayaa kuu oggolaanaya inaad doorato dhakhtar kasta, rug caafimaad, isbitaal, farmashiye, ama wakaaladda qorsheynta qoyska si aad u hesho **adeegyo gelitaanka furan**, xitaa haddii aysan ku jirin shabakadda qorshaha.

Qalabka Gargaarka maqalka

Adeegyada la Caymiyay:

- Batariyada gargaarka maqalka
- Aaladaha maqalka*
- Dayactirka iyo beddelka* qalabka gargaarka maqalka xirashada iyo jeexjeexa caadiga ah awgeed, oo leh xad*

Adeegyada daryeelka guriga

Adeegyada la Caymiyay:

- Booqashada kalkaalisada xirfada leh
- Daaweynta baxnaaninta si loo soo celiyo shaqada (tusaale ahaan: hadalka, jirka, shaqada, neefsashada)
- Booqashada kaaliyaha caafimaadka guriga
- Kalkaalinta Daryeelka Guriga (Home Care Nursing, HCN)
- Caawinta Daryeelka shakhsi ahaaneedka (Personal Care Assistant, PCA). (PCA waxay u wareegeysaa Adeegyada iyo Taageerada Kowaad e Bulshqada (CFSS))

Guriga iyo Adeegyada Ku-saleysan Bulshada (Dheefta Waayeelka)

Adeegyada la Caymiyay:

Qorshuhu wuxuu bixin doonaa adeegyada soo socda shaqsiyaadka u qalma inay helaan adeegyada Dheefta Waayeelka (Elderly Waiver, EW):

- Adeegyada Saaxiibka Dadka Waaweyn: Daryeel aan caafimaad ahayn, kormeer iyo bulsho-bulsho
- Adeegyada Maalintii ee Dadka Waawayn (ADS) iyo Maydhiga ADS: Barnaamijka shakhsi ahaaneed ee liisanka hayska ee hawlaha buuxiyay qiimaynta caafimaadka, baahiyaha bushqada ee dadka waayeelka ah. Qubayska ADS-ka waa ikhtiyaari. Waxaa kale oo ku jira Adeegyada Maalinta Dadka Waaweyn ee Qoyska (Family Adult Day Services, FADS)
- Daryeelka Korinta Dadk Waawayn: Shati haysta, daryeel degaan oo ku habboon qaangaarka iyo adeegyada taageerada ee goobta qoyska oo kale ah.
- Maareynta Kiiska: Waxay ku siinaysaa marin u helidda qiimeynta, qorsheynta qofka ku saleysan, gudbinta, isku xirka, qorsheynta taageerada, isku-dubaridka iyo u doodista adeegyada ka-dhaafitaanka, kheyraadka, iyo taageerooyinka aan rasmiga ahayn.
- Adeegyada Shaqada: Caawinaad adiga ama daryeelahaaga aasaasiga ah ee adeegyada guryaha ee culus si loo ilaaliyo jawi nadiif ah, nadiif ah oo ammaan ah.
- Adeegyada Taageerada Bulshada ee Macaamiisha u Jihaysan: Taageero gaar ah oo loogu talagalay inay daboolaan baahiyahaaga oo aad ku maamusho miisaaniyad go’an.
- nolol Gaar ah/Nolol Gaar ah oo 24 Saacadood ah: Koox adeegyo si joogto ah loo qorsheeyay, gaar ah (adeegyo la xiriira caafimaadka iyo kuwa la taageerayo) oo lagu bixiyo xarun hoy oo shati haysta ama goob hoy oo kale oo u qalma.
- La Qabsiga Gelitaanka Deegaanka (EAA): La qabsiga jidh ahaaneed, waxaa kamid ah qiimaynaha iyo wax ka bedelka, gurigaaga kowaad ama gaadhigaaga kowaad si loo xaqiijiyo caafimaadkaaga iyo amaankaaga ama si aad ugu qabsan karto wax si madax banaan.
- Qorshaha Gobolka ee Dheeraadka ah Adeegyada Daryeelka Caafimaadka Guriga: Tani waxaa ku jira adeegyada kaaliyaha caafimaadka guriga iyo kalkaalinta kuwaas oo ka sarreeya xadka Kaalmada Caafimaadka.
- Kalkaaliyaha Daryeelka Guriga Qorshaha Gobolka ee Dheeraaday: Tan waxaa ku jira adeegyada kalkaaliyaha daryeelka guriga ee ka sarreeya xadka Caawimaada Caafimaadka (Medicaid).
- Adeegyada Kaalmada Daryeelka Shakhsi Ahaaneed ee Qorshaha Gobolka La Balaadhiyay (PCA) iyo Adeegyada iyo Taageerooyinka Kowaad ee Bulshada (CFSS): Waxa uu ka caawiyaa dadka daryeelka shakhsi ahaaneed iyo hawlmaameedka (ADLs) ee xadidaada Kaalmada Caafimaadka: Shaqaalaha taageerada tooska ah waxa ay sidoo kale caawin karaan hawlaha nolol maalmeedka ee lagu caymiyay (Instrumental Activities of Daily Living, IALDs).
- Adeegyada Daryeelka Qoyska: Tababarka daryeelaha iyo la-talinta daryeelaha.

- Cuntooyinka Guriga La Keeno: Cunto ku habboon oo nafaqo ahaan isku dheelitiran oo gurigaaga laguugu keenayo.
- Adeegyada Guriga: Adeegyada kaas kaa caawinaya inaad maamusho nadaafadda guud iyo hawlaha guriga.
- Adeegyada Taageerada Nolosha Gaarka ah ee Bulshada: Adeeg isku-xidhan oo bixiya caawimaad iyo taageero lagu joogayo gurigaaga, oo ay ku jiraan xasuusin, tilmaamo, kormeer xilliyo ah, ama caawinaad jireed.
- Daryeelka Nasinta ah: Adeegga muddada-gaaban marka aadan is-daryeeli karin, iyo daryeelahaaga aan mushaarka la siinin oo u baahan yahay gargaar.
- Agabka iyo Qalabka Gaarka ah: Alaabta iyo qalabka ka sarreeya xadka ama caymiska ama aan qayb ka ahayn Caawimaada Caafimaadka (Medicaid) kale laakiin waxaa lagu qeexay qorshahaaga taageerada. Tani waxaa ku jira Nidaamka Ka jawaabida Degdegga ah ee Shakhsi ahaaneed (Personal Emergency Response System, PERS).
- Adeegyada Kala-guurka ah: Alaabooyinka iyo taageerooyinka lagama maarmaanka u ah ka guurista guriga daryeelka korinta carruurta, isbitaalka, ama guriga daryeelka waayeelka una guurista guri ku salaysan bulsho madax-bannaan ama nus-madax-bannaan.
- Gaadiidka (aan caafimaadka ahayn): Waxaad ku gaadhaysaa hawlaha bulshada iyo mawjado adeegyo oo aad ku sheegtey qorshahaaga taageerada ee bulshqada.

Fiirooyinka Gaarka ah:

Waa inaad samaysataa qiimeynta MnCHOICES (oo horay loogu yaqaanay La-tashiga Daryeelka Mudada Dheer (Long-Term Care Consultation, LTCC)) oo laguu xaqiijiyo in aad u qalanto daryeelka guriga kalkaalisada si aad u hesho adeegyadan Ka-dhaafitaanka Waayeelka (EW). Waxaad codsan kartaa in qiimeyntan laguugu sameeyo gurigaaga, aqalkaaga, ama xarunta aad ku nooshahay. Isku duwaha daryeelkaaga ee MSC+ ayaa kula kulmi doona adiga iyo qoyskaaga si uu ugala hadlo baahiyahaaga daryeelka 20 maalmood gudahooda haddii aad wacdo si aad u codsato booqasho.

Isku duwaha daryeelkaaga MSC+ ayaa ku siin doona macluumaadka ku saabsan adeegyada bulshada, kaa caawinaayo inaad hesho adeegyo aad ku joogto gurigaaga ama bulshadaada, oo kaa caawinaayo inaad hesho adeegyo aad uga guurto guriga kalkaalinta ama xarun kale.

Waxaad xaq u leedahay inay joogaan saaxiibada ama qoyska ee booqashada. Waxaad magacaabi kartaa wakiil si uu kaaga caawiyo inaad go’aamo samayso. Adiga ayaa go’aansan kara waxa baahiyadaada ay yihiin iyo meesha aad rabto inaad ku noolaato. Waxaad waydiisan kartaa adeegyada oo loogu talagalay oo sida ugu wanaagsan u dabooli kara baahiyahaaga. Waxaad samayn kartaa go’aannada ugu dambeeya oo ku saabsan qorshahaaga adeegyada iyo caawinta. Waxaad dooran kartaa cidda aad rabto inay bixiso adeegyada iyo taageerada bixiyeyaasha laga heli karo shabakadda qorshaheenna.

Booqashada ka dib, iskuduwaha daryeelkaaga MSC+ ayaa kuu soo diri doona warqad ku talinaysa adeegyada sida ugu fiican u daboolaysa baahiyahaaga. Waxaa laguu soo diri doona koobiga adeega ama qorshaha daryeelka ee aad gacan ka gaysatay isku keenistooda. Iskuduwaha daryeelkaaga MSC+ ayaa kaa caawin doona inaad xerayso racfaan haddii aadan ku raacsanayn adeegyada la soo jeediyay ama lagugu wargeliyay inaadan u qalmin adeegyadaan.

Dadka kuwaas oo ku dulnool ama meel u dhow ku nool Dhuulka cad, Leech Lake, Red Lake, Mille Lacs ama Fond du Lac Reservations ayaa laga yaabaa inay awoodaan inay doortaan inay helaan adeegyadooda EW iyaga oo u maraya qaybta caafimaadka Qabiilka ama adeegyada aadanaha ama

iyada oo loo maraayo qorshaheena. La xidhiidh Qaranka Qabiilka ama qorshaheena haddii aad wax su'aalo ah qabtid.

Haddii aad hadda ku jirto Marin u helka Bulshada ee Ka mid yeelida Dadyowga Naafada ah (Community Access for Disability Inclusion, CADI), Daryeelka Beddel ee Bushada (Community Alternative Care, CAC), Dhaawaca Maskaxda (Brain Injury, BI), ama ka dhaafida Naafada Korriinka (Developmental Disability, DD) waxaad sii wadi doontaa dheefta inaad hesho adeegyada ay daboolaan barnaamijyadaan si la mid ah hadda waad helaysaa. Maamulaha kiiskaaga degmada ayaa sii wadi doona inuu oggolaado adeegyadaan oo uu la xidhiidho iskuduwaha daryeelkaaga ee MSC+.

Haddii aad u baahan tahay adeegyada qorshaynta kala guurka iyo iskuduwida si ay kaaga caawiyaan inaad u soo guurto goob xaafadda ah, waxaa laga yaabaa inaad u qalanto inaad hesho adeegyada U Guurida Guriga ee Minnesota (Moving Home Minnesota, MHM). Adeegyada MHM waa ay ka duwan yihiin adeegyada EW, laakiin waa inaad u qalantaa EW.

Tixraac Adeegyada Ku salaysan Guriga iyo Bulshada ee Qaybta 1 si aad u hesho macluumaadka xidhiidhka.

Isbitaalka

Adeegyada la Caymiyay:

Faa'iidooyinka isbitaalka waxaa ka mid ah caynsanaanta adeegyada soo socda, marka si toos ah loo bixiyo iyadoo laga jawaabayo Xanuunka ugu dambeeya:

- Adeegyada dhakhtarka
- Adeegyada kalkaalinta
- Adeegyada bulshada ee caafimaadka
- La-talinta
- Agabka iyo qalabka caafimaadka
- Daawooyinka bukaan-socodka ee calaamadaha iyo xakamaynta xanuunka
- Cuntada iyo la-talinta kale
- Daryeelka bukaan-jiifka ee muddada gaaban
- Daryeelka nasashada
- Kaaliyaha caafimaadka guriga iyo adeegyada guri-ka guriga ah
- Daaweynta jirka, shaqada, iyo hadalka
- Iskaa wax u qabsayaalka
- Alaabooyinka iyo adeegyada kale ee ku jira qorshaha daryeelka ee sida kale loo caymiyay adeegyada caafimaadka

Fiirooyinka Gaarka ah:

Doorashada Medicare-ka

Waa inaad doorataa dheefaha isbitaalka si aad u hesho adeegyada isbitaalka.

Haddii aad xaq u leedahay Medicare iyo Caawinta Caafimaadka labadaba, oo aad doorato hospice, waa inaad sidoo kale doorataa daryeelka hospice ee Medicare marka lagu daro daryeelka qofka ku dhaw dhamaadka wakhti nololeedkiisa ee Kaalmada Caafimaadka. Tilmaamaha federaalku waxay kaa mamnuucayaan inaad doorato daryeelka guriga barnaamijka oo aan ahayn midka kale marka aad u qalantid labadaba.

Haddii aad xiisaynayso isticmaalka adeegyada isbitaalka, ka wac Adeegyada Xubnaha lambarka taleefoonka Qaybta 1.

Isbitaalka – Bukaan-jiif

Adeegyada la Caymiyay:

Adeegyada isbitaalka bukaan-jiifka waa la caymiyaa haddii la go'aamiyo inay caafimaad ahaan lagama maarmaan u yihiin. Tan waxaa ku jira:

- Joogitaanka isbitaalka ee bukaan-jiifka
- Qolkaaga badhka-gaarka ah iyo cuntadaada
- Qolka gaarka ah marka caafimaad ahaan loo baahdo
- Baaritaanada iyo raajooyinka
- Qalliin*
- Daawooyinka
- Qalabka caafimaadka
- Adeegyada xirfadda
- Adeegyada dabiibka (tusaale ahaan, jirka, shaqada, hadalka, neefsashada)

Adeegyada aan la cayminin:

- Alaabooyinka raaxada gaarka ah, sida TV-ga, taleefoonka, timo-jaraha ama adeegyada qurxinta, adeegyada martida
- Kharashaadka la xidhiidha daryeelka isbitaalka ee adeegyada baarista, qalliinka caagga ah ama qalliinka qurxinta lama caymiyo ilaa la go'aamiyo caafimaad ahaan lagama maarmaan ah habka dib u eegista caafimaadka

Fiirooyinka Gaarka ah:

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan noocyada kala duwan ee bukaan-jiifka oo ay ku jiraan bukaan-jiifka maskaxda ama cillada isticmaalka mukhaadaraadka (Substance Use Disorder, SUD), fadlan tixraac qaybahaas gaarka ah ee buug-gacmeedka Xubnahaan.

Daryeelka aan degdega ahayn ee lagu helo isbitaalka waxaa laga yaabaa inay u baahdaan oggolaansho hore. La shaqee bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ee shahaadaysan si aad u hesho oggolaansho hore haddii loo baahdo. Waxaad sidoo kale wici kartaa Adeegyada Xubnaha lambarka taleefanka Qaybta 1 wixii macluumaad dheeraad ah.

Isbitaalka – Bukaan-socodka

Adeegyada la Caymiyay:

- Daryeelka degdega ah ee xaaladaha aan sida degdega ah u darnayn
- Xarunta qalliinka bukaan-socodka*
- Baaritaanada iyo raajooyinka
- Kelyo sifeynta
- Adeegyada qolka xaaladda degdega ah
- Daryeelka xasilinta-kadib
- Adeegyada indho-indheynta – haddii aan lagu seexanin sida bukaan-jiif ahaan isbitaalka, waxa aad geli kartaa heerka "indha-indheynta bukaan-socodka" ilaa uu bixiyahaagu go'aamiyo in xaaladaadu u baahan tahay in bukaan-jiif laguu seexiyo isbitaalka ama guriga laguu diro. Adeegyada indho-indheynta waxaa la caymiyaa ilaa 48 saacadood. South Country Health Alliance

waxay tixgelin doonaan adeegyada kormeerka ilaa 72 saacadood xaaladaha aan caadi ahayn marka la soo gudbiyo dukumiinti dheeraad ah.

Fiirooyinka Gaarka ah:

Daryeelka aan degdega ahayn ee lagu helo isbitaalka waxaa laga yaabaa inay u baahdaan oggolaansho hore. Fadlan la shaqee bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ee shahaadaysan si aad u hesho oggolaansho hore haddii loo baahdo. Waxaad sidoo kale wici kartaa Adeegyada Xubnaha lambarka taleefanka Qaybta 1 wixii macluumaad dheeraad ah.

Adeegyada Turjubaanka

Adeegyada la Caymiyay:

- Adeegyada turjubaanka luuqadda lagu hadlo
- Adeegyada turjubaanka luuqadda dhagoolada

Fiirooyinka Gaarka ah:

Adeegyada turjubaanka ayaa diyaar ah si ay kaaga caawiyaan helitaanka adeegyada la caymiyay.

Tixraac Adeegyada Turjubaanka ee Qaybta 1 si aad u hesho macluumaadka xidhiidhka iyo si aad u ogaato turjumaanada aad isticmaali karto.

Agabka iyo qalabka caafimaadka

Adeegyada la Caymiyay:

- Qalabka macmalka ah ama biraha*
- Qalabka caafimaadka waara* (tusaale ahaan: curyaamiinta, sariiraha isbitaalka, lugaha, biraha, jaranjarada, qalabka qubeyska iyo musqusha, iyo burukada loogu talagalay dadka timaha ka go’aan xaalad kasta oo caafimaad awgeed). La xidhiidh Adeegyada Xubnaha si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan caymiska iyo xadka faa’iidooyinka ee burukada.
- Dayactirka qalabka ee caafimaadka*
- Batariyada ee loogu talagalay qalabka caafimaadka
- Kabaha qaar, oo ay ku jiraan kabaha daaweynta marka shuruudo gaar ah la buuxiyo iyo marka la qaabeeyo ama qayb ka mid ah biraha lugaha*
- Ogsajiinka iyo qalabka ogsijiinka
- Aaladaha nadiifinta hawa-mareenka
- Qalabka kicinta korantada
- Qalabka caafimaad ee aad u baahan tahay si aad u daryeesho jirradaada, dhaawacaaga, ama naafadaada
- Qalabka iyo agabka xanuunka macaanka
- Alaabta nafaqada/mariinka* marka shuruudo gaar ah la buuxiyo
- Alaabooyinka kaadi-ceshan la’aanta
- Agabka qorshaynta qoyska – **adeegga gelitaanka furan** (Tixraac Adeegyada Kalfogeenta Ilmaha ee qaybtan ku jira.)
- Aaladaha isgaadhsiinta ee kordhiya*, oo ay ku jiraan kaniiniyada elektarooniga ah
- Aaladaha lagu ogaado suuxdinta

Adeegyada aan la cayminin:

- Waxka bedelka dhismaha ee guriga, gaadiidka, ama goobta shaqada, oo ay ku jiraan baararka qabsashada musqusha
- Alaabooyinka deegaanka (sida filtarrada hawada, sifayaasha, qaboojiyaha, qoyaanka hawada)
- Qalabka jimicsiga

Fiirooyinka Gaarka ah:

Waa inaad isticmaashaa bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ee shahaadaysan oo aad heshaa warqad dhakhtar qoro si loo daboolo qalabka caafimaadka iyo sahayda.

Fadlan wac lambarka shuruudaha daboolidda qalabka caafimaadka ee Qeybta 1 haddii aad u baahan tahay macluumaad dheeri ah oo ku saabsan daboolidda qalabka caafimaadka.

Adeegyada caafimaadka dhimirka

Adeegyada la Caymiyay:

- Rugta Caafimaadka Habdhaqanka Bulshada ee la shahaadiyey (Certified Community Behavioral Health Clinic, CCBHC)
- La-talinta Daryeelka Caafimaadka
- Adeegyada wax ka qabashada dhibaatooyinka oo ay ka mid yihiin:
  - baaritaanka
  - qiimaynta
  - faragelinta
  - xasilinta oo ay ku jirto xasilinta deegaanka
  - faragelinta bulshada
- Qiimaynta ogaanshaha oo ay ku jiraan baarista jiritaanka jirrooyinka dhimirka ee wada socda iyo cilladaha isticmaalka muqaadaraadka
- Daaweynta Habdhaqanka Lahjadda (Dialectical Behavioral Therapy, DBT) Barnaamijka Bukaan-socodka Degdegga ah (Intensive Outpatient Program, IOP)*
- Daawaynta Bulshada Xaqiijinta Baarista (Forensic Assertive Community Treatment, FACT)
- Joogitaanka isbitaalka dhimirka ee bukaan-jiifka, oo ay ku jiraan bukaan-jiifka dhimirka oo la dheereeyey joogitaanka
- Bixiyaha caafimaadka dhimirka wakhtiga safarka
- Maareynta Kiiska Caafimaadka Dhimirka ee La Beegsado (Mental Health Targeted Case Management, MH-TCM)
- Adeegyada caafimaadka dhimirka ee bukaan-socodka oo ay ka mid yihiin:
  - Sharaxaada natiijooyinka
  - Maamulka daawaynta caafimaadka dhimirka
  - Adeegyada barashada neerfaha
  - Daaweynta cilmi nafsiga (bukaan iyo/ama qoyska, qoyska, dhibaatada, iyo kooxda)
  - Baaritaanka cilmi nafsiga
- Adeegyada Caafimaadka Dhimirka ee Dhakhtarka oo ay ku jiraan:
  - Caafimaadka iyo qiimaynta/faragelinta hab-dhaqanka
  - Booqashooyinka bukaan-jiifka
  - La-talinta maskaxda ee bixiyeyaasha daryeelka aasaasiga ah
  - La-talinta dhakhtarka, qiimaynta, iyo maamulka

- Adeegyada Caafimaadka Dhimirka ee Dhaqancelinta oo ay ku jiraan:
    - Kalsoonida Daawaynta Bulshada (Assertive Community Treatment, ACT)
    - Maalinta daawaynta dadka waaweyn
    - Baxnaaninta Dadka Waaweyn ee Adeegyada Caafimaadka Dhimirka (Adult Rehabilitative Mental Health Services, ARMHS)
    - Adeegyada taageerada Takhasuslaha Asaaga ee shahaadeysan (Certified Peer Specialist, CPS) ee xaaladaha xaddidan
    - Adeegyada Daaweynta Hoyga ee Xooggan (IRTS)*
    - Barnaamijka Qayb ka mid ah Isbitaal dhigista (PHP)*
- Khadka Caafimaadka

Adeegyada aan la cayminin:

- Daaweynta beddelka

Adeegyada soo socda laguma cayminin qorshaha laakiin waxaa laga yaabaa in laga helo degmadaada. Wac degmadaada wixii macluumaad ah. Sidoo kale la soco Qaybta 9.

- Daawaynta ee Rule 36 ee xarumaha aan shatiga u haysan sida Adeegyada Daawaynta Deganaanshaha Adag (Intensive Residential Treatment Services, IRTS)
- Qolka iyo guddiga la xidhiidha Adeegyada Daawaynta Deganaanshaha Adag (Intensive Residential Treatment Services, IRTS)

Fiirooyinka Gaarka ah:

Tixraac Adeegyada Caafimaadka Dhimirka ee Qaybta 1 wixii macluumaad ah ee ku saabsan meesha aad wacayso ama aad ku qori karto.

U isticmaal bixiye shabakad qorshe adeegyada caafimaadka dhimirka.

Haddii aan go'aansanno in aan loo baahnayn daaweyn caafimaad dhimir habaysan, waxa laga yaabaa inaad hesho ra'yi labaad. Fikradda labaad, waa inaan kuu oggolaanno inaad isticmaasho xirfadle caafimaad kasta oo u qalma kaas oo aan ku jirin shabakadda qorshaha. Anaga ayaa bixin doona tan. Waa in aan tixgelinno ra'yiga labaad, laakiin waxaan xaq u leenahay inaan ku khilaafno ra'yiga labaad. Waxaad xaq u leedahay inaad rafcaan ka qaadato go'aankena.

Ma go'aamin doono baahida caafimaad ee adeegyada caafimaadka dhimirka ee ay maxkamaddu amartay. U isticmaal bixiye shabakad qorshe qiimaynta caafimaadka dhimirka ee ay maxkamaddu amartay.

Adeegyada Kalkaalinta Guriga

Adeegyada la Caymiyay:

- Qiimaha Maalinlaha ee Kalkaaliyaha Guriga – Waxaan mas'uul ka nahay bixinta wadarta 180 maalmood ee qolka kalkaalinta iyo boodhka. Haddii aad u baahan tahay daryeelka guriga kalkaalinta oo sii socota oo ka badan 180 maalmood, Minnesota Department of Human Services (DHS) ayaa si toos ah u bixin doonta daryeelkaaga. Haddii DHS ay hadda bixinayso kharashka daryeelkaaga guriga kalkaalinta, DHS, ma aha annagu, way sii wadi doontaa bixinta kharashka daryeelkaaga.
- Adeegyada Kalkaalinta
- Adeegyada daawaynta
- Daawooyinka
- Agabka iyo Qalabka caafimaadka

Adeegyada aan la cayminin:

- Qolka gaarka ah, ilaa dhakhtarkaagu u amro sabab caafimaad darteeda
- Alaabooyinka raaxada gaarka ah, sida TV-ga, taleefoonka, timo-jaraha ama adeegyada qurxinta, adeegyada martida

Adeegyada Indhaha

Adeegyada la Caymiyay:

- Baaritaannada indhaha
- Muraayadaha indhaha ee ugu horreeya, marka caafimaad ahaan loo baahdo (doorashada muraayadaha indhaha ayaa laga yaabaa inay xaddidan tahay)
- Beddel muraayadaha indhaha, marka caafimaad ahaan loo baahdo
  - Beddelka isku midka ah ee muraayadaha indhaha ee caymisan ee luminta, xatooyada, ama dhaawaca aan la hagaajin karin
- Dayactirka naqshadaha iyo weynaysada muraayadaha indhaha ee qorshaha hoos yimaada lagu daboolay
- Midab-madow, midab isbeddele (tusaale, weyneysada Transition®) ama muraayadaha halka meel la aadiyay, marka caafimaad ahaan loo baahdo*
- Muraayadaha indhaha, marka caafimaad ahaan loo baahdo xaaladaha qaarkooda*

Adeegyada aan la cayminin:

- Laba muraayad oo dheeraad ah
- Weneysadaha Horusocodka lawada dhinac/seddexda dhinac leh (aan lahayn xariiqano)
- Dahaarka ilaalinta muraayadaha caagga ah
- Qalabka muraayadaha indhaha

Adeegyada aagga ka baxsan

Adeegyada la Caymiyay:

- Adeega aad u baahan tahay markaad si ku meel gaar ah uga baxdo goobta adeega qorshaha. Xubnaha waa inay waydiiyaan bixiyaha haddii ay aqbalaan South Country Health Alliance, oo Xubnahana waa inay ogaadaan in oggolaansho hore loo baahan karo adeegyada caafimaadka ee aan degdegga ahayn. Wac Adeegyada Xubnaha si ay kaaga caawiyaan helida bixiye shabakada kuu dhow adiga.
- Adeeg aad u baahan tahay ka dib markaad ka guurto aagga adeega inta aad weli xubin ka tahay qorshaha
- Adeegyada degdega ah ee xaalad degdeg ah oo u baahan daaweyn isla markiiba
- Daryeelka xasilinta-kadib
- Daryeelka degdega ah ee caafimaad ahaan lama huraanka u ah marka aad ka maqan tahay aagga adeega qorshaha (Ka wac Adeegyada Xubnaha lambarka taleefanka Qaybta 1 sida ugu dhakhsaha badan.)
- Adeegyada caymisan ee aan laga helin goobta adeega qorshaha*

Adeegyada aan la cayminin:

- Adeegyada caafimaadka degdegga ah, kuwa muhiimka ah, ama adeegyo kale oo caafimaad ama walxo laga helo bixiyeyaasha ku yaal meel ka baxsan Mareykanka (U.S.). Annaga lacag daryeel caafimaad ma siin doonno bixiyaha ama hay'adda ka baxsan Maraykanka.

Fiirooyinka Gaarka ah:

Haddii aad u baahan tahay inaad isticmaashid farmashiye markaad ka baxdo aagga adeegga, wac Adeegyada Xubnaha lambarka taleefoonka qaybta 1 marka hore ka hor intaadan bixin daawada dhakhtarka kuu qoray ama daawada aan dhakhtarka kuu qorin, xitaa haddii daawadu ay ku jirto liiska dawooyinkeena la daboolay (List of Covered Drugs, LOCD) (liiska daawooyinka). Dib makuugu soo celin karno haddii aad bixiso.

Adeegyada shabakadda ka baxsan*

Adeegyada la Caymiyay:

- Adeegyada qaarkood ee aad u baahan tahay oo aadan ka heli karin adeeg bixiye shabakad qorshe
- Adeegyada degdega ah ee xaalad degdeg ah oo u baahan daaweyn isla markiiba
- Daryeelka xasilinta-kadib
- Ikhtiyaarka labaad oo ku saabsan caafimaadka dhimirka iyo xanuunka isticmaalka muqaadaraadka*
- Adeeg caafimaad oo aan degdeg ahayn oo aad u baahan tahay markaad si ku meel gaar ah uga maqan tahay shabakadda ama goobta adeegga ee qorshaha taas oo ama laguu qoray, laguugu taliyey, ama uu hadda keenay bixiyaha shabakada
- Adeegyada la xidhiidha ogaanshaha, la socodka, iyo daawaynta cudurka ama xaalada naadirka ah

Fiirooyinka Gaarka ah:

Mararka qaarkood xubnaha waxay u baahan yihiin inay arkaan dhakhtar takhasus u leh. Waxaan kala shaqayn doonaa dhakhtarkaaga si aan u hubinno inaad hesho khabiirka ama adeegga markaad u baahan tahay, ilaa iyo inta aad u baahan tahay, xitaa haddii bixiyaha aanu hadda ahayn bixiyaha shabakada. Ma jiro wax kharash ah oo kugu kacaayo marka aanu oggolaano daryeelka ama adeegga ka hor intaadan arkin bixiyaha.

Daawooyinka dhakhtarka qoro (ee loogu talagalay xubnaha aan HAYSANIN Medicare-ka)

Adeegyada la Caymiyay:

- Dawooyinka dhakhtarka qoro
- Adeegyada Maaraynta Daaweynta Daawada (Medication therapy management, MTM)
- Daawooyinka lasoo iibsado qaarkood (marka uu qoro bixiye daryeel caafimaad oo u qalma oo awood u leh inuu qoro)

Adeegyada aan la cayminin:

- Daawooyinka loo isticmaalo daawaynta kacsiga ama cilladda galmada
- Daawooyinka loo isticmaalo si kor loogu qaado dhalmada
- Daawooyinka loo isticmaalo ujeedooyinka isqurxinta oo ay ku jiraan daawooyinka lagu daaweeyo timaha daadanaya
- Daawooyinka laga saaray caymiska sharciga federaalka ama gobolka
- Daawooyinka tijaabada ah, daawooyinka baarista, ama dawooyinka aan la ansixin ama aan oggolayn Maamulka Cuntada iyo Dawooyinka (FDA)
- Xashiishadda caafimaadka

Fiirooyinka Gaarka ah:

Liiska Daawooyinka La daboolay (qaabeysan) oo ay ku jiraan daawiiyinka dhakhtarka qoro oo daboolay South Country Health Alliance. Daawooyinka liiska ku jira waxaa doortay qorshaha iyaga oo gacan ka helaya koox dhakhaatiir iyo farmasiilayaal ah. Liisku waa inuu la mid ahaado liiska ay daboolaan adeegyada Kaalmada Caafimaadka ee Fee-for-Service. Liistada sidoo kale waa in lagu daraa daawooyinka ku qoran Liiska Dawooyinka La Doorbiday ee Waaxda Adeegyada Caafimaadka (PDL).

Marka lagu daro daawooyinka dhakhtar qoray ee uu daboolo South Country Health Alliance, qaar ka mid ah daawooyinka aan warqad dhakhtar u baahnayn ayaa lagu daboolaa faa'iidooyinka Kaalmada Caafimaadka. Waxaad ka raadin kartaa dawooyinka laguu qoray adiga oo isticmaalaya qalabkayaga raadinta onleyn ahaan www.mnscha.org. Daawooyinka Qoran ee La daboolay (qaabeysan) sidoo kale waxaa la soo geliyay bogga intarneetka. Waxaa sidoo kale aad wici kartaa Adeegyada Xubnaha ah oo waxaad weydiin kartaa nuqul qoraal oo ah Liiskeena ee Daawooyinka La daboolay (qaabeysan).

Haddii daawada aad hadda qaadanayso aanay hoos imanayn qorshahaaga cusub, waxaa laga yaabaa inaad hesho sahay ku meel gaar ah oo 90 maalmood ah. Wixii macluumaad dheeraad ah, wac Adeegyada Xubnaha.

Qaar ka mid ah daawooyinka la caymiyay ayaa laga yaabaa inay leeyihiin shuruudo dheeraad ah ama xaddidaado caymis ah. Shuruudahaan iyo xaddidaadkan waxaa ka mid noqon kara:

- **Oggolaansho Hore (PA):** South Country Health Alliance waxay kaa rabtaa adiga ama bixiyahaaga daryeel caafimaad inaad heshaan oggolaansho horudhac ah qaar ka mid ah daawooyinka. Tani waxay ka dhigan tahay inaad u baahan doonto inaad oggolaansho ka hesho South Country Health Alliance ka hor inta aanad buuxin warqadaha daawooyinkaaga. Haddii aanad helin oggolaansho, South Country Health Alliance waxaa laga yaabaa inaanay cayminin daawada.
- **Xaddidyada Qadadka (QL):** Daawooyinka qaarkooda, South Country Health Alliance waxay xadidaysaa qadarka daawada uu caymini doono South Country Health Alliance.
- **La Doorbido/Aan La Doorbidin (P/NP):** Kooxaha dawooyinka qaarkooda, South Country Health Alliance waxay kaaga baahan tahay inaad isku daydo daawooyinka la door biday ka hor inta aanad bixin daawooyinka aan la door bidin. Si loo helo daawo aan la door bidin, dhakhtarkaaga ama bixiyaha xanaanada caafimaadkaagu waa inay helaan oggolaansho hore.
- **Shuruudaha Da'da:** Xaaladaha qaarkood, waxaa jira shuruudo da'da oo aad isku daydo daawooyinka qaarkood. Oggolaanshaha hore ayaa loo baahan yahay iyada oo ku xiran da'daada iyo daawada gaarka ah ee laguu qoray.
- **Daawooyinka-magaca Sumadda leh:** Astaanta shirkada sumadda ee daawada ayaa dabooli doontaa South Country Health Alliance keliya marka:
  1. Dhakhtarka daaweeyaha ayaa qoraal ku ogeysiiya South Country Health Alliance in nooca magaca daawadu uu yahay mid caafimaad ahaan lagama maarmaan ah; AMA
  2. South Country Health Alliance waxa uu door bidayaa qaybinta nooca-magaca-caamka ah marka loo eego nooca guud ee daawada; AMA
  3. Sharciga Minnesota wuxuu u baahan yahay bixinta nooca-magaca daawada

Waxaad ogaan kartaa hadii dawadaadu u baahan tahay oggolaansho hore, ay leedahay xaddidaadyo tiro, iyo inay leedahay xaalada La Doorbiday/Aan La Doorbidin, ama uu leeyahay shuruud da'da adiga oo la xidhiidhaya Adeegyada Xubnaha ama booqanaya boggayaga www.mnscha.org. Xayiraada ama xaddida daawada waa laga saari karaa haddii dhakhtarkaagu soo gudbiyo qoraal ama dukumiinti taageeraya codsiga. Waxaa kale oo aad heli kartaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan

xayiraadaha lagu dabaqo dawooyinka gaarka ah ee la caymiyay adiga oo la xidhiidhaya Adeegyada Xubnaha ama booqanaya websaytka www.mnscha.org.

Haddii South Country Health Alliance ay isbedelaan shuruudaha oggolaanshaha kahor, xadidaadaha tirada, iyo/ama xayiraadaha kale ee daawada aad hadda qaadanayso, South Country Health Alliance ayaa ku wargelin doona adiga iyo qoraagaaga daawada isbeddelka ugu yaraan 10 maalmood ka hor inta aanu isbeddelku dhaqan gelin.

Waxa caymisku bixiyaa dawooyinka aan ahayn qaacidada hadii aad u qalanto caymiska bixyaha daryeelka caafimaad oo aan tusto in: 1) daawada caadi ahaan la daboolo ay kugu keentay falcelin waxyeello leh; 2) ay jirto sabab loo arko in daawada caadi ahaan la daboolo ay keeni karto falcelin waxyeello leh; ama 3) daawada uu dhakhtarkaaga ku qoray ay adiga kuu waxtar badan tahay marka loo eego tan caadi ahaan la daboolo. Daawadu waa inay ku jirtaa heer dawooyin ah oo caymisan.

Waxaanu caymini doonaa daawada dhimirka, xitaa haddii aanay ku jirin liiskayaga dawada, haddii adeeg bixiyahaagu caddeeyo inay tani adiga kuugu fiican tahay. Ma jiraan wax lacag wada-bixino ah oo lagu bixiyo dawooyinka ka hortagga dhimirka. Xaaladaha qaarkood, waxa aanu sidoo kale caymini doonaa daawooyinka kale ee loo isticmaalo daawaynta jirrooyinka dhimirka ama qaska shucuureed xataa haddii aanay daawadu ku jirin liiska dawooyinka la ansixiyay. Waxaan tan sameyn doonaa ilaa hal sano haddii bixiyahaagu uu caddeeyo in daawadu ay kuugu fiican tahay oo lagugu daweeyay daawada 90 maalmood ka hor: 1) ka saaritaanka dawada liiskeena dawada; ama 2) aad ku jirto caymis.

Daawooyinka intooda badan iyo sahayda qaarkooda ayaa la heli karaa ilaa 34-maalmood. Daawooyinka qaarkood oo aad si joogto ah u qaadato xaalad daba-dheeraatay ama mid dheer ayaa la heli karaa ilaa 90-maalmood oo sahay ah waxaana lagu aqoonsaday Liiska South Country Health Alliance ee Liiska Dawooyinka caymisan sida **EDS** (Extended day supply) (Sanad-maalin Dheeraad ah (90-maalmood) waa la oggol yahay).

Haddi South Country Health Alliance aanu cayminin daawadaada ama uu leeyahay xaddidaadyo ama xaddidaad dawadaada oo aanad u malayn inay ku shaqaynayso, waxaad samayn kartaa mid ka mid ah waxyaalahaan:

- Waxaad waydiin kartaa bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga haddii ay jirto daawo kale oo caymis ah oo ku shaqayn doonta adiga.
- Adiga iyo/ama Bixiyahaaga daryeelka caafimaadka waxa uu waydiisan karaa South Country Health Alliance inuu sameeyo “ka reeban” oo uu dawada kugu caymiyo ama meesha ka saaro xannibaadaha ama xaddidaadaha. Haddii codsigaaga ka reebanaanshaha la oggolaado, daawada waxaa lagu caymini doonaa heerka guud ama magaca sumadda ee ku habboon ee lacag bixinta.

Daawadu waa inay ku jirtaa Liiska Dawooyinka la Caymiyay (liiska daawooyinka)

Haddii bixiyahaaga daryeel caafimaad uu kuu qoro daawo aan ku jirin liiskayaga, qorshaha wuxuu diidi karaa daawooyinkaas ama ku siin karaa daawo kale oo ka mid ah liiska oo leh isla saameynta. Dawooyinka aan caadiga ahayn, qorayaashu waa inay ka wacaan miiska caawinta farmashiyaha 1-866-935-8874 (lambarka lacag la’aanta lagu wici karo) si ay u helaan daawooyinka ka reeban daroogada.

Haddii shaqaalaha farmashiyaha ay ku sheegaan in daawada aan la daboolin oo ay ku weydiiyaan inaad bixiso lacag, weydiiso inay la xiriiraan bixiyahaaga daryeelka caafimaadka. Dib makuugu soo celin karno haddii aad bixiso. Waxaa laga yaabaa inay jirto daroogo kale oo shaqeyn doonta oo anaga hoos imaaneyno qorshaha. Haddii farmashiyaha uusan la xiriirin bixiyahaaga daryeelka caafimaadka, adigu

waad sameyn kartaa. Waxaad sidoo kale ka wici kartaa Adeegyada Xubnaha lambarka taleefanka Qaybta 1 si aad u hesho caawimo.

Haddii shaqaalaha farmasigu ay kuu sheegaan in farmashiyuhu ka maqan yahay shabakada, la xidhiidh Adeegyada Xubnaha.

Daawooyinka takhasuska gaarka ah waxaa isticmaala dadka qaba cudurrada adag ama dabadheeraada. Daawooyinkani waxay inta badan u baahan yihiin la tacaalid gaar ah, qaybinta, ama la socodka farmashiistaha si gaar ah-u tababaran. Farmashiyaha Takhasuska ah waxa kaliya oo loo baahan yahay hadii daawada khaaska ah ee loo qoray loo isticmaalo daawaynta sambabada oo xirma, dhiiga oo xinjiroobi waaya, cagaarshowga C, jirka oo adkaada, daaweynta kansarka, ama cunna xanuunka roomatisimka.

Haddii laguu qoro daawo ku jirta Liiska Dawooyinka Gaarka ah ee South Country Health Alliance, daaweeyahaagu waxa uu u baahan doonaa inuu u soo diro warqadda qoraalka daawada ee daawadaas khaaska ah Farmashiyaha Takhasuska ah ee South Country Health Alliance.

- Magaca Farmashiyaha Takhasuska Gaarka ah: AcariaHealth
- Taleefanka iyo TTY: 1-800-511-5144 or 711 (Wacitaankani waa bilaash)
- Faakiska: 1-877-541-1503
- Saacadaha Shaqada:
  - Isniin – Jimce 8:00 subaxnimo – 9:00 galabnimo CST
  - Sabti 8:00 subaxnimo – 2:00 galabnimo CST

Saacadaha shaqada kadib: AcariaHealth waxa ay bixiyaa adeeg Wicitaan saacado kadib, markaa bukaanadu waxa ay la hadli karaan farmashiistaha 24 saacadood maalintii, 7 maalmood todobaadkii, iyo 365 maalmood sanadkiiba

- https://acariahealth.envolvehealth.com/

Farmashiyaha Khaaska ah ayaa kula soo xiriiri doona si aad u hagaajiso akoonkaaga ka dib marka aad u oggolaatay dhakhtarkaaga inuu u soo diro warqadda daawada farmashiyaha Gaarka ah oo aad oggolaansho ka hesho South Country Health Alliance.

Daawooyinka dhakhtarka qoro (ee loogu talagalay xubnaha haysta Medicare-ka)

Adeegyada la Caymiyay:

- Qaar ka mid ah badeecooyinka aan farmashiyaha laga iibsan, qaar ka mid ah qufaca iyo alaabta qabow, iyo fiitamiinnada qaarkood oo aan hoos imanayn Barnaamijka Dawooyinka ee Medicare (Medicare Qaybta D)

Adeegyada aan la cayminin:

- Daawooyinka laguu qoray ee hoos yimaada Barnaamijka Qoraalka Daawada ee Medicare-ka (Medicare-ka Qaybta D).
- Daawooyinka loo isticmaalo daawaynta kacsiga ama cilladda galmada
- Daawooyinka loo isticmaalo si kor loogu qaado dhalmada
- Daawooyinka loo isticmaalo ujeedooyinka isqurxinta oo ay ku jiraan daawooyinka lagu daaweeyo timaha daadanaya
- Daawooyinka laga saaray caymiska sharciga federaalka ama gobolka
- Daawooyinka tijaabada ah, daawooyinka baarista, ama dawooyinka aan la ansixin ama aan oggolayn Maamulka Cuntada iyo Dawooyinka (FDA)

- Xashiishadda caafimaadka

Fiirooyinka Gaarka ah:

Medicare-ka waxay bixisaa inta badan warqadda daawooyinkaaga iyada oo loo maraayo Barnaamijka Qoraalka Daawada ee Medicare-ka (Medicare-ka Qaybta D). **Waa inaad ka diiwangashan tahay qorshaha daawada ee Medicare** si aad u hesho inta badan ee adeegyada daawadaada laguu qoray. Waxaad ka heli doontaa adeegyadaada daawada laguu qoro qorshahaaga daawada Medicare-ka –ma ahan qorshaheena. Waxaa laga yaabaa inaad bixiso kharashka daawaynta ee uu daboolay qorshahaaga daawada ee Medicare-ka.

Daryeelka Kahortaga iyo Qiimaynta Baaritaanka

Adeegyada la Caymiyay:

- Tallaalada
- Baaritaanada joogtada ah ee ku haboon da'da iyo khatarta (tusaale, jirka, aragga, iyo maqalka)
- Baaritaannada kansarka (oo ay ku jiraan baarista raajada naasaha, qalabka lagu baaro kansarka, baarista kansarka qanjirka, baaritaanka kansarka mindhicirka)
- Waxbarashada caafimaadka iyo la-talinta (tusaale, joojinta sigaarka, la-talinta nafaqada, waxbarashada sonkorowga)
- Kala fogeenta caruurta – **adeegga gelitaanka furan**
- Cabirka culeeska lafaha

Daryeelka Soo kabashada

Daryeelka soo kabashada wuxuu ka caawiyaa xubnaha u qalma inay iska ilaaliyaan in mar kale la dhigto isbitaalka. Wuxuu siiya hoy ku meel gaar ah, daryeel caafimaad, iyo taageero muddo gaaraysa ilaa lixdan (60) maalmood dadka ka soo kabanaya xanuun oo aan meel deganayn. Daryeelkan waxaa loogu talagalay xubnaha u baahan caawimaad si ay uga soo kabtaan xanuun, laakiin aan u baahnayn joogitaan isbitaal.

Adeegyada la caymiyay:

- Daryeelka kalkaalinta aasaasiga ah, sida kormeerka caafimaadka iyo heerka xanuunka
- Daryeelka dhaawaca
- Caawinta qaadashada daawooyinka
- Barista wax ku saabsan caafimaadka
- Dib-u-eegista iyo cusboonaysiinta (tallaalada)
- Qorshaynta soo kabashada iyo u diyaarinta hoyga
- Qiimaynta iyo qorshaynta baahiyaha caafimaad, dareen, iyo bulsho
- Dejinta iyo raacitaanka qorshaha daryeelka
- Caawinta arrimaha sharciga, helitaanka hoy, helitaanka gaadiid, iyo adeegyada bulshada kale
- Caawinta faa'iidooyinka caafimaadka iyo faa'iidooyinka kale
- Dabagalka iyo hirgelinta qorshaha daryeelka
- Bixinta taageero caafimaad, bulsho iyo dareen, sida la-talin
- Adeegyada shaqaalaha caafimaadka bulshada

Adeegyada aan la cayminin:

- Adeegyada la xiriira baahiyaha caafimaadka dareenka xubnaha oo ka badan waxa bixiye ku taageeri karo
- Adeegyada la xiriira hawl maalmeedka (Activities of Daily Living, ADL) ee Xubnaha aan keligiis u samayn karin, sida istaagga ama adeegsiga musqusha
- Lacagta hoyga iyo cuntada ee la xiriirta adeegyada daryeelka soo kabashada waxaa mas'uul ka ah Minnesota Department of Human Services

Fiirooyinka Gaarka ah:

Xubnaha waa inuu haystaa soo-jeedin oo ka timaadda isbitaal ama rug caafimaad si uu u helo daryeel soo kabasho.

<u>Baxnaaninta</u>

Adeegyada la Caymiyay:

- Dabiibka dib u dejinta lagu soo celinayo shaqada: dabiibka jidhka, dabiibka shaqada, dabiibka hadalka*
  - Dabiibka jidhku waxa uu ku xadidan tahay 14 booqasho sanadkii iyada oo ogolaanshe hore la helo moojee.
  - Dabiibka shaqadu waxa uu ku xadidan yahay 24 booqashooyin sanadkii iyada oo ogolaanshe hore la helo moojee
- Aaladaha isgaarsiinta kordhinta
- Adeegyada maqalka oo ay ku jiraan tijaabooyinka maqalka

Adeegyada aan la cayminin:

- Baxnaaninta xirfada leh
- Naadiyada caafimaadka iyo isboortiga

<u>Adeegyada Xanuunada Isticmaalka Maandooriyaha (SUD)</u>

Adeegyada la Caymiyay:

- Baadhitaan/Qiimeyn/Baadhitaano ay ku jiraan Baadhista Faragelinta Kooban ee u Gudbinta Daaweynta (Screening Brief Intervention Referral to Treatment, SBIRT) ee adeegyada idman
- Qiimayno dhamaystiran
- Daaweynta bukaan-socodka
- Isbitaalka bukaan-jiifka
- Daawaynta aan isbitaalka ahayn ee deegaanka
- Daawaynta bukaan-socodka ayaa caawisay daawaynta
- Sun-saar (kaliya marka cisbitaalka bukaan-jiifku uu caafimaad ahaan lagama maarmaan u yahay sababtoo ah xaaladaha ka dhasha dhaawac ama shil ama dhibaatooyin caafimaad inta lagu jiro sun-saaridda)
- Iskuduwidda daawaynta SUD
- Taageerada soo kabashada asxaabta
- Maareynta Ka noqoshada

Adeegyada aan la cayminin:

Lacag bixinta qolka iyo guddiga lagu go'aamiyay lagama maarmaanka u ah qiimeynta cilladda isticmaalka muqaadaraadka waa mas'uuliyadda Minnesota Department of Human Services.

Fiirooyinka Gaarka ah:

Tixraac Qaybta 1 si aad u hesho macluumaadka xidhiidhka adeegyada xanuunka Isticmaalka mukhaadaraadka.

Xirfadle aqoon leh oo qayb ka ah shabakada qorshaha ayaa kuu samayn doona talooyinka adeegyada xanuunka Isticmaalka mukhaadaraadka. Waxaad dooran kartaa ilaa heerka ugu sarreeya ee daryeelka uu ku taliyay xirfadlaha aqoonta u leh. Waxaa laga yaabaa inaad hesho qiimayn dheeraad ah wakhti kasta inta lagu jiro daryeelkaaga, haddii aadan ku raacsanayn adeegyada lagu taliyey. Haddii aad ku raacdo qiimaynta labaad, waxaad heli kartaa adeegyo iyadoo loo eegaayo heerarka cilladda isticmaalka muqaadaraadka iyo qiimaynta labaad. Waxaad xaq u leedahay inaad rafcaan ka qaadato. Tixraac Qaybta 13 ee Buug-gacmeedkan Xubinka.

Qalliin

Adeegyada la Caymiyay:

- ooqashooyinka xafiisyada/rugaha caafimaadka / qalliinnada*
- Ka saarida calaamadaha dhalashada ee ay keento wasakhda khamriga dekedda
- Qalliin dib-u-dhis ah (tusaale, qalliinka naas saarida, daba-socda qalliinka dhaawaca, jirrada ama cudurrada kale; ee loogu talagalay cilladaha dhalashada)*
- Adeegyada suuxdinta
- Gudniinka marka caafimaad ahaan loo baahdo*
- Qaliin xaqiijinta jinsiga*

Adeegyada aan la cayminin:

- Qalliinka qurxinta

Adeegyada caafimaadka khadka

Adeegyada la Caymiyay:

- Adeegyada caafimaadku khadka waxay caymiyaan adeegyada lagama maarmaanka u ah caafimaadka iyo la-talinta uu ku siiyo daryeel caafimaad oo shati leh taleefoon ahaan ama wicitaan muuqaal ah xubinka. Meesha xubintu waxay noqon kartaa gurigooda. Telehealth waxaa lagu qeexaa bixinta adeegyada daryeelka caafimaadka ama latalinta iyadoo la adeegsanayo wakhtiga dhabta ah, isgaarsiinta maqalka iyo muuqaalka ah ee labada dhinac ah. Ujeedada telehealth waa in la bixiyo ama la taageero bixinta daryeelka caafimaadka iyo fududaynta qiimaynta, ogaanshaha, la talinta, waxbarashada daaweynta, iyo maaraynta daryeelka caafimaadka bukaanka inta uu bukaanku joogo goobta uu asal ahaan ka soo jeedo iyo bixiyaha daryeelka caafimaad ee shatiga haysta uu joogo meel fog.

Kormeerka khadka

Kormeerka khadka waa isticmaalka tignoolajiyada si loo bixiyo daryeelka iyo taageerada baahiyaha caafimaad ee xubinka ka jira meel fog sida guriga xubinka. Kormeerka khadka wuxuu la socon karaa calaamadaha muhiimka ah ee xubinka iyadoo la isticmaalayo qalab ama qalab u soo diraya xogta si elektaroonig ah adeeg bixiyayaasha si ay dib ugu eegaan. Tusaalooyinka calaamadaha muhiimka ah ee

meel fog lagala socon karo waxaa ka mid ah garaaca wadnaha, cadaadiska dhiigga, iyo heerarka gulukoosta dhiigga.

Adeegyada la Caymiyay:

- Adeegyada la socodka ee xubnaha leh khatarta sare, xaaladaha caafimaad ahaan kakan sida wadna xanuunka oo istaaga, cudurada sambabada ee joogtada ah (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD) ama sokorowga (marka caafimaad ahaan loo baahdo)

Joojinta tubaakada iyo nikotiinka

Adeegyada la Caymiyay:

- Waxa aad ka heli kartaa caawimaad joojinta cabitaanka tubaakada ama isticmaalka nikotiinka kalfadhi shaqsi ama koox ah oo uu hoggaamiyo xirfadle caafimaad oo tababaran.
- Latalinta Taleefanka: Waxaad wici kartaa Barnaamijka EX si aad u hesho taageero. Adeeggan waxaa lagu heli karaa taleefan mana u baahna muuqaal. Samee qorshe-joojin shaqsiyeed, ku biir bulshada taageerada kobcaysa, oo ka gal barnaamijka aaladdaada moobaylka wakhti kasta iyo meel kasta. Tababarka wada sheekaysiga tooska ah waa la heli karaa, xubnahana waxay heli karaan ilaa 8 toddobaad oo balastar, xanjo ah, Xanjo dhegdheg ah ama isku darka daawaynta oo laguu keeno. Barnaamijku wuxuu kaloo bixiyaa taageerada sigaarka elektaroonigga ah iyo sigaarka qiiqa ah.
    - 1-833-EXCOACH (1-833-392-6224)
    - Waa la heli karaa 24/7
    - GO.TheEXProgram.com/SCHA
- Waxa aad heli kartaa daawooyinka dhakhtar qoro iyo kuwa aan warqad dhakhtar u baahnayn ee ay oggolaatay Maamulka Cuntada iyo Daawooyinka si ay kaaga caawiyaan joojinta sigaarka ama isticmaalka nikotiinka.
- Daawaynta Taleefanka: Adeegyada waxaa lagu bixin kawaa daawaynta taleefanka. (taleefan muuqaal ah ama onleyn)

Fiirooyinka Gaarka ah:

Ma jiraan wax xaddidan oo ku saabsan inta jeer ee aad adeegan isticmaali karto ama tirada jeer ee aad heli karto la-talin ama daawooyin joojinta tubaakada ama nikotiinka.

Adeegyo badan: Waxaad adeegsan kartaa noocyo kala duwan oo taageero ah isku mar, sida la-talin iyo daawooyin.

Looma baahna oggolaansho hore adeegyada joojinta tubaakada iyo nikotiinka ama daawooyinka ay oggolaatay Maamulka Cuntada iyo Dawooyinka ee daawaynta joojinta tubaakada.

Ku-tallaalidda

Adeegyada la Caymiyay:

- Qaliinka talaalka unuga iyo xubnaha*, waxaa kamid ah: dhuuxa lafta, lafaha, wadnaha, wadnaha-sanbabada, xiidmaha, xiidmaha- beerka, kelyaha, beerka, sambabada, xameetida, ganaca-kelyaha, ganaca unuga beer yaraha, unugga jirka, iyo ku-tallaaliddaha kale

- Aalada Kaalmada Wadnaha*: la geliyo sidii buundada wadnaha lagu tallaalo ama daawaynta teraabiyada loo socdo

Fiirooyinka Gaarka ah:

Noocyada qaliinka talaalka unuga waa inay: 1) ku qoran Buugga Bixiyaha ee Waaxda Minnesota ee Adeegyada Bilaa Aadanka; 2) nooc uu caymiyay Medicare; ama 3) uu ansixiyay wakiilka caafimaadka ee gobolka.

Ku-tallaalidda waa in lagu sameeyaa xarun-tallaalid oo ah xarun-tallaalidda Medicare la oggolaaday.

Xarumaha taranka unugyada moxoga ama dhuuxa lafta waa inay buuxiyaan heerarka ay dejisay Aasaaska Aqoonsiga Daawaynta Unigyada (FACT).

Gaadiidka u socda oo ka socda Adeegyada Caafimaadka

Adeegyada la Caymiyay:

- Ambalaaska (hawada ama dhulka waxaa ku jira gaadiidka biyaha)
- Gaadiidka darawalka iskaa wax u qabso ah
- Gaadiidka aan la isku caawin (taksi ama gaadiidka dadweynaha)
- Gaadiidka la isku caawiyo*
- Gaadiid qalabaysan/rampka ah*
- Gaadiidka la ilaaliyo*
- Gaadiidka iskala jiida*

Adeegyada aan la cayminin:

- Lacag celinta masaafada (tusaale, marka aad isticmaashid baabuurkaaga), cuntada, hoyga, iyo baarkinka sidoo kale ay ku jiraan safarka ka baxsan gobolka. Adeegyadani kuma hoos jiraan qorshaha laakiin waxaa laga yaabaa in laga helo degmada ama wakaalada qabiilka. Wac degmadaada ama wakaalada qabiilka wixii macluumaad dheeraad ah.

Fiirooyinka Gaarka ah:

Hadii aad u baahan tahay gaadiid aad u raacdo oo aad kaga timaado adeegyada caafimaadka ee caymisku bixinayo, la hadal lambarka taleefanka ee Qaybta 1. Waxaanu ku siin doonaa gaadiidka ugu habboon ee kharash ahaana ugu wax ku oolsan.

Qorshuhu ma ahan in lagu siiyo gaadiid rugtaada daryeelka aasaasiga ah haddii ay gurigaaga uu ka badan yahay 30 mayl ama haddii aad doorato bixiye khaas ah oo gurigaaga u jira in ka badan 60 mayl. Wac lambarka taleefoonka gaadiidka ee qaybta 1 haddii aanad lahayn rugta daryeelka aasaasiga ah oo laga heli karo meel 30 mayl u jirta gurigaaga ii/ama Haddii aadan haysan bixiye khaas ah oo laga heli karo meel 60 mayl u jirta gurigaaga.

Daryeelka Degdega ah

Adeegyada la Caymiyay:

- Daryeelka degdega ah ee ku dhex jira goobta adeega qorshaha
- Daryeelka degdega ah ee ka baxsan aagga adeegga qorshaha

Adeegyada aan la cayminin:

- Adeegyada caafimaadka degdegga ah, muhiimka ah, ama adeegyada kale ee caafimaad ama walxo laga helo bixiyeyaasha ku yaal meel ka baxsan Mareykanka (U.S.). Annaga lacag daryeel caafimaad ma siin doonno bixiyaha ama hay'adda ka baxsan Maraykanka.

Fiirooyinka Gaarka ah:

Xaaladda degdega ahi aan mid halis ah sida xaalad degdeg ah ahayn. Tani waa daryeelka xaalad u baahan daaweyn degdeg ah si loo joojiyo in xaaladdu ka sii darto. Daryeelka degdega ah ayaa la heli karaa 24 saac maalintii.

Waxaa kale oo aad wici kartaa adeega talobixinta kalkaalisada ee 24-saac ah lambarka ku yaala dhabarka dambe ee kaarka Aqoonsiga South Country. Adeegga Talo-bixinta Kalkaalisada ee 24-Saacadood waxa ay bixisaa taageero caafimaad 24 saacadood maalintii, 7 maalmood todobaadkii.

Dhakhtar Dalbasho waa adeeg telehealth ah oo daryeel degdeg ah oo 24/7 ah oo loo heli karo xubnaha South Country. Xubnaha waxay dhakhtar kula kulmi karaan si muuqaal ah halkii ay rug caafimaad tagi lahaayeen ama ka dib saacadaha rugta caafimaadka. Dhakhtar Dalbasho wuxuu hubin karaa oo daaweyn karaa xaalado kala duwan. Booqo doctorondemand.com/southcountry ama ka soo dejiso app-ka Doctor On Demand app store-ka.

Way fiicantahay in la ogaado rugta daryeelka degdega ah ee shabakada ee kuugu dhow. Waxaad ka heli kartaa rugta daryeelka degdega ah halkaan: https://mnscha.org/provider-search/. Ama waxaad adiga wici kartaa Adeegyada Xubnaha.

Ka wac Adeegyada Xubnaha lambarka taleefoonka qaybta 1 sida ugu dhakhsaha badan marka aad hesho daryeel degdeg ah oo ka baxsan goobta adeegga qorshaha.

Qaybta 8. Adeegyada Aanu Caymisku Bixin

Haddii aad hesho adeegyo ama sahay aan caymis lahayn, waxaa laga yaabaa inaad adigu iska bixiso. Adeegyada "aanu caymisk bixin" qaar iyo agabka waxay ku qoran yihiin qayb kasta oo Qaybta 7 ah. Kuwa soo socdaa waa liiska adegeyada iyo agabka kale ee aanu bixin caymiska qorshahan. Tani ma aha liis dhammaystiran. Soo wac Adeegyada Xubnaha wixii macluumaad dheeraad ah.

- Baadhitaanno (baaritaano lagu sameeyo maydadka dadka dhintay si loo ogaado sababta dhimashada)
- Hababka qurxinta ama daawaynta
- Adeegyada caafimaadka degdegga ah, kuwa muhiimka ah, ama adeegyo kale oo caafimaad, ama walxo laga helo bixiyeyaasha ku yaal meel ka baxsan Mareykanka (U.S.). Annaga lacag daryeel caafimaad ma siin doonno bixiyaha ama hay’adda ka baxsan Maraykanka.
- Adeegyada tijaabada ama baaritaanka
- Adeegyada daryeelka caafimaadka ama saadka aan caafimaad ahaan daruuri ahayn
- Daawooyinka guriga lagu sameeyo iyo mida dhirta
- Adeegyada shilalka ah ee bukaan-jiifka iyo guriga kalkaalinta, sida TV-ga, taleefoonka, timo-jaraha iyo adeegyada qurxinta, iyo adeegyada martida
- Alaabta aan loo isticmaalin in lagu daaweeyo xaaladda caafimaadka

Qaybta 9. Adeegyada aan lagu cayminin qorshaha laakiin laga yaabo in lagu Caymiyo Ilo Kale

Adeegyadan kuma hoos jiraan qorshaha, laakiin waxaa laga yaabaa in lagu caymiyo ilo kale, sida gobolka, degmada, dawladda dhexe, qabiilka, ama qorshaha daawada Medicare-ka. Si aad u ogaato wax badan oo ku saabsan adeegyadaan, wac Taageerada Macmiilka ee Daryeelka Caafimaadka ee DHS (HCCS) 651-297-3862 ama 800-657-3672 ama 711 (TTY) ama isticmaal adeegyadaada isgaarsiinta maqalka ee aad doorbidayso. Wicitaankaan waa bilaash.

- Maareynta kiiska ee loogu talagalay xubnaha qaba naafada koriinka
- Tababarka maalinta iyo adeegyada baxnaaninta
- Marka laga reebo adeegyada Dhaafitaanka Waayeelka, adeegyada kale ee laga dhaafay ee lagu bixiyo Adeegyada Ku-saleysan Guriga iyo Bulshada (Home and Community Based Services)
- Maareynta kiiska HIV
- Xarunta daryeelka dhexe ee xubnaha naafada koriinka (ICF/DD)
- Tababarka shaqada iyo adeegyada waxbarashada
- Lacag celinta masaafada (tusaale ahaan, marka aad isticmaashid baabuurkaaga aad leedahay), cuntada, hoyga, iyo baarkinka. Wac degmadaada wixii macluumaad dheeraad ah.
- Kalkaalisada ay joogeyso guriga kaas oo aan ku jirin qorshaheena haddii kale mas’uul maka nihi. Tixraac "Adeegyada Guriga ee Kalkaalisada" ee qaybta 7.
- Daawooyinka laguu qoray ee hoos yimaada Barnaamijka Qoraalka Dawooyinka ee Medicare (Medicare Qaybta D). Waa inaad isku qortaa qorshaha daawada Medicare-ka si aad u hesho adeegyadaan.
- Qolka iyo guddiga la xidhiidha Adeegyada Daawaynta Deganaanshaha Adag (Intensive Residential Treatment Services, IRTS)
- Adeegyada ay bixiyaan hay’adaha dawladda dhexe

- Adeegyada ay bixiso xarunta daawaynta ee gobolka ama xarunta daryeelka muddada-dheer ee ay dawladdu leedahay ilaa annagu aanu oggolaanno mooyee ama adeegga uu amar ku bixiyo maxkamad marka la eego shuruudaha sharciga ku qeexan.
- Daawaynta ee Rule 36 ee xarumaha aan shatiga u haysan sida Adeegyada Daawaynta Deganaanshaha Adag (Intensive Residential Treatment Services, IRTS)

Qaybta 10. Goorta la wacaayo shaqaalaha degmadaada

Wac shaqaalaha degmadaada si aad uga warbixiso isbeddeladaan:

- Wax ka beddelada magaca
- Wax ka beddelada ciwaanka oo ay ku jiraan ka guurista ee Minnesota
- Taariikhaha bilowga/dhamaadka uurka
- Xubin qoyska ku soo biirta ama ka baxda
- Kaarka aqoonsiga Minnesota Health Care Program ee lumay ama la xaday
- caymis Cusub ama Medicare – taariikhda bilawga iyo dhammaadka
- Wax ka beddelka dakhliga oo ay ku jiraan wax ka beddellada shaqada

Qaybta 11. Isticmaalka Qorshaha Caymiska ee La socda Caymiska Kale

Haddii aad leedahay caymis kale, noo sheeg intaadan daryeel helin. Waan kuu sheegi doonaa haddii ay tahay inaad isticmaasho bixiyeyaasha shabakada qorshaha ama bixiyeyaasha daryeelka caafimaadka ee loo isticmaalo caymiskaaga kale. Waanu isku dubaridi doonaa lacagahayaga. Tan waxa loo yaqaan "isku-duwidda dheefaha." Tusaalooyinka caymisyada kale waxaa ka mid ah:

- Caymis baabuur oo aan khalad lahayn
- Magdhawga shaqaalaha
- Medicare
- Tricare
- Caymiska Ururka Dayactirka Caafimaadka Kale (Health Maintenance Organization, HMO).
- Caymiska ganacsiga kale

Markaad xubin ka noqoto qorshaha, waxaad ogolaatay:

- Aan biilal u dirno caymiskaaga kale
- Aan ka helno macluumaadka caymiskaaga kale
- Aynu lacag ka helno caymiskaaga kale halkii lacag laguu soo diri lahaa
- Naga caawi inaan lacag ka helno caymiskaaga kale

Haddii caymiskaaga kale isbeddelo, wac shaqaalaha degmadaada.

Qaybta 12. Soo jeedinta ama sheegashada kale

Waxaa laga yaabaa inaad haysato ilo kale oo lacag bixinta daryeelkaaga caafimaad. Waxa laga yaabaa inay ka yimaaddaan qof kale, koox, shirkad caymis ama urur kale. Sharciga Federaalka iyo kan gobolka ayaa dhigaya in gunooyinka Caawinta Caafimaadka la bixiyo oo kaliya haddii aysan jirin ilo kale oo lacag bixin ah. Haddii aad qabto dacwad ka dhan ah ilo kale wixii dhaawacyo ah, waxaanu samayn doonaa dacwad gooni ah oo ku saabsan daryeel caafimaad oo aanu kuu cayminay. Sharcigu waxa uu kaaga baahan yahay in aad nagu caawiso in aan sidan samayno. Sheegashada waxaa laga yaabaa in laga soo

ceshado meel kasta oo laga yaabo inay mas'uul ka tahay bixinta daryeelka caafimaadka ee aan kuu cayminay. Qadarka sheegashadu kama badnaan doonto wax ka badan sharciyada federaalka iyo gobolka.

Qaybta 13. Cabashada, Racfaanka iyo Racfaanka Gobolka (Dhageysiga Cadaalada ah ee Gobolka) Habka

Qaybtani waxa ay kuu sheegaysaa nidaamka cabashada iyo rafcaanka oo ay ku jiraan ogaysiisyada, cabashooyinka (cabashada), rafcaannada qorshaha caafimaadka, iyo Racfaanka Gobolka (Dhagaysiga Caddaaladda leh ee gobolka). Waxay kuu sheegaysaa sida iyo goorta aad isticmaalayso nidaamka cabashada iyo rafcaanka haddii aanad ku qanacsanayn daryeelkaaga ama adeegaaga caafimaad ama aadan ku raacsanayn go'aanka aanu samaynay. Waxay kuu sheegaysaa xuquuqdaada markaad isticmaalayso nidaamka cabashada iyo rafcaanka.

Ka wac Adeegyada Xubnaha lambarka taleefanka Qaybta 1 haddii aad su'aalo qabto ama aad rabto in lagaa caawiyo buuxinta cabasho ama rafcaan.

Shuruudaha nidaamka cabashada iyo rafcaanka in la ogaado

Cabashadu waa marka aanad ku qanacsanayn adeegyada aad heshay oo ay ku jiri karto mid ka mid ah kuwaan soo socda:

- tayada daryeelka ama adeegyada la bixiyo
- ku guuldareysiga in aad ixtiraamto xuquuqdaada
- madax adeega adeeg bixiyaha ama shaqaale qorshe caafimaad
- dib u dhigista daawaynta ku haboon ama gudbinta
- aan ku dhaqmin muddada loo baahan yahay ee cabashooyinka iyo rafcaannada

Diidmada, joojinta ama dhimista (denial, termination or reduction, DTR) (ogaysiis ficil) waa foom ama warqad aan kuu soo dirno si aan kuugu sheegno go'aanka aan ku gaarnay codsi adeeg, bixinta lacag-sheegasho, ama codsi kasta oo kale. Ogeysiiska ayaa kuu sheegi doona sida rafcaanka loogu xareeyo qorshaha caafimaadka ama aad u codsato Racfaan Goboleed (dhageysi cadaalad ah oo lala yeesho gobolka) haddii aadan ku raacsanayn go'aankayaga.

Rafcaanka qorshaha caafimaadku waa codsigaaga in aanu dib u eegno go'aanka aanu gaadhnay. Waxaad codsan kartaa racfaan haddii aadan ku raacsanayn go'aankayaga mid ka mid ah **tallaabooyinka** soo socda (go'aamada):

- diidmada ama oggolaanshaha xaddidan ee nooca ama heerka adeegga uu codsaday bixiyahaaga
- dhimista, ka laalida, ama joojinta adeegga horey loo ansixiyay
- diidmada dhammaan ama qayb ka mid ah bixinta adeegga
- in aan lagu bixin adeegyo (oo ay ku jiraan gaadiid) waqti macquul ah
- diidmada codsiga xubinta ee ah in adeegyada laga saaro shabakada xubnaha ku nool meel miyi ah oo leh hal qorshe caafimaad
- aan ku siinin jawaab cabashadaada ama rafcaanka wakhtiga loo baahan yahay
- diidmada codsigaaga si aad uga dooddo mas'uuliyaddaada maaliyadeed oo ay ku jiraan lacag-bixinta iyo wadaagga kharashyada kale

Bixiyahaagu waxa laga yaabaa inuu rafcaan ka qaato magacaaga oggolaanshahaaga oo qoran. Bixiyahaaga daawaynta ayaa laga yaabaa in uu racfaan ka qaato go'aanka oggolaanshaha hore adiga oo aan oggolaanin.

<u>Racfaan Goboleed (Dhegeysi Cadaalad ah oo lala yeesho Gobolka)</u> waa codsigaaga gobolka inuu dib u eego go’aanka aanu gaadhnay. Waa inaad rafcaan u gudbisaa South Country Health Alliance ka hor inta aanad codsan Racfaan Dawladeed. Hadii aan qaadano in ka badan 15 maalmood si aan go’aan uga gaarno racfaankaaga oo aadan codsan muddo kordhin ama aadan ku darin muddo kordhin, uma baahnid inaad sugto go’aankayaga si aan u codsano Racfaan Goboleed. Waxaad rafcaan ka qaadan kartaa mid ka mid ah tallaabooyinkan (go’aamada):

- diidmada ama oggolaanshaha xaddidan ee nooca ama heerka ee adeegga
- dhimista, ka laalida, ama joojinta adeegga horey loo ansixiyay
- diidmada dhammaan ama qayb ka mid ah bixinta ee adeegga
- in aan lagu bixinin adeegyada waqti macquul ah
- guuldaraysigena in aan ku dhaqaaqno waqtiyada loo baahan yahay oggolaanshaha iyo rafcaannada hore
- mas’uuliyadda maaliyadeed oo ay ku jirto lacag-bixinno ama kharash wadaag kale
- wixii talaabo kale ah

<u>Waqtiyada Muhiimka ah ee loogu talagalay Racfaanada</u>

Waa in aad raacdo jadwalada lagu xareynaayo rafcaannada qorshaha caafimaadka iyo Racfaanka Gobolka (Dhageysiga Cadaaladda ah ee gobolka). Haddii aad ka gudubto wakhtiga laguu ogol yahay, waxaa laga yaabaa inaanan dib u eegis ku samayn racfaankaaga gobolkuna ma aqbali doono codsigaaga racfaanka.

Waa inaad rafcaan noogu soo dirtaa **60 maalmood gudahooda** laga bilaabo taariikhda DTR (ogaysiiska ficilka). Waxaan ku siin karnaa waqti dheeri ah haddii aad haysato sabab wanaagsan oo aad uga baaqanayso wakhtiga kama dambaysta ah. Waa in aad noo xaraysataa **racfaan ka** hor inta aanad codsan Racfaanka Gobolka. Haddii aanu qaadano in ka badan 15 maalmood in aan go’aan ka gaarno racfaankaaga oo aadan codsan muddo kordhin ama aadan ku darin muddo kordhin, waxaad codsan kartaa Racfaan Dawladeed adigoon na sugin.

Waa inaad ku codsataa Racfaanka Gobolka **120 maalmood gudahooda** ee go’aankeena rafcaanka.

Haddii aan joojineyno ama dhimeyno adeegga, waxaad sii wadi kartaa helitaanka adeegga haddii aad xareyso rafcaan qorshe caafimaad **10 maalmood gudahooda** laga soo bilaabo taariikhda ogeysiiska, ama ka hor inta aan adeegga la joojin ama la dhimin, hadba kii dambe. **Waa inaad dalbadaa inay kuu sii socdaan adeega marka aad xarayso rafcaanka.** Adeegu waxa uu sii soconayaa ilaa inta rafcaanka laga gaadhayo go’aan. Haddii aad lumiso racfaanka, waxaa laga yaabaa in lagugu dallaco adeegyadan, laakiin waa haddii xeerka gobolku kuu ogolaado.

Haddii aad lumiso rafcaanka, waxaad sii wadi kartaa helitaanka adeegga inta lagu jiro Racfaanka Gobolka haddii aad ku codsato Racfaanka Gobolka 10 maalmood gudahooda laga bilaabo taariikhda go’aanka rafcaanka qorshahaaga.

Wixii ah Barnaamijka Qaataha Xaddidan, xubinta hesha ogeysiiska xaddidaadda waxa laga yaabaa in ay anaga naga xareysato rafcaan. Waa inaad ku xeraysataa racfaan **60 maalmood gudahooda** laga soo bilaabo taariikhda ogeysiiska. Waa inaad rafcaan ku qaadato 30 maalmood gudahood si aad uga hortagto xaddidaadda in la fuliyo inta lagu jiro racfaankaaga. Waxaad codsan kartaa Racfaanka Gobolka ka dib markaad hesho go’aankeenaa.

Si aad noogu xarayso rafcaan af ama qoraal ah

Waxaad rafcaan ku qaadan kartaa telefoon, qoraal, fakis ama qof ahaan. Macluumaadka xiriirka iyo ciwaanka waxaa laga heli karaa qeybta 1 ee hoos timaada "Rafcaannada iyo Cabashooyinka."

Waxaad soo gudbin kartaa dukumeenti kasta oo aad ku bixin kartaa macluumaadka shakhsi ahaan, teleefoon ahaan, ama qoraal ahaan. Diiwaanadaada waxa loo hayn doonaa si gaar ah sida uu sharcigu qabo. Waxaad naga heli doontaa warqad cadeyneysa inaan helnay codsigaaga racfaanka.

Codsigaaga racfaanka waa inuu ku jiraa:

- Magacaaga
- Taariikhda dhalashada
- Ciwaanka
- Lambarka Xubnaha
- Lambarka taleefoonka
- Sababaha racfaanka

Waxaa kale oo aad ku dari kartaa macluumaad kasta oo aad rabto in aan dib u eegno, sida diiwaannada caafimaadka, waraaqaha bixiyaha, ama macluumaadka kale ee sharaxaya sababta aad ugu baahan tahay shayga ama adeegga. Wac bixiyahaaga haddii aad u baahan tahay macluumaadkaan. Waxaan kugula talineynaa inaad haysato koobiga wax kasta oo aad noo soo dirto si aad u hesho diiwaankaaga.

Racfaanada degdega ah ayaa adeegyada si degdegga ah loogu baahan yahay. Haddii aan ku heshiino inay degdeg tahay, waxaanu ku siin doonaa go'aan 72 saacadood gudahood. Waxaan isku dayi doonaa inaan ku soo wacno oo aan kula wadaagno go'aanka ka hor intaanan go'aanka qoraal ahaan u dirin.

Waxaa laga yaabaa inaan qaadano ilaa 14 maalmood oo dheeri ah haddii aan u baahanahay macluumaad dheeri ah oo ay ku jirto dantaada ama haddii adiga ama bixiyahaagu aad codsataan wakhti dheeraad ah. Waxaan kuu sheegi doonaa sababta aan u qaadaneyno waqtiga dheeriga ah.

Haddii racfaankaagu uusan ahayn mid degdeg ah, waxaan kuu sheegi doonaa 10 maalmood gudahood inaan helnay. Waxaan kugu siin doonaa go'aan qoraal ah 15 maalmood gudahood. Waxaa laga yaabaa in aan qaadano ilaa 4 maalmood oo dheeri ah haddii aan u baahanahay macluumaad dheeri ah oo ay ku jirto dantaada ama haddii aad codsato wakhti dheeraad ah. Waan kuu sheegi doonaa inaan qaadaneyno waqti dheeri ah iyo sababta.

Qofka go'aan ka gaarayaa ma noqon doono isla qofka ku lug lahaa dib u eegis hore ama go'aan-qaadasho.

Haddii aan go'aansanayno rafcaan ku saabsan adeegga la diiday sababtoo ah ma ahayn lagama maarmaan caafimaad ahaan, go'aanka waxaa gaari doona xirfadle daryeel caafimaad oo leh khibrad caafimaad oo ku habboon daaweynta xaaladdaada ama cudurkaaga.

Adiga ama wakiilkaaga waxaad ku soo bandhigi kartaan macluumaadkaaga shaqsi ahaan, taleefoon ahaan, ama qoraal ahaan.

Haddii aad rafcaan qaadato, waxaanu kuu soo diri doonaa adiga ama wakiilkaaga faylka kiiska marka la codsado, oo ay ku jiraan diiwaannada caafimaadka iyo dukumeentiyada kale iyo diiwaanada aanu tixgelinay inta lagu jiro nidaamka rafcaanka.

Si aad u fayl garaysato Racfaan Goboleed (Dhegeysi Cadaalad ah oo lala yeesho Gobolka) Minnesota Department of Human Services

Waa in aad noo xaraysataa Racfaan Qorshe Caafimaad **ka hor** inta aanad codsan Racfaanka Gobolka. Waa inaad ku codsataa Racfaan Gobol **120 maalmood gudahooda** ee laga soo bilaabo taariikhda go'aanka rafcaankeena (xalinta).

Racfaankaaga gobolka waa inuu ahaadaa qoraal ahaan. Waxaad warqad u diri kartaa Minnesota Department of Human Services si aad u codsato Racfaanka Gobolka.

Qoraal u dir:	Minnesota Department of Human Services Appeals Office P.O. Box 64941 St. Paul, MN 55164-0941
U xareey onlaayin ahaan ee:	https://edocs.dhs.state.mn.us/lfserver/Public/DHS-0033-ENG
Ama fakiska ku dir:	651-431-7523

U sheeg gobolka sababta aad u diidan tahay go'aanka aanu gaadhnay. Waxaad weydiisan kartaa saaxiib, qaraabo, u doode, bixiye, ama qareen inuu ku caawiyo. Bixiyahaagu waa inuu haystaa oggolaansho qoraal ah si uu kuugu codsado Racfaan Goboleed.

Garsooraha adeegga aadanaha ee Xafiiska Rafcaanka ee gobolka ayaa qaban doona dhageysi. Waxa aad dalban kartaa dhagaysi taleefanka, fiidyaw ah ama foolka-fool ah. Waxa aad waydiin kartaa bixiyayaasha ama cid kale inay meesha ka sheegto xog. Waxaad siin kartaa dukumeenti uu garsooruhu tixgeliyo.

Nidaamku wuxuu qaadan karaa 90 maalmood. Haddii dhegeysigaagu uu ku saabsan yahay adeeg si degdeg ah loogu baahan yahay, u sheeg Garsooraha ama Dhexdhexaadiyaha marka aad wacdo ama u qorto.

Haddii dhegeysigaagu uu ku saabsan yahay adeeg la diiday sababtoo ah ma ahayn lagamamaarmaan caafimaad, waxaad codsan kartaa inuu dib u eego khabiir caafimaad. Khabiirka caafimaadku wuu ka madax bannaan yahay gobolka iyo South Country Health Alliance labadaba. Gobolka ayaa bixinaya kharashka dib u eegista. Wax kharash ah oo kugu kacaya ma jiro.

Haddii aadan ku raacsanayn go'aanka garsooraha adeegga aadanaha, waxaad weydiisan kartaa gobolka inay dib u eegaan go'aankooda. U dir codsi qoraal ah oo dib u eegis ah Minnesota Department of Human Services Appeals Office 30 maalmood gudahooda laga bilaabo taariikhda go'aanka. Macluumaadka xiriirka waxa ay ku qoran yihiin horraantii qeybtaan.

Haddii aadan ku raacsanayn go'aanka gobolka, waxaad rafcaan u qaadan kartaa maxkamadda degmada ee degmadaada.

Cabashooyinka (Cabashooyinka)

Waxaad mar **kasta nala soo gudbin kartaa** cabasho haddii ay jiraan dhibaatooyin ama welwel dhacay intaad qorshaha caafimaadka ku jirtay**.** Ma jiro wakhti go'an oo cabasho nalaga soo gudbin karo. **Si aad noogu xerayso cabasho afka ah:**

Wixii macluumaad dheeraad ah, wac Adeegyada Xubnaha lambarka taleefoonka ee Qaybta 1 oo noo sheeg dhibaatada.

Waxaan kugu siin doonaa go'aan 10 maalmood gudahood. Waxaa laga yaabaa inaan qaadano ilaa 14 maalmood oo dheeraad ah si aan go'aan uga gaarno haddii aan u baahanahay macluumaad dheeraad ah waxayna noqon doontaa dantaada ugu fiican ama haddii adiga ama bixiyahaagu aad codsataan wakhti dheeraad ah. Waxaan kuu sheegi doonaa 10 maalmood gudahood inaan qaadaneyno waqti dheeri ah iyo sababaha.

Haddii cabashadaadu ay ku saabsan tahay diidmadeena racfaanka degdegga ah ama cabashada ku saabsan arrimaha daryeelka caafimaadka degdegga ah, waxaan ku siin doonaa go'aan 72 saacadood gudahood.

Si aad noogu soo xarayso cabasho qoraal ah

Warqad cabashadaada ku saabsan noo soo dir. Ku qor ciwaanka ku taxan Qaybta 1 ee hoos timaada "Rcfaanada iyo Cabashada." Ama fakis ayaad noogu soo diri kartaa warqadda adigoo isticmaalaya lambarka fakiska ee ku qoran Qeybta 1.

Waxaan kaa caawin karnaa inaad cabashadaada qoraal ahaan u gudbiso. Ka wac Adeegyada Xubnaha lambarka taleefanka Qaybta 1 haddii aad u baahan tahay caawimo.

Waxaan kuu sheegi doonaa inaan ku helnay cabashadaada qoraalka 10 maalmood gudahooda.

Waxaan ku siin doonaa go'aan qoraal ah 30 maalmood gudahood. Waxaa laga yaabaa inaan qaadano ilaa 14 maalmood oo dheeraad ah haddii aan u baahanahay macluumaad dheeraad ah oo ay ku jirto dantaada ugu fiican. Waan kuu sheegi doonaa inaan qaadaneyno waqti dheeri ah iyo sababta.

Haddii aadan ku raacsanayn go'aankayaga, waxaad cabashadaada u gudbin kartaa Minnesota Department of Health.

Waxaad u dirtaa:	Minnesota Department of Helitaanka Managed Care Systems Section P.O Box 64975 St. Paul, MN 55164-0975
La hadal:	800-657-3916 (wacitaankaani waa bilaash.) ama (651) 201-5100. 711 (TTY) ama isticmaal adeegyada gudbinta ee aad doorbiday.
Booqo:	https://www.health.state.mn.us/facilities/insurance/clearinghouse/complaints.html

Waxa kale oo aad wici kartaa Dhexdheexaadiyaha Barnaamijyada Daryeelka Caafimaadka ee Dadwaynaha la Maareeyo si ay kuu caawiyaan. Macluumaadka xiriirka waxa ay ku qoran tahay horraantii qeybtan.

Macluumaad muhiim ah oo ku saabsan xuquuqdaada marka aad buuxinayso cabasho, rafcaan, ama aad codsanayso Racfaan Dawladeed (Dhegeysiga cadaalada ah oo lala yeesho gobolka)

Haddii aad go'aansato inaad xarayso cabasho ama rafcaan, ama aad codsato Racfaan Dawladeed, ma saamaynayso u-qalmitaankaaga adeegyada caafimaadka. Sidoo kale saameyn kuma yeelan doonto isdiiwaangelintaada qorshahayaga caafimaadka.

Waxaad heli kartaa qaraabo, saaxiib, u doode, bixiye, ama qareen kaa caawiya cabashadaada, racfaanka, ama racfaanka Gobolka.

Ma jiro wax kharash ah oo kugu kacaya xereynta rafcaanka qorshaha caafimaadka, cabashada, ama Racfaanka Gobolka. Waxaa laga yaabaa in aanu bixino kharashaadka qaarkood sida gaadiidka, daryeelka carruurta, sawir qaadista, iwm.

Haddii aad weyddiisato diiwaannadaada caafimaad ama dukumiintiyo kale, oo aan u isticmaalnay si aan u sameyno go’aankeena, ama aad rabtid nuqullo, anaga ama bixiyahaaga waa in aan ku siino lacag la’aan. Haddii aad na weydiiso, waa inaan ku siinaa koobiga hab-raacyada aan u isticmaalnay si aan u gaarno go’aankayaga, iyada oo aan wax kharash ah kaaga bixin. Waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad codsigaaga qoraal ku qorto.

Haddii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo cabashadaada, racfaankaaga qorshaha caafimaadka, ama Racfaanka Gobolka, waxaad wici kartaa ama u qori kartaa Dhexdheexaadiyaha loogu talagalay Barnaamijyada Daryeelka Caafimaadka Dadweynaha la maareeyay. Waxa laga yaabaa inay kaa caawiyaan marin u helka, adeegga, ama dhibaatooyinka biilasha. Waxay kaloo kaa caawin karaan inaad noo xerayso cabasho ama rafcaan ama codso Racfaan Goboleed.

Wac:	651-431-2660 800-657-3729 ama 711 (TTY), ama isticmaal adeegga gudbinta ee aad doorbidayso. Wicitaankaan waa bilaash. Saacadaha adeeggu waa Isniin ilaa Jimce, 8:00 subaxnimo ilaa 4:30 galabnimo.

Ama

U dir:	Ombudsperson for Public Managed Health Care Programs P.O. Box 64249 St. Paul, MN 55164-0249
Fakiska ku dir:	651-431-7472

Qaybta 14. Qeexitaannada

Kuwani waa macnaha erayada qaar ee buug-gacmeedkan xubinka ah.

Ficilka: Tani waxaa ka mid ah:

- diidmada ama oggolaanshaha xaddidan ee nooca ama heerka ee adeegga
- dhimista, ka laalida, ama joojinta adeegga horey loo ansixiyay
- diidmada dhammaan ama qayb ka mid ah bixinta adeegga
- in aan lagu bixinin adeegyada waqti macquul ah
- aan ku dhaqmin muddada loo baahan yahay ee cabashooyinka iyo rafcaannada
- diidmada codsiga xubinta si ay u helaan adeegyada ka baxsan shabakada xubnaha ku nool aagga miyiga leh hal qorshaha caafimaadka oo keliya

Suuxdinta: Daawooyinka kaa dhigaya inaad hurdo la dhacdo xiliga qalliinka.

Racfaan: Qaab aad uga doodi karto talaabadeena haddii aad u malaynayso inaan khalad samaynay. Waxaad naga codsan kartaa inaan bedelno go’aanka caynsanaanta adiga oo buuxinaya racfaan qoraal ama hadal ah.

Iskuduwaha Daryeelka: Qofka hormariya, isku xidha, oo bixiya (xaaladaha qaarkood) taageerooyinka iyo adeegyada lagu sheegay qorshaha daryeelka Qofkani anaga ayuu nala shaqeeyaa.

Tijaabada Caafimaadka: Daraasada caafimaadka ee u qalma waa: oo lagu eegayo lodka; waxaa kafaale qaaday barnaamijka daraasada caafimaadka kaas oo buuxiyay shuruudaha federalka iyo gobolka iyo nidaamyada la ansixiyay; oo natiijadeeda rasmiga ah laga warbixiyay.

Kharash wada-bixinta ama Lacag-bixinta: Qadar go'an oo aad ku bixin karto qayb ahaan kharashka mar kasta oo aad hesho adeegyo gaar ah, sahay, ama dawooyinka dhakhtarka qoray. Lacag-bixiinada waxaa badanaa la bixiyaa marka adeegyada, saadka, ama daawooyinka la qoray la bixiyo.

Wadaagista Qiimaha: Qadarka aad masuulka ka tahay inaad ku bixiso adeegyadaada caafimaad. Ka eeg qaybta 6 macluumaadka ku saabsan wadaagista kharashka.

Adeegyada caymisan: Adeegyada daryeelka caafimaadka ee u qalma lacag bixinta.

Kartida Dhaqanka: Kartida dhaqanka iyo luqadda waa awoodda ay hay'adaha daryeelka la maareeyey iyo bixiyeyaasha shabakadooda u leeyihiin inay siiyaan daryeel xubnaha leh qiyammo, caqiidooyin, iyo dhaqamo kala duwan, iyagoo habeynaya bixinta daryeelka si ay ula jaanqaado baahiyaha bulsho, dhaqan, iyo luqadeed ee xubnaha. Hadafku waa nidaam bixinta daryeelka caafimaadka iyo xoog shaqaale oo gaarsiin kara tayada ugu sareysa ee daryeelka bukaan kasta, iyadoon loo eegin jinsiyadda, qowmiyadda, asalka dhaqanka, aqoonta luqadda, akhris-qoraalka, da'da, jinsiga, nooca galmada, naafanimada, diinta, ama heerka dhaqan-dhaqaale.

Diidmada, Joojinta ama Dhimista (DTR) (Ogaysiiska Ficilka): Waa foom ama warqad aanu kuu soo dirayno si aan kuugu sheegno go'aanka dacwadda, adeegga, ama wixii tallaabo kasta kale oo aan qaadnay.

Adeegyada gelitaanka tooska ah: Waxaad isticmaali kartaa bixiye kasta oo ku jira shabakada qorshaha si aad u hesho adeegyadan Uma baahnid tixraac ama ogolaansho ka hor PCP-gaaga ama PCC ka hor inta aadan helin adeegyada.

Qalab Caafimaad Waara (Durable Medical Equipment, DME): Qalab caafimaad oo uu dhakhtarkaagu ku amro in lagu isticmaalo guriga. Tusaalooyinka waa kuwa lugeeya, kuraasta curyaanka, qalabka ogsijiinnka iyo sahayda.

Gurmad: Xaaladda degdega ah ee caafimaadku waa marka adiga, ama qof kasta oo kale oo celcelis ahaan aqoonta caafimaadka iyo daawadu leeyahay, aad aaminsan tahay inaad leedahay astaamo caafimaad oo u baahan daryeel caafimaad oo degdeg ah si looga hortago dhimashada, luminta xubin jidhka ka mid ah, ama luminta shaqada qayb jidhka ah ama waxay keeni kartaa dhaawac jidheed ama maskaxeed oo daran. Calaamadaha caafimaadku waxay noqon karaan dhaawac halis ah ama xanuun daran. Tan waxa kale oo loo yaqaan Xaaladda Caafimaad ee Degdegga ah.

Daryeelka/Adeegyada degdegga ah: Adeegyada caymisan ee uu bixiyo bixiye u tababbaran inuu bixiyo adeegyada degdegga ah loona baahan yahay in lagu daweeyo xaalad degdeg ah oo caafimaad. Tan waxaa kale oo loo yaqaan Daryeelka Qolka Degdegga ah.

Gaadiidka caafimaadka degdegga ah: Adeegyada ambalaasta ee xaalad caafimaad oo degdeg ah.

Adeegga tijaabada: Adeeg aan la caddayn inuu badbaado iyo waxtar leeyahay.

Daraasada Dib-u-eegista Tayada Dibadda: Daraasad ku saabsan sida tayada, waqtiga iyo helitaanka daryeelka ay bixiso South Country Health Alliance. Daraasadaan waa mid dibadda ah oo madax bannaan.

Qorshaynta Qoyska: Macluumaadka, adeegyada, iyo sahayda qofka ka caawiya inuu go'aansado inuu carruur dhalo. Go'aamadan waxaa ka mid ah doorashada in aad ilmo dhasho, Goorta aad ilmo dhalayso, ama inaadan ilmo dhalin.

Ujrada-adeegga (Fee-for-Service, FFS): Habka lacag bixinta adeegyada caafimaadka. Bixiyaha caafimaadku wuxuu si toos ah biilasha ugu soo dalacayaa Minnesota Department of Human Services (DHS). DHS waxay siisaa bixiyaha adeegyada caafimaadka. Habkan ayaa la isticmaalaa markaad xaq u leedahay Barnaamijyada Caafimaadka Minnesota laakiin aadan ku jirin qorshe caafimaad.

Liiska daawooyinka: Liiska daawooyinka hoos yimaada qorshaha.

Cabashooyinka: Cabashada aad anaga naga sameyso ama mid ka mid bixiyeyaasheena shabakadda ama farmashiyaasheena. Tan waxaa ku jira cabasho ku saabsan tayada daryeelkaaga.

Guriga iyo Adeegyada Ku saleysan Bulshada: Adeegyada daryeelka caafimaadka guriga ee dheeraadka ah ee lagu bixiyo si ay kaaga caawiyaan inaad ku sii jirto gurigaaga.

Daryeelka Caafimaadka Guriga: Adeegyada daryeelka caafimaadka ee jirro ama dhaawac lagu bixiyo guriga ama bulshada dhexdeeda halkaas oo hawlaha nolosha caadiga ah ay qaataan Xubinka.

Daryeelka lasiiyo Waayeelka Dhul-yaalka ah: Barnaamij gaar ah oo loogu talagalay xubnaha jirran ee aan la filaynin in ay noolaadaan in ka badan lix bilood si ay ugu noolaadaan nolol raaxo leh inta ka hartay wakhtiga xubinka. Waxay siisaa adeegyo gaar ah xubinka iyo qoyskooda. Tan waxaa kale oo loo yaqaanaa Adeegyada Daryeel ee lasiiyo Waayeelka Dhul-yaalka ah.

Isbitaal dhigista: Daryeelka cisbitaalka oo u baahan in la seexiyo bukaan-jiif ahaan oo inta badan u baahan in habeen la joogo.

Daryeelka Bukaan-socodka Isbitaalka: Daryeelka isbitaalka oo badanaa u baahnayn joogitaanka habeenkii.

Joogitaanka Isbitaalka Bukaan jiifka: Joogitaanka isbitaalka ama xarunta daawaynta oo inta badan qaata 24 saacadood ama in ka badan.

Adeegga baarista: Adeeg aan la caddayn inuu badbaado iyo waxtar leeyahay.

Kaalmada Caafimaadka: Barnaamijka Medicaid ee Minnesota ee loogu talagalay dadka leh dakhliga hoose.

Caafimaad ahaan lama huraan ah: Tani waxay qeexaysaa adeegyada, sahayda, ama daawooyinka aad u baahan tahay si aad uga hortagto, u baadho, ama u daaweyso xaaladaada caafimaad ama si aad u ilaaliso xaaladaada caafimaad ee hadda. Tan waxa ku jira daryeelka kaa ilaalinaya inaad cosbitaalka ama guriga kalkaalinta aado. Waxa kale oo ay la macno tahay adeegyada, sahayda, ama dawooyinka buuxiya heerarka la aqbalay ee ku dhaqanka caafimaadka. Daryeelka caafimaad ahaan lagama maarmaanka ah ayaa ku habboon xaaladdaada. Tan waxa ku jira daryeelka la xidhiidha xaaladaha jidhka iyo caafimaadka dabeecadda (oo ay ku jiraan Caafimaadka Dhimirka iyo Dhibaatada Isticmaalka Maandooriyaha). Waxa ku jira nooca iyo heerka adeegyada. Waxaa ku jira tirada daawooyinka. Waxaa kale oo ku jira halka aad ka hesho adeegyada iyo inta ay sii socon doonaan. Adeegyada caafimaad ahaan lagama maarmaanka ah waa inay:

- inay noqdaan adeegyada, saadka iyo dawooyinka dhakhtarku qoro bixiyeyaasha kale ayaa badanaa dalban doona.
- kaa caawin inaad si fiican u fiicnaato ama u joogtid sida aad tahay.
- inay kaa caawiyaan joojinta ka sii daritaanka xaaladdaada.
- caawin ka hortagga ama helida dhibaatooyin caafimaad

Medicare: Barnaamijka caymiska caafimaadka federaalka ee dadka da'doodu tahay 65 ama ka weyn. Waxa kale oo loogu talagalay dadka qaar ka yar da'da 65 ee naafada ah, iyo dadka qaba Cudurka Kelyaha ee Heerka Dhammaadka.

Qorshaha Warqada Daawooyinka ee Medicare-ka: Qorshaha caymiska oo bixiya Barnaamijka Warqada Daawada ee Medicare-ka (Medicare-ka Qaybta D) gunooyinka daawada.

Barnaamijka Daawada Dhakhtarku Qoro ee Medicare: Faa'iidada daawada dhakhtarku qoray ee xubnaha Medicare-ka. Waxaa mararka qaarkood loo yaqaan Medicare Qaybta D. Caymiska daawada waxaa lagu bixiyaa qorshaha dawada ee Medicare.

Xubinka: Qofka adeegyada ku helaya barnaamij gaar ah, sida Minnesota Health Care Program ama Medicare.

Buug-gacmeedka Xubnaha: Kani waa dukumeentiga aad akhrinayso. Dukumiintigani wuxuu kuu sheegayaa adeegyada hoos yimaada qorshaha. Waxay kuu sheegaysaa waxa ay tahay inaad samayso si aad u hesho adeegyada la caymiyay. Waxay kuu sheegaysaa xuquuqdaada iyo waajibaadkaaga. Waxay sidoo kale ay noo sheegaysaa xuquuqdeena iyo waajibaadkeena.

Daryeelka Dadka Waaweyn ee Minnesota iyo Wax Dheeraad ah (MSC+): Barnaamij ay Dawladdu qandaraas kula gasho qorshayaal caafimaad si ay u daboolaan oo u maareeyaan adeegyada daryeelka caafimaadka iyo Elderly Waiver ee xubnaha Caawinta Caafimaadka da'doodu tahay 65 iyo wixii ka weyn.

Shabakadda: Bixiyeyaashayada daryeelka caafimaadka qandaraaska ku haysta ee qorshaha.

Bixiyeyaasha Shabakadda: Kuwaani waa bixiyeyaasha ku raacsan inay la shaqeeyaan qorshaha caafimaadka oo ay aqbalaan inaga bixinta lacagteenna oo aan xubnaheena ka qaadaynin qadar dheeraad ah. Inta aad xubin ka tahay qorshahayaga, waa inaad isticmaashaa bixiyayaasha shabakada si aad u hesho adeegyada la caymiyay. Bixiyeyaasha shabakadda waxaa sidoo kale loogu yeeraa bixiyeyaasha qorshe ama bixiyayaasha ka qaybqaata.

Guriga Kalkaaliyaha ee Shahaadada leh: Go'aanka ah inaad u baahan tahay heerka daryeelka guriga kalkaalinta. Qofka baaraya wuxuu adeegsadaa hab loo yaqaan La-tashiga Daryeelka ee Muddada Dheer si uu u go'aamiyo.

Dhexdhexaadiyaha ee loogu talgalay Barnaamijyada Daryeelka Caafimaadka Dadweynaha la Maareeyay: Qofka ka tirsan Minnesota Department of Human Services kaasoo kaa caawin kara helitaanka, adeegga ama dhibaatooyinka biilasha. Dhexdheexaadiyuhu waxa kale oo uu kaa caawin karaa in aad gudbiso cabasho ama rafcaan ama aad ka codsato Racfaan Goboleed (Dhegeysi Cadaalad ah oo lala yeesho Gobolka).

Adeegyada Gelitaanka Furan: Sharciga federaalka iyo gobolka ayaa kuu oggolaanaya inaad doorato dhakhtar kasta ama bixiye daryeel caafimaad oo u qalma, rug caafimaad, isbitaal, farmashiye, ama wakaaladda qorsheynta qoyska – xitaa haddii aysan ku jirin shabakadeena – si aad u hesho adeegyadaan.

Adeegyada Isbitaalka Bukaan-socodka: Adeegyada lagu bixiyo isbitaalka ama xarumaha bukaan-socodka ee aan ku jirin heerka daryeelka bukaan-jiifka. Adeegyadaan waxaa kale oo laga yaabaa in laga helo rugtaada caafimaadka ama xaruun kale oo caafimaad ah.

Adeegyada Aagga ka baxsan: Daryeelka caafimaadka oo ay siiso xubin ay bixiso bixiye ka baxsan shabakadaha meel ka baxsan goobta adeega qorshaha.

Bixiyaha Shabakadda Dibadda ama Xarunta Dibadda Shabakadda: Bixiye ama xarun aan shaqeyn, lahaan, ama aan ku shaqeyn qorshaheenna oo aan qandaraas kula jirin inay bixiso adeegyada la caymiyay xubnaha qorshaheenna. Tan waxaa kale oo loo yaqaanaa bixiyaha aan ka qeybqaadanaynin.

Adeegyada shabakadda kabaxsan: Daryeel caafimaad oo uu siiyo xubinka bixiye aan ka mid ahayn shabakada qorshaha.

Qorshaha Dhiirigelinta Dhakhtarka: Nidaam lacag-bixineed oo gaar ah oo naga dhexeeya annaga iyo dhakhtarka ama kooxda dhakhtarka oo laga yaabo inay saamayso isticmaalka gudbinta. Waxa kale oo laga yaabaa inay saamayso adeegyada kale ee laga yaabo inaad u baahato.

Adeegyada Dhakhaatiirta: Adeegyada uu bixiyo shaqsi shatiyaysan sharciga gobolka si uu ugu dhaqmo daawada ama lafo-jileeca. Adeegyada daryeelka caafimaadka ee dhakhtarka caafimaadka liisanka haysta (M.D. – Dhakharka Caafimaadka ama D.O. – Dhakhtarka ama Caafimaadka Guud) waxa uu bixiyaa ama isku duwaa.

Qorshe: Urur leh shabakad dhakhaatiir, isbitaallo, farmashiye, bixiyeyaasha adeegyada muddada dheer, iyo bixiyeyaasha kale. Waxa ay sidoo kale leedahay isku-duwayaal daryeel oo ku caawiya.

Daryeelka xasilinta-kadib: Adeegga cisbitaalka ayaa loo baahan yahay si uu uga caawiyo xaaladda qofka inay degganaato ka dib marka la helo daryeel degdeg ah. Waxay bilaabataa marka cisbitaalku naga codsado ogolaanshaha caymiska. Way sii socotaa ilaa qofka laga saaraayo, qorshaheena shabakada bixiyaha daryeelka caafimaadka oo u qalma ayaa bilaabaya daryeel, ama anaga, isbitaalka, iyo bixiyaha xanaanada caafimaadka ee aqoonta leh ayaa ku heshiinay nidaam ka duwan.

Lacagta joogtada loo bixiyo: Lacag-bixinta xilliyeedka ah ee Medicare, shirkadda caymiska, ama qorshaha daryeelka caafimaadka ee caymiska caafimaadka ama daawada laguu qoray.

Qoraalada daawada: Daawooyinka iyo daawooyinka uu dalbado bixiye caafimaad.

Cayminista Dawooyinka Laguu Qoray: Qorshe caafimaad oo caawiya bixinta kharashka dawooyinka iyo dawooyinka la soo qoray. Sidoo kale tixraac "Medicare Prescription Drug Program (Barnaamijka Daawada Dhakhtarku Qoro ee Medicare)."

Adeegyada Ka Hortagga: Adeegyada kaa caawinaya inaad caafimaad qabtid, sida jirdhiska joogtada ah, tallaalada, iyo daryeelka qofka wanaagsan. Adeegyadani waxay caawiyaan helida iyo ka hortagga dhibaatooyinka caafimaadka. Dabagalka xaaladaha la helay (sida baaritaanka sonkorowga) ***maaha*** ka hortag.

Rugta Daryeelka Aasaasiga ah: Rugta daryeelka aasaasiga ah (PCC) ee aad u doorato daryeelkaaga joogtada ah. Rugtani waxay ku siin doontaa inta badan daryeelkaaga.

Bixiyaha Daryeelka Koowaad: Bixiyaha daryeelkaaga aasaasiga ah (PCP) waa dhakhtarka ama bixiye kale oo daryeel caafimaad oo tayo leh oo aad ku isticmaasho rugtaada daryeelka aasaasiga ah. Qofkani wuxuu maamuli doonaa daryeelkaaga caafimaadka.

Oggolaanshaha Hore: Oggolaanshahayaga ee loo baahan yahay adeegyada qaar ka hor intaadan helin. Tan waxaa kale oo loo yaqaan oggolaansho ka hor ama oggolaansho adeegga.

Bixiye: Xirfadle daryeel caafimaad oo u qalma ama xarun lagu ansixiyay sharciga gobolka si ay u bixiso daryeel caafimaad.

Cabashada Daryeelka ee Tayada leh: Ujeeddooyinka buug-gacameedkaan, "Cabashada daryeelka tayada" waxaa loola jeedaa qanacsanaan la'aanta muujinta adeegyada daryeelka caafimaadka oo keenaya suurtagalnimada ama waxyeello dhab ah oo xubinka ka imaan karta. U hogaansanka tayada

daryeelka waxaa kamid ah noqon kara: gelitaanka; bixiyaha iyo kartida shaqaalaha; ku habboonaanta kiliinikada ee daryeelka; isgaarsiinta; dhaqanka; xarunta iyo tixgelinta deegaanka; iyo arrimo kale oo saamayn kara tayada adeegyada daryeelka caafimaadka.

Adeegyada baxnaaninta iyo qalabka: Daawaynta iyo qalabka aad hesho si ay kaaga caawiyaan inaad ka soo kabsato jirro, shil ama qalliin weyn.

Barnaamijka Qaataha Xaddidan (RRP): Barnaamij loogu talagalay xubnaha helay daryeel caafimaad oo aan raacin shuruucda ama si qaldan u isticmaalay adeegyada. Haddii aad ku jirto barnaamijkan, waa inaad ka heshaa adeegyo caafimaad hal bixiye daryeel aasaasiga ah, hal farmashiye, hal isbitaal ama bixiye kale oo daryeel caafimaad loo qoondeeyay. Waa inaad sidaas samaysaa ugu yaraan 24 bilood inta aad u qalantid Barnaamijyada Daryeelka Caafimaadka Minnesota. Xubnaha barnaamijkan ku guuldareysta inay raacaan shuruucda barnaamijka waxaa looga baahan doonaa inay sii wataan barnaamijka 36 bilood oo dheeraad ah.

Ra'yiga Labaad: Haddii aadan ku raacsanayn ra'yi aad ka hesho bixiye shabakad qorshe, waxaad xaq u leedahay inaad fikrad ka hesho bixiye kale. Anaga ayaa bixin doona tan. Adeegyada caafimaadka dhimirka, ra'yiga labaad waxa laga yaabaa inuu ka yimi bixiye shabakad ka baxsan. Adeegyada khalkhalka isticmaalka muqaadaraadka, ra'yiga labaad wuxuu ka iman doonaa qiimeeye aqoon kale oo aan u baahnayn inuu ku jiro shabakada qorshaha. Waa inaan tixgelinno ra'yiga cida kale laakiin ma aha inaan aqbalno ra'yi cida kale oo ku saabsan cilladda isticmaalka mukhaadaraadka ama adeegyada caafimaadka dhimirka.

Aagga Adeegga: Meesha ay tahay in qofku ku noolaado si uu u awoodo in uu xubin ka noqdo qorshaha. Kala xidhiidh Adeegyada Xubnaha lambarka taleefoonka ee Qaybta 1 wixii tafaasiil ah ee ku saabsan goobta adeega. Waxaad sidoo kale tixraaci kartaa Hordhaca si aad u hesho macluumaad ku saabsan degmooyinka ku jira aagga adeegga qorshaha.

Oggolaanshaha Adeega: Oggolaanshahayaga ee loo baahan yahay adeegyada qaar ka hor intaadan helin. Tan waxa kale oo loo yaqaan oggolaansho adeega ama oggolaansho adeeg.

Daryeelka Kalkaalinta Xirfadlaha ah: Daryeelka ama daawaynta ay samayn karaan oo kaliya kalkaaliyayaal shati haysta.

Xarunta Kalkaalinta Xirfada leh: xarunta bixisa daryeelka kalkaalisada xirfada leh ee bukaan-jiifka, adeegyada baxnaanintu ama adeegyada kale ee caafimaadka la xiriira. Medicare waa in ay xaqiijisaa xaruntaan haddii aad qaadanayso dheefaha Medicare-ka.

Khabiir: Dhakhtar bixiya daryeel caafimaad oo ku wajahan cudur gaar ah ama qayb gaar ah oo jidhka ka mid ah.

Oggolaanshaha joogtada ah: Ogolaansho qoran oo naga timid si aan u isticmaalno khabiir ku takhasusay shabakad ka baxsan hal mar wax ka badan (daryeel joogto ah.)

Racfaanka Goboleedka (Dhegeysiga caddaaladda ah oo lala yeesho gobolka): dhagaysiga ee gobolka inuu dib u eego go'aanka aanu gaadhnay. Waa in aad qoraal ku codsato dhageysiga. Bixiyahaagu waxa laga yaabaa inuu codsado Racfaan Gobol oo leh ogolaanshahaaga qoran. Waxaad codsan kartaa dhageysi haddii aadan ku raacsaneyn mid ka mid ah kuwan soo socda:

- diidmo, joojin, ama dhimista adeegyada
- diiwaangelinta qorshaha
- diidmada dhammaan ama qayb ka mid ah cabashada ee adeegga

- guuldaraysigena in aan ku dhaqaaqno waqtiyada loo baahan yahay oggolaanshaha iyo rafcaannada hore
- wixii talaabo kale ah

<u>Soo jeedin</u>: Xaqqa aan u leenahay inaan lacag magacaaga kaga ururino qof kale, koox, ama shirkada caymiska. Waxaan haysanaa xuquuqdaan marka aad ka hesho caymiska caafimaadka ee hoos yimaada qorshahaan adeegga uu caymiyay ilo kale ama bixiyaha cidda saddexaad.

<u>Xanuunka Isticmaalka Maandooriyaha</u>: Isticmaalka khamrada ama maandooriyaha qaabka ay wax kuu dhimayso.

<u>Maraykanka</u>: Ujeedada Buug-gacmeedkaan ee Xubnaha, Maraykanka waxaa ka mid ah kontonka gobol, Degmada Columbia, Barwaaqo-sooranka ee Puerto Rico, Jasiiradaha Virgin Islands, Guam, Samoa Ameerika, iyo Jasiiradaha Waqooyiga Mariana.

<u>Daryeelka Degdega ah ee Loo Baahan Yahay</u>: Daryeel aad u hesho jirro lama filaan ah, dhaawac, ama xaalad aan degdeg ahayn balse u baahan daryeel isla markiiba. Tan sidoo kale waxaa loo yaqaanaa Daryeelka Degdegga ah.

Boggaan si ula kac ah ayaa looga tagay

Boggaan si ula kac ah ayaa looga tagay