

Buug yaraha Loogu Talagalay Xubinta

## **UCare Connect**

Baahiyaha Gaarka ah BasicCare (SNBC)

Medicaid-Keliya

Janaayo 1, 2023

Buug yarahan waxa uu ka kooban yahay macluumaadka ku saabsan adeegyadaada daryeelka caafimaadka.

Adeega Macmiilka:

8 subaxnimo – 5 galabnimo, Isniinta - Jimce

**612-676-3395 ama 1-877-903-0061 (wicitaanku waa bilaash).**

Ama soo wac lambarkayaga TTY:

**612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash)**

UCare

PO Box 52

Minneapolis, MN 55440-0052

**ucare.org**

Attention. If you need free help interpreting this document, call the above number.

ያስተውሉ፡ ካለምንም ክፍያ ይህንን ዶኩመንት የሚተረጎምሎ አስተርጓሚ ከፈለጉ ከላይ ወደተጻፈው የስልክ ቁጥር ይደውሉ።

ملاحظة: إذا أردت مساعدة مجانية لترجمة هذه الوثيقة، اتصل على الرقم أعلاه.

သတိ။ ဤတွဲရက်စာတမ်းအားအခမဲ့ဘာသာပြန်ပေးခြင်း အကူအညီလိုအပ်ပါက၊ အထက်ပါဖုန်းနံပါတ်ကိုခေါ်ဆိုပါ။

កំណត់សំគាល់ ។ បើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការបកប្រែឯកសារនេះដោយឥតគិតថ្លៃ សូមហៅទូរស័ព្ទតាមលេខខាងលើ ។

請注意，如果您需要免費協助傳譯這份文件，請撥打上面的電話號碼。

Attention. Si vous avez besoin d'une aide gratuite pour interpréter le présent document, veuillez appeler au numéro ci-dessus.

Thov ua twb zoo nyeem. Yog hais tias koj xav tau kev pab txhais lus rau tsab ntaub ntawv no pub dawb, ces hu rau tus najnpawb xov tooj saum toj no.

ဟ်သူဉ်ဟ်သးဘဉ်တက့ၢ်. ဝဲနမ့ၢ်လိဉ်ဘဉ်တၢ်မၤစၢၤကလီလၢတၢ်ကကျိးထံဝဲဒဉ်လံာ် တီလံာ်မိတခါအံၤန့ၢ်,ကိးဘဉ် လိတဲစိနီၢ်ဂံၢ်လၢထးအံၤန့ၢ်တက့ၢ်.

알려드립니다. 이 문서에 대한 이해를 돕기 위해 무료로 제공되는 도움을 받으시려면 위의 전화번호로 연락하십시오.

ໂປຣຄຊາບ. ຖ້າທ່ານ ທ່ານຕ້ອງການການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການແປເອກະສານນີ້ພຣີ, ຈົ່ງ ໂທສໂປທີ່ໝາຍເລກຂ້າງເທິງນີ້.

Hubachiisa. Dokumentiin kun tola akka siif hiikamu gargaarsa hoo feete, lakkoobsa gubbatti kenname bilbili.

Внимание: если вам нужна бесплатная помощь в устном переводе данного документа, позвоните по указанному выше телефону.

Digniin. Haddii aad u baahantahay caawimaad lacag-la'aan ah ee tarjumaadda (afcelinta) qoraalkan, lambarka kore wac.

Atención. Si desea recibir asistencia gratuita para interpretar este documento, llame al número indicado arriba.

Chú ý. Nếu quý vị cần được giúp đỡ dịch tài liệu này miễn phí, xin gọi số bên trên.

## Ogaysiiska Xuquuqda Madaniga ah

**Takoorka ku lidka ah sharciga. UCare** uma takoorto qaabka wax soosocda ah:

- isirka
- midab
- asalka qaranka
- caqiiqda
- diinta
- qaabka galmada
- heerka caawimada dad waynaha
- da'da
- naafanimada (ay ku jirto jidh ahaaneedl ama maskax ahaan liidashada
- galmada (ay ku jirto fikradaha laga qabo galmada iyo aqoonsiga sinjiga)
- heerka guurka
- caqiidada diimeed
- xaalada caafimaad
- heerka caafimaadka
- helida daryeelka caafimaadka adeegyada
- sheegashooyinka waayo aragnimada
- taariikhda caafimaadka
- macluumaadka hide sidaha

Waxa aad xaq u leedahay inaad soo xarayso cabashada takoorka haddii aad rumaysan tahay in ay kuula dhaqantay qaab takoor leh UCare. Waxaad soo xarayn kartaa cabashada oo waxaad waydiisan kartaa caawimada soo xaraynta cabashada qof ahaan, telefoonka, fagaska, amaiimaylka xaga:

UCare

Ujeedo: Rafcaannada iyo  
Cabashooyinka PO Box 52  
Minneapolis, MN 55440-0052

Khadka Lacag-la'aan ah: 1-800-203-7225

TTY: 1-800-688-2534

Fakis:612-884-2021

limayl: [cag@ucare.org](mailto:cag@ucare.org)

**Adeegyada iyo Caawimaadaha Dheeraadka ah: UCare** waxay bixiyaan kaalmada caawimada ah iyo adeegyada, sida, turjubaanada loo qalmo ama macluumaadka qaabab lagu heli karo, bilaashka ah iyo wakhti habboon si loo xaqiijiyo fursada loo siman yahay si looga qayb galo barnaamijyada daryeelka caafimaadka. **Kala xidhiidh** UCare lambarka 612-676-3200 (codka) ama 1-800-203-7225 (codka), 612-676-6810 (TTY), ama 1-800-688-2534(TTY).

**Kaalmada Caawimada ah iyo Adeegyada: UCare** waxay bixiyaan dhokumentiga la turjumay iyo luqadda lagu hadlo tujumaada, bilaash ah iyo wakhti habboon, marka adeegyada kaalmada luqadda ay la huraan yihiin si loo xaqiijiyo hadlayaasha Ingiriisiga xadidan inay helaan helida macnaha buuxa leh ee macluumaadkyaga iyo adeegyada. **Kala xidhiidh** UCare lambarka 612- 676-3200 (codka) ama 1-800-203-7225 (codka), 612-676-6810 (TTY), ama 1-800-688-2534 (TTY).

## Cabashooyinka Xuquuqda Madaniga ah

Waxa aad xaq u leedahay inaad soo xarayso cabashada takoorka haddii aad rumaysan tahay in ay kuula dhaqantay qaab takoor leh UCare. Waxaad sidoo kale ula xidhiidhi kartaa mid kasta oo ka mid ah wakaaladaha soo socda si toos ah si aad u soo xarayso cabashada takoorka.

### Waxda Caafimaadka iyo Xafiiska Adeegyada Aadanaha ee Xuquuqda Madaniga (OCR)

Waxa aad xaq u leedahay inaad cabasho ku soo xarayso dhanka OCR, wakaalada federaalka,haddii aad rumsantahay adiga in lagu takooray sababtoo ah isticmaalka wax kuwan soo socda ah:

- isirka
- midab
- asalka qaranka
- da'da:
- naafanimadooda
- sinjiga
- diinta (xaaladaha qaarkood)

Si toos ah ula xiriir OCR si aad u xarayso cabasho:

Office for Civil Rights  
U.S. Department of Health and Human Services  
Midwest Region  
233 N. Michigan Avenue, Suite 240  
Chicago, IL 60601  
Xarunta Jawaabta Macmiilka: Lacag la'aan: 800-368-1019  
Khadka Bilaashka ah ee TDD: 800-537-7697  
limeel: [ocrmail@hhs.gov](mailto:ocrmail@hhs.gov)

### **Minnesota Department of Human Rights (MDHR)**

Gudaha Minnesota, waxaad xaq u leedahay inaad cabasho ku soo xarayso MDHR haddii lagu takooray sababtoo ah kuwan soo socda:

- isirka
- midab
- asalka qaranka
- diinta
- caqiidada
- sinjiga
- qaabka galmada:
- heerka guurka
- heerka
- caawimada dad waynaha
- naafanimadooda

Ula xidhiidh **MDHR** si toos ah sidaad cabasho ugu soo xarayso:

Minnesota Department of Human Rights  
540 Fairview Avenue North, Suite 201  
St. Paul, MN 55104  
651-539-1100 (codka)  
800-657-3704 (wicitaanka bilaashka ah)  
711 ama 800-627-3529 (MN Relay)  
651-296-9042 (fagas)  
[Info.MDHR@state.mn.us](mailto:Info.MDHR@state.mn.us) (iimayll)

### **Waaxda Minnesota ee Adeegyada Aadamaha (DHS)**

Waxaad xaq u leedahay inaad soo xarayso cabashada DHS, haddii aad rumaysan tahay in lagu takooray darnaamijyadaya daryeelka caafimaadka sababtoo ah wax ka mid ah waxa soo socda:

- isirka
- midab
- asalka qaranka
- diinta (xaaladaha qaarkood)
- da'da:
- naafanimada (ay ku jirto liidashada jidhka ama maskaxda)
- galmada (ay ku jirto fikradaha laga qabo galmada iyo aqoonsiga sinjiga)

Complaints must be in writing and filed within 180 days of the date you discovered the alleged discrimination. The complaint must contain your name and address and describe the discrimination you are complaining about. We will review it and notify you in writing about whether we have authority to investigate. If we do, we will investigate the complaint.

DHS will notify you in writing of the investigation's outcome. You have the right to appeal if you disagree with the decision. To appeal, you must send a written request to have DHS review the investigation outcome. Be brief and state why you disagree with the decision. Include additional information you think is important.

If you file a complaint in this way, the people who work for the agency named in the complaint cannot retaliate against you. This means they cannot punish you in any way for filing a complaint. Filing a complaint in this way does not stop you from seeking out other legal or administrative actions.

Contact **DHS** directly to file a discrimination complaint:

Civil Rights Coordinator  
 Minnesota Department of Human Services  
 Equal Opportunity and Access Division  
 P.O. Box 64997  
 St. Paul, MN 55164-0997  
 651-431-3040 (voice) or use your preferred relay service

Hindida Maraykanka ah waxay sii wadi karaan ama bilaabi karaan isticmaalka adeegyada Qabiilka iyo rugaha Caafimaadka Hindida(IHS). Uma baahnaan doonaan oggolaanshe hore ama laguguma soo rogi doono shuruudo adiga si aad uga hesho adeegyada rugahan. Dadka waayeelka ah ee 65 sanadood iyo ka wayn kuwan waxaa ku jira adeegyada ka Dhaafida Waayeelka (EW)Nee lagu helo qabiilka. Hadii dhakhtarka ama bixiye kale oo qabaa'ilka ah ama xarunta caafimaadka IHS ay kuu gudbiso bixiye ka baxsan dalada, kaagama baahan doono inaad qabato bixiyahaaga kowaad kahor inta aan la gudbin.



---

# Jadwalka Tasmadda

---

<b>Qaybta 1. Lambarada telefoonka iyo macluumaadka xidhiidhka ...</b>	<b>11</b>
Waxa uu ku siiyaa macluumaadka xidhiidhak Qorshahayaga oo adiga ku caawin kara.	
<b>Qaybta 2. Macluumaad muhiim ah oo ku saabsan helitaanka daryeelka aad u baahan tahay.....</b>	<b>19</b>
Ka guurida daryeelka..... 19	
Oggolaanshaha hamae .....20	
Adeegyada la daboolay iyo kuwa aan la daboolin .....21	
Qaybsiga kharashka .....22	
Lacagta la siiyo bixiyeyaasha.....22	
Wacyigelinta dhaqanka .....22	
Adeegyada turjubaanka .....22	
Caymis caafimaad oo kale .....23	
Macluumaad gaar ah .....23	
Barnaamijka Ka Faa'iidaystaha Xaddidan .....23	
Tirtiritaanka isdiwaangalinta .....24	
<b>Qeybta 3. Xuquuqda Biilka ee Xubinta .....</b>	<b>24</b>
Waxay kuu sheegtaa wax ku sabasan xuquuqdaada xubin ahaan Qorshahayaga.	
<b>Qeybta 4. Masuuliyadaha Xubinta .....</b>	<b>26</b>
Waxay kuu sheegtaa wax ku saabsan masuuliyadahaaga xubin ahaan Qorshahayaga.	
<b>Qeybta 5. Kaadhkaaga Aqoonsiga (Aqoonsiga) Xubinta Qorshaha Caafimaada .....</b>	<b>27</b>
Waxay kuu sheegtaa wax ku saabsan Qorshahaaga caafimaadka kaadhka Aqoonsiga xubinta mar kasta oo aad hesho adeegyada daryeelka caafimaadka.	
<b>Qeybta 6. Qaybsiga kharashka.....</b>	<b>28</b>

---

# Jadwalka Tasmadda

---

Waxay kuus heegtaa ax ku saabsan qadarada (kharashka la wada bixiyo) ee aad u baahan karto si aad u bixiso qaybo adeegyada ah.

**Qeybta 7. Adeegyada la daboolay..... 28**

Waxa uu ku usheegaa ka uu yahay adeegyada daryeelka caafimaadka la daboolo iyo kuwa aan la daboolin sidii xubin Qorshahayaga ah. Sidoo kale waxa uu kuus heegaa wax ku saabsan xayiraadaha iyo/ama xididnaanta adeegyada la daboolo.

**Qeybta 8. Adeegyada aanu bixino ma daboolaan ..... 60**

Waxa uu ku usheegaa ka uu yahay adeegyada daryeelka caafimaadka la daboolo iyo kuwa aan la daboolin sidii xubin Qorshahayaga ah.

**Qeybta 9. Qaybta 9. Adeegyada aan hoos iman qamashaha laakiin laga yaabo in lagu daboolo ilo kale ..... 61**

Waxay kuu sheegtaa wax ku saabsan adeegyada daryeelka caafimaadka qaarkood oo aan lagu dabooli Qorshaha, laakiin ay dhici karto in loo daboolo qaab kale.

**Qeybta 10. Goorma ayaad waci lahayd shaqaalaha degmadaada .... 62**

Waxay kuu sheegtaa nooca uu yahay macluumaadka aad u baahan tahay inaad la wadaagto shaqaalaha degmadaada.

**Qeybta 11. Isticmaalka caymiska qamashaha caymiska kale ..... 63**

Waxay kuus heetaa sida loo helo adeegyada daryeelka caafimaadka haddii aad haysato qayb nooc kale oo caymiska ah marka lagu daro Qorshaha.

**Qeybta 12. Ka qaadis lacag caymis qof kale ama sheegasho kale ..... 63**

Waxay kuu sheegtaa wax ku saabsan xaqayga inaan soo ururino lacag bixinta kooxda saddexaad hadi ay ka masuul yihiin bixinta adeegadaada daryeelka caafimaadka.

**Qeybta 13. Habka Cabashada, Racfaanka iyo Racfaanka Gobolka (Dhageysiga Cadaalada ah ee Gobolka ..... 64**

Waxay kuus heetaa wax ku saabsan xaqa in laga cowdo wax ku saabsan



---

# Jadwalka Tasmadda

---

tayada daryeelka ama adeega aad hesho, sida rafcaan looga qaato go'aanka aanu gaadhnp, iyo sida loo codsado Rafcaanka Gobolka (Dhegaysiga Xaq ah ee Gobolka).

## **Qeybta 14. Qeexitaanada..... 69**

Waxa uu ku siiyaa qaybo qeexitaanada erayda kaa caafin doona si wanaagsanu fahanka daryeelkaaga caafimaadka iyo daboolida.

## **Qeybta 15. Macluumaadka dheeraadka ah..... 76**

Waxa uu kuu sheegaa wax ku saabsan:

Caafimaadka iyo Fayo-qabka Barnaamijyada Waxbarashada .....76

Booqashooyinka Onlaynka ah iyo Booqashooyinka korontada .....77

Maareynta cudurada .....78

Su'aalo iyo jawaabo ku saabsan tilmaamaha daryeelka caafimaadka.....78

Sida UCare u qiimeyso tignoolajiyada cusub.....82

Oggolaanshaha iyo ogeysiinta.....82

## Ku soo dhawow UCare

Waxaan ku faraxsanahay inaan kugu soo dhaweyno xubin kamid ah UCare Connect (SNBC) (oo loo yaqaan "Qamashe" ama "Qamashaha").

UCare (oo loo yaqaan "annaga," "annaga," ama "annaga") waa qayb ka mid ah Baahiyaha Gaarka ah ee Aasaasiga ah (SNBC). Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota waxay u qaabaysay barnaamijkan iskaa wax u qabso ah si uu u bixiyo daryeel caafimaad dadka naafada ah. Waxay isku daraysaa dhakhtarka, isbitaalka, guriga dadka lagu xanaaneeyo, ilkaha, caafimaadka habdhaqanka, baxnaaninta, iyo daryeelka kale ee caafimaadka hal nidaam daryeel oo isku xiran. Waxaad inta badan adeegyadaada caafimaad ka heli doontaa iyadoo loo marayo shabakada bixiyayaasha Qamashaha. Markaad u baahan tahay daryeel caafimaad ama aad su'aalo ka qabto adeegyadaada caafimaadka, waad na soo wici kartaa. Waxaan kaa caawin doonaa inaad go'aansato waxa xiga oo aad samayn lahayd kaas oo u qalma adeeg bixiye daryeel caafimaad si loo isticmaalo.

Waxaa kula soo xiriiri doona UCare, si aad u dhamaystirto qiimaynta caafimaadka ee isku duwaha daryeelka. Sahanku wuxuu naga caawin doonaa inaan kugu xirno adeegyada daryeelka caafimaadka ama adeegyada kale ee aad heli karto xubin ahaan. Iyada oo ku saleysan jawaabahaaga, waxaa laga yaabaa inaan kula soo xiriirno macluumaad dheeri ah. Haddii aad hayso su'aalo ku saabsan qiimayntan, fadlan wac Khadka Caawimada Daryeelka Navigatama 612-676-6502 ama 877-903-0062. Wicitaankan waa bilaash. Ama wac lambarkayaga TTY 612-676-6810 ama 800-688-2534. Wicitaankan waa bilaash.

Xubintan *Buug yarahu* waa qandaraaska aan adiga kula leenahay.

Waa dukumeenti sharci ah oo muhiim ah. Buug yarahan *Xubinta* waxaa ku jira:

- Macluumaadka xiriirka
- macluumaadka ku saabsan sida loo helo daryeelka aad u baahan tahay
- Xuquuqdaada iyo mas'uuliyadahaaga ka xubin ahaaneed ee qamashaha
- Macluumaadka ku saabsan wadaaga kharashka
- Liiska adeegyada daryeelka caafimaadka ee la daboolay iyo kuwa aan la daboolin ah
- Goamata aad waci lahayd shaqaalaha degmadaada
- La isticmaalidda caymiska qamashaha caymis kale ama ilo kale oo lacag bixin ah
- Macluumaad ku saabsan waxa la sameeyo haddii aad qabto cabasho (cabasho) ama aad rabto inaad rafcaan ka qaadata tallaabo Qamashe, sida lagu qeexay Qaybta 13
- Qeexitaanno

Degmooyinka ku jira aagaga Qorshaha adeegu waa sida: Aitkin, Anoka, Becker, Benton, Blue Earth, Carlton, Carver, Cass, Chippewa, Chisago, Clay, Cook, Cottonwood, Crow Wing, Dakota, Faribault, Fillmore, Freeborn, Hennepin, Houston, Isanti, Itasca, Jackson, Kanabec, Kandiyohi, Kittson, Koochiching, Lac Qui Parle, Lake, Lake of the Woods, Le Sueur, Lincoln, Lyon, Mahnommen, Marshall, Martin, Mille Lacs, Morrison, Mower, Murray, Nicollet, Nobles,

Norman, Olmsted, Otter Tail, Pennington, Pine, Polk, Ramsey, Red Lake, Redwood, Rice, Rock, Roseau, Scott, Sherburne, St. Louis, Stearns, Swift, Todd, Wadena, Washington, Watonwan, Wilkin, Winona, Wright iyo Yellow Medicine gudaha Minnesota.

Fadlan noo sheeg sida aanu wax u wadno. Waad na soo wici kartaa ama qamaaal ayaad noo soo diri kartaa wakhti kasta. (Qaybta 1-aad ee *Buug yarahan Xubintu* waxa ay sheegaysaa sida naloola soo xidhiidho.) Faallooyinkaaga mar walba waa la soo dhawaynayaa, hadday yihiin kuwo waanagsan ama mid xun. Waqti ka waqti, waxaan sameynaa sahanno ka codsanaya xubnahayaga inay noo sheegaan waaya-aragnimadooda annaga. Haddii laguula soo xiriiro, waxaan rajaynaynaa inaad ka qaybqaadato sahanka ku qanacsanaanta xubinimo. Jawaabahaaga su'aalaha sahanka ayaa naga caawin doona inaan ogaano waxa aan si fiican u shaqeyneyno iyo halka aan u baahanahay inaan hamaumarino.

## Qaybta 1. Lambarada telefoonka iyo macluumaadka xidhiidhka

### Sida loola xidhiidho Adeegga Macmiilka

Haddii aad wax su'aalo ah ama walaac ah qabtid, fadlan wac ama u qama Adeegga Macmiilka. Waan ku farxi doonaa inaan ku caawinno. Saacadaha adeegga macaamiisha waa 8 am – 5 pm, Isniin– Jimce

Qaabka	Adeegga Macmiilka
LA HADAL	612-676-3395 ama 1-877-903-0061 (wicitaankan waa bilaash) 8 subaxnimo – 5 galabnimo, Isniin – Jimce.
TTY	612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash)
FAAKIS	612-676-6501 ama 1-866-457-7145
WARQAD U QOR	<b>Adeegga Macmiilka</b> UCare PO Box 52 Minneapolis, MN 55440-0052
BOOQO	UCare 500 Stinson Blvd. NE Minneapolis, MN 55413-2615
WEBSAYTKA	<b>ucare.org</b>
FARIIN DIRIDA IYADOO LOO MARAYO KOONTADA XUBINIMO	Waxa kale oo aad fariin noogu soo diri kartaa Koontadaada Xubinimo <b>member.ucare.org.</b>

## Macluumaadka xiriirka qamashaheena ee adeegyada qaarkood

### Racfaanno

Racfaan waa hab rasmi ah oo lagu waydiisto inaanu dib u eegis ku samayno oo aanu bedelno go'aanka caymis ee aanu samaynay.

Qaabka	Rafcaanka iyo Dacwada
LA HADAL	612-676-6841 ama 1-877-523-1517 (wicitaankan waa bilaash) 8 am – 4:30 pm, Monday – Friday
TTY	612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash)
WARQAD U QOR	Ujeedo: Rafcaannada Xubinta iyo Cabashooyinka UCare PO Box 52 Minneapolis, MN 55440-0052
IIMEEL	cag@ucare.org
FAAKIS	612-884-2021 ama 1-866-283-8015

Tixraac qaybta 13 si aad macluumaad dheeraad ah u hesho.

### Adeegyada daaweynta isku dhafka ah ee laf-dhabarta

Waxaan qandaraas la galnay Fulcrum Health, Inc. si aan u bixino adeegyada isku dhafka ah ee daaweynta laf-dhabarka Fulcrum Health, Inc. waxay maamushaa shabakada bixiyeyaasha, oo loo yaqaan ChiroCare. Waxaad u baahan tahay inaad u tagto bixiyaha ChiroCare si aad u hesho caymis faa'iidadan. Wixii caawin ah ee helista macluumaadka dheefaha daliigitaanka laf dhabarka guud, wac Adeega Macmiilka Ucare.

Qaabka	Adeega Macmiilka
LA HADAL	612-676-3395 ama 1-877-903-0061 (wicitaankan waa bilaash) 8 subaxnimo – 5 galabnimo, Isniin – Jimce.
TTY	612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash)

## Cabashooyinka ku saabsan Daryeelkaaga Caafimaad

Waxaad samayn kartaa cabasho ku saabsan anaga ama mid ka mid ah bixiyeyaasha shabakadayada, oo ay ku jirto cabasho ku saabsan tayada daryeelkaaga.

Qaabka	Adeega Macmiilka
LA HADAL	612-676-3395 ama 1-877-903-0061 (wicitaankan waa bilaash) 8 subaxnimo – 5 galabnimo, Isniin – Jimce.
TTY	612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash)
FAAKIS	612-676-6501 ama 1-866-457-7145
WARQAD U QOR	<b>Adeega Macmiilka</b> UCare PO Box 52 Minneapolis, MN 55440-0052
BOOQO	UCare 500 Stinson Blvd. NE Minneapolis, MN 55413-2615
WEBSAYTKA	<b>ucare.org</b>
FARIIN DIRIDA IYADOO LOO MARAYO KOONTADA XUBINIMO	Waxa kale oo aad fariin noogu soo diri kartaa Koontadaada Xubinimo <b>member.ucare.org.</b>

## Adeegyada Ilkaha

Waxaan qandaraas la galnay Delta Dental of Minnesota (Delta Dental) si aan u maareyno dheefahaaga ilkaha. Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan adeegyada ilkaha ee UCare, waxaad geli kartaa onlaynka **ucare.amag/dental**, ama wac UCare Dental Connection. UCare Dental Connection ayaa ku caawin kara:

- Ka raadi Delta Dental of Minnesota oo Xullo daryeel bixiye Ilkaha ama guriga ilkaha.
- Samee ballamaha ilkaha, oo ay ku jiraan ballamaha dabagalka iyo daryeelka gaarka ah.
- Iskudubarid gaadiidka ballamaha ilkaha.
- Isku xidha adeegyada turjubaanka ee ballamahal ilkaha.
- U hel jawaabaha dheefaha ilkaha oo waydii su'aalo.

<b>Qaabka</b>	<b>Isku xidhka Ilkaha UCare</b>
LA HADAL	651-768-1415 ama 1-855-648-1415 (wicitaankan waa bilaash) 7 subaxnimo – 7 galabimo, Isniin – Jimce
TTY	711

### **Xarunta Ilkaha Wareegta UCare**

Waxaan bixinaa baaritaanada ilkaha, nadiifinta iyo daryeelka aasaasiga ah ee dib u buuxinta ee Rugta Ilkaha ee Wareegta ee UCare . Wac si aad u ogaato goamata rugta caafimaadka ay kuu dhowdahay ama aad aadi doonto **ucare.amag/mdc** taariikhaha iyo goobaha la qamasheeyay. Qoondaysa ballantaaga adigoo wacaya Rugta Ilkaha ee Wareegta ee UCare .

<b>Qaabka</b>	<b>Xarunta Ilkaha Wareegta UCare</b>
LA HADAL	1-866-451-1555 (wicitaankan waa bilaash) 8 am – 4:30 pm, Isniin – Jimce
TTY	1-800-627-3529 (wicitaankan waa bilaash)

### **Shuruudaha Cayminta Agab Caafimaad oo Waara**

<b>Qaabka</b>	<b>Adeega Macmiilka</b>
LA HADAL	612-676-3395 ama 1-877-903-0061 (wicitaankan waa bilaash) 8 subaxnimo – 5 galabnimo, Isniin – Jimce.
TTY	612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash)

## Adeegyada Turjubaanka

Wac Adeegga Macmiilka ee UCare ee Luuqadda Dhagoolaha Ameerikaanka (ASL) ama adeegyada turjubaanka luqadda lagu hadlo.

<b>Qaabka</b>	<b>Adeega Macmiilka</b>
LA HADAL	612-676-3395 ama 1-877-903-0061 (wicitaankan waa bilaash) 8 subaxnimo – 5 galabnimo, Isniin – Jimce.
TTY	612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash)

## Adeegyada Caafimaadka Maskaxda

Haddii aad wax su'aalo ah ama walaac ah qabtid, fadlan wac Khadka Kala soocida Caafimaadka Maskaxda iyo Isticmaalka Walaxda. Si aad u hesho bixiye, wac khadkayaga Kala soocida ama isticmaal aaladda Shabakadda Raadinta ee ku taal bogga UCare.

<b>Qaabka</b>	<b>Caafimaadka Maskaxda iyo Cudurada Isticmaalka Maandooriyaha Laynka Triage.</b>
LA HADAL	612-676-6533 ama 1-833-276-1185 (wicitaanku waa bilaash) 8 subaxnimo – 5 galabnimo, Isniin – Jimce
TTY	612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash)
WEBSAYTKA	<a href="https://ucare.org/searchnetwork">ucare.org/searchnetwork</a>

## Dawooyinka Dhakhtarka Qoro

Haddii aad qabto su'aalo ku saabsan dheefaha daawada, wac Adeegga Macmiilka ee UCare.

<b>Qaabka</b>	<b>Adeega Macmiilka</b>
LA HADAL	612-676-3395 ama 1-877-903-0061 (wicitaankan waa bilaash) 8 subaxnimo – 5 galabnimo, Isniin – Jimce.
TTY	612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash)

## Adeegyada Cudurada ka dhasha Isticmaalka Maandooriyaha

Haddii aad wax su'aalo ah ama walaac ah qabtid, fadlan wac Khadka Kala soocida Caafimaadka Maskaxda iyo Isticmaalka Walaxda. Si aad u hesho bixiye, wac khadkayaga Kala soocida ama isticmaal aaladda Shabakadda Raadinta ee ku taal bogga UCare.

<b>Qaabka</b>	<b>Caafimaadka Maskaxda iyo Cudurada Isticmaalka Maandooriyaha Laynka Triage.</b>
LA HADAL	612-676-6533 ama 1-833-276-1185 (wicitaanku waa bilaash) 8 subaxnimo – 5 galabnimo, Isniin – Jimce
TTY	612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash)
WEBSAYTKA	<a href="https://ucare.org/searchnetwork">ucare.org/searchnetwork</a>

## Gaadiidka

Haddii aad u baahan tahay gaadiid ku geeya kaana soo celiya ballamaha caafimaadka.

<b>Qaabka</b>	<b>HealthRide</b>
LA HADAL	612-676-6830 ama 1-800-864-2157 (wicitaankan waa bilaash) 7 subaxnimo – 8 pm, Isniinta – Jimce
TTY	612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash)

## UCare 24/7 Laynka Telefoonka Kalkaaliska

Khadka kalkaalisaada ee UCare 24/7 waa adeeg telefoon oo siiya xubnaha xog caafimaad oo lagu kalsoonaan karo oo ka socota kalkaalisaada diiwaangashan 24 saacadood maalintii, todobada maalmood ee usbuuca. Kaaliyayaasha caafimaadka waxay bixin karaan talada caafimaadka ama jawaabta su'aalaha caafimaadka. Lambarka taleefanka ee khadka kalkaalisaada caafimaad ee 24/7 ah ee UCare waxaa laga heli karaa xagga dambe ee kaarka aqoonsiga xubinimo.

<b>Qaabka</b>	<b>Nurse Line</b>
LA HADAL	1-800-942-7858 (wicitaankan waa bilaash) 24 saacadood maalintii, todoba maalmood todobaadkii
TTY	1-855-307-6976 (wicitaankan waa bilaash)



## Macluumaadka xiriirka kale ee muhiimka ah

Dadka qaba dhibaata maqalka ama naafa ka ah hadalka waxay wici karaan lambarada soo socda si ay u helaan agabyada ku qamaan *Buug yaraha Xubinta*: 711, Adeegga Gudbinta Minnesota 800-627-3529 (TTY, Voice, ASCII, Hearing Carry Over), ama 877-627-3848 (adeegga gudbinta hadalka ilaa hadal). Wicida Lambaradan waa bilaash.

Wixii macluumaad ah iyo si aad wax badan uga barato dardaranka daryeelka caafimaadka iyo sida loo fuliyo dardaranka hamae, fadlan kala xidhiidh Adeegga Macmiilka UCare 612-676-3395 ama 1-877-903-0061 (wicitaankan waa bilaash). Saacada adeegu waa 8 subaxnimo – 5 galabnimo, Isniin – Jimce. Ama soo wac lambarkayaga TTY: 612-676-6810 or 1-800-688-2534 (this call is free). Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan tilmaamaha daryeelka caafimaadka ayaa laga heli karaa: [ucare.amag/advance-directives](http://ucare.amag/advance-directives). Waxaad sidoo kale booqan kartaa websayka Waaxda Caafimaadka ee Minnesota (MDH): <http://www.health.state.mn.us/facilities/regulation/infobulletins/advdir.html>.

Si aad uga warbixiso Khiyaanada iyo Xad-gudubka kala xiriir Khadka Taleefanka ee u Hogaansanaanta UCare 877-826-6847 (wicitaankan waa bilaash) ama iimaylka [compliance@ucare.amag](mailto:compliance@ucare.amag). Ama soo wac lambarkayaga TTY: 612-676-6810 or 800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 subaxnimo – 5 galabnimo, Isniin – Jimce; 711 Minnesota Adeega Xidhiidhka 24 saacadood, todoba maalmood todobaadkii. Waxaa laga yaabaa inaad tahay mid magaciisa qarsoon yahay. Si aad si toos ah ugu wargaliso khayaanada ama xadgudubka Gobolka, kala xiriir Qaybta Dib u eegista iyo Daacadnimada (SIRS) ee Waaxda Adeegyada Dadweynaha ee Minnesota (DHS) talefoonka 651-431-2650 ama 800-657-3750 wicitaankan waa bilaash) ama 711 (TTY), ama isticmaal adeegyada gudbinta ee aad dooma bidayso; Fakis ahaan 651-431-7569; ama iimayl ahaan [DHS.SIRS@state.mn.us](mailto:DHS.SIRS@state.mn.us).

## Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota

Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota (DHS) waa hay'ad dawladeed oo dadka ka caawisa inay daboolaan baahiyahooda aasaasiga ah. Waxay bixisaa ama maamushaa daryeel caafimaad, kaalmo dhaqaale, iyo adeegyo kale. DHS waxay ku maamushaa barnaamijka Caawimaada Caafimaadka (Medicaid) iyada oo loo marayo gobolada. Haddii aad hayso su'aalo ku saabsan u qalmitaankaaga Caawimaada Caafimaadka (Medicaid), la xidhiidh shaqaalaha degmadaada.

## U doodadaha dadka ee Barnaamijyada Daryeelka caafimaadka La maareeyo

Qofka ah Wakiilka Barnaamijyada Caafimaad ee Dawlada Maamusho, ee Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota, wuxuu caawiyaa dadka ku qamaan qamashaha caafimaadka xalinta gelitaanka, adeega iyo dhibaatooyinka biilasha. Waxay kaa caawin karaan inaad xeraysato cabasho ama rafcaan. Qofka wakiilka ah sidoo kale waxa uu kaa caawin karaa Rafcaanka Gobolka (Dhegaysiga xaqa ah ee Gobolka). Wac 651-431-2660 ama 800-657-3729 ama 711 (TTY), ama isticmaal adeegyada gudbinta ee aad door bidayso. Wicitaankan waa bilaash. Saacadaha adeeggu waa Isniinta ilaa Jimcaha, 8:00 subaxnimo ilaa 4:30 galabnimo.

## Disability Hub MN™

Disability Hub MN™ waa shabakad kheyraad gobolka oo dhan ah oo bilaash ah oo kaa caawinaysa inaad xalliso mashaakilaadka, socodsiiso nidaamka oo aad qamashayso mustaqbalkaaga. Disability Hub MN™ wuu garanayaa waxa soo gala iyo wax ka soo baxa ilaha bulshada iyo barnaamijyada dawladda, waxana uu leeyahay waayo-aragnimo sannado ah oo uu dadka ku caawinayo in ay is waafajiyaan.. Call Disability Hub MN lambarka 866-333-2466, Isniin ilaa Jimce laga bilaabo 8:30 subaxnimo ilaa 5:00 galabnimo, ama booqo khadka tooska ah [disabilityhubmn.org](http://disabilityhubmn.org). Wicitaankan waa bilaash.

## Veterans Linkage Line™

Veterans Linkage Line™ waxay siisaa macluumaadka iyo u gudbinta khabiir iyo qoysaskooda. Waaxda Arrimaha Khabiirada ee Minnesota (MDVA) ayaa bixisa xarunta wicitaanka ee LinkVet. Inta lagu jiro saacadaha shaqada, shaqaalaha MDVA ee tababaran ayaa ku siin doona macluumaadka faa'iidooyinka halyeeyada, daryeelka caafimaadka, waxbarashada, iyo dib-u-dhexgalka.

### Saacadaha Shaqada

Isniin-Jimce: 7 subaxnimo ilaa 8 habeenimo, CST

Sabti: 9 subaxnimo ilaa 2:30 galabnimo, CST

Axad: 11 subaxnimo ilaa 4:30 galabnimo, CST

Fasaxyada la xiro. Soo wac 888-LinkVet (1-888-546-5838,) ama 711 (TTY) ama isticmaal adeegyadaada la door bidayo xidhiidhka . Wicitaankan waa bilaash.

## Sida loola xidhiidho barnaamijka Medicare

Medicare waa barnaamijka caymiska caafimaadka federaalka ee loogu talagalay dadka da'doodu tahay 65 ama ka weyn, ka yar da'da 65 ee leh naafo gaar ah, iyo da' kasta oo leh kelyo shaqeyn joogto ah (oo loo yaqaanno Xanuunka Kalida ee Heerka kama Dambasyta ah gaaray ama ESRD). Xarumaha Medicare & Adeegyada Medicaid (CMS) waa wakaalada Federaalka ee mas'uul ka ah Barnaamijka Medicare. Halkan waxaa ah siyaabo aad ku heli karto caawimo iyo macluumaadka Medicare CMS:

- Wac 800-MEDICARE (800-633-4227) si aad su'aalo u weydiiso ama aad uga hesho buugag macluumaad bilaash ah Medicare. Istimaalayaasha TTY waa inay wacaan 877-486-2048 (wicitaankan waa bilaash). Wakiilada adeegga macaamiisha waxay diyaar yihiin 24 saacadood maalintii, oo ay ku jiraan maalmaha fasaxa ah.
- Booqo [www.medicare.gov](http://www.medicare.gov). Kani waa websaytka rasmiga ah ee dawladda ee macluumaadka Medicare. Websaytka wuxuu ku siinaysaa macluumaad badan oo cusub oo ku saabsan Medicare iyo guryaha dadka lagu xanaaneeyo iyo arrimaha kale ee Medicare ee hadda jira. Wuxuu leeyahay qalab kaa caawinaya inaad is barbar dhigto Qamashayaasha dheefta Medicare iyo Qamashayaasha Dawooyinka lagu Qamao ee aaggaaga. Waxaad ka raadin kartaa hoosta "Famams, Help & Resources" oo waxaad si toos ah uga daabacan kartaa buug-yaraha "Medicare & You" kumbuyuutarkaaga. Doamao "Lambarada Taleefanka iyo websaytyada" "Phone Numbers and websites" si

aad u heshid xiriirto waxtar leh ururada gobolkaaga. Haddii aadan haysan kombiyuutar, maktabadda xaafaddaada ama xarunta sare ayaa laga yaabaa inay kaa caawiso inaad booqato websaytkan adigoo isticmaalaya kombayutarkiisa.

---

## Qaybta 2. Macluumaad muhiim ah oo ku saabsan helitaanka daryeelka aad u baahan tahay

---

Mar kasta oo aad hesho adeegyo caafimaad, hubi si aad u hubiso in bixiyaha uu yahay bixiye shabakad Qamashe. Xaaladaha intooda badan, waxaad u baahan tahay inaad isticmaasho bixiyeyaasha shabakada Qamashaha si aad u hesho adeegyadaada. Xubnuhu waxay marin u heli karaan *Tusaha Bixiyaha iyo Farmasiiga ee taxaya* bixiyayaasha shabakada Qamashaha. *Adeeg bixiyaha iyo Diiwaanka Adeeg bixiyaha* iyo Farmasiiga waxa uu kuu sheegi karaa wax ku saabsan adeeg bixiyayaasha sida magaca, cinwaanka, lambarka telefoonka, takhasuska xirfadeed, waxa lagu takhasusay, iyo luqadda uu ku hadlo adeeg bixiyahu. Soo wac Adeega Macmiilka haddii aad jeclaan lahayd macluumaad ku saabsan caddaynta guddida, soo xaadirka dugsiga caafimaadka, barnaamijka degenaanshaha, heerka guddida caddaynta. Waxaad waydiisan kartaa nuqulka daabacan *Diiwaanka Adeeg bixiyaha iyo Farmasiiga* wakhti kasta. Si loo xaqiijiyo macluumaadka hadda jira, waxaad ka wici kartaa Adeegga Macmiilka lambarka taleefanka qaybta 1, ama booqo mareegahayaga ku taxan qaybta 1.

Markaad xubin ka tahay ama aad xubin ka noqoto UCare waxaad doomaatay ama lagu qamaay rugta daryeelka aasaasiga ah (PCC) ama nidaamka daryeelka. Xaruntaada daryeelka aasaasiga ah (PCC) ama nidaamka daryeelka ayaa ku siin kara inta badan adeegyada daryeelka caafimaadka aad u baahan tahay waxayna kaa caawin doonaan isku-duwidda daryeelkaaga. Waxaad bedeli kartaa rugtaada daryeelka aasaasiga ah (PCC) ama nidaamka daryeelka. Si aad u ogaato sida tan loo sameeyo, wac Adeegga Macmiilka lambarka ee qaybta 1-aad.

Uma baahnid tixraac si aad ugu isticmaasho khabiirka shabakada Qamashaha. 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 hamae, iyo si aad ballan u qabsato. Haddii aadan ilaalin karin ballantaada, wac rugtaada isla markaaba.

Waxaa laga yaabaa inaad beddesho daryeel bixiyahaaga koowaad ama rugtaada caafimaadka. Si aad u ogaato sida tan loo sameeyo, wac Adeegga Macmiilka lambarka ee qaybta 1-aad.

### **Ka guurida daryeelka**

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

Haddii dawaada aad hadda qaadanayso aan lagu daboolin qamashahaaga cusub, waxaa laga yaabaa inaad hesho sahay ku meel gaar ah oo 90 maalmood ah. Wixii macluumaad dheeraad ah, wac Adeegga Macmiilka.

## Oggolaanshaha hamae

Oggolaanshahayaga waxaa looga baahan yahay adeegyada qaar si loo daboolo. Tan waxa loo yaqaan oggolaanshaha hore. Oggolaanshaha waa in la helaa ka hama inta aanad helin adeegyada ama ka hama inta aanaan bixin kharashka. Qaar badan oo ka mid ah adeegyadan ayaa lagu xusay Qaybta 7. Fadlan la shaqeyso bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga si aad u hesho oggolaansho hamae marka loo baahdo. Xaaladaha degdega ah, waxaanu gaadhi doonaa go'aan 72 saacadood gudahood ka dib markaanu codsi ka helno dhakhtarkaaga. Wixii macluumaad dheeraad ah, wac Adeegga Macmiilka lambarka taleefanka ee qaybta 1.

Xaaladaha intooda badan, waxaad u baahan tahay inaad isticmaasho bixiyeyaasha shabakada Qamashaha si aad u hesho adeegyadaada. Haddii aad u baahan tahay adeeg caymis ah oo aadan ka heli karin bixiyaha shabakadda Qamashaha, waa inaad naga heshaa oggolaan hamae oo aad ugu isticmaasho bixiye shabakad ka baxsan. Waxa ka reeban xeerkan:

- Adeegyada furan ee la heli karo: kala fogaynta dhalhada, baaritaanka dhalmo la'aanta, baarista iyo daawaynta cudurrada galmada la isku qaadsiiyo (STD), iyo baaritaanka cudurka daciifiya difaaca jirka (AIDS) ama xaalado kale oo la xiriiira fayraska difaaca jirka (HIV). Waxaad isticmaali kartaa adeeg bixiye kasta oo caafimaadka loo qalmo ah, rugta, farmasiiga, ama wakaalada qorshaynta qoyska, xataa haddii aanu ku jirin shabakadayada, si loo helo adeegyadan.
- Adeegyada deg-degga ah iyo xasilinta kadib

Wixii macluumaad dheeraad ah, wac Adeegga Macmiilka lambarka taleefanka ee ku qamaan Qaybta 1.

Qamashuhu wuxuu oggolaanayaa in si toos ah loo galo shabakadayada daryeel bixiyeyaasha, laakiin waxay ilaalinaysaa xaqa aad ku maaraynayso daryeelkaaga xaaladaha qaarkood, sida: Barnaamijka ka Faa'iidaystaha Xaddidan. Waxaa laga yaabaa inaan tan ku sameyno annaga oo doomaanayna bixiyaha aad isticmaasho iyo/ama adeegyada aad hesho. Wixii macluumaad dheeraad ah, wac Adeegga Macmiilka lambarka taleefanka ee qaybta 1.

Haddii aanaan awoodin inaan ku helno bixiye qamashe u qalma, waa inaan ku siinaa oggolaansho ka hama inaad u isticmaasho takhasusle u qalma mid ka mid ah shuruudaha soo socda:

- Xaalad caafimaad oo joogto ah (socota).
- Jirro maskaxeed ama jireed oo nafta halis gelisa
- Uurka ka dambeeya saddexda bilood ee ugu hamareeya (saddex-biloodka hamae)
- Xanuun sii baaha ama naafo
- Xaalad kasta ama cudur kasta oo halis ah ama adag oo u baahan daaweyn takhasusle

**Haddii aanad helin oggolaanshaha hore oo anaga naga yimid marka loo baahdo, biilka lama bixin doono.** Wixii macluumaad dheeraad ah, wac Adeegga Macmiilka lambarka taleefanka ee qaybta 1.

Haddii bixiyaha aad doomaatay aanu ku jirin shabakadayada Qamashaha, waa inaad doomaataa bixiye kale oo shabakad Qamashe ah. Waxaa laga yaabaa inaad sii wadato isticmaalka adeegyada bixiyaha aan hadda ka tirsanayn shabakadayada Qamashaha ilaa 120 maalmood sababaha soo socda awgood:

- Xaalad halis ah
- Jirro maskaxeed ama jireed oo nafta halis gelisa
- Urka ka dambeeya saddexda bilood ee ugu hamareeya (saddex-biloodka hamae)
- Laxaad la'aan jidh ama maskaxeed taas oo lagu sheegey awood la'aan la shaqayn mid ama wax ka badan hawlaha nolosha ee waayn. Tani waxay khusaysaa laxaad la'aanta jirta muddo ka badan ama la filanayo inay jirto ugu yaraan hal sano, ama ay u badan tahay inay keento dhimasho.
- Xaalad daba-dheer ama naafonimo keenaysa oo ku jirta marxalad daran

Hadii daryeelka caafimaad bixiyahaaga u qalmaa uu xaqiijiyo inaad noolaanaysa wax ka yar 180 maalmood, waxa aad sii wadan kartaa adeegyada inta kaaga hadhsan nolosha uu ku siiyo bixiyahaagu kaas oo aan ku jirin daladeena.

Wixii macluumaad dheeraad ah, wac Adeegga Macmiilka lambarka taleefanka ee qaybta 1.

UCare, waxaan ku leenahay shaqaale kaa caawin kara inaad ogaato sida ugu wanaagsan ee loo isticmaalo adeegyada daryeelka caafimaadka. Haddii aad hayso su'aalo ku saabsan waxyaabo ay ka mid yihiin halka aad ka heli karto adeegyada, helitaanka ogolaanshaha adeegyada, ama xadidaadda daawooyinka la qamao, waan ku caawin karnaa. Soo wac lambarka 612-676-3395 ama 1-877-903-0061 (wicitaankan waa bilaash), 8 subaxnimo – 5 galabnimo, Isniin – Jimce. Hadii aad u baahan tahay caawimaad luuqadeed si aad uga hadasho arimahan, UCare waxay kugu siin kartaa macluumaadka luuqadaada iyadoo adeegsanaysa turjumaan. Wixii ku saabsan adeegyada luuqada dhagoolaha, ka wac laynka TTY (waxay u baahan tahay qalab gaar ah) 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash). Wixii ah caawimada luqad kale, soo wac 612-676-3200 ama 1-800-203-7225 (wicitaanku waa bilaash).

## **Adeegyada la daboolay iyo kuwa aan la daboolin**

Diiwaangelinta Qamashaha ma damaanad qaadayso in shay'yada qaar ah la daboolay. Daawooyinka qaar ama qalabka caafimaadka lama dabooli karo. Tani waa run xitaa hadii hamaay loo daboolay.

Adeegyada iyo saadka qaarkood lama daboolin. Dhammaan adeegyada caafimaadku waa inay caafimaad ahaan lagama maarmaan yihiin si ay u noqdaan adeegyo la daboolay. Si taxadar leh u akhri *Buug-yaraha Xubinta*. Waxa ay sheegaysaa adeegyo iyo agabyo badan oo aan la daboolin. Tixraac qaybta 7 iyo 8.

Adeegyada qaarkood laguma daboolin Qorshaha laakiin waxaa laga yaabaa in lagu daboolo ilo kale. Tixraac qaybta 9 si aad macluumaad dheeraad ah u hesho. Hadii aadan hubin in adeeg la daboolay, ka wac adeegayaga macaamiisha lambarka taleefanka ee qaybta 1.

Waxaa laga yaabaa inaan daboolno adeegyo dheeraad ah ama badelaad ah xaaladaha qaarkood.

Codsiyada si loo daboolo nidaamyo caafimaad oo cusub, qalabyada, ama dawooyinka waxaa dib u eega guddada caafimaadka iyot ayada iyo maamulayaasha caafimaadka UCare. Kooxdan waxaa ku jira dhakhtarada iyo khabiiirada kale ee daryeelka caafimaadka. Waxay isticmaalaan hagitaanka qaranka iyo caddaynta caafimaadka iyo cilmiga si loo go'aamiyo haddii UCare ay oggolaan lahayd qalab cusub, nidaamyo ama dawooyin.

## Qaybsiga kharashka

Wadaagista kharashku waa qadar ay xubnaha qamashaha caafimaadka masuul ka noqon karaan inay bixiyaan adeegyadooda caafimaad. Waxaa ku jira lacagaha laga jaro iyo lacag bixinta wadaaga ah. **Ma haysatid qaybsiga kharashka adeegyada hoos yimaada Qamashahayaga.** Haddii aad ka laabato isdiiwaangalintaada qorshahayaga, waxaa laga yaabaa inaad leedahay qaybsiga kharashka adeegyada qaarkood.

Haddii aad leedahay Medicare, waa in aad ka heshaa inta badan daawooyinka lagu qamaay adiga oo isticmaalaya dawada Medicare (Medicare Part D) qamashaha. Waxaa laga yaabaa inaad haysato lacag-bixin wadaag ah oo aan xadidnayn bishiiba qaar ka mid ah daawooyinkan.

## Lacagta la siiyo bixiyeyaasha

Kuuma soo celin karno inta badan biilasha caafimaadka ee aad bixiso. Sharciyada gobolka iyo federaalka ayaa naga hama istaagaya inaan lacag toos ah ku siinno. Haddii aad lacag ku bixisay adeeg aad u malaynayso inay tahay inaan daboolno, wac Adeegga Macmiilka. Haddii aad heshay biil caafimaad oo ay ahayd in la daboolo, ka wac Adeega Macmiilka lambarka taleefanka ee qaybta 1. Adeega macaamiisha ayaa la xidhiidhi doona bixiyahaaga si uu uga caawiyo soo gudbinta codsiga.

Waxaa laga yaabaa inaad hesho adeegyo caafimaad ama agab aanu qamashuhu daboolin hadii aad ogolaato inaad iska bixiso. Bixiyeyaasha waa inay haystaan foom aad saxiixday oo aad ku qirayso inaad adigu masuul ka tahay biilka. Bixiyeyaasha waa inay haystaan foom saxiixan ka hama intaysan bixin adeegyo ama agab aan qamashuhu daboolin.

## Wacyigelinta dhaqanka

Waxaan fahamsanahay in caqiidadaada, dhaqankaaga, iyo qiyamkaagu ay dooma ku leeyihiin caafimaadkaaga. Waxaan rabnaa inaan kaa caawino inaad la lahaato caafimad wanaagsan iyo xiriir wanaagsan bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga. Waxaan rabnaa inaan hubinno inaad ku hesho daryeel si dhaqanka ku haboon.

## Adeegyada turjubaanka

Waxaan ku siin doonaa adeegyo turjumaan si ay kaaga caawiyaan helitaanka adeegyada. Tan waxa ku jira tarjumaano luqadda lagu hadlo iyo tarjumaannada Luqadda Dhagoolka ee Maraykanka (ASL). Adeegyada turjubaanka ku hadalka fool ka foolka ah waxa la daboolay oo kaliya haddii turjubaanka ku qamaan yahay Liiska Turjubaanka Daryeelka Caafimaadka Luuqadda ee Waaxda Caafimaadka ee Minnesota. Fadlan ka wac adeegga macaamiisha lambarka taleefanka qaybta 1 si aad u ogaato turjubaannada aad isticmaali karto.

## **Caymis caafimaad oo kale**

Haddii aad leedahay caymis kale caafimaad ama ilko, noo sheeg **ka hor** inta aadan helin daryeel. Waanu ku ogaysiin doonaa haddii ay tahay inaad isticmaasho bixiyayaasha shabakada Qamashaha ama bixiyayaasha daryeelka caafimaadka ee uu isticmaalo caymiskaaga kale. Waxaan isku dubaridi doonaa qamashahaaga caymiska kale. Haddii caymiskaaga kale ee caafimaadka ama ilkaha uu isbedelo, u sheeg shaqaalaha degmadaada.

Haddii aad leedahay Medicare, waxaad u baahan tahay in aad ka heshid inta badan daawooyinka lagu soo qamaay iyada oo loo marayo Barnaamijka Dawooyinka dhakhtarka qamao ee Medicare (Medicare Part D). Waa inaad ku qamataa qamashaha dawada Medicare si aad u hesho adeegyadan. Qamashuhu ma bixiyo kharashka dawooyinka lagu soo qamaay ee hoos yimaada Barnaamijka Dawooyinka ee Medicare.

## **Macluumaad gaar ah**

Anaga, iyo bixiyayaasha daryeelka caafimaadka ee ku daryeela, waxaan xaq u leenahay inaan helno macluumaadka ku saabsan daryeelkaaga caafimaadka. Markaad iska diiwaan geliso Barnaamijka Daryeelka Caafimaadka Minnesota, waxaad na siisay ogolaanshahaaga inaan tan samayno. Xogtan waanu ilaalin doonaa sida sharcigu qabo.

## **Barnaamijka Ka Faa'iidaystaha Xaddidan**

Barnaamijka ka faa'iidaystaha xaddidan (RRP) waxaa loogu talagalay xubnaha si xun u isticmaalay adeegyada caafimaadka. Tan waxa ku jira helida adeegyada caafimaad ee aanay xubnuhu u baahnayn, iyaga oo u isticmaala qaab kharash ka badan sidii ay ahayd, ama qaab khatar ku ah caafimaadka xubinta. UCare waxay ogeysiin doontaa 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 qoondeeyay, hal rug caafimaad, hal cosbitaal oo uu isticmaalo bixiyaha daryeelka aasaasiga ah, iyo hal farmashi. UCare waxaa laga yaabaa inay u xilsaarto bixiyayaasha adeegyada caafimaadka kale. Sidoo kale waxaa waxaa loo aqoonsan doonaa wakaalada caafimaadka guriga. Laguuma oggolaan doono inaad isticmaasho doomaashada kaalmada daryeelka shakhsi ahaaneed ama ikhtiyaarka isticmaalka dabacsan, ama adeegyada macaamiisha haga.

Waxa lagu xaddidi doonaa daryeel bixiyayaashan loo qoondeeyay daryeelka caafimaadka ugu yaraan 24 bilood ee u qalmida Barnaamijyada Daryeelka Caafimaadka Minnesota (MHCP). Dhammaan tixraacyada khubarada takhasuska leh waa in ay ka yimaadaan bixiyaha daryeelkaaga aasaasiga ah oo ay helaan Barnaamijka Ka Faa'iidaystaha Xaddidan UCare. Ka faa'iidaystayaasha xaddidan waxaa laga yaabaa in aysan jeebkooda ka bixin si ay u isticmaalaan daryeel bixiye aan la magacaabin kaas oo la mid ah bixiyaha mid ka mid ah bixiyayaasha loo qoondeeyay.

Meelaynta barnaamijka way kula jiri doontaa haddii aad beddesho qorshayaasha caafimaadka. Ku 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.

Dhamaadka 24ka bilood, isticmaalkaaga adeegyada daryeelka caafimaadka dib ayaa loo eegi doonaa. Haddii aad weli si xun 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 qaadata meelaynta barnaamijka qaataha xaddidan. Waa inaad ku xeraysataa rafcaan 60 maalmood gudahooda laga bilaabo taariikhda ogeysiiska nagaga timid. Waa inaad rafcaan ku qaadata 30 maalmood gudahood si aad uga hortagto xaddidaadda in la fuliyo inta lagu jiro rafcaankaaga. Waxaad codsan kartaa Racfaan Goboleed (Dhagaysi cadaalad ah oo lala yeesho Gobolka) ka dib markii uu helo go'aankayaga ah in aanu go'aansanay in aanu dhaqan galino xaddidaadda. Tixraac qaybta 13 aad.

## Tirtiritaanka isdiwaangalinta

Caymiskaaga anaga wuu dhammaan doonaa haddii aad go'aansato inaad ka tagto Qamasheheena. Waxaad doamaan kartaa inaad ka laabato isdiwaangelinta wakhti kasta. Waxaad ku diwaangashanaan doontaa ilaa dhammaadka bisha. Si aad noogu sheegto inaad rabto inaad ka baxdo qamashaheena, waxaad noo qamai kartaa ama fakis kartaa warqad ama waxaad buuxin kartaa foom ka diwaangelin ah oo aad u soo dirtaa Adeegga Macmiilka ama fakiska nambarkayaga ee ku qamaan Qaybta 1. Hubi inaad saxeeexo oo taariikhda ku qamato warqaddaada ama foomka. Way ku caawinaysaa in lagu daro taariikhda dhalashadaada. Taariikhda dhaqan galku waxay ku xidhan tahay taariikhda codsigaaga la helo.

Caymisyadaada anaga ayaa dhammaan doona mid ka mid ah sababaha soo socda:

- Hadda ma aad xaq u leedahay Caawinta Caafimaadka (Medicaid).
- Waxaad wayday u qalmitaanka SNBC sababtoo ah hadda ma tihid naafo.
- Waxaad u qalantaa Medicare laakiin si joogto ah ha isugu qamain Medicare Part A iyo Medicare Qaybta B.
- Waxaad leedahay caymis caafimaad oo qiimo leh.
- Kharashaad bixintaada ayaa hoosaysa oo lacag ma bixinaysid.
- Waxaad ka guurtay aagga adeegga Qamashahayaga.
- Da' ayaad noqonaysaa 65.
- Adiga ayaa doomaanaya inaad ka tagto qamashaha.

Hadii aadan hadda u qalmin Caawimaadka Caafimaadka (Medicaid), waxa laga yaabaa inaad u qalanto inaad ka iibsato caymiska caafimaadka MNsure. Macluumaad badan oo ku saabsan MNsure, soo wac 855-3MNSURE ama 855-366-7873, TTY, isticmaal adeegaaga xidhiidhka aad doorbidayso [www.MNsure.org](http://www.MNsure.org). Wicitaankan waa bilaash.

---

## Qeybta 3. Xuquuqda Biilka ee Xubinta

---

**Waxaad xaq u leedahay:**

- Laguula dhaqmo si xushmad, karaamo, iyo tixgelin asturnaanta.



- Hel adeegyada aad u baahan tahay 24 saacadood maalintii, todobada maalmood ee usbuuca. Tan waxaa ku jira xaalado degdeg ah.
- Ka war hay dhibaatooyinkaaga caafimaad.
- Hel macluumaadka ku saabsan daawaynta, doomaashooyinka daaweyntaada, iyo sida daawayntu kuu caawin doonto ama kuu waxyeelaynayso iyaddoon loo eegin kharashka daboolida dheefta.
- Ka hel macluumaad ku saabsan ururkayaga, adeegyadayada, ama hawl wadeenadayada caafimaad iyo adeeg bixiyayaasha iyo xuquuqaha xubnaha iyo masuuliyadaha.
- Kala qaybqaado adeeg bixiyayaasha go'aan gaarista ku saabsan daryeelkaaga caafimaadka.
- Diido daaweynta oo hel macluumaadka ku saabsan waxa dhici kara haddii aad diido daaweynta.
- Diido daryeelka bixiyayaasha gaarka ah.
- Ogaato inaan xogtaada loo ilaalin doono sida sharcigu wafaaqsan.
- Weydii oo hel nuqul ka mid ah diiwaannadaada caafimaad. Waxaad sidoo kale xaq u leedahay inaad codsato in la saxo diiwaanka.
- Hesho ogeysiis go'aannadayada haddii aan diidno, yareyno, ama joojino adeegga, ama diidno lacag bixinta adeegga.
- Noo xaraysato cabasho ama rafcaan. Waxaad sidoo kale u dacwoon kartaa Waaxda Caafimaadka ee Minnesota.
- Codso Racfaan Goboleed (Dhegeysi cadaalad ah oo lala yeesho gobolka) Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota (sidoo kale loo yaqaan "gobolka"). Waa in aad racfaan noo soo gudbisaa ka hama inta aadan codsan Racfaanka Gobolka. Haddii aan qaadano in ka badan 30 maalmood si aan go'aan uga gaarno racfaanka qamashahaaga oo aanan codsanin mudo kamadhin, uma baahnid inaad sugto go'aankayaga si aad u codsato Racfaan Goboleed.
- Hel sharaxaad cad oo ku saabsan adeegyada daryeelka guriga ee la daboolay.
- Sii tilmaamo qamaan oo ogeysiiya dadka kale rabitaankaaga ku saabsan daryeelkaaga caafimaad. Tan waxa loo yaqaan "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.
- Doamao meesha aad ka heli doonto adeegyada qamashaynta qoyska, ogaanshaha dhalmo la'aanta, adeegyada baadhista iyo daaweynta cudurada lagu kala qaado galmada, iyo adeegyada baadhista AIDS iyo HIV.
- Hel ra'yi labaad oo ku saabsan caafimaadka, caafimaadka dhimirka, iyo adeegyada cudurada laga qaado isticmaalka maandoamaiyaha.
- Ka fogow xannibaado ama takoamaid loo isticmaalo dariiqo ahaan: qasabka, edbin, ku habboonaanta, ama aargoosi.
- Codso nuqul qamaaal ah oo Buug Yaraha *Xubinta* ah ugu yaraan hal mar sannadkii.

- Hel isuduwidada daryeelka. Waxa kale oo aad xaq u leedahay in aad diido isku-duwidada daryeelka.
- Waa iktiyaari inaad ka laabato isdiwaangalinta.
- Naga hel macluumaadka soo socda, haddii aad codsato. Ka wac Adeegga Macmiilka lambarka taleefanka ee qaybta 1.
  - Haddii aan isticmaalno qamashaha dhiirigelinta dhakhtarka ee saameeya isticmaalka adeegyada gudbinta, iyo faahfaahinta qamashaha haddii aan isticmaalno mid
  - Natiijooyinka daraasad dib u eegis tayada ee dibadda ah oo ka timid gobolka
  - Aqoonta xirfadlayaasha ee bixiyayaasha daryeelka caafimaadka
- Soo jeedi talooyin ku saabsan siyaasadda xuquuqdeena iyo waajibaadkeena.
- Ku dhaqan xuquuqda halkan ku qamaan.
- Si toos ah ugala hadal doomaashooyinka daawaynta ku haboon ama caafimaad ahaan lagama maarmaanka u ah xaaladahaaga, iyada oo aan loo eegin kharash ama dheefta caymiska.

---

## Qeybta 4. Masuuliyadaha Xubinta

---

### Waxaad haysataa masuuliyada inaad:

- Akhriso *Buug-yaraha Xubinta* oo ogow adeegyada hoos yimaada Qamashaha iyo sida loo helo.
- Tusto kaarka aqoonsiga xubinta qamashahaaga caafimaadka iyo kaarka barnaamijka daryeelka caafimaadka Minnesota mar kasta oo aad hesho daryeel caafimaad. Sidoo kale tus kaararka caymiska kale ee caafimaadka aad leedahay, sida Medicare ama caymiska gaarka ah.
- La samee xiriir daryeel bixiye caafimaad oo u qalma shabakada Plan ka hama intaadan jirran. Tani waxay kaa caawinaysaa adiga iyo bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga inaad fahantaan wadarta xaaladaada caafimaad.
- Sii macluumaadka uu ku weydiiyo bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga iyo/ama qamashaha caafimaadka si daryeelka saxda ah ama adeegyada lagu siiyo. La wadaag macluumaadka ku saabsan taariikhdaada caafimaadka.
- La shaqee bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga si aad u fahanto wadarta xaaladaada caafimaad. Samee yoolalka daawaynta ee la isku raacsan yahay marka ay suurto gal tahay. Raac qamashayaasha iyo tilmaamaha daryeelka ee aad kula heshiisay dhakhtarkaaga. Haddii aad hayso su'aalo ku saabsan daryeelkaaga, weydii daryeel bixiyahaaga caafimaad ee aqoonta leh.
- La shaqee isku-duwahaaga daryeelka si aad u abuurto qamashahaaga daryeelka. Haddii aadan rabin iskudubarid daryeelka ama aad rabto in aad xaddido inta xiriir ee aad ka

heleyso isku-duwaha daryeelka ama u beddedlo isku duwaha daryeelka ee ka duwan, wac qamashahaaga caafimaadka si aad u ogeysiiso.

- Ogow waxa la sameeyo marka ay dhibaato caafimaad dhacdo, waqtiga iyo goobta laga raadsado caawimo, iyo sida looga hamatago dhibaatooyinka caafimaad.
- Ku celceli daryeel caafimaad oo ka hortag ah. Samee tijaabooyinka, baaritaanada iyo tallaalo lagu taliyay oo ku salaysan da'daada iyo jinsigaaga.
- Raac qamashayaasha iyo tilmaamaha daryeelka ee aad kula heshiisay bixiyeyaashaada daryeelka caafimaadka.

Nagala soo xidhiidh haddii aad wax su'aalo ah, walaac, dhibaato ama talo ah qabtid. Ka wac Adeegga Macmiilka lambarka taleefanka ee qaybta 1.

---

## **Qeybta 5. Kaadhkaaga Aqoonsiga (Aqoonsiga) Xubinta Qorshaha Caafimaada**

---

Xubin kasta ayaa heli doona kaarka aqoonsiga xubinta Qamashaha.

- Had iyo jeer wado kaarka aqoonsiga xubinta qamashahaaga.
- Waa inaad tustaa kaarka aqoonsiga xubinta qamashaha mar kasta oo aad hesho daryeel caafimaad.
- Waa inaad isticmaashaa kaarka aqoonsiga xubinta qamashaha iyo kaarkaaga Barnaamijka Daryeelka Caafimaadka Minnesota. Sidoo kale tus kaararka caymiska kale ee caafimaadka aad leedahay, sida Medicare ama caymiska gaarka ah.
- Isla markiiba ka wac Adeegga Macmiilka lambarka taleefanka qaybta 1 haddii kaadka aqoonsiga xubinta kaa lumo ama lagaa xado. Waxaan kuu soo diri doonaa kaar cusub.
- Wac shaqaalaha degmadaada haddii kaarkaaga Barnaamijka Daryeelka Caafimaadka Minnesota uu lumo ama la xado.

Waa kan sambalka kaarka aqoonsiga xubinta ee Qamashaha si uu u tusiyo sida uu u eg yahay:



---

## Qeybta 6. Qaybsiga kharashka

---

Wadaagista kharashku waa qadar ay xubnaha qamashaha caafimaadka masuul ka noqon karaan inay bixiyaan adeegyadooda caafimaad. Waxaa ku jira lacagaha laga jaro iyo lacag bixinta wadaaga ah. **Ma haysatid qaybsiga kharashka adeegyada hoos yimaada Qamashahayaga.** Haddii aad ka laabato isdiiwaangalintaada qorshahayaga, waxaa laga yaabaa inaad leedahay qaybsiga kharashka adeegyada qaarkood.

Haddii aad leedahay Medicare, waa in aad ka heshaa inta badan daawooyinka lagu qamaay adiga oo isticmaalaya dawada Medicare (Medicare Part D) qamashaha. Waxaa laga yaabaa inaad haysato lacag-bixin wadaag ah oo aan xadidnayn bishiiba qaar ka mid ah daawooyinkan.

---

## Qeybta 7. Adeegyada la daboolay

---

Qaybtani waxay sharraxaysaa adeegyada waaweyn ee hoos yimaada Qamashaha Caawimada Caafimaadka ee xubnaha (Medicaid). Ma aha liis dhamaystiran oo ah adeegyada caymiska daboolay.

Haddii aad caawimo u baahan tahay fahamka adeegyada la daboolay, wac Adeegga Macmiilka lambarka taleefanka qaybta 1. Adeegyada qaarkood waxay leeyihiin xaddidaadyo. Adeegyada qaarkood waxay u baahan yihiin oggolaansho hamae. Adeeg lagu calaamadeeyay calaamada (\*) macnaheedu waa oggolaansho hamae ayaa loo baahan yahay ama waa loo baahan karaa. Hubi in ay jirto oggolaansho hamae kahama inta aanad helin adeegga. Dhammaan adeegyada daryeelka caafimaadku waa inay caafimaad ahaan daruuri u noqdaan si loo daboolo. Ka eeg Qaybta 2 si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan oggolaanshaha hamae. Waxaad sidoo kale ka wici kartaa adeegga macaamiisha lambarka taleefanka qaybta 1 wixii macluumaad dheeraad ah.

Adeegyada qaarkood waxay u baahan yihiin wadaagista kharashka. Wadaagista kharashka waxa ay tilmaamaysaa mas'uuliyaddaada ah inaad bixiso qaddarka kharashka caafimaadkaaga. Tixraac Qaybta 6 si aad u hesho macluumaadka ku saabsan wadaagista kharashka iyo waxa ka reeban wadaagista kharashka.

## **Adeegyada Akubanjarka\***

### **Adeegyada la daboolay:**

- Adeegyada daawayneed ee duritaanka maqaarka waxa la daboolaa marka uu bixiyo khabiirka daawayneed ee duritaanka maqaal ee ruqsad haysta ama dhakhtar kale oo Minnesota haysta tababar iyo aqoonsi.
- Ilaa 20 qeybood oo adeegyada duritaanka maqaarka ah ayaa la ogol yahay sanad kasta oggolaansho la'aan. Weydiiso oggolaansho hamae haddii qeybo dheeraad ah loo baahan yahay.
- Adeegyada duritaanka maqaarka waxaa lagu daboolaa kuwa soo socda:
  - xanuunka daran iyo xanuunka raaga
  - walbahaarka
  - werwerka
  - cudurka waalida
  - cudurka walabhaarka ka dambeeya dhibta
  - hurdo la'aanta
  - joojinta cabida sigaarka
  - lugaha aan nasan karin
  - cudurada dhiiga caadada
  - afka oo qalala (afka qalalan) ee la xidhiidha kuwan soo socda:
    - Cudurka idhaha iyo afka oo qala
    - ku daawaynta shucaaca
  - lalabbo iyo matag la xidhiidha kuwan soo socda:
    - nidaamyada qaliinka ka dib
    - uurka
    - daryeelka kansarka

---

\* Waxay u baahantahay ama u baahan kartaa oggolaansho hore.

## **Isku xidhka Daryeelka:**

Waxaa lagu magacaabaa isku duwaha daryeelka oo kaa caawin kara inuu kugu xidho adeegyada iyo ilaha aad u baahan tahay si aad u heshod aryeelka ugu wanaagsan ee suuragalka ah. Isku duwayaasha daryeelku sidoo kale waxya caawin karaan adigu inaad barato wax badan oo ku sabasan. caafimaadkaaga, xaalad kasta oo caafimaad oo aad qabto oo waxay kaa caawin karaan inaad raacdo qorshahaaga taageerada. Isku duwayaasha daryeelka iyo UCare Connect shaqaalaha Adeega Macmiilka waxaa loo heli karaa si ay uga jawaabaan su'aalaha ku saabsan UCare Connect barnaamijka SNBC

Waxaa kula soo xidhiidhi doonaa shaqaalaha isku duwaha daryeelka si uu u bixiyo qiimaynta khatarta caafimaadka 60 maalmood ee diiwaan gelinta. Waxaa lagaaga baahan yahay in la dhammaystiro qiimaynta khatarta caafimaadka iyo qorshaha taageerada ee isku duwaha daryeelka in la siiyo adeegyada isku duwaha daryeelka joogtada ah.

Isku duwida daryeelka had iyo jeer adiga waa lagu heli karaa. Waxaad joojin kartaa isticmaalka adeegan wakhti kasta addoo u sheegaya isku duwahaaga daryeelka ama addoo la xidhiidhaya UCare Connect. Haddii aad doonayso inaa dbeddesho isku duwahaaga daryeelka, waxaad soo xaarayn kartaa cabashada codsashada isku duwaha daryeelka oo cusub. Haddii lagu siiyo maaraynta kiiska degmadda oo aanad doonayn inaad la shaqayso maareeyaha kiiska, waxaad waydiin kartaa UCare Connect isku duwaha daryeelku inuu adiga kula shaqeeyo beddelkeed.

## **Adeegyada la daboolay:**

- Qiimaynta in la aqoonsado isku duwaha daryeelku waxay kaa caawin kartaa adiga daryeelka caafimaadka, guriyaynta, amniga cuntadda iyo baahiyaha kale.
- Ka caawinta qabashada ballanta, isku xidhka, iyo helida qiimaynta iyo baadhitaanada iyo adeegyada daryeelka caafimaadka sida ilkaha, caafimaadka dhaqanka, iyo daryeelka dib u dejinta iyo midka koowaad.
- Samaynta iyo cusboonaysiinta qorshahaaga taageerada, ku salaysan baahiyaha goonida ah iyo la shaqaynta dadka aad doorato.
- Oggolaanshahaaga, isku duwayaasha daryeelka UCare Connect waxay la xidhiidhi karaan wakaaladaha iyo dadka kaa caawin kara inaad buuxiso baahiyahaaga:
  - Kula shaqayn doonaa adiga iyo kuwa kale ee marka aad doorato inaad beddesho baahiyahaaga daryeelka caafimaadka ama cusbitaal dhigida
  - Kaa caawin doono helida ilaha aad uga baahan tahay gudaha bulshaddaada
  - Wada jir kaala shaqayn doontaa Adeegyada Guriga iyo Bulshadda Ku salaysan ka dhaafida maareeyayasha kiiska ama maareeyayaasha kale ee kiiska
- Ka qayb galkaaga, UCare Connect isku duwayaasha daryeelka sidoo kale waxay qabtaa kuwan soo socda:
  - Waxay kaa caawiyaan dejinta hadafyada caafimaadkaaga iyo faydada qabka oo kaala shaqeeyaan adiga inaad gaadho iyaga.
  - Kuula xidhiidhaan ama si joogto ah kuula kulmaan si ay uga hadlaan caafimaadkaaga

iyo fayo qabka

- Ku xasuusiyaan marka aad u baahan tahay adeegyada ka hortagga, baadhitaanada ama ballamaha qayb ka ah qorshahaaga daryeelka
- Adeegyada Isku xidhka Dheeraadka ah ee daryeelka:
  - Dheefaha jidh dhiska, maaraynta cudurka, barnaamijyada waxbarashadda bulshadda, helida adeeg bixiyayaasha, gaadiidka caafimaadka, kaalmada dhisida guriga iyo adeegyada ku salaysan bulshadda dhexda xubinta degmadda ee masuuliyada maaliyada

### **Fiiro gaar ah:**

- Haddii aad qabto su'aalo ama aad u baahan tahay caawimada la xidhiidhka isku duwahaaga daryeelka, ka soo wac Adeega Macmiilka UCare Connect lambarka telefoonka ku qoran Qaybta 1.

## **Baaritaannada Caruurta iyo Dhallinta (C&TC)**

### **Adeegyada la daboolay:**

Baaritaannada Caruurta iyo Dhallinta (C&TC) ee booqashooyinka caafimaadka ka hamatagga ah waxaa ka mid ah:

- growth measurements
- waxbarashada caafimaadka
- taariikhda caafimaadka oo ay ku jirto nafaqeynta
- baadhitaanka koriinka
- baaritaanka caafimaadka dhimirka ama shucuur-bulsho
- baaritaanka jirka ee madax ilaa suul
- tallaalo
- baaritaannada shaybaarka
- hubinta aragga
- hubinta maqalka
- caafimaadka hadalka, oo ay ku jiraan marinta fluumaide varnish

### **Fiiro gaar ah:**

C&TC waa barnaamij daryeel caafimaad oo ilmaha si wanaagsan loogu soo booqdo oo loogu talagalay xubnaha ka yar 21 sano.

Booqasho kasta waxaa ku jiri kara hal-hal mar oo lala yeesho bixiyaha xanaanada caafimaadka. Tani waxay siinaysaa wakhti su'aalo iyo doodo ku saabsan baahiyaha iyo yoolalka caafimaadka waxayna ka caawisaa dhalinyarada inay bartaan sida ay u maareeyaan caafimaadkooda.

Xubnaha da'doodu ka yar tahay 21 jir waa inay la xiriiraan Kilinigooda Daryeelka Aasaasiga ah si ay u ballansadaan C&TC booqashooyin caafimaad oo wanaagsan iyo ka hamatag ah.

## Daryeelka laf-dhabarta\*

### **Adeegyada la daboolay:**

- Hal qiimayn ama baaritaan sanad kasta
- Hagaajinta gacanta (habaynta) ee lafdhabarta si loo daaweeyo xubnaha laf dhabarta oo kala baxa - ilaa 24 daawaynood sanad kasta, oo ku xaddidan lix bishii. Daawaynta ka badan 24 sanad kasta ama lix bishiiba waxay u baahan yihiin ogolaansho hore.\*
- Raajooyinka marka loo baahdo si loo taageero ogaanshaha subluxation ee laf dhabarta

### **Adeegyada Aan La Daboolin:**

- Dib u habayn kale, fiitamiinno, agab caafimaad, daawaynta iyo qalabka daaweynta laf-dhabarta

## Adeegyada Ilkaha (dadka waaweyn marka laga reebo haweenka uurka leh)

### **Adeegyada la daboolay:**

- Adeegyada baaritaanka:
  - baaritaan dhamaystiran (*shantii sanaba hal*) (*lama samayn karo isla taariikhda qiimaynta xilliyeed ama xaddidan*)
  - baaritaan muddo kadib ah (*sanadkii hal mar*) (*lama samayn karo isla taariikhda qiimaynta xaddidan ama dhamaystiran*)
  - baaritaan xadidan (dhibaatooyinka diirada saaraya) (*hal mar maalintii*) (*lama samayn karo isla taariikhda la mid ah qiimaynta xilliyeed ama dhamaystiran ee afka ama adeega nadiifinta ilkaha*)
  - adeegyada baadhida ilkaha ee khadka telefoonka
  - adeegyada sawir-qaadista, oo ku xaddidan:
    - Sawirida ilkaha (*sanadkii hal mar*)
    - hal raajo si loo ogaado dhibaatooyinka (*afar taariikhda adeegga kasta*)
    - Indha-dhaynta Sawirka (*Shantii sanaba hal mar iyo sida caafimaad ahaan loogu baahdo; Labadii sanoba mar xaaladaha xaddidan; ama leh tas-hiilaad bukaan-socod la qamasheeyay ama xarunta qalliinka ee wareegta ee bilaashka ah (ASC)*)
    - raajo afka oo dhamaystiran (*Shantii sanoba hal mar iyo kaliya marka lagu bixiyo cisbitaal bukaan-socod ama Xarunta Qalliinka Xubnaha Socodka ee Xamata ah (ASC) taasoo qayb ka ah qalliinka ilkaha ee bukaan-socodka*)
- Adeegyada ka hortagga:
  - nadiifinta ilkaha (*ku xaddidan laba sannadkii ilaa afar jeer sannadkii haddii caafimaad ahaan loo baahdo*)
  - daawaynta suuska ilkaha (*sanadkii hal mar*) (*lama samayn karo isla taariikhda daawaynta degdega ah ee adeega xamuunka ilkuhu*)

---

\* Waxay u baahantahay ama u baahan kartaa ogolaansho hore.



- daaweynta daloolka ilkaha (*iligiiba hal mar lixdii biloodba*) (*lama samayn karo isla taariikhda adeega daaweynta ilkaha balola ama daawaynta degdega ah ee adeega xanuunka ilkaha daaweynta duleelka ilkah*)
- Adeegyada buuxinta Ilkaha:
  - buuxinta iliga (*ku xaddidan hal mar 90-kii maalmood ee iliggiiba*)
  - buuxinta xanun yaraynta ah si loo yareeyo xanuunka (*lama samayn karo isla taariikhda daawaynta degdega ah ee adeega xanuunka ilkaha*)
- Daaweynta Unugyada ilkaha (godka jirida iliga) (*ilka hamae iyo gawsaha kaliya iyo hal mar ilig kasta noloshii kasta; dib u gurashada lama daboolo*)
- Qaliinka afka\* (*leh Oggolaanshaha Hore*) (*oo ku xaddidan soo saarista, ka saarista ilkuhu ama xididdada iliga ee baaritaanada xeel dheer, dilaacinta, ama jeexitaan dheecaan*)
- Qaabka walxaha taageeraya ilkaha\*:
  - Saarida guud ee huurada iyo daxalka ilkaha (ka saarida unugyada waxyeeloobay afka oo dhan) (*shantii sanoba hal mar*) (*lama samayn karo isla taariikhda adeegga nadiifinta ilkaha, imtixaan dhamaystiran, qiimaynta afka ama xilliga adeega qiimaynta*)
  - ka jarida lakabyada guudka iliga iyo soo saarida jirada iliga\* (*oo leh Oggolaanshe Hore*) (*lama samayn karo maalin isku mid ah sida maalinta maalinta nadiifinta ama safaynta afka ee buuxda*) (*hal mar labba sanadood oo kasta labba qaybood oo kasta oo afka ah*)
    - Nidaamka la socodka (nadiifinta ilkaha) (*saddex bilood oo kasta/90 maalmood labba sano oo kasta*)(*ilaa jadwalka sanadkiib ka dib dhammaystirka ka jarida lakabyada guudka iliga iyo soo saarida jirada iliga*)
- Samaynta ilko macmal ah:
  - qalab la saari karo (waxyabaha ilkaha lagu xajiyo iyo qaybo ahaan)(*hal qalabdii sanaba mar ilko kasta; qaybaha had iyo jeer u baahan yihiin iskasho hamae*)
  - dib u habeynta, wax ka bedelka, dib u hagaajinta, dayactirka, iyo dib ugu celinta booska qalabka la saari karo (qalabka ilkaha lagu xajiyo ilko iyo waxyaabaha lagu xajiyo) (*Dayactirka ilkaha maqan ama jabay waxay ku kooban yihiin shan ilig 180-kii maalmoodba*)
  - bedelida qalabyada ilkaha lagu xajiyo ee lumay, la xaday, ama burburay oo aan la hagaajin karin xaaladaha qaarkood
  - bedelida qalabyada ilkaha lagu xajiyo ee lumay, la xaday, ama burburay oo aan la hagaajin karin xaaladaha qaarkood
  - qalabka hagaajinta unugyada ilkaha (*hal mar qalabkiiba*)
  - ifaaqyada saxda ah iyo dayactirka
- Adeegyada kale ee daryeelka ilkaha:
  - daawaynta degdega ah ee xanuunka (*hal mar maalintii*)
  - Suuxinta guud, dareen kadilida xeel dheer (*marka lagu bixiyo cisbitaal bukaan-socod ama Xarunta Qalliinka Wareegta (ASC) ee xamata ah ee qayb ka ah qalliinka ilkaha ee bukaan-socodka*)

---

\* Waxay u baahantahay ama u baahan kartaa ogolaansho hore.

- Xarunta daryeelka fidsan/guriga wac goobaha machadyada qaarkood oo ay ku jiraan: leh, guryaha daryeelka hoyga, machadyada cudurada dhimirka (IMDs), Xarumaha Daryeelka Dhexdhexaadka ah ee Dadka Naafada ah (ICF/DDs), daryeelka guriga, Ikhtiyaarka Daawenyta la kamadhiyay ee Minnesota (METO), xarumaha kalkaaliska, xarumaha kalkaaliska xirfada iyo sariiraha lulida (sariir xanaano oo ku yaal cusbitaalka) *(lama samayn karo isla taariikhda adeegga tilmaamaha nadaafadda afka)*
- maaraynta habdhaqanka marka loo baahdo si loo hubiyo in adeega ilkuhu daboolay si sax ah oo badbaado leh loo fuliyay
- suuxinta afka ama dareen dilida IV (kaliya haddii adeega ilkuhu daboolan yahay aan loo samayn karin si badbaado leh la'aanteed ama haddii kale uu u baahdo adeega in lagu sameeyo suuxinta guud ee cisbitaal ama xarun qalliin)
- nitroos ogsaydh

### **Fiiro gaar ah:**

Haddii aad doorato in aad dheefaha ilkaha ka hesho Xarunta Caafimaadka ee Aqoonta Dawlada Dhexe (FQHC) ama rugta caafimaadka ilkaha ee ay dawladu maamusho, waxaad heli doontaa isla faa'iidooyinka aad xaqa u leedahay ee hoos yimaada Gargaarka Caafimaadka (Medicaid).

### **UCare waxay bixisaa adeegyadan dheeraadka ah ee daryeelka ilkaha:**

- Hal baaris dheeraad ah oo ka hortagga ilkeed ah sannadkii oo loogu talagalay dadka waaweyn marka laga reebo xubnaha uurka leh, oo ka badan waxa ay daboolayso Kaalmada Caafimaadka.

Tixraac Qaybta 1 ee macluumaadka xiriirka Adeegyada Ilkaha.

### **Adeegyada Ilkaha (fcarruurta iyo haweenka uurka leh)**

#### **Adeegyada la daboolay:**

- Adeegyada baaritaanka:
  - baaritaan dhamaystiran (*shantii sano ee kasta*) *(lama samayn karo isla taariikhda qiimaynta xilliyeed ama xaddidan)*
  - baaritaan muddo kadib ah *(lama samayn karo isla taariikhda qiimaynta xaddidan ama dhamaystiran)*
  - baaritaan xadidan (dhibaatooyinka xoogala saarayo) *(hal mar maalintii)* *(lama samayn karo isla taariikhda la mid ah qiimaynta xilliyeed ama dhamaystiran ee afka ama adeega nadiifinta ilkaha)*
  - qiimaynta afka *(lama samayn karo isla taariikhda afka laga saarayo waxyaabaha dhaawacmay)*
  - qiimayn daloolada ilkaha oo faahfaahsan *(lama samayn karo isla taariikhda afka laga saarayo waxyaabaha dhaawacmay)*
  - adeegyada baadhida ilkaha ee khadka telefoonka
  - adeegyada sawir-qaadista, oo ku xaddidan:
    - Sawirida ilkaha *(sanadkii hal mar)*
    - hal raajo si loo ogaado dhibaatooyinka *(afar taariikhda adeegga kasta)*

- Indha-indhaynta raajada (*hal mar muddo shan sano ah marka laga reebo marka caafimaad ahaan loogu baahdo; Labadii sanoba mar xaaladaha xaddidan; ama leh xarun bukaan-socod oo la qorsheeyay ama xarunta qalliinka xubnaha Socodka ee bilaashka ah (ASC).*)
- raajooyinka afka oo dhan (*hal mar muddo shan sano ah*)
- Adeegyada ka hortagga:
  - nadiifinta ilkaha (*ku xaddidan laba jeer sannadkii ilaa afar jeer sannadkii sida caafimaad ahaan loo baahdo*)
  - daawaynta suuska ilkaha (*hal mar lix bilood oo kasta*)(*lama samayn karo isla taariikhda daawaynta degdega ah ee adeega xanuunka ilkuhu*)
  - dahaadhida ilkaha *carruurta ka yar 21 sano* (*shantii sanaba hal gaws oo joogto ah*)
  - daaweynta daloolka ilkaha (*iligiiba hal mar lixdii biloodba*) (*lama samayn karo isla taariikhda ama daawaynta degdega ah ee adeega xanuunka ilkaha daaweynta duleelka ilkaha ama adeega daaweynta ilkaha balola*)
  - adeega tilmaamaha sixda ilkaha (*lama samayn karo taariikh isku mid ah sidii qiimaynta afka ee carruurta ka yar saddex jir*)
- Adeegyada buuxinta Ilkaha:
  - buuxinta iliga (*ku xaddidan hal mar 90-kii maalmood ee iligiiba*)
  - buuxinta xanun yaraynta ah si loo yareeyo xanuunka (*lama samayn karo isla taariikhda daawaynta degdega ah ee adeega xanuunka ilkaha*)
  - irida iliga ee kali ah (*waa in laga sameeyaa bir laysu keenay oo aan daxalaysan ama walxaha lagu badalo ilkaha qurmaya*)
- Daaweynta unugyada ilkaha (godka iliga) (*kuwa hamae iyo gawsaha waxay ku kooban yihiin hal mar ilig kasta noloshii kasta*)
- Qaliinka afka\*
  - oo ay ku jiraan soo saarid (*oo leh Ogolaanshaha Hore*)
- Daaweynta qaab la'aanta ilkaha\* (*Kaliya marka caafimaad ahaan lagama maarmaanka u tahay xaaladaha aadka u xaddidan ee xubnaha da'doodu tahay 20 iyo ka yar*) (*oo leh ogolaansho hamae*)
- Qaabka walxaha taageeraya ilkaha\*:
  - Saarida guud ee huurada iyo daxalka ilkaha (ka saarida unugyada waxyeeloobay afka oo dhan) (*shantii sano ee kasta*) (*lama samayn karo isla taariikhda adeegga nadiifinta ilkaha, imtixaan dhamaystiran, qiimaynta afka ama xilliga adeega qiimaynta*)
  - ka jarida lakabyada guudka iliga iyo soo saarida jirada iliga\* (*oo leh Oggolaanshe Hore*) (*lama samayn karo maalin isku mid ah sida maalinta maalinta nadiifinta ama safaynta afka ee buuxda*) (*hal mar labba sanadood oo kasta labba qaybood oo kasta oo afka ah*)
    - Nidaamka la socodka (nadiifinta ilkaha) (*saddex bilood oo kasta/90 maalmood labba sano oo kasta*)(*ilaa jadwalka sanadkiib ka dib dhammaystirka ka jarida lakabyada guudka iliga iyo soo saarida jirada iliga*)

---

\* Waxay u baahantahay ama u baahan kartaa ogolaansho hore.

- Samaynta ilko macmal ah:
  - qalab la saari karo (ilkaha macmalka ah, qayb ahaan waxyaabaha ilkaha lagu xejiyo)(*hal qalab lixdii sano ee kasta xoodanka iliga*)
  - dib u habeynta, wax ka bedelka, dib u hagaajinta, dayactirka, iyo dib ugu celinta booska qalabka la saari karo (qalabka ilkaha lagu xajiyo ilko iyo waxyaabaha lagu xajiyo) (*Dayactirka ilkaha maqan ama jabay waxay ku kooban yihiin shan ilig 180-kii maalmoodba*)
  - bedelida qalabyada ilkaha lagu xajiyo ee lumay, la xaday, ama burburay oo aan la hagaajin karin xaaladaha qaarkood
  - bedelida qalabyada ilkaha lagu xajiyo ee lumay, la xaday, ama burburay oo aan la hagaajin karin xaaladaha qaarkood
  - xadhkaha habaynta unugyada
  - ifaaqyada saxda ah iyo dayactirka
- Adeegyada kale ee daryeelka ilkaha:
  - daaweynta degdega ah ee xanuunka ilkaha
  - suuxinta guud, suuxdin qoto dheer
  - nitroos ogsaydh
  - Xarunta daryeelka ee la kordhiyay/wacitaanka guriga ee goobaha hay'adaha qaarkood oo ay ku jiraan: guryaha daryeelka ee hoyga, machadyada cudurada dhimirka (IMD-yada),IXarumaha Daryeelka Dhexdhexaadka ah ee Dadka Naafada Koriinka ah (ICF/DDs), Daryeelka Guriga, Ikhtiyaarka la Dheereeyay ee Daaweyn ahaaneed ee Minnesota (METO), xarumaha xanaanada, dugsiga ama barnaamijka Head Start, xarumaha xanaanada ee xirfadaysan,iyo sariiraha socda (sariir kalkaalin caafimaad oo taal isbitaalka) (*lama samayn karo isla taariikhda adeegga tilmaamaha nadaafadda afka*)
  - daawooyin (kaliya marka caafimaad ahaan lagama maarmaanka u tahay xaaladaha aadka u xaddidan)
  - maaraynta habdhaqanka marka loo baahdo si loo hubiyo in adeega ilkuhu daboolay si sax ah oo badbaado leh loo fuliyay
  - hagaajinta qaniinyada afka\* (*dib u habayn dhamaystiran oo leh Ogolaansho Hamae*) (*waxay ku xaddidan tahay hal mar maalintii*)

### **Fiiro gaar ah:**

Haddii aad bilowdo adeegyada simitaanka ilkaha, uma baahnaan doonno dhamaystirka qamashaha daawaynta si aan lacag bixiyaha ugu bixinno adeegyada lagu helo.

Haddii aad ku cusub tahay qorshahayaga caafimaadka oo aad hore u bilawday qorshaha daawaynta adeegga ilkaha (tusaale. Daryeel Simitaanka ilkaha), fadlan nagala soo xiriir xiriirinta daryeelka.

### **UCare waxay bixisaa adeegyadan dheeraadka ah ee daryeelka ilkaha:**

- Dahaadhka ilkaha lagu xiro ee xubnaha da'doodu tahay 20 iyo ka yar, hal mar ilig kasta (ilkaha 1-3, 14-16, 17-19, iyo 30-32) 60-kii biloodba haddii shaabaduhu ku guuldareystaan.

Tixraac Qaybta 1 ee macluumaadka xiriirka Adeegyada Ilkaha.

---

\* Waxay u baahantahay ama u baahan kartaa ogolaansho hore.

## Adeegyada baaritaanka

### **Adeegyada la daboolay:**

- Baaritaanada shaybaarka iyo raajada
- Baaritaanada kale oo lagu ogaanayo caafimaadka oo uu dalbado bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga

## Dhakhtarka iyo Adeegyada kale ee Caafimaadka

### **Adeegyada la daboolay:**

- Booqashada dhakhtarka oo ay ku jiraan:
  - baaritaanka xasaasiyadda iyo baaritaanka xasaasiyadda
  - daryeelka haweenka uurka leh
  - qorshaynta qoyska – **helida adeega furan**
  - baadhitaanada shaybaadhka iyo Raajada
  - baadhitaanka jidhka
  - baadhitaanka ka hortagga ah
  - booqashooyinka xafiiska ka hortagga
  - dhakhtarada takhasuska ah
  - la talinta daawaynta telfoonka ah
  - tallaalada iyo daawooyinka lagu bixiyo xafiiska daryeel bixiye caafimaad ee aqoonta u leh\*
  - booqashooyinka jirro ama dhaawac ahaaneed
  - booqashooyinka isbitaalka ama guriga daryeelka
- Duritaanka maqaarka xanuunka iyo xaalado kale oo gaar ah awgood, oo u sameeyo khabiir duritaanka maqaarka ah oo ruqsad haysta ama gudahood baaxadda ku dhaqanka ee bixiye shati leh tababar acupuncture ama aqoonsiga
- Ku dhaqanka hamae adeegyada kalkaalisada: adeegyada ay bixiso kalkaalisada dhaqtarka, kalkaalisada suuxinta, kalkaalisada umulisada, ama kalkaalisada takhasuslaha caafimaadka
- Guriga Caafimaadka Dhaqanka: isku xidhka daryeelka koowaad, adeegyada caafimaadka maskaxda iyo adeegyada bulshadda
- Dhiiga iyo waxyaabaha ku jiraan dhiiga
- Cayminta tijaabada caafimaad: Daryeelka joogtada ah ee ah: 1) lagu bixiyo qayb ka mid ah daawaynta borotokoolka ee Tijaabada Caafimaad; 2) waa caadi, caado iyo ku haboon xaaladaada; iyo 3) sida caadiga ah waxaa lagu bixiyaa meel ka baxsan Tijaabada Caafimaadka. Tan waxa ku jira adeegyada iyo agabka loo baahan yahay saamaynta daawaynta iyo dhibaatooyinka bamaotokoolka daawaynta.
- Baaritaannada kansarka (ay ku jiraan baaritaanka kansarka naaska, baaritaanka kansarka xubinka taranka haweenka, baarista kansarka qanjirka shahwa mareenka, baaritaanka kansarka mindhicirka)

---

\* Waxay u baahantahay ama u baahan kartaa ogolaansho hore.

- Adeegyada caafimaad ahaaneed
- Isuduwidda daryeelka shaqaalaha caafimaadka bulshada iyo adeegyada waxbarashada bukaanka
- Adeegyada Farsamoyaqaanka Degdegga ah ee Caafimaadka Bulshada (CMET)
  - booqashooyinka ka bixista guriga ee ka dambeeya isbitaalka/xanaanada ka dib ee uu amray bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga
  - booqashooyinka qiimaynta badbaadada ee uu amray Bixiyaha/Dhakhtarka Daryeelka Koowaad (PCP)
- Adeegyada Dhakhaatiirta Bulshada: adeegyada qaarkood waxaa bixiya kalkaaliye caafimaad. Adeegyadu waa inay ahaadaan qayb ka mid ah qamashaha daryeelka ee bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga. Adeegyada waxaa ku jiraa :
  - qiimaynta caafimaadka
  - la-socodka iyo waxbarashada cudurrada daba-dheeraada
  - ka caawinta daawaynta
  - tallaalka iyo tallaalada
  - ururinta shaybaadhka
  - daryeelka la socodka ah ka dib markii lagu daaweeyay isbitaal
  - nidaamyada kale ee yar ee caafimaadka
- La-talinta iyo baaritaanka cudurrada galmada lagu kala qaado (STDs), AIDS ka iyo xaaladaha kale ee la xiriira HIV– **adeegyada helitaanka furan**
- Adeegyada sare loo qaaday ee daryeelka xiiqda (xubnaha u qalma ee ka yar 21 ee lagu aqoonsado sidii xiiqda si liidata loo maamulo, marka heerka qiimaynta gaarka ah la buuxiyo)
  - Booqashooyinka guriga si loo go'aamiyo haddii ay jiraan waxyaabaha xiiqda kiciya gudaha xubinta guriga
  - Waa inuu bixiyaa khabiirka caafimaadka deegaanka diiwaanka gashan, khabiirka guryaha caafimaadka leh, iyo qiimeeyaha khatarta hormoodka ah. Wakaaladaada caafimaadka dad wyanaha waxay kaa caawin kartaa helida mid ka mid ah xirfad yaqaanadan daryeelka caafimaadka ama waxaad la xidhiidhi kartaa Adeega Macmiilka.
- Adeegyada Guriga Daryeelka Caafimaadka: isuduwidda daryeelka ee xubnaha leh baahiyaha daryeel caafimaad oo adag ama dabadheer
- Waxbarashada caafimaadka iyo la-talinta (tusaale ahaan, joojinta sigaarka, la-talinta nafaqada, waxbarashada sonkamaowga)
- Isuduwidda Adeegga Bulshada ku meel-gaadhka ah ee isbitaalka (IRSC): isuduwidda adeegyada lagu beegsanayo dhimista qolka gurmada ee isbitaalka (ER) ee xaaladaha qaarkood. Adeegani wuxuu wax ka qabtaa caafimaadka, bulshada, dhaqaalaha, iyo baahiyaha kale ee xubnaha si loo yareeyo isticmaalka ER iyo adeegyada kale ee daryeelka caafimaadka.
- Talaaladda
- Adeegyada caafimaadka lugaha (dirid cidiyaha suulasha, maqaarka iyo haraga caabuq qaba, iyo daryeelka cagaha kale ee aan joogtada ahayn)
- Daaweynta neefsashada

- Adeegyada kalkaalisada caafimaadka dad weynaha ama kalkaalisada diiwaangashan oo ku tababaraysa rugta caafimaadka dadweynaha ee hoos timaada qayb dawladeed
- Daaweynta AIDS iyo xaaladaha kale ee la xidhiidha HIV – **AAN** ahayd adeega helida furan. Waa inaad isticmaashaa bixiye ku jira shabakada Qorshaha
- Daaweynta cudurada galmada lagu kala qaado (STDs) – **adeeg furan oo la heli karo**
- Maaraynta daryeelka qaaxada iyo kormeerka tooska ah ee qaadashada daawada

### **Adeegyada Aan La Daboolin:**

- Siyaabaha macmalka ah ee aad uur u yeelan karto (Shahwo gelinta makaanka, oo ay ku jiraan bacriminta shahwada iyo adeegyada la xidhiidha, daawooyinka dhalmada iyo adeegyada la xidhiidha)

### **Adeegyada Wax ka qabadka Koriinka iyo Dhaqanka (EIDBI) Xoogan (ee xubnaha ka yar 21)\***

Ujeedada dheefaha EIDBI waa in la bixiyo caafimaad ahaan lagama maarmaanka u ah, hamae iyo ka hamatagga degdega ah ee dadka qaba Cudurka Ootiisamka (ASD) iyo xaaladaha la xiriira. Qoysasku waxay badan karaan wax badan oo ku saabsan EIDBI qaadashada EIDBI 101 tabarka onlaynka ah. EIDBI Warqadda Soo dhawaynta ee Daryeelayaasha waxay bixiyaan macluumaad badan oo ku saabsan marka qoysku bilaaboadeegyada.

Qoysasku waxay baran karaan wax ku saabsan ootiisamka, siiba ilaha iyo taageerooyinka, iyadoo booqanasha Isha Madasha Ootiisamka ee Minnesota.

Dheefaha waxaa sidoo kale loogu talagalay:

- In wax lagu baro, lagu tababar oo lagu taageero waalidiinta iyo qoysaska
- Lagu hamamariyo madax-bannaanida dadka iyo ka qaybgalka qoyska, dugsiga iyo nolosha bulshadda
- Lagu hamamariyo natiijooyinka mustaqbalka fog iyo tayada nolosha dadka iyo qoysaskooda.

Adeegyada EIDBI waxaa bixiya daryeel bixiyeyaasha EIDBI ee ka diiwaan gashan kuwaas oo khibrad u leh hababka la ansixiyay oo ay ka mid yihiin:

- Falanqaynta Dhaqanka (ABA)
- Koriinka, Faraqa Gaarka ah, Xidhiidhka Ku salaysan (DIR)/Wakhtiga sagxada la jooga ilmaha ee tusaalaha ah
- Bilowga Hamae ee Denver Model (ESDM)
- Mashruuca PLAY
- Xidhiidhka Wa xka qabadka Koboca (RDI)

---

\* Waxay u baahantahay ama u baahan kartaa ogolaansho hore.

- Isdhexgalka Bulshada Hore (ESI)

#### **Adeegyada la daboolay:**

- Qiimaynta Anshaxa Badan ee Dhammaystiran (CMDE) taas oo loogu baahan yahay in go'aan laga gaadho u qalmida iyo baahida caafimaadka ee adeegyada EIDBI
- Qorshaha Daawaynta Gaarka ah (ITp) Koboca (ITP) (hore)
  - Qorshaha Daawaynta Shakhsi ahaaneed (ITP) Hamaumarinta iyo Ka warhaynta Horumarka
- Wax ka qabashada Tooska ah: Kooxda Gaarka ah, iyo/ama xooganaanta sare
- Wax kaga qabashada Kormeerida iyo Tilmaamida
- Tababarka iyo La-talinta Qoyska/Daryeelaha: Shakhsi iyo/ama Koox
- Shirka daryeelka La isku xidhay
- Waqtiga safarka

#### **Adeegyada Caafimaadka Degdega ah iyo Daryeelka Xasilinta Kadib**

##### **Adeegyada la daboolay:**

- Adeegyada qolka gurmada
- Daryeelka degnaanshaha ka dambeeya
- Ambalaas (hawada ama dhulka waxaa ku jira gaadiidka biyaha)

##### **Adeegyada Aan La Daboolin:**

Xaalad gurmada, degdeg ah, ama adeegyo kale oo daryeel caafimaad oo la keeno ama alaabta laga keeno bixiyeyaasha ku yaal meel ka baxsan Maraykanka (US). Ma bixin doono kharashka daryeelka caafimaadka bixiyaha ama cid kasta oo ka baxsan Maraykanka

##### **Fiiro gaar ah:**

Tus kaarkaaga aqoonsiga xubinnimada oo u sheeg inay wacaan daryeel bixiyahaaga caafimaad ee adeeg bixiyaha. Tus kaarkaaga aqoonsiga xubinnimada oo u sheeg inay wacaan daryeel bixiyahaaga caafimaad ee adeeg bixiyaha.

Dhamaan kiisaska kale, wac bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga, hadii ay suurtagal tahay. Waxaad wici kartaa lambarka 24 saac maalintii, toddobada maalmood ee usbuuca waxaadna heli kartaa tilmaamo ku saabsan waxaad samaynayso.

Haddii aad ka maqan tahay magaalada, aad qolka gurmada ee kuugu dhow ama wac 911 ama tag qolka gurmada kuugu dhow. Tus kaarkaaga aqoonsiga xubinnimada oo u sheeg inay wacaan daryeel bixiyahaaga caafimaad ee aqoonta leh.

Waa inaad gudaha u wacdaa bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga 48 saacadood ama sida ugu dhakhsaha badan ee aad awoodid ka dib markaad hesho daryeelka degdega ah isbitaal aan ka mid ahayn shabakada Qamashaha.



## Adeegyada Kala Fogaynta Dhalmada

### **Adeegyada la daboolay:**

- Baaritaanka kala fogaynta dhalmada iyo daaweynta caafimaad – **adeeg furan oo la heli karo**
- Shaybaarka kala fogaynta dhalmada iyo baaritaannada ogaanshaha cudurka – **adeeg furan oo la heli karo**
- Qaababka kala fogaynta dhalmada (tusaale ahaan, kaniiniyada ka hamatagga uurka, balaastar, giraan, Aalada makaanka la geliyo (IUD), irbado, birta gacanta la gashado) – **adeeg furan oo la heli karo**
- Agabyada Kala fogaynta dhalmada oo leh warqad dhakhtar (tusaale, kondhom, isbuunyo, xumbo, khafiif, xuub, fur) – **adeeg furan oo la heli karo**
- La-talinta iyo ogaanshaha dhalmo la'aanta, oo ay ku jiraan adeegyada la xidhiidha – **adeeg furan oo la heli karo**
- Daaweynta xaaladaha caafimaad ee dhalmo la'aanta – **NOT** an open access service. Waa inaad isticmaashaa bixiye ku jira shabakada Qorshaha.

**Fiiro gaar ah:** Adeegan kuma jiraan habab macmal ah oo aad uur ku yeelan karto..

- La-talinta iyo baaritaanka cudurrada galmada la isku qaadsiiyo (STDs), AIDS-ka, iyo xaaladaha kale ee la xiriira HIV – **adeeg furan oo la heli karo**
- Daaweynta cudurada galmada lagu kala qaado (STDs) – **adeeg furan oo la heli karo**
- Dhalmo iska joojinta ikhtiyaariga ah – **adeeg furan oo la heli karo**  
**Fiiro gaar ah:** Waa inaad tahay 21 jir ama ka weyn waana inaad saxiixdaa foomka ogolaanshaha dhalma joojinta ee federaalka. Ugu yaraan 30 maalmood, laakiin aan ka badnayn 180 maalmood, waa inay dhaafaan inta u dhaxaysa taariikhda aad saxeexday foomka iyo taariikhda qalliinka.
- La talinta hide-sidaha – **adeeg furan oo la heli karo**
- Baadhitaanka hida sidaha – **AAN AHAYN** adeegyada helitaankoodu furan yahay. Waa inaad isticmaashaa bixiye ku jira shabakada Qorshaha.
- Daaweynta AIDS iyo xaaladaha kale ee la xidhiidha HIV – **AAN** ahayd adeega helida furan. Waa inaad isticmaashaa bixiye ku jira shabakada Qorshaha.

### **Adeegyada Aan La Daboolin:**

- Siyaabaha macmalka ah ee uur lagu yeelan karo (ku shubitaanka manida ragga, oo ay ku jiraan bacriminta vitro iyo adeegyada la xiriira, daawooyinka bacriminta iyo adeegyada la xiriira)
- Dib u celinta jeermiska iskiis ah
- Madhalaysnimada qof ku hoos jira ilaalinta/masuuliyadiisa la hayo

### **Fiiro gaar ah:**

Sharciga dawladda federaalka iyo kan gobolka ayaa kuu ogolaanaya inaad doomaato dhakhtar, rug caafimaad, isbitaal, farmashiye, ama wakaaladda kala fogaynta dhalmada si aad u hesho **adeeg furan oo la heli karo**, xitaa hadii aysan ku jirin shabakadda Qamashaha.

## Aaladaha Maqalka

### **Adeegyada la daboolay:**

- Baytariyada Aaladaha Maqalka
- Aaladaha Maqalka
- Dayactirka iyo beddelka qalabka gargaarka maqalka sababtoo ah dhoqashada iyo jeexjeexa caadiga ah, iyada oo xaddidan

## Adeegyada Daryeelka Guriga

### **Adeegyada la daboolay:**

- Skilled nurse visit\*
- Daaweynta baxnaaninta si loo soo celiyo shaqada (tusaale, hadalka, jirka, shaqada, neefsashada)
- Booqashada caawinta caafimaad ee guriga\*

## Guriga daryeelka dadka jirran

### **Adeegyada la daboolay:**

Dheefaha daryeelka guriga waxaa ka mid ah caymiska adeegyada soo socda, marka si toos ah loo bixiyo iyadoo laga jawaabay cudurka halis ah:

- Adeegyada dhakhtarka
- Adeegyada kalkaaliska
- Adeegyada bulshada caafimaadka
- Latalinta
- Qalabka iyo agabka caafimaadka
- Daawooyinka bukaan-socodka ee calaamadaha iyo xakamaynta xanuunka
- Cunto iyo latalin kale
- Daryeelka bukaan-jiif mudda gaaban
- Daryeelka nasiinada
- Kaaliyaha caafimaadka guriga iyo adeegyada guri hagaajiyaha
- Daaweynta jirka, shaqada, iyo hadalka

---

\* Waxay u baahantahay ama u baahan kartaa ogolaansho hore.

- Tabaruceyaal
- Alaabooyinka iyo adeegyada kale ee ku jira qamashaha daryeelka kuwaas oo ah adeegyada caafimaad oo la daboolay

### **Fiiro gaar ah:**

#### **Doamaashada Medicare**

Waa inaad doomaataa dheefaha daryeelka guriga si aad u hesho adeegyada daryeelka guriga.

Haddii aad uqalintaan Medicaid labadaba oo aad doomaataan daryeelka guriga, waa inaad doomaataan daryeelka hospice-ka ee Medicaid marka lagu daro daryeelka guriga Medicaid. Xeerarka federaalku waxay kaa mamnuucayaan inaad ku doomaato daryeelka guriga ee halka barnaamij ah ee maaha midka kale markaad u qalanto labadaba.

Xubnaha da'doodu tahay 21 iyo kuwa ka yar weli waxay heli karaan daawaynta xaaladdooda kama dambaysta ah marka lagu daro adeegyada hospice.

Haddii aad xiisaynayso isticmaalka adeegyada daryeelka guri, fadlan ka wac Adeega Macmiilka lambarka talefoon ee ku yaala qeybta 1.

#### **Isbitaalka - Bukaankii**

##### **Adeegyada la daboolay:**

Adeegyada isbitaalka bukaan-jiiifka waa la daboolaa haddii la go'aamiyo inay caafimaad ahaan lagama maarmaan u yihiin. Tani waxaa ka mid ah:

- Joogitaanka bukaanka cusbitaalka\*
- Qolkaaga xoogaa ku gaar ah iyo cuntooyinka
- Qol gaarka ah marka caafimaad ahaan loo baahdo
- Baaritaano iyo raajada
- Qaliin\*
- Daawooyin
- Qalabka caafimaadka
- Adeegyada xirfadeed
- Adeegyada daawaynta (tusaale ahaan, jirka, shaqada, hadalka, neef-mareenka)

##### **Adeegyada Aan La Daboolin:**

- Alaabooyinka raaxada gaarka ah, sida telefeeshin, taleefanka, timo-jaraha ama adeegyada qurxinta, adeegyada martida

---

\* Waxay u baahantahay ama u baahan kartaa ogolaansho hore.

- Kharashyada la xidhiidha daryeelka cisbitaalka ee adeegyada baadhista, qaliinka balaastikada ah, ama qalliinka qurxinta lama daboolo ilaa la go'aamiyo caafimaad ahaan lagama maarmaan u ah habka dib u eegista caafimaadka

### **Fiiro gaar ah:**

Macluumaadka dheeraadka ah ee noocyada kala duwan ee dhigitaanka bukaan jiiifka ay ku jirto bukaan jiiifka caafimadka maskaxada ama cudurka isticmaalka maandooriyaha (SUD), fadlan tixraac qaybahan gaarka ah ee buug yarahan xubinta.

Daryeelka aan degdega ahayn ee lagu helo cusbitaalka waxa uu u baahan karaan oggolaanshe hore. Fadlan la shaqeyso bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga si aad u hesho oggolaansho hamae marka loo baahdo. Waxaad sidoo kale ka wici kartaa adeegga macaamiisha lambarka taleefanka qaybta 1 wixii macluumaad dheeraad ah.

### **Isbitaalka - Bukaan socodka**

#### **Adeegyada la daboolay:**

- Daryeelka degdega ah ee xaaladaha aan si degdega ah u darnayn
- Xarunta qaliinkal bukaan socodka
- Baaritaano iyo raajada
- Kalyo dhaqida
- Adeegyada qolka gurmada
- Daryeelka degnaanshaha ka dambeeya
- Adeegyada indho-indheynta - haddii aan lagu dhigin bukaan-jiiif ahaan isbitaalka, waxaad geli kartaa heerka "indho-indhaynta bukaan-socodka" ilaa uu bixiyahaagu go'aamiyo in xaaladdaadu u baahan tahay in bukaan-jiiif la seexiyo isbitaalka ama guriga laga saaro. Adeegyada indho-indheynta waxa la daboolaa ilaa 48 saacadood. UCare waxay tixgelin doontaa adeegyada fiirsashada ilaa 72 saacadood xaalado aan caadi ahayn marka lagu soo gudbiyo dukumeenti dheeraad ah.

### **Fiiro gaar ah:**

Daryeelka aan degdega ahayn ee lagu helo cusbitaalka waxa uu u baahan karaan oggolaanshe hore. Fadlan la shaqeyso bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga si aad u hesho oggolaansho hamae marka loo baahdo. Waxaad sidoo kale ka wici kartaa adeegga macaamiisha lambarka taleefanka qaybta 1 wixii macluumaad dheeraad ah.

### **Adeegyada Dejinta Guryaha\* (ee xubnaha 18 jir iyo ka weyn)**

#### **Adeegyada la daboolay:**

Qorshuhu wuxuu bixinayaa adeegyada soo socda xubnaha u qalma Adeegyada Dejinta Guryaha:

---

\* Waxay u baahantahay ama u baahan kartaa oggolaansho hore.

- Adeegyada la talinta guryeynta si loo hamaumariyo qamashe qofka ku wajahan dadka aan lahayn adeegyada maaraynta kiisaska Caawimada Caafimaadka
- Adeegyada kala guurka guriyeynta si ay kaaga caawiyaan qamashaynta, helitaanka, iyo u guurista guryeynta
- Adeegyada joogtaynta guryaynta si ay kaaga caawiyaan ilaalinta guryaynta
- Gaadiidka si loo helo Adeegyada Xasilinta Guryaha (gudaha 60-mayl oo dhexroor ah)

### **Fiiro gaar ah:**

Waa in lagugu sameeyaa qiimaynta u-qalmitaanka Adeegyada Xasilinta Guriyeynta oo lagu helo inaad u qalanto adeegyadan. Haddii aad u baahan tahay Adeegyada Xasilinta Guriyeynta, waxaad waydiisan kartaa qiimayn ama waxaa ku taageeraya bixiyahaaga ama maamulaha kiiska.

Hadii aad leedahay maareeye kiis la beegsaday ama maareeyaha kiis lagaa dhaafay, maareeyaha kiiska ayaa kaa taageeri kara helitaanka adeegyada, ama waxaad si toos ah ula xiriiri kartaa bixiyaha Adeegyada Xasilinta Guryeynta si uu kuu caawiyo.

Shaqaalaha Waaxda Adeegyada Bina Aadmiga (DHS) waxay isticmaali doonaan natiijooyinka qiimaynta si ay u go'aamiyaan inaad buuxisay shuruudaha ku salaysan baahiyaha si aad u hesho adeeggan. DHS waxay kuu soo diri doontaa warqad ogolaansho ama diidmo ah Adeegyada Dejinta Guryaha.

## **Adeegyada Turjubaanka**

### **Adeegyada la daboolay:**

- Adeegyada turjubaanka luqadda lagu hadlay
- Adeegyada turjubaanka luqadda dhegoolaha

### **Fiiro gaar ah:**

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

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

## **alabka aafimaadka iyo Saadka\***

### **Adeegyada la daboolay:**

- Qeyb jirka oo macmal ah ama lafaha
- Qalab caafimaad oo waara (tusaale ahaan, kuraasta curyaamiinta, sariiraha isbitaalka, lugeeyayaasha, biraha curyaanka, iyo timaha macmalka ah ee dadka qaba timo waayida xaalad caafimaad oo kalsta). La xidhiidh Adeegga Macmiilka si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan caymiska iyo xadka faa'iidooyinka ee timaha macmalka ah.

---

\* Waxay u baahantahay ama u baahan kartaa ogolaansho hore.

- Dayactirka qalabka caafimaadka
- baytariyada qalabka caafimaadka
- Kabaha qaar, marka caadi ahaan loo qaabeeyo ama qayb ka mid ah faashada lugta
- Ogsajiinta iyo qalabka ogsajiinta
- Agab caafimaad oo aad u baahan tahay si aad u daryeesho jirradaada, dhaawacaaga ama naafadaada
- alabka sonkorta iyo saadka
- Alaabooyinka nafaqeynta/calool mareenka ah, marka shuruudo gaarka ah la buuxiyo
- Alaabooyinka kaadida-celiya
- Agabka qamasheynta qoyska – **adeegyada helitaanka furan**. Tixraac Adeegyada Qamashaynta Qoyska ee qaybtan.
- Aaladaha isgaarsiineed ee kordhiya, oo ay ku jiraa taableedyada korontada ku shaqeeya
- Alaabta yaraynsa xasaasiyada (xubnaha u qalma ee ka yar da'da 21 ee lagu aqonsado inay qabaa xiiqda sida liidato loox akameeyo)

#### **Adeegyada Aan La Daboolin:**

- Waxka bedelka dhismaha ee guriga, gaadiidka, ama goobta shaqada, oo ay ku jiraan biraha qabsashada musqusha qubayska
- Alaabooyinka deegaanka (sida sifeeyaha hawada, nadiifiyeyaasha, qaboojiyaha, qalajiyaha) iyaddoo ay daboosho alaabta xasaasiyada yaraysa ee xubnaha u qalma
- Qalabka jimicsiga

#### **Fiiro gaar ah:**

Waxaad u baahan doontaa inaad isticmaasho daryeel bixiyahaaga caafimaad ee aqoonta lehoo aad hesho warqad dhakhtar si qalabka iyo agabka caafimaad loo daboolo.

Fadlan wac lambarka telefoonka shuruudaha caymiska qalabka caafimaadka waara ee ku yaal Qaybta 1 haddii aad u baahan tahay macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan shuruudaha caymiskayaga joogtada ah ee qalabka caafimaadka.

### **Adeegyada Caafimaadka Maskaxda**

#### **Adeegyada la daboolay:**

- Rugta Caafimaadka Habdhaqanka Bulshada ee la shahaadiyey (CCBHC)
- Latalinta Daryeelka Caafimaadka
- Adeegyada wax ka qabashada dhibaatooyinka oo ay ka mid yihiin:
  - baadhitaanka
  - qiimaynta
  - wax ka qabashada

- dejinta, oo ay ku jirto xasilinta deegaanka
- wax ka qabashada bulshadda
- Qiimaynta baaritaanka oo ay ku jiraan baadhista jiritaanka jirrooyinka dhimirka ee wada socda iyo cilladaha isticmaalka muqaadaraadka
- Barnaamijka Bukaana-socodka Degdega ah (IOP) ee Daawaynta Dabeecadda Lahjad (DBT). *(xubnaha 18 ama ka weyn)*
- Daaweynta xeelka dheer udurada Dhimirka (FACT) *(xubnaha 18 ama ka weyn)*
- Joogitaanka cusbitaalka dhimirka ee bukaan-jiifka, oo ay ku jirto joogida isbitaalka dhimirka ee bukaan-jiifka oo la kamadhiyay
- Bixiyaha caafimaadka dhimirka wakhtiga safarka
- Maareynta Kiis La Beegsaday Caafimaadka Maskaxda (MH-TCM)
- Adeegyada caafimaadka dhimirka ee bukaan-socodka oo ay ka mid yihiin:
  - Sharaxaada natiijooyinka
  - Adeegyada waxbarashada nafsiyeed ee qoyska *(ee xubnaha ka yar 21 sano)*
  - Maamulka daawaynta caafimaadka dhimirka
  - Adeegyada neerfaha nafsiyeed
  - Daaweynta cilmi nafsiga (bukaanka iyo/ama qoyska, qoyska, dhibaataada, iyo kooxda)
  - Baadhitaanka cilmi nafsiyeed
- Adeegyada Caafimaadka Dhimirka ee Dhakhtarka oo ay ku jiraan:
  - Qiimaynta/wax ka qabashada caafimaadka iyo dhaqanka
  - Booqashooyinka bukaan-socodka
  - Daaweynta dhimirka ilaa bixiyeyaasha daryeelka aasaasiga ah
  - La talinta dhakhtarka, qiimaynta, iyo maamulka
- Adeegyada Caafimaadka Dhimirka ee Baxnaaninta oo ay ka mid yihiin:
  - Daawaynta Bulshada ee lagu kalsoonyahay (ACT)
  - Daaweynta Maalinta Dadka Waaweyn
  - Adeegyada Caafimaadka Dhimirka ee Baxnaaninta Dadka Waaweyn (ARMHS)
  - Khabiirada asaagga qoyska ee sharciyaysan *(xubnaha ka yar 21 sano)*
  - Adeegyada Taageerada Takhasuska asaaga ee sharciyaysan (CPS) ee xaaladaha xaddidan
  - Adeegyada daawaynta deegaanka caafimaadka dhimirka ee carruurta *(xubnaha ka yar 21 sano)\**
  - Adeegyada Daaweynta Carruurta iyo Taageerada (CTSS) oo ay ku jiraan Daaweynta Maalinta Carruurta *(xubnaha ka yar 21 sano)*
  - Adeegyada waxbarashada nafsiyeed ee qoyska *(ee xubnaha ka yar 21 sano)*
  - Adeegyada Daaweynta Deganaanshaha Ciriiriga ah (IRTS)
  - Adeegyada Daryeel Korinta Daawaynta Degdegga ah *(xubnaha ka yar 21 sano)*
  - Barnaamijka isbitaal dhigista ee Qaybta ah (PHP)
  - Daawaynta Cudurada dhimirka Dhallinyarada (Youth ACT): Adeegyada caafimaadka dhimirka ee baxnaaninta degdega ah ee aan degenay *(ee xubnaha da'doodu tahay 18 ilaa 20)*

---

\* Waxay u baahantahay ama u baahan kartaa ogolaansho hore.

- Xarunta Daawaynta Deganaanshaha Dhimirka (PRTF) (*xubnaha 21 sano ah iyo ka yar\**)
- Telehealth

### **Adeegyada Aan La Daboolin:**

- Daawaynta Beddelka ah

Adeegyada soo socda laguma daboolin qamashaha laakiin waxaa laga yaabaa in laga helo degmadaada. Wac degmadaada wixii macluumaad ah. Sidoo kale tixraac qaybta 9-aad.

- Daawaynta xaga xarumaha Sharciga 36 ee aan ruqsada haysan sida Adeegyada Daawaynta Hoyga Daryeelka Xoogan (IRTS)
- Qolka iyo jiiifka la xidhiidha Adeegyada Daawaynta Hoyga Daryeelka Xoogan (IRTS)
- Adeegyada daawaynta iyo qolka iyo guddiga ee xarumaha daawaynta caafimaadka dhimirka ee carruurta qaarkood ee la deggan yahay ee gobollada xuduudka leh

### **Fiiro gaar ah:**

Tixraac Adeegyada Caafimaadka Dhimirka ee Qaybta 1-aad wixii macluumaad ah ee ku saabsan meesha aad wacayso ama aad ku qamai karto. U isticmaal bixiyaha shabakad qamashe adeegyada caafimaadka dhimirka.

Haddii aan go'aansanno in aan loo baahnayn daaweyn caafimaad maskaxeed habaysan, waxa laga yaabaa inaad hesho ra'yi labaad. Fikradda labaad, waa inaan kuu oggolaanno inaad isticmaasho xirfadle caafimaad oo kasta oo aan ku jirin shabakadda Qorshaha. Waanu bixin doonaa lacagtatan. Waa inaan ka fekernaa fikradda labaad, laakiin waxaanu leenahay xaq aanu ku diidno fikrada labaad. Waxaad leedahay xaq aad rafcaan kaga qaadato go'aankayaga.

Go'aan kama gaadhi doono baahida caafimaadka ee adeegyada caafimaadka maskaxda maxkamadu amartay. U isticmaal bixiye shabakad Qamashe qiimaynta caafimaadka dhimirka ee ay maxkamaddu amartay.

### **Adeegyada Kalkaaliska Guriga\***

#### **Adeegyada la daboolay:**

- Qolka Guriga Kalkaaliyaha iyo Guddiga - Waxaan mas'uul ka nahay bixinta wadarta 100 maalmood ee qolka kalkaalinta iyo guddiga. Haddii aad u baahan tahay daryeel guri kalkaalinta oo sii socota oo ka badan 100 maalmood, Waaxda Adeegyada Dadweynaha ee Minnesota (DHS) ayaa si toos ah u bixin doonta qolkaaga iyo guddigaaga. Haddii DHS ay hadda bixinayso kharashka qolkaaga iyo guddigaaga guriga kalkaalinta, DHS, maaha annagu, way sii wadi doontaa bixinta kharashka qolkaaga iyo guddigaaga.
- Daryeelka
- Adeegyada daawaynta

---

\* Waxay u baahantahay ama u baahan kartaa ogolaansho hore.



- Daawooyinka lagu daboolay Kaalmada Caafimaadka
- Qalabka iyo agabka caafimaadka

### **Adeegyada Aan La Daboolin:**

- Qol gaar ah, ilaa dhakhtarkaagu u amro sabab caafimaad awgeed
- Alaabooyinka raaxada gaarka ah sida telefeeshinka, taleefanka, timo-jaraha ama adeegyada qurxinta, adeegyada martida.

## **Adeegyada Dhakhaatiirta dhalmada iyo cudurada haweenka (OB/GYN)**

### **Adeegyada la daboolay:**

- Daryeelka dhalmada ka hor, dhalmada, iyo umusha ka dib
- Fasalada dhalmada
- La talinta iyo baaritaanka HIV ee haweenka uurka leh – **Adeeg furan oo la heli karo**
- Daaweynta haweenka uurka leh ee HIV qaba
- Baarista iyo Daaweynta cudurada galmada lagu kala qaado (STDs) – **adeeg furan oo la heli karo**
- Adeegyada uurka la xiriira ee la helay ee la xiriira ilmo iska soo rididda(kuma jiraan adeegyada la xiriira ilmo soo rididda)
- Adeegyada Doula ee ay bixiso doula sharciyaysan oo uu kamameero midkood dhakhtar, kalkaaliye caafimaad, ama kalkaaliye caafimaad umuliso oo sharciyaysan oo ka diiwaan gashan Waaxda Caafimaadka Minnesota (MDH)
- Adeegyada uu bixiyo xirfadle caafimaad oo rukhsad u haysta xarumaha dhalmada, oo ay ku jiraan adeegyada kalkaalisada umulisooyin sharciyaysan iyo umulisooyin dhaqameed rukhsad haysta

### **Adeegyada Aan La Daboolin:**

- Ilmo soo rididda: Adeegan laguma daboolin Qamashaha. Waxa laga yaabaa in ay dawladdu daboolo. Wac miiska caawinta xubinka Barnaamijyada Daryeelka Caafimaadka Minnesota 651-431-2670 ama 800-657-3739 ama 711 (TTY), ama isticmaal adeegyada gudbinta ee aad doorbidayso si aad u hesho macluumaadka caymiska. Sidoo kale tixraac Qaybta 9 (wicitaankan waa bilaasha).
- Dhalmooyinka guriga ee la qamasheeyay

### **Fiiro gaar ah:**

Waxaad "si toos ah u geli kartaa" bixiyeyaasha OB-GYN adeegyadan soo socda: baadhis caafimaad oo ka hamatag ah oo sannadle ah, oo ay ku jiraan baaritaannada dabagalka ah ee bixiyaha xanaanada caafimaadkaagu uu sheegay inay lagama maarmaan tahay; daryeelka hooyada; qiimaynta iyo daawaynta xaaladaha cudurada haweenka ama xaaladaha degdega ah. Si aad u hesho adeegyada gelitaanka tooska ah, waa inaad booqataa bixiye ku jira shabakadda

Qamashaha. Adeegyada loo calaamadeeyay sida **heitaanka furan**, waxaad isticmaali kartaa bixiye kasta oo daryeel caafimaad, rug caafimaad, isbitaal, farmashiye, ama wakaalada qamasheynta qoyska.

## **Adeegyada Daaweynta indhaha**

### **Adeegyada la daboolay:**

- Baadhitaanka indhaha
- Muraayadaha hore, marka ay caafimaad ahaan lama huraan tahay (fareemada muraayada xulashadooda way xadidnaan kartaa)
- Beddel muraayadaha indhaha, marka caafimaad ahaan loo baahdo
  - Meelaynta isku midka ah ee muraayadaha indhaha la daboolo ee lumista, tuugada, ama waxyeelada dhaafsiisan samaynta.r
- Dayactirka fareemyada iyo muraayadaha ukuyaalaha indhaha ee hoos yimaada Qamashaha
- Madow leh, muraayad midabku kolba is beddelo (ftusaale ahaan, Transition® lenses) ama kala saaa ilayska, marka ay caafimaad ahaan lama huraan tahay
- Muraayadaha indhaha, marka caafimaad ahaan loo baahdo

### **Adeegyada Aan La Daboolin:**

- Ukuyaalo dheeraad ah
- Muraayadaha labada qayb/saddexda qayb ee hamaumarsan (layman aan lahayn)
- Dahaarka ilaalinta ee muraayadaha caaga ah
- Agabka muraayadaha indhaha la dhex gashado

## **Adeegyada Aagga ka baxsan**

### **Adeegyada la daboolay:**

- Adeeg aad u baahan tahay markaad si ku meel gaar ah uga baxdo aaga adeega qamashaha\*. Ogolaansho hamae ayaa loo baahan karaa si loo helo adeegyada caafimaad ahaan lagama maarmaanka u ah (marka laga reebo adeegyada degdegga ama gurmada ah) marka aad ka maqan tahay aagga. Fadlan ka wac Adeega Macmiilka lambarka taleefanka qaybta 1 wixii macluumaad dheeraad ah.
- Adeeg aad u baahan tahay ka dib markaad ka guurto aagga adeegayaga adiga oo weli xubin ka ah Qamashaha\*
- Adeegyada degdega ah ee xaalad degdega ah oo u baahan daawayn isla markaaba
- Daryeelka degnaanshaha ka dambeeya

---

\* Waxay u baahantahay ama u baahan kartaa ogolaansho hore.

- Daryeelka degdega ah ee caafimaad ahaan lagama maarmaanka ah marka aad ka baxsan tahay aagga adeega Qamashaha. (Ka wac adeegga macaamiisha lambarka taleefanka qaybta 1-aad sida ugu dhakhsaha badan.)
- Adeegyada la daboolay ee aan laga heli karin aagga adeegga Qamashaha\*

### **Adeegyada Aan La Daboolin:**

- Xaalad gurmada ah, degdeg ah, ama adeegyo kale oo daryeel caafimaad ama alaab laga keeno bixiyeyaasha ku yaal meel ka baxsan Maraykanka (US). Ma bixin doono kharashka daryeelka caafimaadka bixiyaha ama cid kasta oo ka baxsan Maraykanka

## **Adeegyada Shabakadda Kabaxsan**

### **Adeegyada la daboolay:**

- Adeegyada qaarkood ee aad u baahan tahay oo aadan ka heli karin adeeg bixiyaha shabakadda Qamashaha\*
- Adeegyada degdega ah ee xaalad degdeg ah oo u baahan daawayn isla markaaba
- Daryeelka degnaanshaha ka dambeeya
- Fikrad labaad oo ku saabsan caafimaadka dhimirka iyo cillada isticmaalka mukhaadaraadka
- Adeegyada furan ee la heli karo
- Adeegyada uurka la xiriira ee la helay ee la xiriira ilmo iska soo rididda (*kuma jiraan adeegyada la xiriira ilmo soo rididda*)
- Adeeg caafimaad oo aan degdeg ahayn oo aad u baahan tahay markaad si ku meel gaar ah uga baxdo shabakadda ama goobta adeegga ee qorshaha lagu qoray, lagu taliyey, ama uu hadda bixiyo adeeg bixiye shabakad\*

## **Daawooyinka uu dhakhtarku qamao (ee loogu talagalay xubnaha aan haysan Medicare)**

### **Adeegyada la daboolay:**

- Dawo qorida
- Maraynta daawaynta daweed (MTM) adeegyada
- Daawooyinka aan u baahnayn inuu dhakhtarku qamao (*marka uu qamao bixiye daryeel caafimaad oo u qalma oo awood u leh inuu qamao*)

### **Adeegyada Aan La Daboolin:**

- Daawooyinka loo isticmaalo daawaynta kacsii la'aanta ama cilladaha galmada
- Daawooyinka loo isticmaalo in kor loogu qaado dhalmada

---

\* Waxay u baahantahay ama u baahan kartaa ogolaansho hore.

- Daawooyinka loo isticmaalo ujeedooyinka isqurxinta oo ay ku jiraan daawooyinka lagu daweeyo timaha daadanaya
- Daawooyinka laga saaray caymiska sharciga federaalka ama gobolka
- Daawooyinka tijaabada ah, daawooyinka baadhista ama dawooyinka aanay ansixin ama ay ansixisay Maamulka Cuntada iyo Dawada FDA
- Xashiishad caafimaad ahaaneed

### **Fiiro gaar ah:**

Daawadu waa inay ku jirtaa liiskayada dawooyinka la daboolay (rasmi ahaan).

liiska dawooyinka la daboolay (guud ahaan) waxaa ku jira dawooyinka dhakhtarku qamao ee ay bixiso UCare. Daawooyinka liiska ku jira waxaa lagu doamataa qamashaha iyadoo la kaashanayo koox dhakhaatiir ah iyo farmashiistayaal. Liisku waa inuu la mid noqdaa liiska uu daboolay Caawinta Caafimaadka ee Adeega Lacagta ku xiran (Medicaid). Liiska sidoo kale waa in lagu daraa daawooyinka ku qamaan Liiska Dawooyinka la doama biday ee Waaxda Adeegyada Aadanaha (PDL).

Marka laga soo tago dawooyinka dhakhtarku qamao ee ay daboosho UCare, qaar ka mid ah dawooyinka aan qamaaal u baahnayn ayaa lagu daboolay hoosta faa'iidooyinka Caawimaada Caafimaadkaaga (Medicaid). Waxaad ka raadin kartaa dawooyinka lagu qamaay adigoo isticmaalaya agabkayaga raadinta onleenka ah **ucare.amag/mhcp-druglist**. liiska dawooyinka la daboolay (guud ahaan) sidoo kale waxaa lagu dhejiyay websaytka Waxaad wici kartaa Adeega macmiilka oo weydii nuqul qamaaal ah oo naga mid ahliiska dawooyinka la daboolay (guud ahaan).

Haddii dawaada aad hadda qaadanayso aan lagu daboolin qamashahaaga cusub, waxaa laga yaabaa inaad hesho sahay ku meel gaar ah oo 90 maalmood ah. Wixii macluumaad dheeraad ah, wac Adeegga Macmiilka.

Daawooyinka qaarkood ee la daboolay ayaa laga yaabaa inay leeyihiin shuruudo dheeraad ah ama xadidaad caymis. Shuruudadahan iyo xadadka waxaa ku jiri kara:

- **Ogolaanshaha Hamae (PA):** UCare waxay u baahan tahay adiga ama bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga inaad hamae u heshaan ogolaanshaha daawooyinka qaarkood. Tani waxay ka dhigan tahay inaad u baahan doonto inaad ogolaansho ka hesho UCare kahama inta aanad buuxin warqadahaaga Haddii aadan helin oggolaansho, UCare waxaa laga yaabaa inaysan daboolin daawada.
- **Xadadka Tirada (QL):** Daawooyinka qaarkood, xadka qadarka dawada Ucare kuwaas oo UCareay dabooli kartaa.
- **La Doamabiday/Aan La Doamabidin(P/NP):** Daawooyinka qaarkood, UCare waxay kaa rabtaa inaad isku daydo daawooyinka aad doama bidayso ka hama inta aanad bixinin daawooyinka aan la doama bidin. si loo helo daawo aan la doama bidin, dhakhtarkaaga ama bixiyaha daryeelka caafimaadkaagu waa inay helaan oggolaansho hamae.
- **Shuruudaha da'da:** Xaaladaha qaarkood, waxaa jira shuruudo da' markaad qaadanayso

daawooyinka qaarkood Ogolaansho hamae ayaa loo baahan yahay iyadoo ku xiran da'daada iyo daawada gaarka ah ee lagu qamaay.

- **Magac shirkada Dawooyinka:** Nooca shirkada dawada ayaa dabooli doona UCare kaliya marka:
  1. Dhakhtarkaaga ayaa kugu wargelin doonaa UCare qamaaal ahaan in nooca magaca dawadu uu caafimaad ahaan lagama maarmaan u yahay; AMA
  2. UCare ka dooma bidayaa qaybinta nooca astaanta ah ee ka duwan nooca guud ee dawada; AMA
  3. Minnesota Sharcigeedu waxa uu u baahan yahay bixinta nooca magaca summada ee dawada.

Waxaad ka ogaan doontaa haddii dawadaadu u baahan tahay oggolaanshe hore, oo leh tirada xadadka, Heerka La door biday/Aanls doorbidin, ama leh baahida da;da addoo la xidhiidhaya Adeega Macmiilka ama booqashada websaydkayaga bogga [ucare.org/mhcp-druglist](https://ucare.org/mhcp-druglist). Xadidaada daroogada waa laga saari karaa haddii dhakhtarkaagu soo gudbiyo qamaaal ama dukumeenti taageeraya codsiga. Waxaad sidoo kale ka heli kartaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan xannibaadaha lagu dabaqo dawooyinka gaarka ah ee la daboolay adiga oo la xiriiraya Adeega Macmiilka ama booqo websaytkayaga [ucare.amag/mhcp-druglist](https://ucare.amag/mhcp-druglist).

Haddii UCare beddeso shuruudaha oggolaanshaha kahama, xadka tirada, iyo/ama xaddidaadaha kale ee daawada aad hadda qaadnayso, UCare ayaa ku ogeysiin doona adiga iyo qamaaaga isbeddelka ugu yaraan 10 maalmood ka hama inta uusan isbeddelku dhaqan gelin.

Waxaan dabooli doonaa daawooyinka aan qiimahoodu caadiga ahayn hadii bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ee aqoonta u leh uu na tuso in: 1) daawada sida caadiga ah loo daboolay inay kuu keentay falcelin waxyeelo leh; 2) waxaa jirta sabab lagu rumaysto in daawada sida caadiga ah loo daboolay ay keeni doonto falcelin waxyeello leh; ama 3) daawada uu kuu qamaay bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga ayaa kaa waxtar badan daawada sida caadiga ah loo daboolay. Daawadu waa inay ku jirtaa nooc dawooyin ah oo daboolan.

Waxaan dabooli doonaa daawada dhimirka, xitaa haddii aysan ku jirin liiskayaga dawada, haddii daryeel bixiyahaagu caddeeyo inay tani adiga kuugu fiican tahay. Ma jirto wax lacag ah oo lagu bixiyo dawooyinka dhimirka. Xaaladaha qaarkood, waxaanu sidoo kale dabooli doonaa dawooyinka 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 daawadu adiga kuugu fiican oo lagugu daweeeyay daawada 90 maalmood ka hama: 1) waxaanu ka saarnay dawada liiskayaga daawada; ama 2) aad iska diiwaan galisay Qamashaha.

Daawooyinka intooda badan iyo sahayda qaarkood ayaa la heli karaa ilaa sahay 30 maalmood ah. Daawooyinka qaarkood oo aad si joogto ah u qaadato xaalad dabadheeraad ah ama mid dheer ayaa la heli karaa ilaa 90-maalmood oo sahay ah waxaana lagu aqoonsaday Liiska UCare ee Dawooyinka Daboolan inay yihiin “90 maalmood.”

Haddi UCare aysan daboolin daawadaada ama ay leedahay xaddidaadyo ama xaddidaad dawadaada oo aadan u malayn inay ku shaqaynayso, waxaad samayn kartaa mid ka mid ah waxyaalahan:

- Waxaad waydiin kartaa bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga haddii ay jirto daawo kale oo caymis ah oo kuu shaqayn doonta.
- Adiga iyo/ama bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga waxaad waydiisan kartaan UCare inay samayso "ka reeban" oo ay dawada kugu daboosho ama meesha ka saarto xannibaadaha ama xadka. Haddii codsigaaga ka reeban la oggolaado, dawada waxaa dabooli doonaa kharshka heerka kharash wada bixinta dawada kimikaad ama dawada magaca summada leh.

Haddii bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga uu kuu qamao daawo aan ku jirin liiska dawooyinka la daboolay ama daawo u baahan ogolaansho kahama, isaga ama iyada waa in ay la xiriiraan Express Scripts sababo caafimaad oo cadeynaya codsanaya ka reebis. Bixiyahaagu waxa uu u soo gudbin karaa codsi ogolaansho hamae oo elegtaroonig ah Express Scripts, ama wac, ama fakis isticmaalaya foomka codsiga. Macluumaadka xiriirka Express Scripts ayaa laga heli karaa website-ka bixiyaha UCare. Xubnahu waxay sidoo kale heli doonaan macluumaadka ku saabsan nidaamka codsiga ka reeban addoo soo gelaya madashada **member.ucare.org**, booqashada bogga Dheefaha Farmasiiga iyo dhammaystirka Ka reebida Foomka Codsiga. Sidoo kale waxaad soo waci doontaa Adeega Macmiilka lambarka ku qoran Qaybta 1.

Haddii shaqaalaha farmashigu kuu sheegaan in daawadu aanay daboolin oo ay ku weydiiyaan inaad lacag bixiso, weydii inay wacaan bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga. Kuma soo celin karno haddii aad dhiibto . Waxaa laga yaabaa inay jirto daawo kale oo shaqayn doonta oo annagu hoos imanayno Qamashaha. Haddii farmashiisku uusan wici doonin bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga, waad awoodaa. Waxaad sidoo kale ka wici kartaa adeegga macaamiisha lambarka taleefanka qaybta 1 si aad u hesho caawimo.

Daawooyinka khaaska ah waxaa isticmaala dadka qaba xanuunka ama dabadheeraada. Daawooyinkani waxay inta badan u baahan yihiin la tacaalid gaar ah, qaybinta, ama la socodka farmashiistaha si gaar ah u tababaran.

Haddii lagu qamao daawo ku jirta liiska Takhasuslaha daawada Ucare, Dhakhtarkaaga waxa uu u baahan doonaa in uu u soo diro dawadan khaaska ah Tkhasuslaha Farmashiga UCare.

**Magaca Takhasuslaha:** Fairview Specialty Pharmacy

**Telefoonka iyo TTY:** 612-672-5260 ama 1-800-595-7140 (wicitaanku waa bilaash)  
TTY soo wac 711 oo ay waydiiyaan  
1-800-595-7140 (wicitaankan waa bilaash)

**Fax:** 1-866-347-4939

**Saacadaha Shaqada:** 8 subanimo – 7 galabnimo, Isniin – Jimce;  
8 subaxnimo – 4 galabnimo, Saabti.  
Adeegyada wacitaanka waxaa la bixiyaa 24 saacadood maalintii, todobada maalmood usbuucii.

**Websaytka:** [fairviewspecialtyrx.org](http://fairviewspecialtyrx.org)

Waxaad sidoo kale u baahan doontaa inaad ka wacdo Farmashiyaha Khaaska ah 612-672-5260 ama 1-800-595-7140 (wicitaankan waa bilaash) ama TTY wac Xarunta Gudbinta Qaranka 711 oo weydii 1-

800-595-7140 (wicitaankan waa bilaash) si loo sameeyo kooto. Waxaad u baahan doontaa inaad haysato Kaarka Aqoonsiga Xubinta UCare (ID) markaad wacdo Farmashiyaha Gaarka ah.

## **Daawooyinka dhakhtar qamaa (loogu talagalay xubnaha haysta Medicare)**

### **Adeegyada la daboolay:**

- Qaar ka mid ah badeecooyinka aan farmashiyaha laga iibsano, 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 Daboolin:**

- Daawooyinka dhakhtar qamaay ee u qalma in lagu daboolo Barnaamijka Dawooyinka ee Medicare (Medicare Qaybta D)
- Daawooyinka loo isticmaalo daawaynta kacsii la'aanta ama cilladaha galmada
- Daawooyinka loo isticmaalo in kor loogu qaado dhalmada
- Daawooyinka loo isticmaalo ujeedooyinka isqurxinta oo ay ku jiraan daawooyinka lagu daweyo timaha daadanaya
- Daawooyinka laga saaray caymiska sharciga federaalka ama gobolka
- Daawooyinka tijaabada ah, daawooyinka baadhista ama dawooyinka aanay ansixin ama aanay oggolaan Maamulka untadda iyo Dawada FDA
- Xashiishad caafimaad ahaaneed

### **Fiiro gaar ah:**

Medicare waxa ay ku bixisaa inta badan daawooyinka lagu qamaay iyada oo loo marayo Barnaamijka Dawooyinka ee Medicare (Medicare Part D). **Waa inaad iska diiwaan gelisaa qamashaha dawada ee Medicare** si aad u hesho inta badan adeegyada dawada lagu qamaay. Waxaad ka heli doontaa adeegyadaada dawada lagu qamaay qamashahaaga dawada Medicare-ka maahan qamashahayaga. Waxaa laga yaabaa inaad bixiso kharashka daawaynta ee uu daboolay qamashahaaga dawada ee Medicare.

## **Baxnaaninta**

### **Adeegyada la daboolay:**

- Daaweynta baxnaaninta si loo soo celiyo shaqada: daaweynta jireed, daaweynta shaqada, daaweynta hadalka
- Qalabyada Wada xidhiidhka Kaalmada Naafada
- Adeegyada maqalka oo ay ku jiraan tijaabooyinka maqalka

### **Adeegyada Aan La Daboolin:**

- Baxnaanin xirfadeed
- Naadiyada caafimaadka iyo isboomatiska

## **Adeegyada Bulshada ee Ku Salaysan Dugsiga (ee loogu talagalay xubnaha ka yar da'da 21)**

### **Adeegyada la daboolay:**

- Cilmiga maqalka
- Occupational Therapy
- Outpatient Mental Health Services
- Ku daaweynta daliigitaanka
- Cudurka Luuqadda Hadalka

### **Adeegyada Aan La Daboolin:**

- Kaalmada Daryeelka Shakhsi ahaaneed
- Teknoolajiyada caawinaysa
- Kalkaaliyaha Daryeelka Guriga
- Gaadiid khaas ah
- Qamashaha Waxbarashada Shakhsi ahaaneed (IEP) adeegyada loo baahan yahay in lagu daboolo dugsiga dhexdiisa

## **Adeegyada cudurada laga qaado isticmaalka Maandoamaiye (SUD)**

### **Adeegyada la daboolay:**

- Baadhitaanka/iimaynta/Cudur aqoonsahda ay ku jiraa wax ka qabadka Baadhitaanka Kooban U gudbinta Daawaynta (SBIRT) adeegyada la oggolaaday iyo qiimaynta dhammayska tiran
- Daawaynta bukaan socodka
- Cusbitaalka bukaan jiifka
- Daawaynta goobta aan cusbitaalka ahayn
- Dawada bukaan socodka daawaynta la caawiyo
- Soo saarista wasakhda (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 soo saarida wasakhda)
- SUD Isku duwaha daawaynta
- Taageerada kaabida filka
- Maaraynta ka noqoshada

### **Adeegyada Aan La Daboolin:**

Lacag bixinta qolka iyo joogitaanka lagu go'aamiyay lagama maarmaanka u ah qiimeynta cilladda



isticmaalka muqaadaraadka waa mas'uuliyadda Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota.

### **Fiiro gaar ah:**

Tixraac Qaybta 1 si aad u hesho macluumaadka xidhiidhka adeegyada Cudurada ka dhasha Isticmaalka Maandoamaiye.

Xirfad yaqaanka takhasuska leh ee qayb ka ah shabakada Orshahu waxa uu adiga kuu soo jeedin doontaa talooyinka adeegyad aisticmaalka maandooriyaha. Waxaad dooran kartaa ilaa heerka u sareeya ee adeega uu ku taliyay xirfad yaqaanka takhasuska leh. Waxaad heli kartaa qiimaynta dheeraadka ah, haddii aanad aqbalin talooyinka adeegyada. Haddii aad ogolaato qiimeynta labaad, waxaad heli kartaa adeegyo iyadoo loo eegayo heerarka cilladda isticmaalka muqaadaraadka iyo qiimeynta labaad. Waxaad xaq u leedahay inaad rafcaan qaadato. Tixraac Qaybta 13 ee Buug-gacmeedkan Xubinta.

### **Qaliin**

#### **Adeegyada la daboolay:**

- Xafiisyada/booqashooyinka rugaha caafimaadka/qaliinka
- Saarida calaamadaha dhalashada
- Qalliin dib u hagaajinta\* (tusaale, mastektomi daba-socda, qalliinka dhaawaca, jirada ama cudurrada kale; cilladaha dhalashada.
- Adeegyada suuxinta
- Gudniinka marka loo baahdo caafimaad ahaan
- aliinka xaqiijinta sinjiga

#### **Adeegyada Aan La Daboolin:**

- Qaliinka qurxinta wejiga

### **Adeegyada Telehealth**

#### **Adeegyada la daboolay:**

- Adeegyada Telehealth waxay daboolaan adeegyada caafimaad ahaan lama huraanka ah iyo la talinta ay gudbiso adeeg bixiyaha daryeelka caafimaadka ee adeeg bixiyaha daryeelka caafimaadka takhasuska leh ee telefoonka ama wicitaanka fiidyaha ee xubinta. Goobta xubinta waxay noqon kartaa gurigooda. Telehealth waxa loo qeexaa sida gudbinta adeegyada daryeelka caafimaadka ama la talinta dhexda isticmaalka wakhti dhab ah, wada xidhiidhka labbada qaab u dhaca ee maqalka iyo muuqaalka. Ujeedada telehealth wa ain la bixiyo ama la taageero gudbinta daryeelka caafimaadka oo la fududeeyo qiimaynta, cudur baadhida, la tsalinta, daawaynysa waxbarashadda iyo maamulka dryeelka daryeelka caafimaadka bukaanka marka bukaanku uu jogo goobta u asalka ah iyo adeeg bixiyaha daryeelka caafimaadkuna uu joogo goob fog.

---

\* Waxay u baahantahay ama u baahan kartaa ogolaansho hore.

## Kaga warhaynta telefoonka

Kaga warhaynta telefoonku waa isticmaalka teknoolajiga si loo siiyo taageero iyo daryeel xubinta baahiyaha caafimaadka adag ee ka timid goobta foga sida guriga xubinta. Ka warhaynta telefoonku waxay raad raac ikartaa calaamaha muhiimka ah iyadoo la isticmaalayoq alabka ama qalabka dira xogta korontada ah ee adeeg bixiyahooda si dib loogu eego. Tusaalooyinka calaamadaha muhiimka ee fogaan lagala socon kara waxaa ka mid ah heerka wadnaha, cadaadiska dhiiga, iyo heerarka guluukoosta dhiiga.

### **Adeegyada la daboolay:**

- Adeegyada kaga warhaynta telefoonka ee xubnaha halis are ku jira, xaaladaha adag caafimaad ahaan sida wadna xanuunka, cudurka neefshada xanibma (COPD) (markay caafimaad ahaan lama huraan tahay)

## Unug beeritaan\*

### **Adeegyada la daboolay:**

- Xubnaha iyo unugyada beerista, oo ay ku jiraan: dhuuxa lafta, camanea, wadnaha, wadnaha-sanbabada, xiidmaha, xiidmaha- beerka, kelyaha, beerka, sambabada, xameetida, xameetida-kelyaha, unugga ganaca, unugga stem, iyo xubno kale
- Aaladda Caawinta Halbawlaha Dhiiga qaada: La geliyo sidii buundada wadnaha lagu tallaalo ama daawayn

### **Fiiro gaar ah:**

Nooca tallaalka waa in uu ahaado: 1) ku taxan Buugga Bixiyaha Adeegyada Dadweynaha ee Waaxda Minnesota; 2) nooc uu daboolay Medicare; ama 3) uu ansixiyay wakiilka caafimaadka ee gobolka.

Ku-tallaalidda waa in lagu sameeyaa xarun-tallaalid unug oo ah xarun tallaalka ee Medicare ansixisay.

Unugyada dhexdiisa ama dhuuxa lafta waa inay buuxiyaan heerarka ay dejisay Aasaaska Aqoonsiga Daawaynta Maqaarka (FACT).

## Gaadiidka ku socda/ka soo dega Adeegyada Caafimaadka

### **Adeegyada la daboolay:**

- Ambalaas (hawada ama dhulka waxaa ku jira gaadiidka biyaha)
- Gaadiidka darawalka mutadawaca ah
- Gaadiidka aan la caawin (taksi ama gaadiidka dadweynaha)
- Gaadiid la caawiyay
- Salaan leh/ama bir lagu dalaco

---

\* Waxay u baahantahay ama u baahan kartaa ogolaansho hore.

- Gaadiidka la ilaaliyo
- Gaadiidka raaca qalabka qofka la jii fiyo marka la qaadayo

### **Adeegyada Aan La Daboolin:**

- Lacag celinta masaafada (tusaale, marka aad isticmaashid baabuurkaaga), cuntada, hoyga, iyo baarkinka sidoo kale ay ku jiraan safarka ka baxsan gobolka. Adeegyadan laguma daboolin Qamashaha, laakiin waxaa laga yaabaa in laga helo degmada ama hay'adda qabiilka. La hadal degmadaada maxaliga ah ama wakaalada qabiilka wixii macluumaad dheeraada ah.

### **Fiiro gaar ah:**

Haddii aad u baahan tahay gaadiid u socda oo ka soo baxa adeegyada caafimaadka ee aanu daboolno, wac lambarka taleefanka gaadiidka ee Qaybta 1. Waxaanu ku siin doonaa qaabka ugu habboon uguna kharash-gaaban ee gaadiidka.

Qamashuhu uma baahna inuu ku siiyo gaadiid rugtaada daryeelka aasaasiga ah haddii ay ka badan tahay 30 mayl gurigaaga ama haddii aad doomaato bixiye khaas ah oo gurigaaga u jira in ka badan 60 mayl. Wac lambarka telefoonka gaadiidka ee qaybta 1 haddii aanad lahayn rugta daryeelka aasaasiga ah oo laga heli karo meel 30 mayl u jirta gurigaaga iyo/ama haddii aanad lahayn bixiye khaas ah oo laga heli karo meel 60 mayl u jirta gurigaaga.

### **HealthRide: Waxaan siinaa gaari raacitaanka iyo ka soo noqoshada ballamaha caafimaadka xubnaha u qalma ee aan haysan hab kale oo gaadiid.**

Gaadiidka waxa lagu daboolaa meelaha aad ka hesho dheefaha la daboolay, sida: xafiiska dhakhtarka shabakada UCare (bixiyaha daryeelka aasaasiga ah iyo/ama takhasuska), bixiyayaasha daawaynta khalkhal galinta caafimaadka ilkaha, iyo isticmaalka muqaadaraadka. Gaadiidka sidoo kale waxaa la geeyaa lagana soo qaadaa farmashiyaha si loo soo qaato dawooyinka.

Kaararka baska waxaa laga heli karaa todobada degmo ee Minneapolis/St. Paul metro area, St. Cloud, Duluth, iyo weeyn ee St. Louis County, iyo meelaha kale.

### **Sida loo jadwaleeyo ama loo baajiyo gaari raacitaanka:**

- Waa inaad ku ballansato raacitaankaaga HealthRide ugu yaraan laba maalmood oo shaqo ka hama ballantaada si aad u hubiso helitaanka gaadiidka.
- Waxaad ka dalban kartaa kaadhka baska HealthRide (haddii laga heli karo aaggaaga) afar iyo toban maalmood kahama ballantaada. Haddii aad haysato kaadhka baska waa inaad baska u isticmaashid ballamaha caafimaadka ee xaqa u leh.
- U diyaari macluumaadka soo socda bahama intaadan wici HealthRide:
  - Aqoonsiga xubintaada,
  - taariikhda dhalashada,
  - cinwaanka ku jira faylka ee degmada,
  - cinwaanka gaynta iyo soo qaadisya, iyo
  - lambarkaaga xidhiidhka telefoonka (soo qaadisya).

- Waa inaad wacdaa HealthRide haddii aad u baahan tahay inaad baajiso safarkaaga qamashaysan ama aad bedesho meesha aad ku socotid.

### **Waxyaabaha ay tahay inaad ka ogaato sida loo isticmaalo dheefta gaadiidka:**

- Cidna kama qaadi kartid, mana dejin kartid inta aad safarka ku jirto.
- Waxaad soo kaxaysan kartaa qof ku caawiya.
- HealthRide waxa uu dhowran xuquuqda ay ku xaqiijiso ballamaha.dawo qorida ka hor bixita raacitaanada.
- UCare waxaa laga yaabaa inay kula soo xiriirto si ay u xaqiijiso raacitaanka haddii shaqsi kale uu ku soo waco magacaaga.
- Darawalku wuxuu ku siin doonaa kaar ama foojar ay ku qamaan yihiin magaca shirkadda iyo lambarka taleefanka. Hayso oo wac lambarka soo noqoshadaada.

### **Daryeelka Degdega ah**

#### **Adeegyada la daboolay:**

- Daryeelka degdega ah ee aagga adeega Qamashaha
- Daryeelka degdega ah ee ka baxsan aagga adeegga Qamashaha

#### **Adeegyada Aan La Daboolin:**

- Adeegyada Degdeg ah, gurmada ah, ama adeegyo kale oo daryeel caafimaad oo la keeno ama alaabta laga keeno bixiyeyaasha ku yaal meel ka baxsan Maraykanka. Ma bixin doono kharashka daryeelka caafimaadka bixiyaha ama cid kasta oo ka baxsan Maraykanka

#### **Fiio gaar ah:**

Xaalad degdeg ah maaha mid halis ah sida xaalad degdeg ah. Tani waa daryeel xaalad u baahan daaweyn degdeg ah si loo joojiyo in xaaladdu ka sii darto. Daryeelka degdega ah ayaa la heli karaa 24 saac maalintii.

Ka wac Adeegga Macmiilka lambarka taleefanka qaybta 1 sida ugu dhakhsaha badan marka aad hesho daryeel degdeg ah oo ka baxsan aagga adeegga Qamashaha.

---

## **Qeybta 8. Adeegyada aanu bixino ma daboolaan**

---

Haddii aad hesho adeegyo ama sahay aan caymis lahayn, waxaa laga yaabaa inaad adigu iska bixiso. Qaar ka mid ah adeegyada iyo sahayda "aan la daboolin" waxay ku taxan yihiin qayb kasta qaybta 7. Hoos waxaa yaal liiska adeegyada kale iyo agabka aan hoos iman Qamashaha. Kani maaha liis dhamaystiran. Soo wac Adeega Macmiilka macluumaadka dheeraadka ah.

- Baadhitaanada maydka (imtixaano lagu sameeyo maydadka dadka dhintay si loo ogaado sababta dhimashada)
- Nidaamyada daawaynta qaliinka qurxinta ah

- Xaalad gurmada, degdeg ah, ama adeegyo kale oo daryeel caafimaad oo la keeno ama alaabta laga keeno bixiyayaasha ku yaal meel ka baxsan Maraykanka (US). Ma bixin doono kharashka daryeelka caafimaadka bixiyaha ama cid kasta oo ka baxsan Maraykanka
- Adeegyada tijaabada ama baaritaanka
- Adeegyada daryeelka caafimaadka ama sahayda aan daruuriga ahayn caafimaad ahaan
- Ku dawaynta walxo badhaxan iyo dhirta
- Adeegyada shilalka ah ee bukaan-jiifka iyo hoyga kalkaalinta, sida telefeeshinka, taleefoonka, timo-jaraha iyo adeegyada qurxinta, iyo adeegyada martida
- Alaabta aan loo isticmaalin in lagu daweeyo xaalad caafimaad

---

## **Qeybta 9. Qaybta 9. Adeegyada aan hoos iman qamashaha laakiin laga yaabo in lagu daboolo ilo kale**

---

Adeegyadan kuma hoos jiraan Qorshaha, laakiin waxaa laga yaabaa in lagu daboolo ilo kale, sida gobolka, degmada, dawladda dhexe, qabiilka, ama qamashaha daawada Medicare. Si aad u ogaato wax badan oo ku saabsan adeegyadan, wac miiska caawinta xubinta Barnaamijyada Daryeelka Caafimaadka Minnesota (MHCP) 651-431-2670 ama 800-657-3739 ama 711 (TTY), ama isticmaal adeegyada gudbinta ee aad doamabidayso. Wicitaankan waa bilaash.

- Adeegyada ilmo soo rididda
- Maareynta kiiska xubnaha naafada kamaiinka
- Maareynta kiisaska ku wajahan daryeelka carruurta
- Tababarka maalinta iyo adeegyada baxnaaninta
- Maareynta kiis HIV
- Baxnaaninta Daryeelka Guriga (HCN): Si aad wax badan uga ogaato adeegyada HCN, la xidhiidh wakaaladda daryeelka guriga si aad u qiimeeyso. Si aad u hesho hay'ad daryeel guri oo ku taal agagaarkaaga, wac lambarka caawimada ee Xubinka MHCP ee kama ku qamaan.
- Xarunta daryeelka dhexe ee xubnaha naafada kamaiinka (ICF/DD)
- Tababarka shaqada iyo adeegyada waxbarashadda
- Adeegyada lagama maarmaanka u ah caafimaadka ee lagu cayimay Qamashaha Waxbarashada Shakhsi ahaaneed (IEP) ama Qamashaha Adeegga Qoyska ee Shakhsi ahaaneed (IFSP) ee ay bixiso degmo dugsiyeedka oo lagu daboolay Kaalmada Caafimaadka (Medicaid)
- Magdhowga inta mayl ee la socday (tusaale ahaan, marka aad isticmaasho baabuurkaaga), cuntooyinka, jiifka albeerkada, iyo baabuur dhigashada. La xidhiidh degmadaada wixii macluumaad dheeraada ah.

- Moving Home Minnesota services
- Nursing home stays that exceed 100 days. Tixraac "Adeegyada Guriga Kalkaalinta" ee qaybta 7.
- Caawimaadka daryeelka shaqsi ahaaneed (PCA) Adeegyada Koowaad ee Bulshada iyo Taageerada (CFSS) waxay beddelayaan adeegyada PCA, markay ogolaato dawladda federaalka. La xidhiidh degmada aad degan tahay si aad u hesho adeegyada daryeelka muddada-dheer iyo taageerooyinka si aad wax badan uga ogaato adeegyada PCA iyo si aad isugu habayso qiimayn.
- Xiritaanka ka dib Isku-dubbaridka Adeegyada Ku-salaysan Bulshada
- Dawooyinka lagu qamaay ee hoos yimaada Barnaamijka Dawooyinka ee Medicare (Medicare Qaybta D). Waa inaad ku qamataa qamashaha dawada Medicare si aad u hesho adeegyadan.
- Dib u meelaynta Isuduwidada adeegga
- Qolka iyo jiiifka la xidhiidha Adeegyada Daawaynta Hoyga Daryeelka Xoogan (IRTS)
- Qolka iyo guddiga la xidhiidha adeegyada daawaynta ee xarumaha daawaynta caafimaadka dhimirka ee la deggan yahay ee carruurta. Qolka iyo guddiga waxa laga yaabaa inay daboolaan degmadaada. Wac degmadaada wixii macluumaad ah.
- Qolka iyo guddiga la xidhiidha adeegyada daawaynta ee xarumaha daawaynta caafimaadka dhimirka ee la deggan yahay ee carruurta (Sharciga 5). Qolka iyo guddiga waxa laga yaabaa inay daboolaan degmadaada. Wac degmadaada wixii macluumaad ah.
- Adeegyada ay bixiyaan hay'adaha federaalku
- Adeegyada uu bixiyo xarunta daawaynta gobolka ama xarunta daryeelka xiliga dheer ee gobolku leeyahay iyaddoo aanu ansixino mooyaane ama adeega ay amarto maxkamadda si waafaqsan xaaladaha lagu caddeeyay sharciga.
- Daawaynta xaga xarumaha Sharciga 36 ee aan ruqsada haysan sida Adeegyada Daawaynta Hoyga Daryeelka Xoogan (IRTS)
- Ka dhaafitaanka Adeegyada Guriga iyo Bulshada Ku saleysan

---

## **Qeybta 10. Goorma ayaad waci lahayd shaqaalaha degmadaada**

---

Wac shaqaalaha degmadaada si aad uga warbixiso isbeddeladan:

- Magaca beddel
- Ciwaanka isbeddelada oo ay ku jiraan ka guurista Minnesota
- Taariikhda bilawga/dhamaadka uurka
- Xubin qoys oo dheeraad ah ama dhimatay
- Kaarka aqoonsiga Barnaamijka Daryeelka Caafimaadka Minnesota ee lumay ama la xaday
- Caymiska cusub ama Medicare – taariikhda bilowga/dhammaanta

- Isbeddelka dakhliga oo ay ku jiraan isbeddellada shaqada

---

## **Qeybta 11. Isticmaalka caymiska qamashaha caymiska kale**

---

Haddii aad leedahay caymis kale, noo sheeg intaadan daryeel helin. Waanu ku ogaysiin doonaa haddii ay tahay inaad isticmaasho bixiyayaasha shabakada Qamashaha ama bixiyayaasha daryeelka caafimaadka ee uu 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
- Other Health Maintenance Organization (HMO) coverage
- Other commercial insurance

Markaad xubin ka noqoto Qamashaha, waxaad ogolaatay:

- Aan biilasha u soo dirno caymiskaaga kale
- Aan ka helno macluumaadka caymiskaaga kale
- Aynu lacag ka helno caymiskaaga kale beddelkii lacag lagu soo diri lahaa
- Naga caawi inaan lacag ka helno caymiskaaga kale

Haddii caymiskaaga kale isbeddelo, wac shaqaalaha degmadaada.

---

## **Qeybta 12. Ka qaadis lacag caymis qof kale ama sheegasho kale**

---

Waxaa laga yaabaa inaad haysato ilo kale oo lacag bixinta daryeelkaaga caafimaad. Waxa laga yaabaa inay ka yimaadaan qof kale, koox, shirkad caymis ama urur kale. Sharciyada federaalka iyo kuwa gobolka ayaa bixiya Caawinta Caafimaadka (Medicaid) dheefaha waxay bixiyaan kaliya haddii aysan jirin meel kale oo lacag bixin ah Haddii aad qabto dacwad ka dhan ah ilo kale oo dhaawac ah, waxaanu samayn doonaa dacwad gooni ah oo ku saabsan daryeel caafimaad oo aanu kuu daboolnay. Sharcigu waxa ay kaaga baahan yihiin 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 daboolnay. Qadarka sheegashadu kama badnaan doonto wax ka badan sharciyada federaalka iyo gobolka.

---

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

---

Qaybtani waxa ay kuu sheegaysaa nidaamka cabashada iyo rafcaanka oo ay ku jiraan ogaysiisyada, cabashooyinka (cabashada), rafcaannada qorshaha caafimaadka, iyo Racfaanka Gobolka (Dhageysiga Cadaaladda leh ee Gobolka). Waxay kuu sheegaysaa sida iyo goamata aad isticmaalayso nidaamka cabashada iyo rafcaanka haddii aanad ku qanacsanayn daryeelkaaga caafimaad ama adeegaaga ama diiddantahay go'aan aanu gaarnay. Waxay kuu sheegaysaa xuquuqdaada markaad isticmaalayso nidaamka cabashada iyo rafcaanka.

Fadlan wac Adeegga Macmiilka lambarka taleefanka qaybta 1 haddii aad wax su'aalo ah qabtid ama aad rabto in lagaa caawiyo buuxinta cabasho ama rafcaan.

### **Shuruudaha nidaamka cabashada iyo rafcaanka in la ogaado:**

**Cabashada** waa marka aadan ku qanacsanayn adeegyada aad heshay oo aad ku dari karto mid ka mid ah kuwan soo socda:

- tayada daryeelka ama adeegyada la bixiyo
- ku guuldareysiga inaad ixtiraamto xuquuqdaada
- edeb daran adeeg bixiyaha ama shaqaalaha qamashaha caafimaadka
- dib u dhigista daawaynta ku haboon ama gudbinta
- Aan ku dhaqmin muddada loo baahan yahay ee cabashooyinka iyo rafcaannada

**Diidmada, joojinta ama dhimista (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. Waxaad codsan kartaa racfaan haddii aadan ku raacsanayn go'aankayaga mid ka mid ah talaabooyinka soo socda (goaanada):

**Racfaanka qamashe caafimaad waa** codsigaga ah inaan dib u eegno go'aanka aanu gaadhay. Waxaad codsan kartaa racfaan haddii aadan ku raacsanayn go'aankayaga mid ka mid ah **talaabooyinka** soo socda (goaanada):

- diidmada ama oggolaanshaha xaddidan ee nooca ama heerka adeegga uu codsaday adeeg bixiyahaaga
- dhimista, hakinta, ama joojinta adeeg hamae loo ansixiyay
- diidmada dhammaan ama qayb ka mid ah bixinta adeegga
- in aan la bixin adeegyo (oo ay ku jiraan gaadiid) waqti macquul ah
- diidmada codsiga xubinta in adeegyada laga saaro shabakada xubnaha ku nool aagga miyiga ee leh hal qamashe caafimaad oo keliya
- adigoon wax jawaab ah ka bixin cabashadaada ama rafcaanka wakhtiga loo baahan yahay
- diidmada codsigaaga si aad uga doodo mas'uuliyaddaada maaliyadeed oo ay ku jiraan lacag-bixinta iyo qaybsiga kharashyada kale

Bixiyahaagu waxa laga yaabaa inuu codsado Racfaan isagoo ku matalaya oo wata oggolaanshahaaga qamaal ah. La dhaqankaaga adeeg bixiyahaaga ayaa laga yaabaa inuu



rafcaan ka qaato go'aanka Oggolaanshaha kahamae ee ogolaanshahaaga la'aanteed ah.

**Racfaan Goboleed (Dhageysi cadaalad ah oo lala yeesho Gobolka)** waa codsigaaga ku saabsan in gobolka uu dib u eego go'aanka aanu gaadhay. Waa in aad racfaan ka qaadato UCarekahama inta aanad codsan Racfaan Gobalka. Haddii aan qaadano in ka badan 30 maalmood in aan go'aan ka gaarno racfaankaaga oo aanaan codsan muddo kamadhin, uma baahid inaad sugto goaankayaga si aad u dalbato racfaanka gobalka. Waxaad racfaan ka qaadan kartaa mid ka mid ah falalkan (go'aamada):

- diidmada ama oggolaanshaha xaddidan ee nooca ama heerka adeegga ah
- dhimista, hakinta, ama joojinta adeeg hamae loo ansixiyay
- diidmada dhammaan ama qayb ka mid ah lacag bixinta adeegga
- in aan lagu bixin adeegyo waqti macquul ah
- Guuldaradayada in aan ku fulino waqtiyada loo baahan yahay ogolaanshaha iyo rafcaannada hamae
- Mas'uuliyadda maaliyadeed oo ay ku jirto lacag-bixinno ama kharash wadaag kale
- Talaabo kasta oo kale

### **Waqtiyada Muhiimka ah ee Racfaanka**

**Waa in aad raacdo jadwalada lagu xareynayo rafcaannada qamashaha caafimaadka, iyo Rafcaannada Gobolka (Dhageysiga Cadaaladda ah oo lala yeesho Gobolka). Haddii aad ka gudubto wakhtiga lagu oggolaaday, waxaa laga yaabaa inaan dib u eegis ku samayn racfaankaaga, gobolkuna ma aqbali doono codsigaaga racfaan.**

Waa in aad racfaan naga qaadato **60 maalmood gudahood** faga bilaabo taariikhda DTR (ogaysiis ficil) Waxaan ku siin karnaa waqti dheeri ah haddii aad haysato sabab wanaagsan oo aad uga baaqanayso wakhtiga kama dambaysta ah. Waa in aad naga soo xaraysato racfaan **kahor** ynta aadan codsanaysaa Racfaanka Gobalka Haddii aan qaadano in ka badan 30 maalmood in aan go'aan ka gaarno racfaankaaga oo aanaan codsan muddo kamadhin, waxaad codsan kartaa Racfaan Gobalka adiga oo aan na sugin.

Waa inaad codsato Racfaan Dawladeed **120 maalmood gudahood** ee go'aankayaga racfaanka.

Haddii aan joojineyno ama dhimeyno adeegga, waxaad sii wadi kartaa helitaanka adeegga haddii aad xareyso rafcaan qamashe caafimaad **10 maalmood gudahood** laga bilaabo taariikhda ogeysiiska, ama ka hama inta aan adeegga la joojin ama la dhimin, hadba kii dambe. **Waa inaad codsatid inaad sii wadato helitaanka adeegga marka aad racfaan ka qaadanayso.** Adeeggu wuu sii socon karaa ilaa go'aanka racfaanka laga gaarayo. Haddii aad ku guul daraysato racfaanka, waxaa laga yaabaa in lagugu dallaco adeegyadan, laakiin waa haddii siyaasadda gobolku kuu ogolaato.

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 qamashahaaga.

Barnaamijka Ka Faa'iidaystaha Xaddidan, xubinta hesha ogeysiiska xaddidaadda waxa laga yaabaa in anaga nalaga xareeyo rafcaan. Waa in aad xaraysato **racfaan 60 maalmood**

**gudahood** laga 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 Racfaan Gobol ka dib markaad hesho go'aankayaga.

### **Si aad noogu xarayso rafcaan af ama qamaaal ah:**

Waxaad rafcaan ku qaadan kartaa telefoon, qamaaal, fakis, ama shakhsi ahaan. Macluumaadka xiriirka iyo ciwaanka waxaa laga helay qeybta 1 ee hoos timaada "Racfaannada iyo Cabashooyinka." Waxaad sidoo kale rafcaan ka qaadan kartaa madashada xubinta ee bogga **member.ucare.org**.

Racfaanada degdega ah ayaa loogu talagalay adeegyada degdegga ah ee loogu baahan yahay. Haddii aan ku heshiino inay degdeg tahay, waxaanu ku siin doonaa go'aan 72 saacadood gudahood. Waxaan isku dayi doonaa inaan kugula soo wacno go'aanka ka hama intaan go'aanka qamaaal 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 aad codsato waqti dheeri ah. Waxaan kuu sheegi doonaa sababta aan u qaadaneyno waqtiga dheeriga ah.

Haddii racfaankaagu aanu ahayn mid degdeg ah, waxaanu kuu sheegi doonaa 10 maalmood gudahood inaan helnay. Waxaan ku siin doonaa go'aan qamaaal ah 30 maalmood gudahood. 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 aad codsato waqti dheeri ah. Waxaan kuu sheegi doonaa inaan qaadaneyno waqti dheeri ah iyo sabab.

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

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

Adiga ama wakiilkaaga waxaad ku soo bandhigi kartaan macluumaadkaaga shaqsi ahaan, taleefan, ama qamaaal.

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

### **Si aad u xarayso Racfaan Goboleed (Dhegeysi cadaalad ah oo lala yeesho Gobolka) Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota:**

YWaa inaad naga xaraysataa Rafcaan Qamashe Caafimaad **ka hor** inta aadan codsanin Racfaanka Gobolka. Waa inaad codsato Racfaanka Gobalka **120 maalmood gudahood** laga bilaabo taariikhda go'aanka rafcaankayaga (go'aanka).

Racfaankaaga gobolka waa inuu ahaadaa qamaaal. Waxaad warqad u diri kartaa Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota si aad u codsato Racfaanka Gobolka.

**Warqad u soo qor** Xafiiska Racfaanka ee Waaxda Adeegyada  
Aadanaha ee Minnesota  
PO Box 64941  
St. Paul, MN 55164-0941

**Onlayn ahaan ku soo xaree:** <https://edocs.dhs.state.mn.us/lfsrver/Public/DHS-0033-ENG>

**Ama fagas u dir:** 651-431-7523

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

Garsoomaaha adeegga aadanaha ee Xafiiska Racfaanka ee gobolka ayaa qaban doona dhageysi. Waxaad codsan kartaa inaad ka soo qaybgasho dhageysiga btelefoon ahaan, muuqaal ahaan, ama shakhsi ahaan Waxaad ka codsan kartaa bixiyayaashaada ama kuwa kale inay marag ka bixiyaan. Waxaad siin kartaa dukumeenti uu garsoamahu tixgeliyo.

Nidaamku wuxuu qaadan karaa 90 maalmood. Haddii dhegeysigaagu uu ku saabsan yahay adeeg si degdeg ah loogu baahan yahay, u sheeg Garsoomaaha ama Qofka Wakiilka u doodaha ah marka aad wacdo ama u qamato iyaga.

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 madaxbannaan yahay gobolka iyo UCare labadaba. Gobolka ayaa bixinaya kharashka dib u eegista. Wax kharash ah oo kugu kacaya ma jiro.

Haddii aadan ku raacsanayn go'aanka garsoomaaha adeegga aadanaha, waxaad weydiisan kartaa gobolka inay dib u eegaan go'aankooda. U dir codsi qamaaal ah oo dib u eegis ah Xafiiska Racfaanka Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota 30 maalmood gudahooda laga bilaabo taariikhda go'aanka. Macluumaadka xiriirka waxa ay ku qamaan tahay hamaraantii qeybtan.

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

### **Cabashooyinka (Dacwooyin)**

Waxaa laga yaabaa inaad noo xerayso cabasho **waqti kasta**. Ma jiro wakhti go'an oo cabasho nalagu xerayn karo.

### **Si aad noogu soo gudbiso cabasho afka ah:**

Ka wac adeegga macaamiisha lambarka taleefanka qaybta 1 oo noo sheeg dhibaataada.

Ka wac adeegga macaamiisha lambarka taleefanka qaybta 10 oo noo sheeg dhibaataada. Waxa laga yaabaa in aan 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. Waxaan kuu sheegi doonaa 10 maalmood gudahood inaan qaadaneyno waqti dheeri ah iyo sababaha.

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

**Si aad noogu xarayso cabasho qamaaal ah:**

Warqad cabashadaada ku saabsan noo soo dir. Ku qama ciwaanka ku taxan qaybta 1 ee hoos timaada "Rcfaanada iyo Cabashada." Ama waxaad fagas noogu soo diri kartaa warqada ah anaga addoo isticmaalaya lambarka fagaska ku qan aybta 1. Waxaad sidoo kale rafcaan ka qaadan kartaa madashada bogga **member.ucare.org**.

Waxaan kaa caawin karnaa inaad cabashadaada qamaaal ahaan u gudbiso. Ka wac adeegga macaamiisha lambarka taleefanka qaybta 1 haddii aad u baahan tahay caawimo.

Waxaan kuu sheegi doonaa inaan ku helnay cabashadaada qoraal ahaan 10 maalmood gudahood.

Waxaan ku siin doonaa go'aan qamaaal ah 30 maalmood gudahood. 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 adeeg bixiyahaagu uu codsado waqti dheeri ah. Waxaan kuu sheegi doonaa inaan qaadaneyno waqti dheeri ah iyo sabab.

Haddii aadan ku raacsanayn go'aankayaga, waxaad cabashadaada u gudbin kartaa Waaxda Caafimaadka ee Minnesota.

**Warqad u qor:** Waaxda Caafimaadka ee Minnesota

Siyaasadda Caafimaadka iyo Dabagalka Qeybta Nidaamka U Hogaansanaanta  
Nidaamyada Daryeelka La maareeyo  
PO Box 64882  
St. Paul, MN 55164-0882

**Soo wac:** 800-657-3916 (wicitaankan waa bilaash) ama 651-201-5100

**TTY:** 711 ama isticmaal adeegyada gudbinta ee aad door bidayso.

**Booqo:** <https://www.health.state.mn.us/facilities/insurance/clearinghouse/complaints.html>

Waxa kale oo aad wici kartaa Qofka wakiilka u doodaha Dadweynaha ee Barnaamijyada Daryeelka Caafimaadka la Maareeyay si uu ku caawiyo. Macluumaadka xiriirka waxa ay ku qamaan tahay qaybtan ka dib.

**Macluumaad muhiim ah oo ku saabsan xuquuqdaada marka aad buuxinayso cabasho, rafcaan, ama aad codsanayso Racfaan Dawladeed (Dhegeysi cadaalad ah oo lala leeyahay 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 qamashahayaga 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 qamashaha caafimaadka, cabashada, ama racfaanka Gobolka. Waxaa laga yaabaa in aanu bixino kharashaadka qaarkood sida gaadiidka, daryeelka ilmaha, koobi garaynta, iwm.

Haddii aad weyddiisato diiwaannadaada caafimaad ama dukumeentiyo kale oo aan u isticmaalnay si aan u sameyno go'aankeenna ama aan rabno nuqullo, annaga ama bixiyahaaga waa in aan ku siino lacag la'aan. Haddii aad na weydiiso, waa in aan ku siino koobiga hab-raacyada aan u isticmaalnay si aan u gaarno go'aankayaga, iyada oo aan wax kharash ah kugu bixin. Waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad codsigaaga qamaaal ku qamato.

Haddii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo cabashadaada, rafcaankaaga ama Racfaanka Gobolka, waxaad wici kartaa ama u qori kartaa Qofka Wakiilka U doodaha ah Barnaamijyada Daryeelka Caafimaadka ee Dadweynuhu Maamulaan. Waxaa 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.

**Soo wac:** 651-431-2660 ama 800-657-3729 (wicitaankan waa bilaash) ama 711 (TTY), isticmaal qaabkaaga gudbinta aad door bidayso.  
Saacadaha adeeggu waa Isniinta ilaa Jimcaha 8:00 subaxnimo ilaa 4:30 galabnimo.

Ama

**U qor warqad:** Ombudsperson for Public Managed Health Care Programs  
PO Box 64249  
St. Paul, MN 55164-0249

**Fagas u dir:** 651-431-7472

---

## Qeybta 14. Qeexitaanada

---

Kuwani waa macnaha erayada qaar ee buug-gacmeedkan xubinta.

**Adeega Baarista:** Adeeg aan la caddayn inuu badbaado iyo waxtar leeyahay.

**Adeega lacagta ku xiran (FFS):** Habka lacag bixinta adeegyada caafimaadka. Bixiyaha caafimaadku wuxuu si toos ah biilasha ugu soo dalacayaa Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota (DHS). DHS waxay siisaa bixiyaha kharashka adeegyada caafimaadka. Habkan waxaa la isticmaalaa marka aad u qalanto Barnaamijyada Daryeelka Caafimaadka Minnesota laakiin aanad ku jirin qamashe caafimaad.

**Adeegga Tijaabada:** Adeeg aan la caddayn inuu badbaado iyo waxtar leeyahay

**Adeegyada Aagga ka baxsan:** Daryeel caafimaad oo la siiyay xubin ay bixiso adeeg bixiye ka baxsan shabakadaha meel ka baxsan aagga adeega Qamashaha.

**Adeegyada Dhakhaatiirta:** Adeegyada uu bixiyo shaqsi rukhsad ka haysta sharciga

gobolka si uu uga shaqeyo daawada ama daliigitaanka lafaha. Adeegyada daryeelka caafimaadka dhakhtar caafimaad oo rukhsad haysta (MD - Dhakhtarka Caafimaadka ama DO - Dhakhtarka Cilmiga Lafo daliigitaanka) ayaa bixiya ama isku dubarida.

**Adeegyada Helitaanka Tooska ah:** Waxaad u tagi kartaa bixiye kasta oo ku jira shabakadda Qamashaha si aad u hesho adeegyadan. Uma baahnid tixraac ama ogolaansho hamae oo ka socota PCP-gaaga ama PCC ka hama intaadan helin adeegyada.

**Adeegyada Isbitaalka ee Bukaansocodka:** Adeegyada lagu bixiyo isbitaalka ama tas-hiilaadka bukaan-socodka ee aan ahayn heerka daryeelka bukaan-jiifka. Adeegyadan waxaa kale oo laga yaabaa in laga helo rugtaada caafimaadka ama goob kale oo caafimaad.

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

**Adeegyada Ka Hamatagga:** Adeegyada kaa caawiya inaad caafimaad qabtid, sida jirdhiska joogtada ah, tallaalada, iyo daryeelka qofka wanaagsan. Adeegyadani waxay caawiyaan helida iyo ka hamatagga dhibaatooyinka caafimaadka. Dabagalka xaaladaha la helay (sida baaritaanka sonkamaowga) waa **kuwa aan ahaynka** hortag.

**Adeegyada la daboolay:** Adeegyada daryeelka caafimaadka ee u qalma lacag-bixinta.

**Adeegyada Laga Reebay:** Adeegyada qamashuhu uusan kharashkooda bixinin. Kaalmada Caafimaadka (Medicaid) iyana kharash kama bixin doonto iyaga.

**Adeegyada Shabakadda Ka baxsan:** Daryeel caafimaad oo la siiyay xubin uu bixiyo adeeg bixiye aan ka mid ahayn shabakada Qorshaha.

**Adeegyada xasilinta guryaha:** Adeegyada lagu caawiyo dadka naafada ah, oo ay ku jiraan jirrooyinka dhimirka iyo cilladaha isticmaalka mukhaadaraadka, iyo in waayeelka ay helaan oo ay haystaan guri. Ujeedada adeegyadani waa in la taageero u guurista qofka guri, kordhinta xasilloonida muddada dheer ee guriyeynta bulshada, iyo in laga fogaado xilliyada guri la'aanta mustaqbalka ama hay'adaynta.

**Adeegyo Furan oo la Heli karo:** Sharciga federaaliga iyo gobolka ayaa kuu ogolaanaya inaad doomaato bixiye kasta oo daryeel caafimaad, rug caafimaad, isbitaal, farmashiye, ama wakaaladda kala fogaynta dhalmada – xitaa haddii aysan ku jirin shabakadayada – si aad u hesho adeegyadan.

**Baahiyaha Gaarka ah Daryeelka aasaasiga ah (SNBC):** Barnaamij daryeel la maareeyo oo ikhtiyaari ah oo loogu talagalay dadka naafada ah. SNBC waxaa loogu talagalay dadka haysta Caawinta Caafimaadka (Medicaid) oo da'doodu tahay 18-64. SNBC waxay dabooshaa adeegyada daryeelka caafimaadka aasaasiga ah ee Caawinta Caafimaadka (Medicaid), marka laga reebo kaalmada daryeelka shakhsi ahaaneed iyo daryeelka guriga.

**Baarista Ilmaha iyo Dhallinta (C&TC):** Waa barnaamij daryeel caafimaad oo gaar ah oo ah booqashooyinka carruurta ee xubnaha ka yar 21 sano. Waxaa ka mid ah baaritaanka si loo hubiyo dhibaatooyinka caafimaad. Waxa kale oo ka mid ah gudbinta ogaanshaha iyo daaweynta, haddii loo baahdo.

**Barnaamijka Caawinta Caafimaadka ee Hamaay loo Bixiyay (PMAP):** Barnaamij uu gobolku qandaraas kula galo qorshayaasha caafimaadka si uu u daboolo loona maareeyo adeegyada daryeelka caafimaadka ee dadka iska diiwaangeliyay Caawinta Caafimaadka (Medicaid).

**Barnaamijka Daawooyinka dhakhtarku qamao ee Medicare:** Faa'iidada daawada laguu qamaay ee xubnaha Medicare. Waxaa mararka qaarkood loo yaqaan Medicare Qaybta D. Caymiska daawada waxaa lagu bixiyaa qamashaha daawada la qamao ee Medicare.

**Barnaamijka Ka Faa'iidaystaha Xaddidan (RRP):** Barnaamij loogu talagalay xubnaha helay daryeel caafimaad oo aan raacin shuruucda ama si xun u isticmaalay adeegyada. Haddii aad ku jirto barnaamijkan, waa inaad ka heshaa adeegyo caafimaad mid loo qoondeeyay bixiye daryeel caafimaad, hal farmashiye, hal isbitaal ama bixiye kale oo daryeel caafimaad loo qoondeeyay. Waa inaad tan sameysaa ugu yaraan 24 bilood oo xaq u yeelashada Barnaamijyada Daryeelka Caafimaadka Minnesota. Xubnaha barnaamijkan ku guuldareysta inay raacaan shuruucda barnaamijka waxaa looga baahan doonaa inay sii wataan barnaamijka 36 bilood oo dheeri ah.

**Bixiyaha Daryeelka Aasaasiga ah:** Bixiyaha daryeelkaaga aasaasiga ah (PCP) waa dhakhtarka ama bixiye daryeel caafimaad oo kale oo aad u isticmaasho rugtaada daryeelka aasaasiga ah. Qofkan ayaa maamuli doona daryeelkaaga caafimaad.

**Bixiyaha Shabakadda ka baxsan ama Xarunta Shabakadda ka baxsan:** Bixiye ama xarun aysan shaqaalaysiin, lahayn, ama aan ku shaqayn qamashahayagu oo aan qandaraas ku jirin in uu siiyo adeegyada la daboolay xubnaha qamashahayaga. Tan waxaa kale oo loo yaqaan bixiye aan ka qaybgelin.

**Bixiyeyaasha shabakada:** Kuwani waa bixiyayaasha ku heshiia inay la shaqeeyaan qorshaha caafimaadka oo aqbala lacag bixintayada oo aan xubnahayaga ku soo dalacin lacag dheeri ah. In kasta oo aad xubin ka tahay caymiskeena, waa inaad isticmaashaa bixiye ku jira dalada si aad u hesho adeegyada caymisku bixinayo. Bixiyeyaasha shabakada waxaa sidoo kale loogu yeeraa bixiyeyaasha qorshe ama bixiyayaasha ka qaybqaata.

**Buug-gacmeedka Xubinka:** Kani waa dukumeentiga aad akhrinayso. Dukumeentigani wuxuu kuu sheegayaa adeegyada lagu daboolay Qamashaha. Waxay kuu sheegaysaa waxa ay tahay inaad samayso si aad u hesho adeegyada la daboolay. Waxay kuu sheegaysaa xuquuqdaada iyo waajibaadkaaga. Waxaa kale oo ay sheegaysaa xuquuqdeena iyo waajibaadkeena.

**Caafimaad ahaan lagama maarmaan ah:** Tani waxay qeexaysaa adeegyada, agabka, ama daawooyinka aad u baahan tahay si aad uga hamatagto, u baadho, ama u daaweyso xaaladaada caafimaad ama si aad u ilaaliso xaaladaada caafimaad ee hadda. Waxaa tan kamid ah daryeelka kaa ilaalinaya inaad gasho isbitaal ama guriga kaaliyaha caafimaadka. Waxa uu sidoo kale ka dhigan yahay adeegyada, agabyada, ama dawooyinka buuxiya heerarka caadiga ah ee nidaamka caafimaad. Daryeelka caafimaad ahaan daruuriga ah waxaa uu ku haboon yahay xaaladaada. Tan waxa ku jira daryeelka la xidhiidha xaaladaha jidhka iyo caafimaadka hab-dhaqank(oo ay ku jirto caafimaadka dhimirka iyo Ciladaha isticmaalka mukhaadaraadka). Waxa sidoo kale kamid ah nooca iyo heerka adeegyada. Waxa sidoo kale kamid ah tirada daawaynta. Waxaa sidoo kale kamid ah halka aad ka heleyso adeegyada iyo mudada ay soconayaan. Adeegyada caafimaad ahaan lagama maarmaanka ah waa inay:

- noqdaan adeegyada, agabka iyo daawooyinka dhakhtarku qoro ee bixiyeyaasha kale ay badanaa dalban doona
- kaa caawinaya inaad sidan dhaanta ama inaad caafimaad qabto
- lagu baajinayo in xaaladaadu kasii darto
- kaa caawiso ka hortagga ama inay kugu dhacaan dhibaatooyin caafimaad

**Cabashada Tayada daryeelka:** Ujeedooyinka buug-gacmeedkan, "cabashada tayada daryeelka" macneheedu waa ku qanacsanaan la'aan la soo bandhigay oo ku saabsan adeegyada daryeelka caafimaadka taasoo ka dhalan karta waxyeello suurtagal ah ama dhaawac dhab ah oo xubin ah. Cabashooyinka tayada daryeelka waxaa ka mid noqon kara: helitaan, 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.

**Cabashada:** Cabashada aad naga gudbisay anaga ama mid ka mid ah bixiyayaasha shabakadaha ama farmashiyada. Tan waxaa kamid ah cabasho ku saabsan tayada daryeelkaaga.

**Caymiska Dawooyinka lagu qamaay:** Qamashe caafimaad oo ka caawinaya bixinta kharashka dawooyinka iyo dawooyinka la soo qamaay. Sidoo kale tixraac "Barnaamijka Dawooyinka la qamao ee Medicare."

**Cudurada ka dhasha Isticmaalka Maandoamaiye:** Isticmaalka khamriga ama maandoamaiyaha si wax kuu dhimaya.

**Daawooyinka la qamaay:** Daawooyinka uu dalbado bixiye caafimaad.

**Daraasadda Dib u eegista Tayada Dibadda:** Daraasad ku saabsan sida tayada, waqtiga iyo helitaanka daryeelka ay bixiyaan UCare. Daraasadani waa mid dibadda ah oo madax bannaan.

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

**Daryeelka Bukaansocodka Isbitaalka:** Daryeelka isbitaal oo aan u baahnayn in la joogo habeenkii.

**Daryeelka Degdega ah ee loo baahan yahay:** Daryeel aad u hesho jirro lama filaan ah, dhaawac, ama xaalad aan ahayn xaalad degdeg ah balse u baahan daryeel isla markaaba. Tan waxa kale oo loo yaqaan daryeelka degdegga ah.

**Daryeelka Kalkaaliso caafimaad oo Khibrad leh:** Daryeelka ama daawaynta ay samayn karaan oo kaliya kalkaaliyayaal shati haysta.

**Daryeelka xasilinta kadib:** Adeegga isbitaalka ayaa loo baahan yahay si uu u caawiyo xaaladaha qofka inay deganaadaan ka dib marka la helo daryeel degdeg ah. Waxay bilaabataa marka isbitaalku naga codsado ogolaanshaha caymiska. Way soconaysaa ilaa: qofka laga saarayo; Shabakadeena Qamashaha Bixiyaha daryeel caafimaad oo u qalma uu bilaabo daryeel; ama annagu, isbitaalka, iyo bixiyaha daryeelka caafimaadka ee aqoonta u leh aan ku heshiino habayn kale.

**Daryeelka/Adeegyada Degdegga ah:** Adeegyada la daboolay ee uu bixiyo adeeg bixiyaha loo tababaray bixinta adeegyada degdegga ah loona baahan yahay in lagu daweeyo xaalad degdeg ah oo caafimaad. Tan waxaa kale oo loo yaqaan Daryeelka Qolka Degdegga ah.



**Diidmo, Joojin ama dhimis (DTR) (Ogaysiis Ficil):** Foom ama warqad aan kuu soo dirno si aan kuugu sheegno go'aanka dacwadda, adeegga, ama tallaabo kasta oo kale oo annu qaadnay.

**Disenroll or Disenrollment:** The process of ending your membership in our plan.

**Emergency Medical Transportation:** Ambulance services for an emergency medical condition.

**Goobta Adeega:** Goobta ay tahay in qofku ku noolaado si uu u awoodo in uu xubin ka noqdo QORSHAHA. Kala xidhiidh Adeegga Macmiilka lambarka taleefanka ee qaybta 1 wixii tafaasiil ah ee ku saabsan goobta adeega.

**Guriga daryeelka dadka jirran:** Barnaamij gaar ah oo loogu talagalay xubnaha jirran ee aan la filaynin inay noolaadaan in ka badan lix bilood si ay ugu noolaadaan raaxo inta ka hartay mudada xubinka. Waxay siisaa adeegyo gaar ah xubinka iyo qoyskooda. Tan waxa kale oo loo yaqaan Adeegyada guriga daryeelka dadka jirran.

**Home Health Care:** Health care services for an illness or injury given in the home or in the community where normal life activities take the member.

**Hospitalization:** Care in a hospital that requires admission as an inpatient and usually requires an overnight stay.

**Ikhtiyaarka labaad:** Haddii aadan ku raacsanayn ra'yi aad ka hesho bixiye shabakad Qamashe, waxaad xaq u leedahay inaad fikrad ka hesho bixiye kale. Waanu bixin doonaa lacagtatan. Adeegyada caafimaadka dhimirka, ra'yiga labaad waxa laga yaabaa inuu ka yimi bixiye shabakad ka baxsan. Adeegyada cudurada ka dhasha isticmaalka mukhaadaraadka, ra'yiga labaad wuxuu ka iman doonaa qiimeeye aqoon kale oo aan u baahnayn inuu ku jiro shabakada Qamashaha. Waa inaan tixgelinno ra'yiga labaad laakiin maaha inaan aqbalno ra'yi labaad oo ku saabsan cilladda isticmaalka mukhaadaraadka ama adeegyada caafimaadka dhimirka.

**Ilmo:** Xubin ka yar da'da 21.

**Isku duwaha daryeelka:** Qofka horumariya, isku duwa oo bixiya (xaaladaha qaarkood) taageerooyinka iyo adeegyada lagu sheegay qorshaha daryeelka. Qofkani annaga ayuu nala shaqeeyaa.

**Isla bixin/Isla bixinta:** Lacag go'an oo aad ku bixin karto qayb ahaan kharashkaaga mar kasta oo aad hesho adeegyo gaar ah, sahay, ama dawooyin dhakhtar qamaay. Kharashka la wada bixiyo waxaa badanaa la bixiyaa marka adeegyada, saadka, ama daawooyinka la qamao la bixiyo. Tusaale ahaan, waxaad ku bixin kartaa \$1 – \$3.50 adeegyada, saadka ama daawooyinka lagu qamaay.

**Joogitaanka Isbitaalka ee Bukaankii-jiiifka:** Joogitaanka isbitaal ama xarun daawayn oo badanaa qaadata 24 saacadood ama ka badan.

**Kala fogaynta dhalimada:** Macluumaadka adeegyada, iyo agabka qofka ka caawiya inuu go'aansado inuu carruur dhalo. Go'aamadan waxaa ka mid ah doomaashada inaad ilmo dhasho, goamata aad ilmo dhalayso, ama inaad ilmo dhalin.

**Kamameeraha Daryeelka:** Qofka diyaar u ah inuu ka caawiyo xubnaha inay helaan adeegyo daryeel caafimaad. Kamameeraha daryeelka waxa laga yaabaa inuu ka caawiyo xubnaha inay helaan daryeelka ka hamatagga, samaynta/badal bixiyaha daryeelka aasaasiga ah, ama u gudbinta isku-duwidda daryeelka, barnaamijyada fayooabaanta, iyo adeegyada kale haddii loo baahdo.

**Kartida Dhaqanka:** Kartida dhaqanka iyo luuqada waa awooda ururada daryeelka la maareeyay iyo bixiyayaasha shabakadooda si ay u siiyaan daryeelka xubnaha leh qiyamka kala duwan, caqiidooyinka iyo dhaqamada, iyo in ay habeeyaan bixinta daryeelka si ay u daboolaan baahiyaha bulsho, dhaqan, iyo luqadeed ee xubnaha. Hadafka ugu dambeeya waa nidaamka bixinta daryeelka caafimaadka iyo xoog shaqaale oo gaarsiin kara tayada ugu sareysa ee daryeelka bukaan kasta, iyadoon loo eegin jinsiyadda, qowmiyadda, dhaqanka qofka, aqoonta luuqada, akhris-qamaaalka, da'da, jinsiga, nooca galmada, naafanimada, diinta, ama heerka dhaqan-dhaqaale.

**Khabiirka:** waxaa weeye dhakhtar bixiye daryeelka caafimaadka ee xanuun gaar ah ama qayb kamid ah jidhka.

**Lacagta caymiska:** Lacag-bixinta xilliyeedka ah ee Medicare, shirkad caymis ah, ama qamashaha daryeelka caafimaadka ee caymiska caafimaadka ama daawada lagu qamaay.

**Liis:** Liiska dawooyinka lagu daboolay Qamashaha.

**Maraykanka:** Wixii ah ujeedada Buug-gacmeedkan Xubinta, Maraykanka waxa ku jira kontonka gobol, Degmada Columbia, Barwaaqo-soomaanka Puerto Rico, Jasiiradaha Virgin Islands, Guam, Samoa Ameerika, iyo Jasiiradda Waqooyiga Mariana.

**Matalaada:** Xuquuqdayada inaanu lacag magacaaga kaga ururino qof kale, koox, ama shirkad caymis. Waxaan xaq u leenahay marka aad ka hesho caymiska caafimaadka ee hoos yimaada Qorshahan adeegga uu daboolay ilo kale ama bixiyaha qayb saddexaad.

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

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

**Ogolaanshaha Adeega:** Oggolaanshahayaga ee loo baahan yahay adeegyada qaar ka hama intaadan helin. Tan waxa kale oo loo yaqaan oggolaansho kahama ama oggolaansho hamae.

**Ogolaanshaha Joogtada ag:** Ogolaansho qamaan oo anaga qamanay si aan u isticmaalno khabiir ka baxsan qamashaha shabakada hal mar wax ka badan (daryeel joogto ah).

**Qalab Caafimaad oo Waara (DME):** Qalabyada caafimaad qaarkood ee uu dhakhtarkaagu dalbay si loogu isticmaalo guriga. Tusaalooyinka waxa kamid ah kuwa socod baradka, kuraasta curyaanka, qalabka ogsijiinta iyo agabka.

**Qamashaha Daawooyinka dhakhtarku qamao ee Medicare:** Qamashe caymis oo bixiya

Barnaamijka Daawooyinka dhakhtarku qamao ee Medicare (Medicare Qaybta D) faa'iidooyinka daawada.

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

**Qamashe:** Goob leh shabakad dhakhaatiir, isbitaallo, farmashiye, bixiyeyaasha adeegyada muddada dheer, iyo bixiyeyaasha kale. Waxaa kale oo ay leedahay isku-duwayaal daryeel oo ku caawiya.

**Qaybsiga kharashka:** Lacagta aad masuulka ka tahay inaad ku bixiso adeegyadaada caafimaad. Tixraac qaybta 6-aad ee macluumaadka ku wadaagista kharashka.

**Qofka u xil saaran dacwadaha Barnaamijyada Daryeelka Caafimaadka ee Dadweynuhu Maamulaan:** Qof jooga Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota oo kaa caawin kara helitaanka, adeega ama dhibaatooyinka biilasha. Qofka wakiilka u doodaha dacwadaha waxaa kale oo uu kaa caawin karaa in aad gudbiso cabasho ama racfaan ama aad codsato Racfaan Goboleed (Dhegeysi cadaalad ah oo lala yeesho gobolka).

**Racfaan:** Hab aad kaga doodi karto talaabadeena haddii aad u malaynayso inaanu khalad samaynay. Waxaad naga codsan kartaa inaan bedelno go'aanka caymiska adiga oo gudbinaya racfaan qamaaal ama hadal ah.

**Racfaanka Gobolka (Dhegeysi cadaalad ah oo lala yeesho Gobolka): Dhageysiga gobolka si dib loogu eego go'aanka anaga aanu gaarnay.** Waa in aad qoraal ku codsato dhageysi. Bixiyahaagu waxa laga yaabaa inuu codsado Racfaan Dawladeed isagoo wata ogolaanshaha qamaaal ah. Waxaad codsan kartaa dhageysi haddii aadan ku raacsanayn mid ka mid ah kuwan soo socda:

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

- diidmada, joojinta, ama dhimista adeegyada
- ku soo biiritaanka Qamashaha
- diidmada qayb ama dhammaa adeegga
- Guuldaradayada in aan ku fulino waqtiyada loo baahan yahay ogolaanshaha iyo rafcaannada hamae
- Talaabo kasta oo kale

**Shabakad:** Bixiyeyaashayada daryeelka caafimaadka qandaraaska qaatay ee Qamashaha.

**Suuxitaan:** Daawooyinka kaa dhigaya inaad u seexato qalliin.

**Tallaabada:** Tan waxaa ku jira:

- diidmada ama oggolaanshaha xaddidan ee nooca ama heerka adeegga ah
- dhimista, hakinta, ama joojinta adeeg hamae loo ansixiyay
- diidmada dhammaan ama qayb ka mid ah bixinta adeegga
- in aan lagu bixin adeegyo waqti macquul ah

- Aan ku dhaqmin muddada loo baahan yahay ee cabashooyinka iyo rafcaannada
- diidmada codsiga xubinka si ay u helaan adeegyada ka baxsan shabakada ee xubnaha ku nool aagga miyiga ee leh hal qamashe caafimaad oo keliya

**Tijaabada Caafimaad:** Baaritaan daraasad caafimaad oo aqoon leh oo ah: ku xiran dib u eegis qeexan; uu kafaalo qaaday barnaamij cilmi baaris caafimaad oo buuxiya shuruudca federaalka iyo gobolka iyo halbeegyada la ansixiyay; oo natijoooyinkiisa runta ah la soo sheegay.

**Xaalad degdeg ah:** Xaaladda degdega ah ee caafimaadku waa marka adiga, ama qof kasta oo kale oo u leh aqoon iska caadi ah caafimaadka iyo daawada, uu aamino in aad leedahay calaamado caafimaad oo u baahan daryeel caafimaad oo degdeg ah si looga hamatago dhimashada, waayitaanka xubin jidhka ah, ama waayitaanka 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 Xaalada Caafimaad ee Degdegga ah.

**Xubin:** Qofka adeegyada ku helaya barnaamij gaar ah, sida barnaamijka daryeelka caafimaadka Minnesota ama Medicare.

---

## Qeybta 15. Macluumaadka dheeraadka ah

---

### Caafimaadka iyo Fayo-qabka Barnaamijyada Waxbarashada

Xubnaha u qalma, UCare waxay siisaa barnaamijyo lagu hamaumariyo caafimaadkaaga iyo ladnaantaada. Si aad u hesho liiska buuxa ee barnaamijyadayada, booqo [ucare.amag/healthwellness](https://www.ucare.amag/healthwellness).

- Hel caawimo si aad u joojiso sigaar-cabista, ruujinta tubaakada iyo qiiqa sigaarka adigoo isticmaalaya laynka Joojinta Tubaakada iyo nikotiinka.

### Barnaamijyada Hawlaha Jir ahaaneed

- One Pass™ waa xalka jidh dhiska buuxa ee jidhkaaga iyo maskaxda, lagu heli karo adiga iyaddoon kharash dheeraad ahkugu joojin. Waxaad heli doontaa in ka badan 23,000 oo ah goobaha fayaqabka ee dalka oo dhan, oo lagu daray:
  - In ka badan 32,000 oo baahi loo qabo iyo xiisado jimicsi oo toos ah
  - Dhisayaasha jimicsiga si ay u abuuraan jimicsigaaga oo ay kuugu dhex maraan jimicsi kasta
  - Xirmooyinka Jimicsiga Guriga diyaar u ah xubnaha aan jidh ahaan awoodin inay soo booqdaan ama degan ugu yaraan 15 mayl ka baxsan goobta taam ee ka qaybqaadashadan
  - Barnaamijka gaarka ah, tababarka maskaxda ee khadka tooska ah si uu u caawiyo hagaajinta xusuusta, dareenka iyo diiradda
  - In ka badan 30,000 oo waxqabadyo bulsheed, xiisado bulsho, iyo dhacdooyin diyaar u ah ka-qaybgalka tooska ah ama khadka tooska ah

Aad [ucare.amag/onepass](https://www.ucare.amag/onepass) ama wac 877-504-6830 ama helitaanka TTY isticmaal 711, 8

subaxnimo - 9 galabnimo, Isniin - Jimco. Wicitaankan waa bilaash.

- Ku xidh Xidhmada Fayoqabka oo wata qalabka fayoobida iyo fayoqabka si loo hamaumariyo samaqabka. U qalma hal qalab sannadkii.

### **Qiimo dhimis**

- Wax-barashada Bulshada waxay qiimo dhimis ku samaysaa fasallada xaqa u leh iyada oo loo marayo dugsiga degmooyinka.
- Ku badbaadi cuntooyinka caafimaadka leh ee hamae u qalma oo ay ku jiraan caanaha, hilibka caatada ah, ukunta, miraha, khudaarta iyo wax ka badan barnaamijka Keydka Caafimaadka leh. Soo deji barnaamijka abka bilaashka ah, iskaan ka bixi markaad bixid oo hel qiimo dhimis degdeg ah.

Healthy Savings waa calaamada diiwaan gashan ee Solutran, Inc.

### **Uurka iyo Taageerada Waalidka Cusub**

UCare waxay bixisaa adeegyo kala duwan si ay u caawiyaan xubnaha uurka leh ama umusha ah, iyo qoysaska da'da yar. kuwan waxaa kamida:

- Tuubbooyinka naasaha iyo agabyada si ay uga caawiyaan naas-nuujinta hooyooyinka cusub.
- Barashada badbaadada kursiga iyo kursiga baabuurka ee bilaa kharash ah ee UCare iyada oo loo marayo Kuraasta, Barnaamijka Waxbarashada iyo Badbaadada Safarka (SEATS). Xubnaha xaqa u leh ee uurka leh ama ka yar 8 jir.
- Daryeelida buug-yarahaaga cunugaaga iyo agabka kaa caawinaya inaad caafimaad qabka ilmahaaga laga bilaabo dhalashada ilaa laba sano.
- Dhalmada, naasnuujinta iyo fasalada waxbarashada ee la xiriira uurka.
- Barnaamijka Maareynta Adeegyada Hooyada (MOMS) ee lagu taageerayo hooyooyinka uurka leh inay caafimaad qabaan xilliga uurka iyo ka dib.

Wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan barnaamijyadan, booqo **ucare.amag/healthwellness** ama ka wac Adeegga Macmiilka ee UCare 612-676-3395 ama -877-903-0061 (wicitaankan waa bilaash), 8 subaxnimo – 5 galabnimo, Isniin – Jimco. Ama soo wacTTY lambarka 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wacitaanku waa bilaash).

### **Booqashooyinka Onlaynka ah iyo Booqashooyinka korontada**

#### **Booqashooyinka ointernetka ee lacag-la'aanta ama booqashooyinka farsamada ee khadka tooska ah Virtuwell:**

UCare waxay bixisaa booqashooyin khadka tooska ah (onlayn ah) aan xadidnayn oo bilaash ah [virtuwell.com](http://virtuwell.com) ama [Fairview myChart](http://Fairview_myChart). Booqashooyinka onlaynka ah waxaa lagu heli karaa onlayn 24/7 iyaddoon ballan loo baahnayn. Waxaad heli kartaa daryeel adoon ka bixin gurigaaga oo aad ka soo qaadan kartaa wixii daawooyin lagu qamaay oo loo soo diro farmashiyaha shabakadaada.

## Maareynta cudurada

Waxbarasho iyo taageero si loo fahmo oo loo maareeyo caafimaadkaaga. Ka hel caawimo maaraynta xaalada(ha) caafimaadkaaga dhexda barnaamijyada Maaraynta Cudurka ee UCare. Waxaanu bixinaa barnaamijyo kala duwan si looga qayb galo oo ay ku jiraan telefoonka, ka warhaynta telefooneed iyo abka barnaamijyada telefoonka ku salaysan. Intaa waxaa dheer, ka qeybgalayaashu waxay helayaan qalab si ay uga caawiyaan dejinta una buuxiyaan yoolalka caafimaadka shakhsi ahaaneed. Bilow safarkaaga caafimaad maanta!

- **Barnaamijka Waxbarashada Xiiqda** (Dadka waaweyn iyo carruurta): Waxbarasho gaar ah oo xagga telefoonka ah si ay kaaga caawiso inaad ogaato oo aad xakamayso waxyaabaha kiciya neefta, calaamadaha iyo daawooyinka Waxaad ka gudbi doontaa Qamashahaaga Waxqabadka Xiiqda oo aad baran doontaa goamata aad u raadsan lahayd talo caafimaad ama feejignaan xagga xiiqdaada.
  - Ku hel Jawaabka Codka la Is dhaafsado ama fariimaha qoraala telefoonka ah waxbarashadda cudurka sonkorta telefoonkaaga. Dhegayso IVR kaaga ama akhri qoraaladaada fariinta waxbarashadda wakhtiga adiga kugu habboon!
- **Tababarka Caafimaadka Sonkamaowga, Wadnaha Istaaga iyo Madax xanuunka daran** (dadka waaweyn): Tababarka caafimaadka ee khaaska ah ee taleefoonka ku bixiyo tababaraha caafimaadka kaasoo fahmaya xaaladaada iyo sida ay u saamayso nolol maalmeedka. Tababaraha caafimaadka ayaa kula shaqayn doona sidii aad u hamaumarin lahayd, u qiimayn lahayd una hagaajin lahayd yoolalkaaga caafimaad. Hadafyada barnaamijku waa adiga inaad is maamusho xaaladaada oo aad hagaajiso caafimaadkaaga iyo fayoobidaada guud.
  - Cudurka Sonkorta: Ku hel Jawaabka Codka la Is dhaafsado ama fariimaha qoraala telefoonka ah waxbarashadda cudurka sonkorta telefoonkaaga. Dhegayso IVR kaaga ama akhri qoraaladaada fariinta waxbarashadda wakhtiga adiga kugu habboon!
  - Istaaga Wadnaha: Ka warhaynta telefoonka maalinlaha ah ee taageerada kalkaalisa si loo taageero is maamulka xaaladaada raagta.
- **Sonkamaowga iyo dhiig-karka:** Ka maamul sonkamaowgaaga iyo/ama cadaadiska dhiiggaaga taleefankaaga waxbarasho iyo xusuusin si ay kaaga caawiyaan maareynta caafimaadkaaga. Barnaamijka abka wuxuu kuu ogolaanayaa inaad la sheekaysato dhakhaatiirta cuntada iyo khubarada caafimaadka wakhtiga dhabta ah si aad u hesho taageerada aad u baahan tahay, markasta oo aad u baahato.

Wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan barnaamijyadan, booqo [ucare.amag/healthwellness](https://www.ucare.amag/healthwellness) ama ka wac Kooxda Maareynta Cudurrada ee UCare's 866-863-8303 (wicitaankan waa bilaash). Ama soo wac TTY lambarka 800-688-2534 (wacitaanku waa bilaash).

## Su'aalo iyo jawaabo ku saabsan tilmaamaha daryeelka caafimaadka Sharciga Minnesota

Sharciga Minnesota wuxuu kuu ogolaanayaa inaad u sheegto dadka kale rabitaannadaada daryeelka caafimaadka. Waxaad xaq u leedahay inaad ku sheegto rabitaankaaga ama aad

magacowdo wakiil qamaaal ah si ay kuwa kale u ogaadaan waxaad rabto haddii aadan u sheegi karin jirro ama dhaawac. Macluumaadka soo socdaa waxa ay ka warramayaan dardaaranka daryeelka caafimaadka iyo sida loo diyaariyo. Ma bixiso faahfaahin kasta oo sharciga ah.

### **Waa maxay dardaaranka daryeelka caafimaad?**

Tilmaamaha daryeelka caafimaadku waa dukumeenti qamaan kaasoo dadka kale u sheegaya rabitaankaaga ku saabsan daryeelkaaga caafimaad. Waxay kuu ogolaanaysaa inaad magacowdo qof ("wakiil") si uu kuu go'aamiyo haddii aadan awoodin inaad go'aansato. Waxa kale oo ay ku ogolaanaysaa in aad magacowdo wakiil haddii aad doonayso in qof kale kuu go'aamiyo. Waa inaad ahaataa ugu yaraan 18 jir si aad u samayso dardaraan daryeel caafimaad.

### **Waa maxay sababta dardaaranka daryeelka caafimaadka muhiim u yahay?**

Dardaaranka daryeelka caafimaadku waa muhiim haddii dhakhtarkaagu go'aamiyo inaad la xidhiidhi karin doomaashooyinka daryeelka caafimaadkaaga (sabato ah awood la'aanta jirka ama maskaxda). Sidoo kale waa muhiim haddii aad rabto in qof kale uu gaaro go'aamada daryeelka caafimaadkaaga. Xaaladaha qaarkood, dardaarankaagu wuxuu sheegi karaa inaad rabto qof aan ahayn takhtarka jooga inuu go'aansado marka aanad adigu samayn karin go'aannadaada.

### **Ma inaan lahaado dardaraan daryeel caafimaadbaa? Maxaa dhacaya haddii aanan mid haysan?**

Uma baahnid inaad haysato dardaraan daryeel caafimaad. Laakin qamaitaanka mid waxay kaa caawinaysaa inaad hubiso in rabitaankaaga la raacay. Weli waxaad heli doontaa daawaynta haddii aadan haysan dardaraan qamaaal ah. Bixiyeyaasha daryeelka caafimaadku waxay dhageysan doonaan waxa dadka kugu dhow ay ka sheegaan dookhyadaada daawaynta, laakiin sida ugu fiican ee lagu hubin karo in rabitaankaaga la raacay waa in la helo dardaraan daryeel caafimaad.

### **Sideen u sameystaa dardaaranka daryeelka caafimaadka?**

Waxaa jira foomamka dardaaranka daryeelka caafimaadka. Looma baahna inaad isticmaasho foom, laakiin dardaarankaaga daryeelka caafimaadka waa inuu buuxiyaa shuruudaha soo socda si uu sharci u noqdo:

- ha ahaato mid qamaaal ah oo taariikhaysan.
- Magacaaga sheeg.
- Inuu saxiixo adiga ama qof aad u ogolaatay inuu kuu saxiixo, marka aad fahmi karto oo aad la xiriiri karto rabitaanka daryeelka caafimaadkaaga.
- Saxeexaaga ha xaqiijiyo nootaayo dadweyne ama laba markaati.
- Ku dar ballanta wakiilka si uu kuu gaaro go'aamada daryeelka caafimaadka adiga iyo/ama tilmaamaha ku saabsan doomaashooyinka daryeelka caafimaadka ee aad rabto inaad sameyso.

Kahama intaadan diyaarin ama dib u eegin dardaarankaada, waa inaad kala hadashaa rabitaanka daryeelka caafimaadka dhakhtarkaaga ama bixiyaha kale ee daryeelka caafimaadka. Macluumaadka ku saabsan sida loo helo foomamka diyaarinta dardaarankaaga daryeelka

caafimaadka waxa laga heli karaa dhammaadka dukumeentigan, hoosta "Sida loo helo macluumaad dheeraad ah."

### **Waxaan dardarankayga ku diyaariyay gobol kale. Wali ma wanaagsan tahay?**

Awaamiirta daryeelka caafimaadka ee laga diyaariyay gobolada kale waa sharci haddii ay buuxiyaan shuruudaha sharciyada gobolka kale ama shuruudaha Minnesota. Laakiin Racfaanada isdilka ah ee la caawiyay lama raaci doono.

### **Maxaan gelin karaa dardaranka daryeelka caafimaadka?**

Waxaad haysataa doomaashooyin badan oo ah waxa aad geliso dardaranka daryeelka caafimaadkaaga. Tusaale ahaan, waxaad ku dari kartaa:

- Qofka aad ku kalsoon tahay inuu wakiil kuu yahay inuu kuu sameeyo go'aannada daryeelka caafimaadka. Waxaad magacaabi kartaa wakiillo kale haddii ay dhacdo in wakiilka koowaad la waayo, ama wakiilo si wadajir ah.
- Hadafkaaga, qiyamkaaga, iyo dookhyadaada ku saabsan daryeelka caafimaadka.
- Noocyada daawaynta ee aad rabto (ama aadan rabin).
- Sida aad rabto in wakiilkaaga ama wakiiladaadu ay go'aansadaan.
- Halka aad rabto in aad daryeel ka hesho.
- Tilmaamaha ku saabsan nafaqada macmalka ah iyo fuuq-celinta.
- Daawooyinka caafimaadka maskaxda ee isticmaala daawaynta elektamaooniga ah ama daawooyinka dejinta neerfaha.
- Tilmaamaha haddii aad uur leedahay.
- Ku deeqidda xubno, unugyada, iyo indho.
- Qaban qaabadal aaska.
- Cidda aad jeclaan lahayd sidii mas'uulkaaga ama ilaaliyahaaga haddii ay jirto tallaabo maxkamadeed.

Waxaad noqon kartaa mid gaar ah ama mid guud sidaad rabto. Waxaad doamaan kartaa arrimaha ama daawaynta aad wax kaga qabanayso dardaranka daryeelka caafimaadkaaga.

### **Ma jiraan wax xad ah oo aan ku dari karo dardaranka daryeelka caafimaadka?**

Waxa jira xadad ku saabsan waxa aad geli karto dardaranka daryeelka caafimaadkaaga. Tusaale ahaan:

- Wakiilkaagu waa inuu jiraa ugu yaraan 18 sano.
- Wakiilkaagu ma noqon karo bixiyahaaga daryeelka caafimaadka, ilaa bixiyaha xanaanada caafimaadka uu yahay xubin qoyska ka tirsan ama aad bixiso sababaha magaca wakiilka ee dardarankaaga.
- Ma codsan kartid daaweyn daryeel caafimaad oo ka baxsan dhaqanka caafimaad ee macquulka ah.



- Ma codsan kartid is-dilid lagu caawiyo.

### **Ilaa intee ayuu dardaaranka daryeelka caafimaadku jiraa? Ma bedeli karaa?**

Dardaaranka daryeelka caafimaadkaagu waxa uu jiraa ilaa aad ka bedesho ama tirtirto. Ilaa inta ay isbedeladu ka soo baxayaan shuruudaha dardaaranka caafimaadka ee kama ku taxan, waxa aad burin kartaa dardaarankaaga mid ka mid ah kuwan soo socda:

- Qamaaal qiraal ah oo sheegaya inaad rabto inaad tirtirto.
- Tirtiritaankeeda.
- U sheegida ugu yaraan laba qof oo kale inaad rabto inaad joojiso.
- Qamaitaanka dardaraan daryeel caafimaad oo cusub.

### **Maxaa dhacaya haddii bixiyaha xanaanada caafimaadkaygu diido inuu raaco dardaaranka daryeelka caafimaadka?**

Bixiyaha dareelka caafimaadkaaga guud ahaan wuxuu raaci doonaa dardaaranka daryeelka caafimaadkaaga, ama tilmaamo kasta oo ka yimaada wakiilkaaga, ilaa iyo inta daryeelka caafimaadku raacayo habdhaqan caafimaad oo macquul ah. Laakin adiga ama wakiilkaagu ma codsan kartaan daawayn aan ku caawin doonin ama daryeel bixiye aanu ku siin karin. Haddii bixiyaha uusan raaci karin tilmaamaha wakiilkaaga ee ku saabsan daawaynta noloshaha- waarta, bixiyaha waa inuu ku wargeliyaa wakiilka. Bixiyuhu waa inuu sidoo kale ku diiwaangeliyaa ogeysiiska ku jira diiwaanka caafimaadkaaga. Bixiyuhu waa inuu u oggolaadaa wakiilka inuu kuu soo wareejiyo daryeel bixiye kale kaas oo raaci doona tilmaamaha wakiilka.

### **Maxaa dhacaya haddii aan hamaay u diyaariyay dukumeenti daryeel caafimaad? Wali ma wanaagsan tahay?**

Kahama Ogosto 1, 1998, sharciga Minnesota wuxuu bixiyay dhowr nooc oo kale oo dardaraan ah, oo ay ku jiraan dardaaranno nololeed, awoodo daryeel caafimaad oo waara, iyo cadeynta caafimaadka dhimirka. Sharcigu wuu isbedelay si dadku ay hal foom ugu isticmaalaan dhammaan tilmaamaha daryeelka caafimaadka. Foomamka la sameeyay kahama Ogosto 1, 1998, wali waa sharci haddii ay raacaan sharciga dhaqangal ah markii la qamaayo. Sidoo kale waa sharci haddii ay buuxiyaan shuruudaha sharciga cusub (kama lagu qeexay). Waxaa laga yaabaa inaad rabto inaad dib u eegto dukumeenti kasta oo jira si aad u hubiso inay sheegaan waxaad rabto oo ay buuxiyaan dhammaan shuruudaha.

### **Maxaan ku sameeyaa dardaarankayga daryeelka caafimaadka kadib markaan saxeexo?**

Waa inaad dadka kale u sheegtaa dardaarankaaga daryeelka caafimaadka oo aad dadka siisaa nuqulo. Waxaa laga yaabaa inaad rabto inaad u sheegto xubnaha qoyska, wakiilkaaga daryeelka caafimaadka ama wakiilada, iyo bixiyeyaashaada daryeelka caafimaadka inaad haysato dardaraan daryeel caafimaad. Waa inaad siisaa nuqul. Waa fikrad wanaagsan inaad dib u eegto oo aad cusboonaysiiso dardaarankaaga marka baahiyahaagu isbedelaan. Ku hay meel ammaan ah oo si fudud looga heli karo.

### **Maxaa dhacaya haddii aan rumaysto in bixiye daryeel caafimaad uusan raacin shuruudaha dardaaranka daryeelka caafimaadka?**

Cabashooyinka noocan ah waxaa lagu xareyn karaa Xafiiska Cabashada Xarunta Caafimaadka 651-201-4200 or 800-369-7994 (wicitaankan waa bilaash). Isticmaalayaasha TTY, fadlan wac 651-201-5797. Ama iimayl u dir: [health.ohfc-complaints@state.mn.us](mailto:health.ohfc-complaints@state.mn.us).

### **Maxaa dhacaya haddii aan rumaysto in qamashe caafimaad uusan raacin shuruudaha dardaaranka caafimaadka?**

MDH Daryeelka la maareeyo lambarka 651-201-5176 ama 888-345-0823 (wicitaankan waa bilaash). Isticmaalayaasha TTY, fadlan wac 651-201-5797. Iimaylka: [health.mcs@state.mn.us](mailto:health.mcs@state.mn.us).

### **Sida loo helo macluumaad dheeri ah**

Haddii aad rabto macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan dardaaranka daryeelka caafimaadka, fadlan la xidhiidh bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga, qareenkaaga, ama Khadka Dadka Waayeeleka ah ee eniama LinkAge ee Minnesota® ee 800-333-2433. TTY: Minnesota Gudbinta lambarka 711 ama 800-627-3529. Taleefannadani waa bilaash. Foom dardaaran caafimaad oo la soo jeediyay ayaa laga heli karaa intarneedka [ucare.amag/advance-directives](#).

### **Sida UCare u qiimeyso tignoolajiyada cusub**

Haddii bixiyahaagu kugula taliyo tignoolajiyad cusub oo aan hadda la daboolin, UCare waxay leedahay hab lagu qiimeeyo tignoolajiyada cusub. Marka tiknoolajiyada cusubi soo galaan suuqa (qalabka, hababka ama daawooyinka), guddiyada tayada iyo tayada ee UCare iyo agaasimayaasha caafimaadka si taxadar leh u baadho oo dib u eegaan teknoolojiyadda cusub ka hama inta aysan go'aamin baahidooda caafimaad iyo/ama ku habboonaanta. Waxaan u isticmaalnaa macluumaadka laga soo ururiyay ilo badan dadaalladayada qiimeynta, oo ay ku jiraan Hayes, Inc. Warbixinnada Qiimaynta Tignoolajiyada, bayaanka caafimaadka ee asxaabta la daabacay, bayaannada la isku raacsan yahay iyo tilmaamaha ururada caafimaadka qaranka iyo ururada takhasuska dhakhaatiirta, Maamulka Cuntada iyo Dawooyinka ee Mareykanka (FDA), hay'adaha kale ee sharciyeynta, iyo ilo khabiiro gudaha iyo dibadda ah.

### **Oggolaanshaha iyo ogeysiinta**

UCare waxay doonaysaa inaad hesho daryeelka ugu fiican ee baahiyahaaga. Mid ka mid ah siyaabaha aan taas ku sameyno waa in aan la shaqeyno dhakhtarkaaga si aan dib ugu eegno qaar ka mid ah adeegyada iyo qalliinada. Buug-gacmeedka Xubintu waxa uu leeyahay daryeelka ama adeegyada u baahan ogaysiinta ama oggolaanshaha UCare. Liiskani wuu isbedeli karaa Tusaalooyinka qaarkood waxaa ka mid ah qalliinka laf dhabarta iyo daryeelka caafimaadka guriga.

### **Ogaysiinta**

Isbitaalada waxaa looga baahan yahay inay ogeysiiyaan UCare haddii lagu dhigo isbitaal, xarunta daryeelka muddada dheer (LTAC), ama xarunta kalkaalinta xirfad leh (SNF). Kooxda daawaynta ee UCare ayaa markaa la xiriirisa dhakhaatiirtaada si ay u hubiyaan inaad hesho daryeelka aad u baahan tahay. UCare waxa kale oo laga yaabaa inay dejiso daryeelka ka dambeeya isbitaalka haddii loo baahdo.

### **Ogolaanshaha**

Adeegyada qaarkood waxay u baahan yihiin oggolaanshaha UCare. Oggolaanshahan wuxuu u

baahan yahay inuu dhaco ka hama, inta lagu jiro ama wax yar ka dib marka adeegga la dhammeeyo. Daryeel bixiyahaaga ayaa mas'uul ka ah helitaanka oggolaanshaha. Tani waa run ku saabsan daryeel bixiyeyaasha ku jira shabakadda UCare iyo bixiyeyaasha ka baxsan shabakada.

Oggolaanshaha hamae, ama dib u eegista adeega hamae, waxay ka dhigan tahay kahama intaadan helin adeegga, adeeg bixiyahaagu waa inuu macluumaadka siiyo UCare oo uu codsado oggolaansho. Haddii oggolaanshaha hamae looga baahan yahay adeegga, waxa kaliya oo la dabooli doonaa haddii oggolaanshaha la oggolaado.

Daryeelka degdeg ah ee isku hal mar ka ah iyo Dib u eegista isku hal marka ah ayaa badanaa dhacda inta lagu jiro joogitaanka LTAC ama SNF. Tani waxay siinaysaa UCare fursad ay dib ugu eegto qamashahaaga daryeelka. Inta lagu jiro dib u eegista, UCare waxay arki doontaa haddii qaar ka mid ah daryeelkaaga laga yaabo inay u baahan yihiin in la kamadhiyo ama haddii daryeel kala duwan loo baahan doono.

Dib u eegis adeegga kadib ayaa loo baahan yahay haddii dhakhtarkaagu aanu codsan dib u eegis kahama adeegga. Cabashadaada waxaa laga yaabaa in markii hamae la diiday sababtoo ah oggolaanshaha ayaa looga baahan yahay caymiska. Dhakhtarkaagu waa inuu macluumaadka siiya UCare si ay dib u eegis ugu sameeyso. Kooxda caafimaadka ee UCare ayaa dib u eegi doonta qamashahaaga daryeelka si ay u hubiyaan inaad hesho caymiska aad xaqa u leedahay xubin UCare ahaan.

Si loo sameeyo go'aan caymis, kooxda daawaynta ee UCare waxay qiimeeyaan haddii adeeggu caafimaad ahaan lagama maarmaan u yahay, ku habboon yahay oo waxtar u leeyahay baahiyahaaga.

Haddi aanu diidno codsi uu adiga ama dhakhtarkaagu noo soo diray, adiga ama dhakhtarkaagu waxa aad rafcaan ka qaadan kartaan go'aankayaga. Markaad xerayso racfaan, adiga ama dhakhtarkaagu waxa aad soo gudbin kartaan dukumeenti dheeraad ah. Dhakhaatiirtu waxay dib u eegaan Racfaanada rafcaanka ee caddaynta caafimaadka hadda iyo dheefaha qamashahaaga. Haddii aan diidno racfaankaaga, waxaa lagu siin doonaa macluumaad ku saabsan sida loo xareeyo racfaanka heerka labaad.

Macluumaadka dheeraadka ah, booqo **ucare.org**.



PO Box 52  
Minneapolis, MN 55440-0052

**612-676-3395 ama 1-877-903-0061 (wcitaanku waa bilaash).**  
**TTY: 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash)**  
8 subaxnimo – 5 galabnimo, Isniinta - Jimce

**ucare.org**

U3449 (11/2022) © 2022 UCare. Dhammaan xaquuquhu waa dhawrsanyihiin.