

# *Member Handbook (Buug-gacmeedka Xubinta)* ee UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) *(HMO D-SNP)*

Janaayo1, 2025 — Diseembar 31, 2025

Medicare-kaaga iyo Kaalmada Caafimaadka, Adeegyada iyo Taageeroyinka Mudada Dheer, iyo Caymiska Dawooyinka ee hoos yimaada UCare's MSHO

**Toll free 1-800-203-7225, TTY 1-800-688-2534**

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

ያስተውሉ፡ ካለምንም ክፍያ ይህንን ደኩመንት የሚተረጉምሎ 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.

ဟ်သုဉ်ဟ်သးဘဉ်တက့ၢ်. ဝဲနမ့ၢ်လိဉ်ဘဉ်တၢ်မၤစၤကလိလၢတၢ်ကကျိးထံဝဲဒၣ်လံာ် တီလံာ်မိတခါအံၤန့ၣ်,ကိးဘဉ် လိတဲစိနီၣ်ဂံၢ်လၢထးအံၤန့ၣ်တက့ၢ်.

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

ໂປຣດຊາບ. ຖ້າຫາກ ທ່ານຕ້ອງການການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການແປເອກະສານນີ້ພຣີ, ຈົ່ງ ໂທໂປໂຫີໝາຍເລກຂ້າງເທິງນີ້.

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.

## Civil Rights Notice

**Discrimination is against the law. UCare** does not discriminate on the basis of any of the following:

- race
- color
- national origin
- creed
- religion
- sexual orientation
- public assistance status
- age
- disability (including physical or mental impairment)
- sex (including sex stereotypes and gender identity)
- marital status
- political beliefs
- medical condition
- health status
- receipt of health care services
- claims experience
- medical history
- genetic information

You have the right to file a discrimination complaint if you believe you were treated in a discriminatory way by UCare. You can file a complaint and ask for help filing a complaint in person or by mail, phone, fax, or email at:

UCare

Attn: Appeals and Grievances

PO Box 52

Minneapolis, MN 55440-0052

Toll Free: 1-800-203-7225

TTY: 1-800-688-2534

Fax: 612-884-2021

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

**Auxiliary Aids and Services: UCare** provides auxiliary aids and services, like qualified interpreters or information in accessible formats, free of charge and in a timely manner to ensure an equal opportunity to participate in our health care programs. **Contact** UCare at 612-676-3200 (voice) or 1-800-203-7225 (voice), 612-676-6810 (TTY), or 1-800-688-2534 (TTY).

**Language Assistance Services: UCare** provides translated documents and spoken language interpreting, free of charge and in a timely manner, when language assistance services are necessary to ensure limited English speakers have meaningful access to our information and services. **Contact** UCare at 612-676-3200 (voice) or 1-800-203-7225 (voice), 612-676-6810 (TTY), or 1-800-688-2534 (TTY).

## Civil Rights Complaints

You have the right to file a discrimination complaint if you believe you were treated in a discriminatory way by UCare. You may also contact any of the following agencies directly to file a discrimination complaint.

### U.S. Department of Health and Human Services Office for Civil Rights (OCR)

You have the right to file a complaint with the OCR, a federal agency, if you believe you have been discriminated against because of any of the following:

- race
- color
- national origin
- age
- disability
- sex
- religion (in some cases)

Contact the OCR directly to file a complaint:

Office for Civil Rights  
U.S. Department of Health and Human Services  
Midwest Region  
233 N. Michigan Avenue, Suite 240  
Chicago, IL 60601  
Customer Response Center: Toll-free: 800-368-1019  
TDD Toll-free: 800-537-7697  
Email: [ocrmail@hhs.gov](mailto:ocrmail@hhs.gov)

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

In Minnesota, you have the right to file a complaint with the MDHR if you have been discriminated against because of any of the following:

- race
- color
- national origin
- religion
- creed
- sex
- sexual orientation
- marital status
- public assistance status
- disability

Contact the **MDHR** directly to file a complaint:

Minnesota Department of Human Rights  
540 Fairview Avenue North, Suite 201  
St. Paul, MN 55104  
651-539-1100 (voice)  
800-657-3704 (toll-free)  
711 or 800-627-3529 (MN Relay)  
651-296-9042 (fax)  
[Info.MDHR@state.mn.us](mailto:Info.MDHR@state.mn.us) (email)

### **Minnesota Department of Human Services (DHS)**

You have the right to file a complaint with DHS if you believe you have been discriminated against in our health care programs because of any of the following:

- race
- color
- national origin
- religion (in some cases)
- age
- disability (including physical or mental impairment)
- sex (including sex stereotypes and gender identity)

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

American Indians can continue or begin to use tribal and Indian Health Services (IHS) clinics. We will not require prior approval or impose any conditions for you to get services at these clinics. For elders age 65 years and older this includes Elderly Waiver (EW) services accessed through the tribe. If a doctor or other provider in a tribal or IHS clinic refers you to a provider in our network, we will not require you to go to your primary care provider prior to the referral.

## Multi-Language Insert Multi-language Interpreter Services

**English:** We have free interpreter services to answer any questions you may have about our health or drug plan. To get an interpreter, just call us at **612-676-3200/1-800-203-7225**. Someone who speaks English/Language can help you. This is a free service.

**Spanish:** Tenemos servicios de intérprete sin costo alguno para responder cualquier pregunta que pueda tener sobre nuestro plan de salud o medicamentos. Para hablar con un intérprete, por favor llame al **612-676-3200/1-800-203-7225**. Alguien que hable español le podrá ayudar. Este es un servicio gratuito.

**Chinese Mandarin:** 我们提供免费的翻译服务，帮助您解答关于健康或药物保险的任何疑问。如果您需要此翻译服务，请致电 **612-676-3200/1-800-203-7225**。我们的中文工作人员很乐意帮助您。这是一项免费服务。

**Chinese Cantonese:** 您對我們的健康或藥物保險可能存有疑問，為此我們提供免費的翻譯服務。如需翻譯服務，請致電 **612-676-3200/1-800-203-7225**。我們講中文的人員將樂意為您提供幫助。這是一項免費服務。

**Tagalog:** Mayroon kaming libreng serbisyo sa pagsasalang-wika upang masagot ang anumang mga katanungan ninyo hinggil sa aming planong pangkalusugan o panggamot. Upang makakuha ng tagasalang-wika, tawagan lamang kami sa **612-676-3200/1-800-203-7225**. Maaari kayong tulungan ng isang nakakapagsalita ng Tagalog. Ito ay libreng serbisyo.

**French:** Nous proposons des services gratuits d'interprétation pour répondre à toutes vos questions relatives à notre régime de santé ou d'assurance-médicaments. Pour accéder au service d'interprétation, il vous suffit de nous appeler au **612-676-3200/1-800-203-7225**. Un interlocuteur parlant Français pourra vous aider. Ce service est gratuit.

**Vietnamese:** Chúng tôi có dịch vụ thông dịch miễn phí để trả lời các câu hỏi về chương sức khỏe và chương trình thuốc men. Nếu quý vị cần thông dịch viên xin gọi **612-676-3200/1-800-203-7225** sẽ có nhân viên nói tiếng Việt giúp đỡ quý vị. Đây là dịch vụ miễn phí.

**German:** Unser kostenloser Dolmetscherservice beantwortet Ihren Fragen zu unserem Gesundheits- und Arzneimittelplan. Unsere Dolmetscher erreichen Sie unter **612-676-3200/1-800-203-7225**. Man wird Ihnen dort auf Deutsch weiterhelfen. Dieser Service ist kostenlos.

**Korean:** 당사는 의료 보험 또는 약품 보험에 관한 질문에 대해 드리고자 무료 통역 서비스를 제공하고 있습니다. 통역 서비스를 이용하려면 전화 **612-676-3200/1-800-203-7225** 번으로 문의해 주십시오. 한국어를 하는 담당자가 도와 드릴 것입니다. 이 서비스는 무료로 운영됩니다.



**Russian:** Если у вас возникнут вопросы относительно страхового или медикаментного плана, вы можете воспользоваться нашими бесплатными услугами переводчиков. Чтобы воспользоваться услугами переводчика, позвоните нам по телефону **612-676-3200/1-800-203-7225**. Вам окажет помощь сотрудник, который говорит по-русски. Данная услуга бесплатная.

**Arabic:** إننا نقدم خدمات المترجم الفوري المجانية للإجابة عن أي أسئلة تتعلق بالصحة أو جدول الأدوية لدينا. للحصول على مترجم فوري، ليس عليك سوى الاتصال بنا على **612-676-3200/1-800-203-7225**. سيقوم شخص ما يتحدث العربية بمساعدتك. هذه خدمة مجانية.

**Hindi:** हमारे स्वास्थ्य या दवा की योजना के बारे में आपके किसी भी प्रश्न के जवाब देने के लिए हमारे पास मुफ्त दुभाषिया सेवाएँ उपलब्ध हैं। एक दुभाषिया प्राप्त करने के लिए, बस हमें **612-676-3200/1-800-203-7225** र फोन करें। कोई व्यक्ति जो हिन्दी बोलता है आपकी मदद कर सकता है। यह एक मुफ्त सेवा है।

**Italian:** È disponibile un servizio di interpretariato gratuito per rispondere a eventuali domande sul nostro piano sanitario e farmaceutico. Per un interprete, contattare il numero **612-676-3200/1-800-203-7225**. Un nostro incaricato che parla Italianovi fornirà l'assistenza necessaria. È un servizio gratuito.

**Portuguese:** Dispomos de serviços de interpretação gratuitos para responder a qualquer questão que tenha acerca do nosso plano de saúde ou de medicação. Para obter um intérprete, contacte-nos através do número **612-676-3200/1-800-203-7225**. Irá encontrar alguém que fale o idioma Português para o ajudar. Este serviço é gratuito.

**French Creole:** Nou genyen sèvis entèprèt gratis pou reponn tout kesyon ou ta genyen konsènan plan medikal oswa dwòg nou an. Pou jwenn yon entèprèt, jis rele nou nan **612-676-3200/1-800-203-7225**. Yon moun ki pale Kreyòl kapab ede w. Sa a se yon sèvis ki gratis.

**Polish:** Umożliwiamy bezpłatne skorzystanie z usług tłumacza ustnego, który pomoże w uzyskaniu odpowiedzi na temat planu zdrowotnego lub dawkowania leków. Aby skorzystać z pomocy tłumacza znającego język polski, należy zadzwonić pod numer **612-676-3200/1-800-203-7225**. Ta usługa jest bezpłatna.

**Japanese:** 当社の健康 健康保険と薬品 処方薬プランに関するご質問にお答えするために、無料の通訳サービスがあります。通訳をご用命になるには、**612-676-3200/1-800-203-7225** にお電話ください。日本語を話す人者が支援いたします。これは無料のサービスです。





## **Hordhaca Member Handbook**

*Member Handbook, oo sidoo kale loo yaqaan Cadaynta Caymiska, ayaa wax kaaga sheegaya caymiskaaga hoos yimaada qorshahayaga illaa 12/31/2025. Wuxuu sharaxayaa adeegyada daryeelka caafimaadka, caafimaadka habdhaqanka (caafimaadka maskaxda iyo cilladaha isticmaalka maandooriyaha), caymiska dawooyinka la qoray, iyo adeegyada iyo taageerada muddada dheer iyo erayada muhiimka ah iyo qeexitaankoodu waxay u taxan yihiin sida ay alifbeeto ahaan ugu kala horreeyaan **cutubka 12aad** ee *Member Handbook*.*

### **Tani waxaa weeye waraaqo sharci oo muhiim ah. Ku xafid meel ammaan ah.**

Marka *Member Handbook*ni aad ku dhex aragto ereyada "annaga", "innaga", "our", ama "qorshahayaga", waxay la macno tahay UCare's MSHO.

Waxa aad ku heleysaa waraaqahan bilaash iyada oo qaab kale ah, sida farwaawayn, farta dhagoolka, ama cod adiga oo soo wacaya Adeegya Macmiilka lambarka hoosta ku qoran boga. Wicitaanka waa bilaash.

- Si aad u samayso ama aad u bedesho codsi joogto ah si aad u hesho dukumeentigan, hadda iyo mustaqbalka, luqad aan Ingiriisi ahayn ama qaab kale, wac Adeegga Macmiilka lambarka hoose ee boggan.

Waxaan haynaa adeegyo turjumaad oo bilaash ah si aan uga jawaabno su'aalo kasta oo aad ka qabto caymiskeena caafimaadka iyo daawooyinka. Si aad u hesho turjumaan kaliya naga soo wac lambarada ku yaal xagga hoose ee bogga. Qof ku hadla luqadaada ayaa ku caawin kara. Kani waa adeeg bilaash ah.

## **Afeef**

- UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) (HMO D-SNP) waa qorshaha caafimaadka qandaraaska siiya labbadaba Medicare iyo Minnesota Medical Assistance (Medicaid) barnaamijka lagu siinayo dheefaha labbada barnaamij dadka is diiwaan geliya. Iska diiwaangelinta UCare's MSHO waxay ku xidhan tahay dib u cusboonaysiinta heshiiska.
- Daboolida waafaqsan UCare's MSHO waxay u qalmaysaa daboolida caafimaadka loogu yeedho "daboolida lama huraanka ah ee ugu yar." Waxa uu u hogaansan yahay Sharcida Ilaalada Bukaanka iyo Daryeelka La Awoodo (Patient Protection and Affordable Care Act's, ACA) ee shakhsiyaadka oo lagu sheego shuruudaha u qalanka. Booqo websaytka Adeega Dakhliga Gudaha (IRS). [www.irs.gov/Affordable-Care-Act/Individuals-and-Families](http://www.irs.gov/Affordable-Care-Act/Individuals-and-Families) Wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan shuruudaha mas'uuliyadda la wadaago ee shakhsi ahaaneed.
- Medicare waxa ay ansixisay UCare Minnesota si ay u bixiso dheefahan iyo lacag-bixinta raqiiska ee qaybta ka ah barnaamijka Nakhshadeynta Caymiska Ku-saleysan. Barnaamijkani wuxuu u oggolaanayaa Medicare inay isku daydo habab cusub oo lagu horumariyo qorshayowga Dheefaha Medicare.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

## **Cutubka 1: Bilaabida xubinimadaada**

---

### **Hordhaca**

Cutubkan waxaa ku jira macluumaadka ku saabsan UCare's MSHO, qorshe caafimaad oo daboolaya dhammaan adeegyada Medicare iyo Kaalmada Caafimaadka, iyo xubinnimadaada. Wuxuu sidoo kale kuu sheegayaa waxaad filanayso iyo macluumaadka kale ee aad naga heli doonto. Erayada muhiimka ah iyo qeexitaankoodu waxay u soo baxayaan siday alifbeetada u kala horreeyaan *cutubka u dambeeya ee Member Handbook*.

### **Jadwalka Tasmada**

<b>A. Ku soo dhawoow qorshahayaga .....</b>	<b>12</b>
<b>B. Macluumaadka ku saabsan Medicare iyo Kaalmada Caafimaadka .....</b>	<b>12</b>
B1. Medicare .....	12
B2. Kaalinta Caafimaadka .....	12
<b>C. Correct translation: Faa'iidooyinka Qorshaheenna .....</b>	<b>13</b>
<b>D. Qeybaha Adeega ee qorshahayaga.....</b>	<b>13</b>
<b>E. Maxaa keena inaad u qalanto inaad xubin ka noqoto caymiska .....</b>	<b>14</b>
<b>F. Waxa la filayo marka ugu horraysa ee aad ku biirto qorshahayaga caafimaadka</b>	<b>14</b>
<b>G. Kooxdaada daryeelka iyo qorshaha taageerada.....</b>	<b>15</b>
G1. Kooxda daryeelka .....	15
G2. Qorshaha taageerada .....	15
<b>H. Qiimahaaga billaha ah ee UCare's MSHO .....</b>	<b>16</b>
H1. Medicare Qaybteeda B ee billaha ah.....	16
<b>I. <i>Member Handbook</i> .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>J. Macluumaad kale oo muhiim ah oo aad naga helayso.....</b>	<b>17</b>
J1. Kaarka aqoonsiga xubinimada .....	17
J2. <i>Tusaha Daryeel bixiyaha iyo Farmashiyaha</i> .....	18
J3. <i>Liiska Dawooyinka La Daboolay</i> .....	20
J4. <i>Sharaxaada Gunooyinka</i> .....	20



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

<b>K. Cusboonaysiinta diiwaanka xubinnimadaada.....</b>	<b>21</b>
K1. Asturnaanta macluumaadka caafimaadka shakhsi ahaaneed (personal health information, PHI).....	22



---

**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

---

## A. Ku soo dhawoow qorshahayaga

Qorshahayagu wuxuu adeegyada Medicare iyo Kaalmada Caafimaadka siiyaa shakhsiyaadka u qalma labada barnaamijba. Qorshahayagu waxa ku jira dhakhaatiir, isbitaalo, farmashiyaal, bixiyeyaasha adeegyada iyo taageerada muddada-dheer, bixiyeyaasha caafimaadka habdhaqanka, iyo bixiyeyaasha kale. Waxaan sidoo kale leenahay isku-duwayaasha daryeelka iyo kooxaha daryeelka si ay kaaga caawiyaan maareynta adeeg-bixiyayaashaada iyo adeegyadaada. Dhamaantood way wada shaqeeyaan si ay u bixiyaan daryeelka aad u baahan tahay.

---

## B. Macluumaadka ku saabsan Medicare iyo Kaalmada Caafimaadka

### B1. Medicare

Medicare waxaa weeye barnaamij caymis oo federalka ah oo loogu talo geley:

- dadka da'doodu tahay 65 sano ama ka weyn,
- dadka qaar ka yar 65 oo qaba laxaad la'aanta qaar, **iy**
- dadka qaba heerka ugu danbeeya ee xanuunka kalyaha (kalyo xanuunka).

### B2. Kaalinta Caafimaadka

Kaalmada Caafimaadka waa magaca barnaamijka Medicaid ee Minnesota. Kaalmada Caafimaadka waxaa maamula gobolka waxaana bixiya gobolka iyo dowladda federaalka. Kaalmada Caafimaadka waxay ka caawisaa dadka dakhligoodu xaddidan yahay inay iska bixiyaan kharashaadka adeegyada iyo Taageerada Muddada-dheer (LTSS) iyo kharashyada caafimaadka. Waxa uu bixiyaa adeegyo dheeraad ah iyo dawooyinka aanu bixin Medicare.

Gobol kasta ayaa go'aansada:

- waxa loo arko dakhliga iyo khayraadka,
- yaa u qalma,
- adeegyadee ayaa la bixiyaa, **iy**
- kharashka adeegyada.

Gobolka ayaa go'aamiya sida uu u wadayo barnaamijyadiisa, ilaa inta ay raacayaan shuruucda federalka.

Medicare iyo gobolka Minnesota ayaa ansixiyay qorshahayaga. Waxaad adeegyada Medicare iyo barnaamijka Kaalmada Caafimaadka ka heli kartaa qorshahayaga ilaa inta:



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

- aani wadno bixinta caymiska, **iyo**
- Medicare iyo gobolka Minnesota ayaa noo ogolaanaya inaan sii wadno bixinta qorshahan.

Xataa haddii qorshahayagu uu joojiyo inuu shaqeeyo mustaqbalka, taasi ma saamaynayso u-qalmitaankaaga Adeegyada Medicare iyo Kaalmada Caafimaadka.

---

## C. Faa'idooyinka Qorshaheenna

Hadda waxaad dhammaan adeegyadaada Medicare iyo Kaalmada Caafimaadka ka heli doontaa qorshahayaga, oo ay ku jiraan dawooyinka dhakhtarku qoray. **Ma bixinaysid lacag dheeraad ah si aad ugu biirto qorshahan caafimaad.**

Waxaan kaa caawinaynaa in gunnooyinkaaga Medicare iyo Kaalmada Caafimaadka ay si wanaagsan kuugu shaqeeyaan adiga. Waxaa kamid ah faa'idooyinka:

- Waxaad nagala shaqayn kartaa **inta badan** baahiyahaaga daryeel caafimaad.
- Waxaad helaysaa koox daryeel oo aad gacan ka gaysan karto isku keenidooda. Kooxdaada daryeelka waxaa laga yaabaa inay ku jiraan adiga naftaada, daryeelahaaga, dhakhaatiirta, kalkaalisooyinka, la-taliyayaasha, ama xirfadlayaasha kale ee caafimaadka.
- Waxaad marin u heli kartaa care coordinator (iskuduwaha daryeelka). Kani waa qof la shaqeeya adiga, qorshahayaga, iyo kooxdaada daryeelka si gacan looga gaysto samaynta qorshe taageero.
- Waxaad awood u leedahay inaad amarto daryeelkaaga adiga oo caawimaad ka helaya kooxdaada daryeelka iyo care coordinator (iskuduwaha daryeelka).
- Kooxdaada daryeelka iyo iskuduwaha daryeelka ayaa kula shaqeyn doonaan si aad u samaysaan qorshe taageero oo loogu talagalay in lagu **daboolo** baahiyahaaga caafimaad. Kooxda daryeelka waxay gacan ka gaysanayaan iskudubaridka adeegyada aad u baahan tahay. Tusaale ahaan, tani waxay la macno tahay in kooxda daryeelkaagu ay xaqiijinayaan in:
  - Dhakhaatiirtaadu ay ogyihiin dhammaan dawooyinka aad qaadato si ay u xaqiijiyaan inaad qaadato daawooyinka saxda ah oo waxay yarayn karaan waxyeellooyin kasta oo aad ka yeelan karto daawooyinka.
  - Natiijooyinka baaritaankaaga lala wadaago dhammaan dhakhaatiirtaada iyo adeeg-bixiyeyaasha kale, hadba sida ku habboon.

---

## D. Qeybaha Adeega ee qorshahayaga

Aagga adeegayagu waxa ka mid ah degmooyinkan Minnesota: Aitkin, Anoka, Becker, Benton,

?

**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Blue Earth, Carlton, Carver, Cass, Chippewa, Chisago, Clay, Cook, Cottonwood, Crow Wing, Dakota, Dodge, Faribault, Fillmore, Freeborn, Hennepin, Houston, Isanti, Jackson, Kandiyohi, Kittson, Koochiching, Lac qui Parle, Lake, Lake of the Woods, Le Sueur, Lincoln, Lyon, Mahnomon, 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, Wabasha, Wadena, Washington, Watonwan, Winona, Wright, iyo Yellow Medicine.

Kaliya dadka ku nool aagga adeegga ayaa ku biiri kara qorshahayaga.

**Kuma sii jiri kartid qorshahayaga haddii aad u guurto meel ka baxsan aagga adeegga.**

Tixraac **cutubka 8**, ee *Member Handbook* si aad u hesho wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan saamaynta ka guurista aagga adeegayaga.

## E. Maxaa keena inaad u qalanto inaad xubin ka noqoto caymiska

Waxaad xaq u leedahay qorshahayaga hadba inta aad:

- ku nooshahay aagga adeegayada (shakhsiyaadka xiran looma tixgalinayo inay ku nool yihiin aagga adeega xitaa haddii ay jir ahaan halkaas joogaan), **iyo**
- haysato Medicare Qaybta A iyo Medicare Qaybta B labadaba, **iyo**
- aad tahay muwaadin Maraykan ah ama si sharci ah u joogto Maraykanka, **iyo**
- hadda u qalanto Kaalmada Caafimaadka, **iyo**
- 65 jir tahay ama ka weyn tahay.

Haddii aad lumiso u-qalmitaanka balse lagaa filan karo inaad dib u hesho 90 maalmood gudahood markaas waxaad weli u qalantaa qorshahayaga.

Soo wac Adeega Macmiilka macluumaadka dheeraadka ah.

## F. Waxa la filayo marka ugu horraysa ee aad ku biirto qorshahayaga caafimaadka

Marka ugu horraysa ee aad ku biirto qorshahayaga, waxa aad helaysaa qiimaynta khatarta caafimaadka (HRA) 30 maalmood gudahooda ka hor ama kadib taariikhda diiwaangelintaada.

Waa inaan kuu dhamaystirno HRA. HRA-dan waa aasaaska horumarinta qorshahaaga taageerada. HRA waxaa ku jira su'aalo lagu aqoonsanayo caafimaadkaaga, caafimaadka habdhaqankaaga, iyo baahiyahaaga shaqada/hawlqabadka.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Waxaan kuula soo xiriiraynaa dhamaystirka HRA. Waxaan kuu dhamaystiri karnaa HRA si qof ahaan ah, wicitaan taleefan, ama boostada.

Waxaan kuu soo diri doonaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan HRA.

**Hadii UCare's MSHO ay kugu cusubtahay**, waxaad isticmaali kartaa dhakhaatiirta aad hadda isticmaasho ilaa 120 maalmood sababo gaar ah dartood. Wixii macluumaad dheeraad ah, ka eeg **cutubka 3** ee *Member Handbook*.

120 maalmood ka dib waxaad u baahan doontaa inaad isticmaasho dhakhaatiir iyo bixiyeyaasha kale ee shabakada UCare ee MSHO.

Bixiye shabakad waa bixiye la shaqeeya qorshaha caafimaadka. Lasoco **Cutubka 3aad** *Member Handbook* si aad u hesho wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan helitaanka daryeelka.

## G. Kooxdaada daryeelka iyo qorshaha taageerada

### G1. Kooxda daryeelka

Kooxda daryeelka ayaa kaa caawin karta inaad sii hesho daryeelka aad u baahan tahay. Kooxda daryeelka waxa ku jiri kara dhakhtarkaaga, isuduwaha daryeelka, ama qof kasta oo kale oo aad doorato.

Iskuduwaha daryeelka waa qof loo tababaray inuu kaa caawiyo maareynta daryeelka aad u baahan tahay. Waxaad heleysaa iskuduwaha daryeelka marka aad isdiiwaangeliso qorshahayaga. Qofkani waxa kale oo uu kuu gudbinayaa ilaha kale ee bulshada ee laga yaabo in aanu qorshahayagu ku siin karin oo waxa uu kala shaqayn doonaa kooxdaada daryeelka si ay gacan uga geystaan isku-duwidda daryeelkaaga. Naga soo wac lambarada hoose ee bogga si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan isku-duwaha daryeelkaaga iyo kooxda daryeelkaaga.

### G2. Qorshaha taageerada

Kooxdaada daryeelka ayaa kaala shaqaynaysa samaynta qorshe taageero. Qorshe taageero ayaa idin sheegaya adiga iyo dhakhaatiirtaada adeegyada aad u baahan tahay iyo sida aad u heli lahaydeen. Waxaa ku jira caafimaadkaaga, caafimaadka habdhaqankaaga, iyo LTSS ama adeegyo kale.

Taageeradaada daryeelka waxaa ka mid ah:

- yoolalkaaga daryeelka caafimaadka, **iyo**
- jadwalka ay tahay inaad ku hesho adeegyada aad u baahan tahay.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**



Kooxdaada daryeelka ayaa kula kulmaya kadib HRA-gaaga. Waxay ku weydiinayaan adeegyada aad u baahan tahay. Waxay kaloo kuu sheegayaan adeegyada laga yaabo inaad rabto inaad ka fikirto inaad hesho. Taageeradaada daryeelka waxaa la abuuray iyadoo lagu salaynayo baahiyahaaga iyo yoolalkaaga. Kooxda Taageeradaada ayaa kaala shaqaynaysa inay cusboonaysiiyaan Taageeradaada daryeelka ugu yaraan sannad kasta.

Taageeradaada daryeel waa dukumeenti qeexaya adeegyada aad heli doonto iyo sida aad ku heli doonto. Isku duwaha daryeelkaaga ayaa kula samaynaya qiimaynta khatarta caafimaadkaaga si aad u go'aamisaan adeega aad rabto oo aad u baahan tahay. Si wadajir ah, adiga iyo isuduwaha daryeelkaaga ayaa samayn doontaan qorshahaaga daryeelka iyadoo talo laga helayo kooxdaada daryeelka. Sannad kasta, isku-duwaha daryeelkaaga ayaa si wada jir ah kula shaqayn doona si aad u cusboonaysiisaan Taageeradaada daryeelka haddii adeeggaagu u baahan yahay isbeddel.

---

## H. Qiimahaaga billaha ah ee UCare's MSHO

Qorshahayagu ma laha (premium) wax qiimo ah.

### H1. Medicare Qaybteeda B ee billaha ah

#### Xubno badan ayaa suurtagal ah inay bixiyaan khidmadaha kale ee Medicare

Xubnaha qaar ayaa laga rabaa inay bixiyaan khidmadaha kale ee Medicare. Sida lagu sharxayay Qaybta E ee sare, si aad ugu qalanto qorshaheenna, waa inaad dhowrtaa u-qalmitaankaaga Kaalmada Caafimaadka iyo sidoo kale inaad haysatid labadaba Medicare Qaybta A iyo Medicare Qaybta B. Inta badan xubnaha **UCare ee MSHO**, Kaalmada Caafimaadka ayaa bixisa qaybtaada Medicare. Lacag (haddii aadan si toos ah ugu qalmin) iyo qaddarka Medicare Qaybteeda B.

Lacagta bixinta Medicare Qaybteed B si toos ah ayaa looga jaraa jeegaga Lambarka Bulshada ama si toos ah ayaa laguugu soo dallacayaa. Intaad xubin ka tahay qorshahan UCare, waxaan bixin doonaa ilaa \$2 ee lacagtaada Medicare Qaybteeda B. Uma baahnid inaad wax samayso si aad dheeftan u hesho. Waxay qaadan kartaa dhawr bilood in dheeftan loo shaqo galiyo.

- Haddii lacag bixinta caymiskaaga Medicare Qaybteeda B si toos ah looga jaro jeeggagaaga Lambarka Bulshada, jeeggagaaga Lambarka Bulshada ee billaha ah wuxuu kor ugu kici doonaa ilaa \$2. Wixii kororsi eh ee aad seegtay waxaa lagu dari doonaa jeegaaga xiga marka habsocodka dhamaado.
- Haddii si toos ah laguugu soo dallaco lacagta caymiska ee Medicare Qaybteeda B, lacag bixintaada bisha ayaa hoos \$2 hoos u dhici doonta. Wax ka dhimis kasta oo la seegay waa laga dhimi doonaa lacag bixinta soo socota marka hawsha la dhammeeyo.

Haddii aad ka tagto qorshahan, qaddarka lacag dhimista lacag bixintaada ee Medicare Qaybteeda



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

B waxay dhammaan doontaa maalintaada ugu dambeysa ee aad xubinta ka tahay. Fadlan ogow inay qaadan karto dhawr bilood in tani laga shaqeeyo. Lacag Dhimis kasta oo qiimo dhimis ah oo aad hesho ka dib markaad ka baxdo qorshahan waxaa aakhirka laga jarayaa jeeggagaaga Lambarka Bulshada haddii aad qaadanayso Lambarka Bulshada ama si toos ah laguugu daro lacag bixinta Qaybta B ee lacagta caymiska.

**Haddii Kaalmada Caafimaadka aysan ku siin lacagtaada ceymiska, waa inaad sii wadato bixinta lacag bixinta Medicare si aad xubin uga noqoto qorshaha.** Tan waxaa ku jira lacag bixinta Medicare Qaybteeda B. Waxa kale oo laga yaabaa inay ku jira lacag bixinta Medicare Qaybteeda A, taasoo saamaynaysa xubnaha aan u qalmin Medicare-ka lacag-la'aanta ah Qaybteeda A. **Wixii intaa dheer, fadlan la xiriir Adeegga Macmiilka ama isku-duwaha daryeelkaaga oo u sheeg iyaga ee isbedelkan.**

---

## I. Member Handbook

*Buug-gacmeedkaaga* Xubintu waa qayb ka mid ah qandaraaska aan kula jirno. Tani waxay ka dhigan tahay in aan raacno dhammaan sharciyada ku qoran dukumeentigan. Haddii aad u malaynayso inaanu samaynay wax ka hor imanaya xeerarkan, waxa laga yaabaa inaad racfaan ka qaadata go'aankayaga. Macluumaad ku saabsan rafcaannada, ka eeg **cutubka 9aad** ee *Member Handbook* ama wac 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227).

Waxaad codsan kartaa *Member Handbook* adigoo Adeegga Macaamiisha ka waca lambarada ku yaal bogga hoose. Waxa kale oo aad tixraaci kartaa *Member Handbook* ee laga helayo websaydkeena oo linkigiisa ku yaala bogga hoose.

Qandaraasku wuxuu dhaqan galayaa bilaha aad iska diiwaangeliso qorshahayaga inta u dhaxaysa Janaayo 1, 2025 iyo Disembar 31, 2025.

---

## J. Macluumaad kale oo muhiim ah oo aad naga helayso

Macluumaadka kale ee muhiimka ah ee aan ku siino waxaa ka mid ah Kaarka Aqoonsiga Xubinta, macluumaadka ku saabsan sida loo galo tusaha *Adeeg-bixiyaha* iyo *Farmashiyaha*, iyo macluumaadka ku saabsan sida loo galo Liiska *Dawooyinka La daboolay*, oo sidoo kale loo yaqaan *'Formulary'*.

### J1. Kaarka aqoonsiga xubinimada

Sida qorshahayagu ku jiro, waxaad haysataa hal kaadh oo loogu talagalay adeegyadaada Medicare iyo Medical Assistance, oo ay ku jiraan LTSS, adeegyada caafimaadka habdhaqanka qaarkood, iyo warqadaha daawada. Waxaad soo bandhigi doontaa kaarkan marka aad helayso wax adeeg ama warqad dhakhtar ah. Waa kan tusaalaha kaadhka aqoonsiga xubinta:

?

**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](https://www.ucare.org).**



Haddii Kaarka Aqoonsiga Xubinta uu dhaawacmo, lumo, ama la xado, Adeegga Macaamiisha ka wac lambarka hoose ee bogga isla markiiba. Waxaan kuu soo diri doonaa kaar cusub.

Ilaa iyo inta aad xubin ka tahay qorshahayaga, uma baahnid inaad isticmaasho kaarkaada casaanka, caddaanka, iyo buluugga ah ee Medicare ama kaarka Kaalmada Caafimaadka si aad u hesho adeegyada badankooda. Waxaad ku kaydisaa kaadhahdhan meel amaan ah, si aad u hesho hadii aad hadhaw u baahato. Haddii aad soo bandhigtid kaarka Medicare-ka bedelka kaarka aqoonsiga xubinta, adeeg-bixiyaha waxa laga yaabaa in uu kharashka ku dalacsiiyo Medicare beddelka uu ku dalaci lahaa qorshahayaga, waxaana laga yaabaa inaad hesho biil lacag bixin ah. Tixraac **cutubka 7-aad** ee *Member Handbook*si aad u ogaato waxa la samaynayo haddii aad biil ka hesho adeeg-bixiyaha.

Dheefaha lagu daboolay meel ka baxsan qorshahayaga suurtagal ah inaad u baahato inaad isticmaasho kaarka Kaalmada Caafimaadka. Tixraac **Sutubka 4**, qaybta E.

**J2. Tusaha Daryeel bixiyaha iyo Farmashiyaha**

Tusaha *Adeeg-bixiyaha iyo Farmashiyaha* waxa uu taxayaa adeeg-bixiyayaasha iyo farmasiyada ku jira shabakada qorshayaashayada. In kasta oo aad xubin ka tahay qorshaheena, waa inaad

**?** **Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo ucare.org.**

isticmaashaa bixiye ku jira shabakada si aad u hesho adeegyada la daboolay.

Waxaad codsan kartaa *Tusaha Adeeg-bixiyaha iyo Farmasiga* (isagoo qaab elektaroonig ah ama qaab nuqul ah) adiga oo Adeegga Macaamiisha ka wacaya lambarada ku yaal bogga hoose. Codsiyada nuqulka adag ee Tusmooyinka Adeeg-bixiyaha iyo Farmashiyaha ayaa laguugu soo diri doonaa seddex maalmood oo shaqo gudahood. Waxa kale oo aad tixraaci kartaa *Tusaha Adeeg-bixiyaha iyo Farmasiga* oo laga helo shabakadda ee bogga hoose.

Adeega Macmiilka iyo websaytka ayaa kusiin kara macluumaadka ugu danbeeyay ee ku saabsan isbadalada farmashiyaha iyo bixiyayaasha shabakada. Waxaad ka heli kartaa magacyada, cinwaanada iyo nambarada telefoonada dhakhaatiirta ku jira shabakadaha, rugaha caafimaadka, farmashiyeyaasha, isbitaalada iyo qaar kaloo badan. Waxa kale oo aad heli kartaa tafaasiil kale oo ku saabsan adeeg-bixiyayaasha sida shahaadooyinka, takhasuska, dugsiga caafimaad ee ay soo barten, tababarada caafimaad ee ay soo mareen iyo heerka shahaadada guddiga.

### Sharaxa bixiyayaasha shabakada

- Daryeel bixiyayaasha ku jira shabakadaha waxaa ka mid ah:
  - Dhakhaatiirta, kalkaaliyayaasha caafimaadka, iyo xirfadlayaasha kale ee daryeelka caafimaadka oo aad u isticmaali karto sidii xubin ka mid ah qorshahayaga;
  - Rugaha caafimaadka, isbitaallada, xarumaha baxnaaninta, iyo meelaha kale ee bixiya adeegyada caafimaadka ee qorshahayaga; **iy**
  - LTSS, adeegyada caafimaadka habdhaqanka, wakaaladaha caafimaadka guriga, qeybiyayaasha qalabyada caafimaadka waara (DME), iyo kuwa kale ee bixiya alaabo iyo adeeyo aad ka helayso Medicare ama Kaalmada Caafimaadka.

Adeeg-bixiyayaasha ku jira shabakadu waxay ogolaadeen inay aqbalaan lacag bixinta qorshahayaga ee adeegyada la daboolay in loo bixiyo lacag bixin hal mar ah.

### Sharaxa farmasiyada dalada

- Farmashiyeyaasha ku jira shabakadu waa farmashiyaal oggolaaday inay daawoyinka u buuxiyaan xubnaha qorshaheena. Istimaal *Hagaha Bixiyaha iyo Farsamiga* si aad u hesho farsami dalada ah ee aad doonayso inaad isticmaasho.
- Marka laga tago wakhtiga lagu sugan yahay waaxda gurmada degdega ah, waa inaad ka qaadataa dawooyinka lagu qoray mid kamid ah farmasiyada ku jira dalada hadii aad doonayso in caymiskaagu kaa bixiyo.

Adeegga Macmiilka ka wac lambarada ku yaal bogga hoose si aad macluumaad dheeraad ah u hesho. Adeegga Macmiilka iyo websaydkeena labaduba waxay ku siin karaan macluumaadka ugu casrisan ee ku saabsan isbeddelada farmashiyeyaashayada iyo adeeg-bixiyayaashayada ku jira shabakada.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

### J3. Liiska Dawooyinka La Daboolay

Qorshuhu wuxuu leeyahay *Liiska daawooyinka la daboolay*. Waxa aanu ugu yeedhnaa marka lasoo gaabiyo Drug List (Liiska Daawada). Wuxuu wax kaaga sheegayaa daawooyinka uu qorshuhu daboolayo.

Liiska Daawadu wuxuu sidoo kale kuu sheegayaa hadii ay jiraan wax sharci ah ama xadidaado ah oo wax dawooyin ah, sida xadidaada xadiga aad heli karto. Ka eeg **cutubka 5** ee *Member Handbook* wixii macluumaad dheeraad ah.

Sannad kasta, waxaanu kuu soo dirnaa macluumaadka ku saabsan sida loo helo Liiska Dawooyinka, laakiin isbeddelada qaarkood ayaa dhici kara in la sameeyo inta lagu jiro sanadka. Si aad u hesho macluumaadka ugu casrisan ee ku saabsan dawooyinka la daboolay, wac Adeegga Macmiilka ama booqo boggayaga internetka adigoo isticmaalaya cinwaanka hoose ee bogga.

### J4. Sharaxaada Gunooyinka

Markaad isticmaasho Medicare Qaybta D gunooyinka daawada lagu qoray, waxaanu kuu soo diri doonaa guudmarka si ay kaaga caawiso inaad fahanto oo aad la socoto lacag bixinta daawooyinkaaga Medicare Qaybta D. Guudmarka waxa loo yaqaan *Sharaxaada Gunooyinka* (EOB).

EOB waxay kuu sharaxaysaa wadarta guud ee adiga ama kuwa kale ee adiga ku magacaaban, aad ku bixiseen Medicare Qaybta D daawooyinkii iyo wadarta cadadka aanu ku bixinay mid kasta oo ka mid ah daawooyinkaaga Medicare Qaybta D inta lagu jiro bishaas. EOB-kan ma aha biil. EOB waxaa ku jira macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan dawooyinka aad qaadata sida korodhka qiimaha iyo daawooyinka kale ee leh kharash-wadaaga hooseeya oo laga yaabo in la heli karo. Waxaad kala hadli kartaa dhakhtarkaaga wax ku saabsan xulashooyinka qiimaha jaban. **Cutubka 6aad** ee *Member Handbook* wuxuu ku siinayaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan EOB iyo sida ay kaaga caawinayso in aad la socoto caymiskaaga dawada.

Waxaad sidoo kale codsan kartaa EOB. Si aad nuqul u hesho, Adeegga Macmiilka kala xiriir lambarada ku yaal xagga hoose ee bogga.

Waxaad arki kartaa 2025 Qaybta D *Sharaxaada Gunooyinka* (Qaybta D EOB) adiga oo gelaya Akoonka xubinta onleenka ee barta **member.ucare.org** isla markaana tagaya maktabadda Dukumentiyada. Waxa kale oo aad codsan kartaa inaad joojiso helitaanka nuqulka warqadda ah ee Qaybta D EOB adiga oo wacaya Adeegga Macmiilka si aad wax badan uga ogaato.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](https://www.ucare.org).**

## K. Cusboonaysiinta diiwaanka xubinnimadaada

Waxaad cusboonaysiin kartaa diiwaankaaga xubinnimada adiga oo noo sheegaya marka macluumaadkaaga uu isbedelo.

Waxaan u baahanahay macluumaadkan si aan u xaqiijino inaan macluumaadkaaga saxda ah ku hayno diiwaankayaga. Adeeg-bixiyeyaasha ku jira shabakadaha iyo farmasiyada sidoo kale waxay u baahan yihiin helitaanka macluumaad sax ah oo adiga kugu saabsan. **Waxay diiwaanka xubinnimadaada u isticmaalaan inay ogaadaan adeegyada iyo daawooyinka aad hesho iyo inta kugu kacayso.**

Isla markiiba noo soo sheeg arrimaha soo socda:

- Isbadalka magacaaga, cinwaankaaga, ama lambarkaaga taleefanka
- isbeddellada ku yimaada caymis kasta oo kale oo caymis caafimaad ah, sida isbedelada loo-shaqeeyahaaga, loo shaqeeyaha lammaanahaaga, ama loo shaqeeyaha lammaanahaaga guriga, ama magdhowga shaqaalaha;
- Wixii khasaare sheegasho sida sheegashada aan loo kasin ee gacantu ku dhacdo
- gelitaanka xarunta kalkaalinta ama isbitaalka;
- daryeelka isbitaalka ama qolka gurmada;
- isbeddellada ku yimaadda daryeelahaaga (ama qof kasta oo mas'uul ka ah adiga); **iy**
- ka qaybqaadashadaada daraasad cilmi baaris caafimaad ah. (**Fiiro gaar ah:** Khasab kuguma ahan inaad noo soo sheegto wax ku saabsan daraasad cilmi-baariseed oo aad ku jirto ama aad ka mid noqotay, laakiin waxaanu kugu dhiirigelinaynaa inaad sidaas samayso.)

Waxaad cusboonaysiin kartaa ciwaankaaga, telefoon lambarkaaga, ciwaanka iimaylkaaga iyo xulashada rugta caafimaadka guud onlayn ahaan adigoo galaya akoonkaaga xubinta ah ee xubinta ka ah barta **member.ucare.org**.

Intaa waxaa dheer, wac shaqaalaha degmadaada si aad uga warbixiso isbeddeladan:

- Badalka magaca ama cinwaanka
- Dhigida guriga kaaliyaha caafimaadka
- Xubin qoys oo dheeraad ah ama dhimatay
- Waayida ama xatooyada Kaadhka Aqoonsiga Barnaamijka Caafimaadka Minnesota
- Caymiska Cusub



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

- Shaqo cusub ama isbadalka dakhliga

### **K1. Asturnaanta macluumaadka caafimaadka shakhsi ahaaneed (personal health information, PHI)**

Macluumaadka ku jira diiwaanka xubinnimadaada waxaa ku jiri kara macluumaadka caafimaadka gaarka ah (PHI). Sharciyada dawladda dhexe iyo kuwa gobolka ayaa na faraya in aan ilaalino qarsoodinimada PHI-gaaga. Waanu ilaalinayna asturnaanta PHI-gaaga. Faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan sida aan u ilaalino qarsoodinimada PHI-gaaga, ka eeg **Cutubka 8** Qaybta C ee *Member Handbook*.



---

**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](https://www.ucare.org).**



**Cutubka 2: Lambarada taleefanka iyo kheyraad muhiimka ah****Hordhaca**

Cutubkani wuxuu ku siinayaa macluumaadka xiriirka ee ilaha muhiimka ah ee kaa caawin kara inaad ka jawaabto su'aalahaaga ku saabsan qorshahayaga iyo gunnooyinka daryeelka caafimaadkaaga. Waxa kale oo aad u isticmaali kartaa cutubkan si aad u hesho macluumaad ku saabsan sida loola xiriiro isku-duwahaaga daryeelka iyo dadka kale kuu dooda adiga. Erayada muhiimka ah iyo qeexitaankoodu waxay sida ay u kala horreeyaan alifbeeto ahaan loogu muujiyay cutubka ugu dambeeya ee *Buug-yaraha Loogu Talagalay Xubinka*.

**Jadwalka Tasmada**

<b>A. Adeega Macaamiisha.....</b>	<b>25</b>
<b>B. Care Coordinator (Iskuduwaha Daryeelkaaga).....</b>	<b>35</b>
<b>C. Senior LinkAge Line® .....</b>	<b>37</b>
<b>D. Ururka Horumarinta Tayada (QIO).....</b>	<b>38</b>
<b>E. Medicare.....</b>	<b>39</b>
<b>F. Medical Assistance (Kaalmada Caafimaadka).....</b>	<b>40</b>
<b>G. Wakiilka Barnaamijyada Daryeelka Caafimaadka ee Dawladdu Maamusho.....</b>	<b>41</b>
<b>H. Xafiiska Dhexdhexaadiyaha Daryeelka Muddada Dheer (OOLTC) .....</b>	<b>42</b>
<b>I. Barnaamijyada Lagu Caawiyay Dadka Bixinta Kharashka Dawooyinka Ay Dhakhaatiirta Soo Qoreen .....</b>	<b>43</b>
I1. Caawinaad Dheeraad ah .....	43
I2. Barnaamijka Caawinta Dawooyinka ee AIDS-ka (ADAP).....	43
<b>J. Sooshiyaal sekuuritiga.....</b>	<b>45</b>
<b>K. Guddiga Hawlgabka Waddada tareenada (RRB).....</b>	<b>46</b>
<b>L. Caymiska kooxda ama caymiska kale ee loo shaqeeyaha.....</b>	<b>47</b>
<b>M. Khayraadka kale .....</b>	<b>48</b>
M1. Sida Loola Xidhiidhayo Khadka Caafimaadka Maskaxad iyo Khalkhalka Balwada	



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Sadex Gaxalka .....	48
M2. Sida loola xiriiro 24/7 Nurse Line ee UCare.....	48



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

## A. Adeega Macaamiisha

La Xiriir Adeegga Macmiilka si aad caawimaad uga hesho:

- Su'aalo ku saabsan qorshaha
- Su'aalaha ku saabsan sheegashooyinka ama biilasha

Qaabka	Adeega Macaamiisha
WAC	612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wacitaankan waa bilaash) 8 subaxnimo - 8 galabnimo, todobada maalmood todobaadkii.  Waxa aanu haynaa turjubaad bilaash ah oo dadka aan ku hadal ah Ingiriisiga.
TTY	612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash) 8 subaxnimo - 8 galabnimo, todobada maalmood todobaadkii.  Lambarkan waxaa loogu talagalay dadka ay ku adag tahay maqalka ama hadalka. Waa inaad haysataa qalab gaar ah oo aad ku wacdo.
FAKIS	612-676-6501 1-866-457-7145
QOR	<b>Adeega Macmiilka</b> UCare PO Box 52 Minneapolis, MN 55440-0052
WEBSAYTKA	<b>ucare.org</b>



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

- Go'aannada caymiska ee ku saabsan daryeelkaaga caafimaadka
  - Go'aanka caymiska ee ku saabsan daryeelkaaga caafimaad waa go'aan ku saabsan:
    - faa'iidooyinkaaga iyo adeegyada la daboolay, **ama**
    - cadadka aanu ku bixinayno adeegyadaada caafimaadka.
  - Na soo wac haddii aad qabto su'aalo ku saabsan go'aanka caymiska ee ku saabsan daryeelkaaga caafimaad.
  - Si aad wax badan uga ogaato go'aamada caymiska, tixraac **cutubka 9** ee *Buug-gacmeedkan xubnaha*.

Qaabka	Daboolida Go'aamada Daryeelka Caafimaadka
WAC	<p><b>Go'aamada caymiska ee Adeega Macmiilka</b>                      612-676-6868                      1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash)                      8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii.</p>
TTY	<p>612-676-6810                      1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash)                      8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii.</p> <p>Lambarradan waxaa loogu talagalay dadka ay ku adag tahay maqalka ama hadalka. Waa inaad haysataa qalab gaar ah oo aad ugu wacdo</p>
FAKIS	<p>612-884-2021                      1-866-283-8015  <b>Fiiro gaar ah: Rafcaanka iyo Dacwada</b></p>
QOR	<p><b>Go'aamada caymiska</b>  <b>Attn: Qiimaynta Caadiga ah ee</b>                      UCare                      PO Box 52                      Minneapolis, MN 55440-0052</p>
WEBSAYTKA	<b>ucare.org</b>

**?** **Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

- Rafcaannada ku saabsan daryeelkaaga caafimaadka
  - Rafcaanku waa hab rasmi ah oo lagu codsanayo in aanu dib u eegis ku samayno go'aanka aanu ka gaarnay caymiskaaga iyo inaad na waydiisato inaanu bedelno haddii aad u malaynayso inaanu khalad samaynay ama aadan ku raacsanayn go'aanka.
  - Si aad wax badan uga ogaato samaynta rafcaanka, eeg **cutubka 9** ee *Member Handbook* ama la xiriirka Adeegga Macmiilka.

Qaabka	Rafcaanka Daryeelka Caafimaadka
WAC	<p><b>Rafcaanka iyo Dacwada</b>                      612-676-6841                      1-877-523-1517 (wicitaankan waa bilaash)                      8 am – 4:30 pm, Isniin – Jimce</p>
TTY	<p>612-676-6810                      1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash)                      8 am – 4:30 pm, Isniin – Jimce</p> <p>Lambarradan waxaa loogu talagalay dadka ay ku adag tahay maqalka ama hadalka. Waa inaad haysataa qalab gaar ah oo aad ugu wacdo</p>
FAKIS	<p>612-884-2021                      1-866-283-8015</p> <p><b>Fiiro gaar ah: Rafcaanka iyo Dacwada</b></p>
QOR	<p><b>Fiiro gaar ah: Rafcaanka iyo Dacwada</b>                      UCare                      PO Box 52                      Minneapolis, MN 55440-0052                      Ama <b>iimayl</b> noogu soo dircag@ucare.org</p>
WEBSAYTKA	<b>ucare.org</b>

**?** **Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

- Cabashooyinka ku saabsan daryeelka caafimaadkaaga
  - Waxaad ka dacwoon kartaa anaga ama adeeg-bixiye kasta (oo ay ku jiraan adeeg-bixiye aan shabakadda ku jirin ama ku jira shabakadda). Adeeg-bixiye ku jira shabakadu waa adeeg-bixiye ka shaqeeya qorshaheena. Waxaad sidoo kale noo soo gudbin kartaa cabasho anaga ama Ururka Horumarinta Tayada (QIO) taas oo ku saabsan tayada daryeelka aad heshay (tixraac **Qaybta D**).
  - Waxaad na soo wici kartaa oo aad noo sharaxi kartaa cabashadaada adigoo isticmaalaya lambarada ku yaal bogga hoose.
  - Haddii cabashadaadu ay ku saabsan tahay go'aanka caymiska ee ku saabsan daryeelkaaga caafimaadka, waxaad samayn kartaa racfaan (tixraac qaybta hoose).
  - Waxaad diri kartaa cabasho ku saabsan qorshahayaga Medicare. Waxa aad sidoo kale isticmaali kartaa foomka onleynka ah ee [www.medicare.gov/MedicareComplaintForm/home.aspx](http://www.medicare.gov/MedicareComplaintForm/home.aspx). Ama waxaad wici kartaa 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) si aad u codsato caawimaad.
  - Si aad wax badan uga ogaato samaynta ashtako ku saabsan daryeelka caafimaadkaaga, tixraac **cutubka 9** . ee *Member Handbook*.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Qaabka	Cabashooyinka ku saabsan Daryeelka Caafimaadka
WAC	<p><b>Adeega Macaamiisha</b>  612-676-6868  1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash)  8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii.</p>
TTY	<p>612-676-6810  1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash)  8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii.</p> <p>Lambarradan waxaa loogu talagalay dadka ay ku adag tahay maqalka ama hadalka. Waa inaad haysataa qalab gaar ah oo aad ugu wacdo</p>
FAKIS	<p>612-884-2021  1-866-283-8015  <b>Fiiro gaar ah: Rafcaanka iyo Dacwada</b></p>
QOR	<p><b>Fiiro gaar ah: Rafcaanka iyo Dacwada</b>  UCare  PO Box 52  Minneapolis, MN 55440-0052  Ama <b>iimayl</b> noogu soo dircag@ucare.org</p>
WEBSAYTKA MEDICARE	<p>Waxaad si toos ah ugu gudbin kartaa cabasho ku saabsan UCare's MSHO. Si aad cabasho online ah ugu gudbiso Medicare tag <a href="http://www.medicare.gov/MedicareComplaintForm/home.aspx">www.medicare.gov/MedicareComplaintForm/home.aspx</a>.</p>



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**



- Go'aannada caymiska ee ku saabsan daawooyinkaaga
  - Go'aanka caymiska ee ku saabsan daawooyinkaaga waa go'aan ku saabsan.
    - faa'iidooyinkaaga iyo daawooyinka la daboolay, **ama**
    - caddadka lacageed ee aanu ku bixinayno daawooyinkaaga.
  - Tani waxay khusaysaa dawooyinkaga Medicare Part D, daawooyinka lagu qoro ee barnaamijka Medical Assistance iyo daawooyinka laga soo iibsano karo farmashiga (OTC).
  - Wixii dheeraad ah oo ku saabsan go'aamada caymiska ee ku saabsan daawooyinkaaga dhakhtar uu kuu qoray, tixraac **cutubka 9** ee *Member Handbook*.

Qaabka	Go'aamada Daboolista ee Dawooyinka Dawooyinka ee Qaybta D ee Medicare
WAC	<p><b>Adeega Macaamiisha</b>                      612-676-6868                      1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash)                      8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii.</p>
TTY	<p>612-676-6810                      1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash)                      8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii.</p> <p>Lambarradan waxaa loogu talagalay dadka ay ku adag tahay maqalka ama hadalka. Waa inaad haysataa qalab gaar ah oo aad ugu wacdo</p>
FAKIS	1-855-668-8552
QOR	<p><b>Attn: Medicare Reviews</b>                      Navitus Health Solutions                      PO Box 1039                      Appleton, WI 54912-1039</p>

**?** **Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

- Rafcaannada ku saabsan daawooyinkaaga
  - Rafcaanku waa dariiq aad nagu weyddiisato inaan bedelno go'aanka caymiska.
  - Wixii dheeraad ah oo ku saabsan samaynta rafcaanka ku saabsan daawooyinkaaga dhakhtar qoray, tixraac **cutubka 9.** ee *Member Handbook*.

Qaabka	Rafcaanka Medicare Qaybta D Dawooyinka Dawooyinka lagu Qoro
WAC	<p><b>Rafcaanka iyo Dacwada</b>                      612-676-6841                      1-877-523-1517 (wicitaankan waa bilaash)                      8 am – 4:30 pm, Isniin – Jimce</p>
TTY	<p>612-676-6810                      1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash)                      8 am – 4:30 pm, Isniin – Jimce</p> <p>Lambarradan waxaa loogu talagalay dadka ay ku adag tahay maqalka ama hadalka. Waa inaad haysataa qalab gaar ah oo aad ugu wacdo</p>
FAKIS	<p>612-884-2021                      1-866-283-8015</p> <p><b>Fiiro gaar ah: Rafcaanka iyo Dacwada</b></p>
QOR	<p><b>Fiiro gaar ah: Rafcaanka iyo Dacwada</b>                      UCare                      PO Box 52                      Minneapolis, MN 55440-0052                      Ama <b>iimayl</b> noogu soo dircag@ucare.org</p>
WEBSAYTKA	<b>ucare.org</b>

**?** **Haddii aad qabto su'aalo,** fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

- Cabashooyinka ku saabsan daawooyinkaaga
  - Waxaad ka dacwoon kartaa anaga ama farmashiye kasta. Tan waxaa kamid ah cabashada ku saabsan dawooyinka lagu qoro.
  - Haddii cabashadaadu ay ku saabsan tahay go'aanka caymiska ee ku saabsan daawooyinkaaga dhakhtar qoray, waxaad samayn kartaa racfaan. (La soco qaybta hoose.)
  - Waxaad diri kartaa cabasho ku saabsan xuquuqda qorshahayaga ee Medicare. Waxa aad sidoo kale isticmaali kartaa foomka onleynka ah ee [www.medicare.gov/MedicareComplaintForm/home.aspx](http://www.medicare.gov/MedicareComplaintForm/home.aspx). Ama Waxa aad la hadli kartaa 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) si aad uga dalbato kaalmo.
  - Wixii dheeraad ah oo ku saabsan cabasho ka gudbinta daawooyinkaaga dhakhtar kuu qoray, tixraac **cutubka 9** ee *Member Handbook*.

Qaabka	Cabashooyinka ku saabsan Medicare Qaybta D Dawooyinka lagu qoray
WAC	<b>Adeega Macaamiisha</b> 612-676-6868 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii.
TTY	612-676-6810 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii.  Lambarradan waxaa loogu talagalay dadka ay ku adag tahay maqalka ama hadalka. Waa inaad haysataa qalab gaar ah oo aad ugu wacdo
FAKIS	612-884-2021 1-866-283-8015 <b>Fiiro gaar ah: Rafcaanka iyo Dacwada</b>
QOR	<b>Fiiro gaar ah: Rafcaanka iyo Dacwada</b> UCare PO Box 52 Minneapolis, MN 55440-0052 Ama <b>iimayl</b> noogu soo dircag@ucare.org
WEBSAYTKA MEDICARE	Waxaad si toos ah ugu gudbin kartaa cabasho ku saabsan UCare's MSHO. Si aad cabasho online ah ugu gudbiso Medicare tag <a href="http://www.medicare.gov/MedicareComplaintForm/home.aspx">www.medicare.gov/MedicareComplaintForm/home.aspx</a> .

**?** **Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

- Lacag bixinta daryeelka caafimaadka ama daawooyinka aad hore u bixisay
  - Ma ogolin bixiyayaasha UCare ee MSHO inay lacag ku soo dallacaan adeegyada. Waxa aanu u siinaa lacagta si toos ah bixiyayaasha, oo waxa aanu kaa ilaalin doonaa wixii kharash ah. Waxa laga soo reebey hadii aad bixiso lacagta dawada lagu qoray ee Medicare Part D. Haddii aad lacag ku bixisay adeeg aad u malaynayso in aanu daboolnay, Adeegga Macmiilka kala xiriir lambarada ku yaal bogga hoose.
  - Wixii dheeraad ah oo ku saabsan sida aad nooga codsan karto inaan dib kuu soo celino lacag bixin aad samaysay, ama aan ku bixino biil aad heshay, eeg **cutubka 7** ee *Buug-gacmeedkan*.
  - Haddii aad na weydiisato inaan bixinno biil oo aan diidno qayb kasta oo ka mid ah codsigaaga, waxaad racfaan ka qaadan kartaa go'aankayaga. Tixraac **cutubka 9aad** ee *Member Handbook*.

Qaabka	Dalabyada Lacagta Daryeelka Caafimaadka ama Part D ee Dawooyinka Lagu Qoro
WAC	<p><b>Adeega Macaamiisha</b>                      612-676-6868                      1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash)                      8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii.</p>
TTY	<p>612-676-6810                      1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash)                      8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii.</p> <p>Lambarradan waxaa loogu talagalay dadka ay ku adag tahay maqalka ama hadalka. Waa inaad haysataa qalab gaar ah oo aad ugu wacdo</p>
FAKIS	<p><b>Wixii dalabyada caafimaadka ah oo kaliya:</b>                      612-884-2021                      1-866-283-8015</p> <p><b>Sheegashooyinka la xiriira daawooyinka lagu qoray oo kaliya (Navitus Health Solutions):</b>                      1-855-668-8550</p>

**?** **Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Qaabka	Dalabyada Lacagta Daryeelka Caafimaadka ama Part D ee Dawooyinka Laguu Qoro
QOR	<p><b>Cabashooyinka caafimaad ahaaneed</b>, u gudbi Waaxda Lacag celinta Xubnaha Tooska ah ee UCare (DMR):  <b>Attn: DMR Department</b>  UCare  PO Box 52  Minneapolis, MN 55440-0052</p> <p><b>Sheegashooyinka la xiriira daawooyinka lagu qoray</b>, u gudbi Navitus Health Solutions: Navitus Health Solutions  Sheegashooyinka Gacanta ah  PO Box 1039  Appleton, WI 54912-1039</p>
WEBSAYTKA	<b>ucare.org</b>



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

## B. Care Coordinator (Iskuduwaha Daryeelkaaga)

Marka kowaad ee ku biirto caymiska, waxaa si toos ah laguugu qori doonaa isku duwaha daryeelka. Shaqada isku duwahaaga daryeelka waxaa weeye inuu kaa caawiyo fahanka gunooyinkaaga iyo inaad sida ugu wanaagsan uga faa'idaysato oo ugu yaraan ay kaa hadho hawsha iyo waraaqo buuxintu. Adiga, dhakhtarkaaga, uyo dadka kale ee ku siinaya daryeelka ayaa ka wada shaqayn doona dhamaan la wada shaqayn doona isku duwahaaga daryeelka. Isku duwahaaga caymiska ayaa kuu soo diri doona macluumaadkiisa xidhiidhka 10 maalmood gudahood marka aad ku biirto. Hadii aanad xasuusan magaca ama lambarka isku duwaha daryeelkaaga, waxa aad kala xidhiidhi kartaa Adeega Macmiilka lambarka hoose.

Qaabka	Adeega Macaamiisha
WAC	612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wacitaankan waa bilaash) 8 subaxnimo - 8 galabnimo, todobada maalmood todobaadkii.  Waxa aanu haynaa turjubaad bilaash ah oo dadka aan ku hadal ah Ingiriisiga.
TTY	612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash) 8 subaxnimo - 8 galabnimo, todobada maalmood todobaadkii.  Lambarkan waxaa loogu talagalay dadka ay ku adag tahay maqalka ama hadalka. Waa inaad haysataa qalab gaar ah oo aad ku wacdo.
FAKIS	612-676-6501 1-866-457-7145
QOR	<b>Adeega Macmiilka</b> UCare PO Box 52 Minneapolis, MN 55440-0052
WEBSAYTKA	<b>ucare.org</b>

La xiriir iskuduwaha daryeelkaaga si aad u hesho caawimaad:

- su'aalaha ku saabsan daryeelkaaga caafimaadka
- su'aalaha ku saabsan helitaanka adeegyada caafimaadka habdhaqanka (caafimaadka maskaxda iyo cilladda isticmaalka mukhaadaraadka).
- su'aalo ku saabsan gaadiidka

?

**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

- Su'aalaha ku saabsan Adeegyada iyo Taageerooyinka Muddada Dheer (LTSS)
  - Waa inaad yeelataa La-talinta Daryeelka Muddada Dheer (LTCC) oo lagu ogaado inaad u qalanto inaad hesho adeegyo ama taageero dheeraad ah. Waxa aad ku dalban kartaa qiimayntan gurigaaga, gurigaaga dabaqa, xaruntaada aad degan tahay, ama meel kale oo lagu heshiiyo.
  - Isku-duwaha daryeelkaaga ayaa idin la kulmi doona adiga iyo qoyskaaga si uu idin kala hadlo baahiyahaaga daryeelka haddii aad soo wacdo si aad u codsato booqasho.
  - Maamulaha daryeelkaaga waxay ku siin doontaa macluumaad ku saabsan adeegyada bulshada, kaa caawin doona inaad hesho adeegyo aad ku sii jirto gurigaaga ama beeshaada, oo kaa caawin doona inaad hesho adeegyo aad uga gurto guriga kalkaalinta ama xarun kale.
  - Mararka qaarkood waxaad heli kartaa caawimaad ku saabsan daryeelkaaga caafimaad ee maalinlaha ah iyo baahiyahaaga nololeed. Waxa aad ku heli kartaa adeegyada haddii aad u baahan tahay:
    - Daryeel kalkaalinta oo xirfadda leh
    - Daawaynta jirka
    - Daaweynta shaqo ahaaneed
    - Daaweynta hadalka
    - Adeegyada bulshada ee caafimaadka
    - Daryeelka caafimaadka guriga



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**



### C. Senior LinkAge Line®

Barnaamijka Kaalmada Caymiska Caafimaadka Gobolka (State Health Insurance Assistance Program, SHIP) oo waxa uu siiyaa latalin caymiska caafimaadka ah oo bilaash ah dadka haysta Medicare. Minnesota gudaheeda, SHIP-ga waxaa loo yaqaan Senior LinkAge Line®.

Senior LinkAge Line® kuma xirna shirkad caymis ama qorshe caafimaad.

Qaabka	Senior LinkAge Line® (Minnesota SHIP)
WAC	1-800-333-2433 (wacitaankan waa bilaash) Wacitaankan waa bilaash Isniin - ilaa Jimce 8 Subaxnimo - 4:30 Galabnimo
TTY	Kalaso hadal Adeega Gudbinta Minnesota 711 ama isticmaal adeega gudbinta la doorbido. Wacitaanka waa bilaash.
QOR	Minnesota Board on Aging PO Box 64976 St. Paul, MN 55164-0976
IIMAYL	Senior.linkage@state.mn.us
WEBSAYTKA	<a href="http://www.mn.gov/senior-linkage-line">www.mn.gov/senior-linkage-line</a>

La xiriir Senior LinkAge Line® si aad u hesho wixii caawimaad ah oo la xiriira:

- su'aalaha ku saabsan Medicare
- Senior LinkAge Line®; lataliyaasha ayaa ka jawaabi kara su'aalahaaga ku saabsan isbadalka caymiska cusub oo kaa caawinaya:
  - fahan xuquuqdaada,
  - fahan ikhtiyaarada qorshahaaga,
  - cabasho ka samee daryeelka caafimaadkaaga ama daawayntaada, **iyo**
  - toosi dhibaatooyinka biilashaada.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wacitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wacitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

## D. Ururka Horumarinta Tayada (QIO)

Gobolkayagu waxa uu leeyahay urur la yiraahdo Livanta. Kooxdan dhakhaatiirta ah iyo xirfadlayaasha daryeelka caafimaadka ee gacan ka gaysta hormarinta tayada daryeelka dadka haysta Medicare. Livanta kuma xidhna caymiskeena.

Qaabka	Livanta (Minnesota's Quality Improvement Organization) – maclumadka xirirka
WAC	1-888-524-9900 (Wicitaankan waa bilaash) Isniinta ilaa Jimcaha, 9:00 subaxnimo - 5:00 galabnimo dhammaadka todobaadka iyo ciidaha, 10:00 subaxnimo - 4:00 galabnimo 24-saac fariin cod ah ayaa diyaar ah
TTY	1-888-985-8775 (Wicitaankan waa bilaash) Lambarkan waxaa loogu talagalay dadka maqalka ama hadalka ku adagyahay. Waa inaad haysataa qalab telefoon oo gaar ah oo aad ku wacdo. Ama wac 711 ama isticmaal addeegga wicitaanka dadka maqalaka ku adagyahay ee aad soo gudbisay Wicitaannadan waa bilaash
QOR	Barnaamijka Livanta LLC, BFCC-QIO 10820 Guilford Road, Suite 202 Annapolis Junction, MD 20701-1105
WEBSAYTKA	<a href="http://www.livantaqio.com">www.livantaqio.com</a>

La xiriir Livanta si aad u hesho wixii caawimaad ah oo la xiriira:

- su'aalaha ku saabsan xuquuqdaada daryeelka caafimaadka
- samaynta cabasho ku aadan daryeelka aad heshay haddii aad:
  - waxay dhibaato ku qabaan tayada daryeelka,
  - u malayn in joogitaankaaga cisbitaalku uu si dhakhso ah u dhammaanayo, **ama**
  - U malayn in daryeelkaaga caafimaadka guriga, daryeelka rugta kalkaalinta ee xirfadda leh, ama adeegyada baxnaaninta bukaan-socod ee dhamaystiran (CORF) ay si dhakhso ah u dhammaanayaan.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

## E. Medicare

Medicare waa barnaamijka caymiska caafimaadka dawladda dhexe ee loogu talagalay dadka da'doodu tahay 65 ama ka weyn, dadka qaar ee ka yar da'da 65 ee naafada ah, iyo dadka qaba Xanuunka Kalyaha ee Heerka-Dhamaadka ah ( kalyaha oo hawlgaba oo u baahan sifeynta ama badila kalyaha).

Hay'ada federalka ee ka masuulka ah Medicare waxaa weeye Xarumaha Medicare & Adeegyada Medicaid, ama CMS.

Qaabka	Medicare
WAC	1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) Wicitaannada lambarkan waa bilaash, 24 saacadood maalintii, 7 maalmood todobaadkii
TTY	1-877-486-2048 (wacitaankan waa bilaash) Lambarkan waxaa loogu talagalay dadka ay ku adag tahay maqalka ama hadalka. Waa inaad haysato agab taleefan oo gaar ah si aad taleefanka ula hadasho.
WEBSAYTKA	<a href="http://www.medicare.gov">www.medicare.gov</a>  Kani waxaa weeye websaytka rasmiga ah ee Medicare. Waxa aad ka heleysaa macluumaadka ugu danbeeyay ee Medicare. Waxaa kale oo ku jira macluumaadka ku saabsan cisbitaalada, xarumaha kalkaalinta, dhakhaatiirta, wakaaladaha caafimaadka guriga, xarumaha sifaynta, xarumaha baxnaaninta bukaan-jiifka, iyo xarumaha nasinta.  Waxaa ku jira websaytyo waxtar leh iyo talefoono. Waxa kale oo ku jira dukumeenti aad isla markaaba ka daabacan karto kombayutarkaga.  Hadii aanad haysan kombuyuutar, laybareerigaaga deegaanka ama xaruntaada waayeelka ayaa kaa caawin kara inaad booqato websaytka adiga oo isticmaalaya kombuyuutarkaaga. Ama, waxa aad kala hadli kartaa Medicare lambarka sare oo waxa aad u sheegi kartaa waxa aad doonayso. Waxay macluumaadka ka heli doonaan websaytka waxayna kula eegayaan macluumaadka adiga.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

## F. Medical Assistance (Kaalmada Caafimaadka)

Medical Assistance waxay kharashaadka adeegyada iyo taageerooyinka caafimaadka ka caawisaa dadka dakhligoodu xadidan yahay iyo agabka.

Waxaad ku jirtaa Medicare iyo Medical Assistance. Haddii aad hayso su'aalo ku saabsan kaalmada aad ka hesho Medical Assistance, wac Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota.

Qaabka	Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota (Minnesota's Medical Assistance (Medicaid) program)
WAC	Taageerada Macmiilka Daryeelka Caafimaadka (HCCS) 1-651-297-3862 (Twin Cities Metro Area) Ama 1-800-657-3672 (Ka baxsan Twin Cities Metro Area) Wicitaankan waa bilaash.  Isniin ilaa Jimce, 8:00 subaxnimo - 4:30 galabnimo.
TTY	711 ama isticmaal addeegga wicitaanka dadka maqalaka ku adagyahay ee aad soo gudbisay Wicitaanadan waa bilaash.
QOR	Waaxda Adeegyada Aadanaha 444 Lafayette Road St. Paul, MN 55155
IIMAYL	DHS.info@state.mn.us
WEBSAYTKA	<a href="https://mn.gov/dhs/people-we-serve/adults/health-care/health-care-programs/programs-and-services/medical-assistance.jsp">https://mn.gov/dhs/people-we-serve/adults/health-care/health-care-programs/programs-and-services/medical-assistance.jsp</a>



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](https://www.ucare.org).**

## G. Wakiilka Barnaamijyada Daryeelka Caafimaadka ee Dawladdu Maamusho

Wakiilka Barnaamijyada Daryeelka Caafimaadka ee Dadweynuhu Maamulaan waxay u shaqeeyaan qareen adi ku matala. Waxa uu kaaga jawaabi karaa su'aalaha aad qabto hadii aad qabto mushkilad ama cabasho oo waxa uu kaa caawin kartaa inaad fahanto waxa aad samaynayso. Ombudsperson for Public Care Health Care Program wuxuu kaloo kaa caawinayaa dhibaatooyinka adeega ama biilasha. Kuma xidhna caymiskeena ama wax shirkad caymis ah ama caymiska caafimaadka. Adeegyadoodu waa bilaash.

Qaabka	Wakiilka Barnaamijyada Daryeelka Caafimaadka ee Dawladdu Maamusho
WAC	1-651-431-2660 (aaga Twin Cities Metro) Ama 1-800-657-3729 (Wixii ka baxsan aaga Twin Cities Metro) Wicitaankan waa bilaash.  Isniin ilaa Jimce, 8:00 subaxnimo - 4:30 galabnimo.
TTY	1-800-627-3529 Ama 711 ama isticmaal addeegga wicitaanka dadka maqalaka ku adagyahay ee aad soo gudbisay Wicitaanadan waa bilaash.
QOR	Waaxda Adeegyada Bilaa Aadanka MN Ombudsperson for Public Managed Health Care Programs PO Box 64249 St. Paul, MN 55164-0249
IIMAYL	<a href="mailto:dhsombudsperson@state.mn.us">dhsombudsperson@state.mn.us</a>
WEBSAYTKA	<a href="http://mn.gov/dhs/managedcareombudsman">mn.gov/dhs/managedcareombudsman</a>



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

## H. Xafiiska Dhexdhexaadiyaha Daryeelka Muddada Dheer (OOLTC)

OOLTC wuxuu dadka ka caawiyaa inay helaan macluumaadka ku saabsan guryaha dadka lagu xanaaneeyo iyo inay xaliyaan mashaakilaadka u dhexeeya guryaha dadka lagu xanaaneeyo iyo dadka degan ama qoysaskooda.

OOLTC kuma xirna qorshahayaga ama shirkad kasta oo caymis ama qorshe caafimaad.

Qaabka	Xafiiska Wakiilka Minnesota ee Daryeelka Muddada-dheer
WAC	1-651-431-2555 (aaga Twin Cities Metro) Ama 1-800-657-3591 (waxa ka baxdan labada Magaalo ee Metro area) Wicitaankan waa bilaash. Isniin ilaa Jimce, 8:00 subaxnimo - 4:30 galabnimo.
TTY	1-800-627-3529 Lambarkan waxaa loogu talagalay dadka maqalka ama hadalka ku adagyahay. Waa inaad haysataa qalab telefoon oo gaar ah oo aad ku wacdo. Ama wac 711 ama isticmaal addeegga wicitaanka dadka maqalaka ku adagyahay ee aad soo gudbisay Wicitaanadan waa bilaash
QOR	Xafiiska Dhexdhexaadiyaha Minnesota ee Daryeelka Muddada Dheer Sanduuqa Boosto 64971 St. Paul, MN 55164-0971
IIMAYL	<a href="mailto:mba.ooltc@state.mn.us">mba.ooltc@state.mn.us</a>
WEBSAYTKA	<a href="http://www.mn.gov/ooltc">www.mn.gov/ooltc</a>



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

## I. Barnamijyada Lagu Caawiyo Dadka Bixinta Kharashka Dawooyinka Ay Dhakhaatiirta Soo Qoreen

Websaydhka Medicare.gov ([www.medicare.gov/drug-coverage-part-d/costs-for-medicare-drug-coverage/costs-in-the-coverage-gap/5-ways-to-get-help-with-prescription-costs](http://www.medicare.gov/drug-coverage-part-d/costs-for-medicare-drug-coverage/costs-in-the-coverage-gap/5-ways-to-get-help-with-prescription-costs)) provides information on how to lower your prescription drug costs. Dadka dakhligoodu xaddidan yahay, waxa kale oo jira barnamijyo kale oo lagu caawiyo, sida hoos lagu sharraxay.

### I1. Caawinaad Dheeraad ah

Maadaama aad xaq u leedahay Medicaid, waxaad u qalantaa oo aad "Caawimo Dheeraad ah" ka helaysaa Medicare si aad u bixiso kharashka qorshaha daawada lagu qoray. Uma baahnid inaad wax sameyso si aad u hesho "Caawinta Dheeraadka ah."

Qaabka	Medicare
WAC	1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) Wicitaannada lambarkan waa bilaash, 24 saacadood maalintii, 7 maalmood todobaadkii
TTY	1-877-486-2048 Wicitaankan waa bilaash. Lambarkan waxaa loogu talagalay dadka ay ku adag tahay maqalka ama hadalka. Waa inaad haysato agab taleefan oo gaar ah si aad taleefanka ula hadasho.
WEBSAYTKA	<a href="http://www.medicare.gov">www.medicare.gov</a>

### I2. Barnamijka Caawinta Dawooyinka ee AIDS-ka (ADAP)

ADAP waxay shaqsiyaadka ADAP ee u qalma ee la nool HIV/AIDS ka caawisaa inay helaan dawooyinka HIV ee nafta badbaadiya. Daawooyinka Medicare Qaybta D ee sidoo kale ku jira liiska ADAP waxay u qalmaan kaalmada la wadaago ee kharashka rajeetada. Wixii macluumaad ah, ka wac Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota 651-431-2414 ama 1-800-657-3761, (TTY 711).

Fiiro gaar ah: Si aad ugu qalanto ADAP ee ka hawlgasha gobolkaaga, shakhsiyaadka waa inay buuxiyaan shuruudo gaar ah, oo ay ku jiraan caddaynta deganaanshaha gobolka iyo heerka HIV, dakhliga hooseeya sida uu gobolku qeexay, iyo xaalad caymis/caymis hooseeya. Haddii aad beddesho qorshayaasha, fadlan la socodsii shaqaalaha diiwaangelinta ADAP ee deegaankaaga si

**?** **Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

aad u sii wadato helitaanka kaalmada macluumaadka ku saabsan shuruudaha u-qalmitaanka, daawooyinka la daboolay, ama sida la iskaga diiwaangeliyo barnaamijka, fadlan Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota ka wac 651-431-2414 ama 1-800-657-3761, (TTY 711).

Qaabka	Barnaamijka Caawinta Dawooyinka ee AIDS-ka ee Minnesota (ADAP) - Macluumaadka Xiriirka
WAC	<p><b>Aagga metro ee magaaloooyinka mataanaha ah:</b> 651-431-2398</p> <p><b>Gobolka oo dhan:</b> 1-800-657-3761 (wicitaankan waa bilaash)</p>
TTY	<p>1-800-627-3529 (Lambarkan wuxuu u baahan yahay qalab telefoon oo gaar ah waxaana loogu talagalay dadka maqalka ama hadalka ku adag.) Ama 711 ama isticmaal adeegga gudbinta ee aad door bidayso (Umabaanid aalad telefoon oo gaar ah si aad u wacdo lambarkan.) (Wicitaankan waa bilaash.)</p>
FAKIS	651-431-7414
QOR	<p>Barnaamijyada HIV/AIDS, Waaxda Adeegyada Dadweynaha PO Box 64972 St. Paul, MN 55164-0972</p>
WEBSAYTKA	<p><a href="https://mn.gov/dhs/people-we-serve/adults/health-care/hiv-aids/programs-services/medications.jsp">https://mn.gov/dhs/people-we-serve/adults/health-care/hiv-aids/programs-services/medications.jsp</a></p>



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](https://www.ucare.org).**



## J. Sooshiyaal sekuuritiga

Hay'ada Sooshiyaal Sekuuritiga ayaa go'aamisa u-qalmitaanka waxayna ka shaqeysaa diiwaangelinta Medicare. Muwaadiniinta Maraykanka iyo deganayaasha rasmiga ah ee sharciga haysta ee jira 65 iyo ka weyn, ama qaba naafanimo ama Cudurka kelyaha ee Heerka-Dhamaadka ah (ESRD) oo buuxiya shuruudaha qaarkood, waxay xaq u leeyihiin Medicare. Haddii aad hore u soo martay baaritaanada Hay'ada Sooshiyaal Sekuuritiga, isdiiwaangelinta Medicare waa mid toos ah. Haddii aadan hore u soo marin baaritaanada Hay'ada Sooshiyaal Sekuuritiga, waa inaad iska diiwaan gelisaa Medicare. Si aad u codsato Medicare, waxaad wici kartaa Hay'ada Sooshiyaal Sekuuritiga ama waxaad booqan kartaa xafiiska Hay'ada Sooshiyaal Sekuuritiga ee degaankaaga.

Haddii aad guurto ama badasho cinwaankaga boostada, waa muhiim inaad la xiriirto Hay'ada Sooshiyaal Sekuuritiga si aad ula socodsiiiso.

Qaabka	Sooshiyaal sekuuritiga
WAC	1-800-772-1213 (Wicitaankan waa bilaash)  Waxa la heli karaa 8:00 subaxnimo ilaa 7:00 galabnimo, Isniin ilaa Jimce. Waxaad isticmaali kartaa adeegyadooda taleefan ee otomaatiga ah si aad u hesho macluumaadka la duubay iyo in aad qabato qaar ka mid ah ganacsiyada 24 saacadood maalintii.
TTY	1-800-325-0778 Lambarkan waxaa loogu talagalay dadka ay ku adag tahay maqalka ama hadalka. Waa inaad haysato agab taleefan oo gaar ah si aad taleefanka ula hadasho.
WEBSAYTKA	<a href="http://www.ssa.gov">www.ssa.gov</a>



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

## K. Guddiga Hawlgabka Waddada tareenada (RRB)

Guddiga Hawlgabnimada Wadada Tareenka (RRB) waa wakaalad federaal ah oo madax banaan oo maamusha barnaamijyo faa'iido oo dhamaystiran oo loogu talagalay shaqaalaha tareenada qaranka iyo qoysaskooda. Haddii aad Medicare ka hesho RRB, waa muhiim inaad u sheegto haddii aad guurto ama aad beddesho cinwaankaaga boostada. Haddii aad hayso su'aalo ku saabsan gunnooyinkaaga RRB, la xiriir wakaaladda.

Qaabka	Guddiga Hawlgabnimada Wadada Tareenka
WAC	<p>1-877-772-5772 (Wicitaankan waa bilaash)</p> <p>Haddii aad riixdo "0" waxaad la hadli kartaa wakiilka RRB laga bilaabo 9:00 subaxnimo ilaa 3:30 galabnimo, Isniin, Talaado, Khamiis, iyo Jimco, iyo 9:00 subaxnimo ilaa 12:00 galabnimo Arbacada.</p> <p>Haddii aad riixdo "1" waxaad geli kartaa khadka caawinta ee RRB oo toos ah iyo macluumaadka la duubay 24 saacadood maalintii, oo ay ku jiraan maalmaha fasaxa ah iyo fasaxyada.</p>
TTY	<p>1-312-751-4701</p> <p>Lambarkan waxaa loogu talagalay dadka ay ku adag tahay maqalka ama hadalka. Waa inaad haysato agab taleefan oo gaar ah si aad taleefanka ula hadasho. Wicitaanada lambarkan <b>ma ahan</b> bilaash.</p>
WEBSAYTKA	<p><a href="http://rrb.gov">rrb.gov</a></p>

**?** **Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

---

## L. Caymiska kooxda ama caymiska kale ee loo shaqeeyaha

Haddii adiga (ama lammaanahaaga ama lammaanahaaga guriga) aad gunnooyinka ka heshaan loo-shaqeeyahaaga (ama lammaanahaaga ama lammaanahaaga qoyska) loo-shaqeeyahaaga ama kooxda hawlgabka ah oo qayb ka ah qorshahan, waxaad wici kartaa maamulaha gunnooyinka loo-shaqeeyaha/ururka ama Adeegga Macmiilka haddii aad wax su'aalo ah qabtid. Waxaad wax ka weydiin kartaa shaqo-bixiyahaaga (ama lammaanahaaga ama lammaanahaaga guriga) loo-shaqeeyahaaga ama gunnooyinka caafimaadka hawlgabka, khidmadaha, ama xilliga diiwaangelinta. Waxa kale oo aad wici kartaa 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227), TTY: 1-877-486-2048 adigoo waydiinaya su'aalaha la xiriira caymiskaaga Medicare ee hoos yimaada qorshahan..

Haddii aad leedahay caymis kale oo dawo lagu soo qoray adiga oo isticmaalaya (ama lammaanahaaga ama lammaanahaaga qoyskaaga) loo shaqeeyaha ama kooxda hawlgabka ah, fadlan la xiriir **maamulaha gunnooyinka kooxdaas** Maamulaha gunnooyinka ayaa kaa caawin kara go'aaminta sida caymiska dawadaada hadda uu ula shaqeeyo qorshahayaga.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

## M. Khayraadka kale

### M1. Sida Loola Xidhiidhaya Khadka Caafimaadka Maskaxad iyo Khalkhalka Balwada Sadex Gaxalka

Qaabka	Caafimaadka Maskaxda iyo Cudurada Isticmaalka Maandooriyaha Laynka Kala soocida bukaanada.
WAC	612-676-6533 ama 1-833-276-1185 (wicitaanku waa bilaash) 8 subaxnimo – 5 galabnimo, Isniin – Jimce  Waxa aanu haynaa turjubaad bilaash ah oo dadka aan ku hadal ah Ingiriisiga.
TTY	612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash) 8 subaxnimo – 5 galabnimo, Isniin – Jimce  Waxa aad u baahan tahay agab taleefan oo gaar ah si aad lambaradan ula soo hadasho.

### M2. Sida loola xiriiro 24/7 Nurse Line ee UCare

24/7 Nurse Line ee UCare waxaa weeye adeeg taleefan oo siiya xubnaha macluumaadka caafimaadka oo lagu kalsoon yahay 24 saacadood maalintii, todoba maalmood todobaadkii. Kaaliyayaasha caafimaadka waxay bixin karaan talada caafimaadka ama jawaabta su'aalaha caafimaadka.

Qaabka	Khadka Kalkaalinta Caafimaadka ee 24/7
WAC	1-800-942-7858 (wicitaankan waa bilaash) 24 saacadood maalintii, todoba maalmood todobaadkii  Waxa aanu haynaa turjubaad bilaash ah oo dadka aan ku hadal ah Ingiriisiga.
TTY	1-855-307-6976 (wicitaankan waa bilaash) 24 saacadood maalintii, todoba maalmood todobaadkii  Waxa aad u baahan tahay agab taleefan oo gaar ah si aad lambarkan ula soo hadasho.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

## **Cutubka 3: Isticmaalka caymiska qorshahayaga daryeelkaaga caafimaadka iyo adeegyada kale ee la daboolays**

---

### **Hordhaca**

Cutubkani waxa uu leeyahay shuruudo iyo xeerar gaar ah oo aad u baahan tahay inaad ogaato si aad u hesho daryeel caafimaad iyo adeegyo kale oo la daboolo oo leh qorshaheena. Waxa kale oo uu kuu sheegayaa isku-duwaha daryeelkaaga, sidaad uga heli lahayd daryeel bixiyeyaal kala duwan iyo xaalado gaar ah (ay ku jiraan adeeg-bixiyeyaasha ama farmashiyeyaasha ka baxsan shabakada), waxa la sameeyo haddii si toos ah laguugu soo dallaco adeegyada aanu daboolno, iyo sharciyada lahaanshaha Qalabka Caafimaadka Waara (DME). Erayada muhiimka ah iyo qeexitaankoodu waxay u soo baxayaan siday alifbeetada u kala horreeyaan cutubka u dambeeya ee *Member Handbook*.

### **Jadwalka Tasmada**

<b>A. Macluumaadka ku saabsan adeegyada iyo adeeg-bixiyeyaasha .....</b>	<b>51</b>
<b>B. Xeerarka lagu helo adeegyada qorshahayagu waxa uu daboolayaa .....</b>	<b>51</b>
<b>C. Care coordinator (iskuduwaha daryeelka) .....</b>	<b>53</b>
C1. Waa maxay maamulaha daryeel.....	53
C2. Sida aad ula xiriiri karto Care coordinator (iskuduwaha daryeelka).....	53
C3. Sida aad u bedeli karto Care coordinator (iskuduwaha daryeelka).....	53
<b>D. Daryeelka adeeg-bixiyeyaasha .....</b>	<b>54</b>
D1. Daryeelka laga helo bixiyaha daryeelka aasaasiga ah (PCP).....	54
D2. Daryeelka laga helo khabiiro iyo bixiyeyaasha shabakadaha kale .....	56
D3. Marka adeeg-bixiyaha uu ka tago qorshahayaga .....	56
D4. Adeeg-bixiyeyaasha shabakada ka baxsan .....	57
<b>E. Adeegyada iyo taageerada muddada-dheer (LTSS) .....</b>	<b>58</b>
<b>F. Adeegyada caafimaadka habdhaqanka (caafimaadka maskaxda iyo cilladaha isticmaalka maandooriyaha). .....</b>	<b>58</b>
<b>G. Sida loohelayo adeegyada daryeelka iskaa ah .....</b>	<b>59</b>
G1. Waxa daryeelka adigu aad wado uu yahay .....	59
G2. Who can get self-directed care (for example, if it is limited to waiver populations).....	59
G3. Sida aad u heli karto kaalmada qaadashada bixiyaha daryeelka shakhsi ahaaneed (hadii ay ku munaasab tahay) .....	59



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

<b>H. Adeegyada gaadiidka .....</b>	<b>59</b>
<b>I. Adeegyada la daboolay marka ay jirto xaalad caafimaad oo degdeg ah, marka si degdeg ah loogu baahdo, ama marka ay musiibo jirto .....</b>	<b>60</b>
I1. Daryeelka xaalad caafimaad oo degdeg ah.....	60
I2. Urgently needed care .....	61
I3. Daryeelka inta lagu jiro musiibo .....	62
<b>J. Waxa la sameeyo haddii si toos ah laguugu soo dallaco adeegyada qorshahayagu daboolayo.....</b>	<b>62</b>
J1. Maxaa la sameeyaa haddii qorshahayagu aanu daboolin adeegyada .....	63
<b>K. Daboolista adeegyada daryeelka caafimaadka ee daraasad cilmi-baaris caafimaad ....</b>	<b>63</b>
K1. Qeexida daraasad cilmi-baaris caafimaad.....	63
K2. Lacag bixinta adeegyada marka aad ku jirto daraasad cilmi-baaris caafimaad .....	64
K3. Wax badan oo ku saabsan daraasadaha cilmi-baarista caafimaadka .....	65
<b>L. Sida adeegyadaada daryeelka caafimaadka loogu daboolo machad diineed oo aan caafimaad ahayn.....</b>	<b>65</b>
L1. Qeexida machad daryeel diineed oo aan caafimaad ahayn .....	65
L2. Daryeelka laga helo machad daryeel caafimaad oo diineed oo aan caafimaad ahayn ...	65
<b>M. Qalab caafimaad oo waara (DME) .....</b>	<b>66</b>
M1. DME xubin ahaan qorshaheena.....	66
M2. Lahaanshaha DME haddii aad u beddesho Medicare Original .....	66
M3. Qalabka ogsijiinta ayaa faa'iido u leh xubin kamid ahaanshaha qorshahayaga .....	67
M4. Qalabka ogsijiinta marka aad u beddesho Original Medicare, ama qorshe kale oo Medicare Advantage (MA).....	67



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

## A. Macluumaadka ku saabsan adeegyada iyo adeeg-bixiyeyaasha

**Adeegyadu** waa adeegyada iyo taageerooyinka daryeelka caafimaad, iyo kuwa muddada-dheer (LTSS), sahayda, adeegyada caafimaadka habdhaqanka, daawooyinka dhakhtar qoro iyo kuwa farmashiyaha laga soo iibsado, qalabyo iyo adeegyo kale. **Adeegyada caymiska** waxaa weeye adeegyadan uu bixiyo kharashkooda caymiskeenu. Daryeelka caafimaadka ee daboolan, caafimaadka habdhaqanka, iyo LTSS waxay ku yaalliin **cutubka 4aad** ee *Member Handbook*. Adeegyada caymiskaaga ee dawooyinka dhakhtarku qoray iyo kuwa farmashiyaha laga iibsado waxay ku yaalaan **cutubka 5aad** ee *Member Handbook*.

**Daryeel bixiyayaasha** waa dhakhaatiir, kalkaaliyeyaal, iyo dad kale oo ku siinaya adeeg iyo daryeel. Adeeg-bixiyeyaasha waxa kale oo ka mid ah isbitaalada, wakaaladaha caafimaadka guriga, rugaha caafimaadka, iyo meelaha kale ee ku siya adeegyada daryeelka caafimaadka, adeegyada caafimaadka habdhaqanka, qalabka caafimaadka, iyo LTSS qaarkood.

**Daryeel bixiyayaasha** ku jira shabakadu waa adeeg-bixiyeyaal ka shaqeyaa qorshaheena. Adeeg-bixiyeyaashan waxay ogolaadeen inay aqbalaan lacag-bixintayada sidii lacag-bixin buuxda. Daryeel bixiyayaasha dalada waxay si toos ah noogu soo dalacaan kharashka daryeelka ay ku siiyeen. Markaad isticmaasho adeeg-bixiye ku jira shabakad, caadi ahaan wax kharash ah kuma bixinayso adeegyada la daboolay.

## B. Xeerarka lagu helo adeegyada qorshahayagu waxa uu daboolayaa

Qorshahayagu waxa uu daboolayaa dhammaan adeegyada ay daboolaan Medicare iyo Assistance Medical Assistance. Waxaa tan kamid ah caafimaadka habdhaqanka iyo LTSS.

Qorshahayagu wuxuu guud ahaan bixin doonaa adeegyada daryeelka caafimaadka, adeegyada caafimaadka habdhaqanka, iyo LTSS ee aad hesho markaad raacdo xeerarkayaga. Si uu caymiskeenu u bixiyo:

- Daryeelka aad helayso waa inuu ahaadaa **dheefta qorshaha**. Tani waxay ka dhigan tahay inaan ku darno jaantuska gunnooyinka **cutubka 4** ee qaybta D ee *Member Handbook*.
- Daryeelka caafimaad ahaan lagama maarmaanka ah ayaa ku habboon xaaladdaada. Tan waxaa kamid ah daryeelka la xidhiidha xaalad jidh iyo caafimaadka maskaxda. 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:
  - inuu noqdaa adeegyada ay bixiyayaasha kale caadiyan diri lahaayeen



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

- kaa caawinaya inaad sidan dhaanta ama inaad caafimaad qabto
- lagu baajinayo in xaaladaadu kasii darto
- kaa caawinaya inaad kahortagto oo aad hesho mushkilada caafimaadka
- Adeegyada caafimaadka, waa inaad haysataa **Daryeel bixiyayaasha daryeelka aasaasiga ah ee shabakadda (PCP)** kaasoo amar ku bixiya daryeelka ama kuu sheegaya inaad isticmaasho dhakhtar kale. Xubin ahaan caymiska, waa inaad doorataa bixiye dalada ah inuu ku jiro PCP-gaaga.
  - Umabaahnid in dhakhtarkaaga (PCP) kuu soo gudbiyo daryeelka degdega ah ama daryeelka degdega ah ee aad u baahan tahay ama inaad isticmaasho Daryeel bixiyayaasha caafimaadka dumarka. Waxaad heli kartaa noocyo kale oo daryeel ah adigoon gudbin ka helin dhakhtarkaaga (macluumaad dheeraad ah, tixraac qaybta D ee cutubkan).
- **Waa inaad ka heshaa daryeelkaaga bixiye dalada ah.** Caadiyan, ma dabooli doono daryeelka adeeg-bixiyaha aan ka shaqayn qorshahayaga caafimaadka. Taas macneheedu waxa weeye in aad si buuxda u bixin doonto kharashaadka adeeg-bixiyaha ee adeegyada lagu siiyay. Waa kuwan xaaladaha qaarkood ee xeerkani aanu khusayn:
  - Waxaan daboolnaa daryeelka degdega ah ama xaaladaha degdega ah ee looga baahan yahay adeeg-bixiye shabakad ka baxsan (macluumaad dheeraad ah, eeg Qaybta I ee cutubkan).
  - Haddii aad u baahan tahay daryeel uu qorshahayagu daboolo oo adeeg-bixiyayaasha shabakadu aanay ku siin karin, waxaad daryeel ka heli kartaa adeeg-bixiye shabakad ka baxsan. Waa inaad marka hore ogolaanshe naga heshaa inta aanad doonan daryeelka. Xaaladdan oo kale, waxaan u daboolnaa daryeelka si la mid ah sidii inaad ka heshay adeeg-bixiye ku jira shabakadda.
  - Waxaanu daboolnaa adeegyada sifaynta kelyaha marka aad ka maqan tahay goobta adeega qorshahayaga wakhti yar ama marka adeeg-bixiyahaaga si ku meelgaar ah loo waayo ama aan la heli karin. Waxa aad ka heli kartaa adeegyadan xarunta maydhida kalyada ee Medicare siisay shahaadada.
- Waa inaad marka kowaad ku biirtaa caymiska, waxa aad sii wadan kartaa isticmaalka bixiyayaasha aad iminka isticmaasho mudo 120 maalmood ah sababaha soo socda:
  - Xaalada aad u daran.
  - Xanuun maskaxeed ama jidheed oo aad u daran.
  - 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



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**



ay u badan tahay inay keento dhimasho.

- Laxaad la;aanta ama xanuunada mudada dheer oo ku jira wakhtiga xaalada adag.
- Waxaad helaysaa adeegyada daryeelka caafimaadka ee dhaqan ahaan kugu haboon (marka laga reebo adeegyada gaadiidka) qorshuhuna ma laha bixiye shabakadeed khibrad gaar ah u leh bixinta adeegyada daryeelka caafimaadka dhaqan ahaan ku habboon.
- Kuma hadashid Ingiriisi oo caymisku malaha daryeel bixiyayaal aad is fahmaysaan, si toos ah ama iyada oo la adeegsanayo turjubaan.

Hadii daryeelka caafimaad bixiyahaaga u qalmaa uu xaqiijiyo inaad noolaanayso 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.

Waxa ka reebban qorshaynta qoyska, kaas oo ah adeeg gelitaan furan oo aanu ku daboolno Kaalmada Caafimaadka. Shuruucda federalka iyo gobolku waxay noo ogol yihiin in aanu doorano wixii bixiye ah, xataa hadii aanu ku jirin daladaayada, wixii adeegyada qorshaynta qoyska qaar ah. Tani waxay ka dhigan tahay in wixii dhakhtar, xarun caafimaad, isbitaal, farsami, ama xafiis qorshaynta qoys ah. Macluumaad intaas ka badan ka eeg qaybta "Adeegyada Qorshaynta Qoyska" ee Jaantuska Gunnooyinka ee **Cutubka 4** Qaybta D.

---

## C. Care coordinator (iskuduwaha daryeelka)

### C1. Waa maxay maamulaha daryeel

Care coordinator (iskuduwaha daryeelka) waxaa weeye qof sameeyo oo isku duba rida taageerooyinka iyo adeegyada lagu sheegey qorshaha taageerada.

### C2. Sida aad ula xiriiri karto Care coordinator (iskuduwaha daryeelka)

Marka kowaad ee ku biirto caymiska, waxaa si toos ah laguugu qori doonaa isku duwaha daryeelka. Isku duwahaaga caymiska ayaa kuu soo diri doona macluumaadkiisa xidhiidhka 10 maalmood gudahood marka aad ku biirto. Hadii aanad xasuusan magaca ama lambarka isku duwaha daryeelkaaga, waxa aad kala xidhiidhi kartaa Adeega Macmiilka lambarka hoose xaga hoose ee boga.

### C3. Sida aad u bedeli karto Care coordinator (iskuduwaha daryeelka)

Waxaa macquul ah inaad badasho isku duwahaaga daryeelka hadii, waxay doonto sababtu, aanad ku qanacsanayn isku duwahaaga wakhtigan. Waxaad kala hadli kartaa Adeega Macmiilka lambarka ku qoran hoosta boga, ama waxa aad la kala hadli kartaa Isku Duwanaha Qaadashada



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Caafimaadka 612-676-6622, TTY 612-676-6810.

## D. Daryeelka adeeg-bixiyayaasha

### D1.Daryeelka laga helo bixiyaha daryeelka aasaasiga ah (PCP)

Waa inaad doorato daryeel bixiyaha kowaad (PCP) si uu kuu siiyo oo uu u maamulo daryeelkaaga.

#### Qeexitaanka PCP iyo waxa uu PCP kuu qabto

A PCP waa bixiye yaqaan adiga iyo taariikhdaada caafimaad. PCP waxa lagu tobobaray inuu ku siiyo daryeelka caafimaadka aasaasiga ah. Marka aad xubin ka noqoto caymiska, waa inaad doorataa Xarunta Caafimaadka Daryeelka Kowaad. Xarunta daryeelka aasaasiga ah (PCC) waa xarun caafimaad oo ku dhex taal shabakadda UCare. Waxa aad ka arki kartaa PCP xaruntan. Noocyada bixiyayaasha u dhaqmi kara PCP ahaan waa takhaatiirta daawaynta qoyska, dhakhaatiirta guud, takhaatiirta gudaha, takhaatiirta haweenka, takhaatiirta umuliso/gynecology, kalkaalisoooyinka umulisooyinka, caawiyayaasha takhaatiirta iyo kalkaalisoooyinka xirfadlayaasha, ama takhasusle kaas oo ah dhakhtarkaaga koowaad. Waxa aad sidoo kale heli kartaa daryeelka joogtada ah ama aas aasiga ah ee PCP kaas oo sidoo kale isku duba ridi doona adeegyada daryeelka ee hadhsan xubin ahaan caymiska.

Tan waxa kamid ah laakiin kuma xadidna:

- Shaybaadhka xanuunka
- Raajo
- Baaritaanada shaybaar
- Daawayn
- Dhigida isbitaalka
- Daryeelka daba socodka
- Daryeelka dhakhtarada khabiirada ah (looma baahna in lagu soo gudbiyo si aad u aragto dhakhtar khabiir ah oo ku jira dalada)

"Isku duwida" adeegyadaada waxa akamid ah eegitaanka ama la tashiga bixiyayaasha kale ee dalada wixii ku saabsan daryeelkaaga iyo sida uu u socdo. Adeegyada qaarkood waxay u baahan doonaan oggolaansho hore (eeg **cutubka 4** qaybta D wixii faahfaahin ah). Maadaama oo bixiyuhu uu isku duba ridi doono daryeelkaaga caafimaadka, waa inaad haysataa duwaanadaada daryeelka caafimaad ee hore oo loo diraa xafiiska bixiyahaaga. **Cutubka 8-aad** Qaybta Cee *Buug-gacmeedka Xubintu* waxa uu kuu sheegayaa sida aanu u ilaalino qarsoodinimada diiwaannadaada caafimaad iyo macluumaadka caafimaadkaaga shakhsi ahaaneed.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

## Dooro PCP

Markaad xubin ka tahay ama aad xubin ka noqoto UCare's MSHO, waxaad dooratay ama lagu qoondeeyay PCC iyo PCP. Waxa aad badali karta PCC iyo PCP kaaga wakhti kasta.

## Ikhtiyaarka badalka PCP

Waxaad bedeli kartaa PCP-gaaga sabab kasta, wakhti kasta. Sidoo kale, waxaa suurto gal ah in PCP-gaagu uu ka tago shabakada qorshahayaga. Haddii dhakhtarkaaga (PCP) uu ka tago shabakadayada, waxaanu kaa caawin karnaa inaad hesho PCP cusub oo ku jira shabakadayada. Haddii aanu ogaano in bixiyahaagu uu ka baxay dalada, waxa aanu kugu ogaysiin doonaa qoraal.

Kaliya waxaa lagaaga baahan yahay inaad badasho PCP-ga hadii aad badalayso PCC-gaaga. Waxaad ka bedeli kartaa rugtaada waqti kasta inta lagu jiro bisha, oo dhaqan gal ah kowda bisha soo socota. Si aad u badalato xaruntaada caafimaadka, la hadal Adeega Macmiilka. Waxay kuu badali doonaan duwaankaaga xubinimada si uu uga soo baxo magaca xaruntaada caafimaad ee cusub, oo waxa lagu sheegi doonaa in la badaley xaruntaada caafimaadka ee cusub.

## Adeegyada aad ka heli karto ogolaansho la'aan dhakhtarkaaga (PCP).

Inta badan, waxaad u baahan tahay ogolaanshaha PCP-gaaga kahor inta aanad isticmaalin adeeg-bixiyeyaasha kale. Ansixintan waxaa loo yaqaan **gudbin**. Waxaad heli kartaa adeegyada sida kuwa hoos ku taxan adigoo oggolaansho ka helin PCP-gaaga marka hore:

- Adeegyada xaalada degdega ah ee bixiyayaasha dalada ama bixiyayaasha dalada ka baxsan.
- daryeelka degdega ah looga baahan yahay adeeg-bixiyeyaasha ku jira shabakadaha
- daryeelka degdega ah ee looga baahan yahay adeeg-bixiyeyaasha shabakadaha ka baxsan marka aadan u tagi karin adeeg-bixiye ku jira shabakadda (tusaale, haddii aad ka baxsan tahay aagga adeegga qorshahayaga)

**Fiiri gaar ah:** Daryeelka degdega ah ee looga baahan yahay waa in isla markiiba looga baahan yahay oo caafimaad ahaan daruuri yahay.

- Adeegyada sifaynta kelyaha ee aad ka hesho xarunta sifaynta kelyaha ee Medicare-ka la aqoonsan yahay marka aad ka baxsan tahay aagga adeega qorshahayaga. Wac Adeegga Macmiilka ka hor inta aanad ka bixin goobta adeega. Waxaan kaa caawin karnaa in lagu sifeeyo marka aad maqan tahay.
- Tallaalka hargabka iyo tallaallada COVID-19, tallaalada iyo sidoo kale tallaalada cagaarshowga B, iyo tallaallada oof-wareenka waase haddii aad ka helayso adeeg-bixiye



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](https://www.ucare.org).**

ku jira shabakad.

- Daryeelka caafimaadka dumarka joogtada ah iyo adeegyada qorshaynta qoyska. Tan waxaa ku jira baarista naasaha, raajada naasaha (raajada naaska), baaritaanka Pap tests, iyo miskaha.
- Sidoo kale, hadii aad u qalanto inaad hesho adeegyada bixiyayaasha caafimaadka Hindida, waxa aad isticmaali kartaa bixiyayaashan iyada oo aan lagu gudbin.

## D2. Daryeelka laga helo khabiir iyo bixiyayaasha shabakadaha kale

Khabiirku waxaa weeye dhakhtar bixiye daryeelka caafimaadka ee xanuun gaar ah ama qayb kamid ah jidhka. Waxaa jira noocyo badan oo takhasus leh, sida:

- Oncologists waxa uu daweeyaa bukaanka qaba kaansarka.
- Dhakhtarka wadnuhu waxa uu daweeyaa bukaanka qaba xanuunada wadnaha.
- Dhakhtarka lafuhu waxa uu daweeyaa bukaanka qaba xanuunada lafaha, laalaabatooyinka, ama murqaha.

Waxa aad isticmaali kartaa khabiir ku jira dalada iskaa iyada oo aan lagu gudbin. Si aad u isticmaasho dhakhtarka ama takhasuslayaasha ka baxsan shabakada, adiga ama adeeg-bixiyahaaga waa inaad naga heshaan ogolaansho hore si adeegyadaas loo daboolo. Adeegyada qaar ayaa u baahan in bixiyahaaga uu anaka naga helo ogolaanshe hore.

Tixraac **Cutubka 4**, Qaybta D, "Shaxda Gunnooyinka Qorshahayaga" wixii macluumaad dheeraad ah.

Hadii aanad heli karin bixiye dalada ah oo u qalma, waa inaad siisaa ogolaanshahaaga hore ee taagan khabiir xirfadle ah xaalada soo socda wax kamid ah:

- Xanuunada mudada dheer (joogtada ah);
- Xanuun maskaxeed ama jidheed oo aad u daran;
- cudur ama naafanimo sii xumaanaysa;
- Wixii xaalado ama xanuuno ah ee adag ama murugsan oo u baahan inuu daweeyo khabiir.

Haddii aadan naga helin oggolaan hore marka loo baahdo, biilka waxaa laga yaabaa inaan annagu bixin. Wixii macluumaad ah, wac Adeegga Macmiilka lambarka taleefoonka ee ku daabacan xagga hoose ee boggan.

## D3. Marka adeeg-bixiyaha uu ka tago qorshahayaga

Adeeg-bixiyaha ku jira shabakadda ee aad isticmaasho ayaa laga yaabaa inuu ka tago qorshahayaga. Haddii mid ka mid ah adeeg-bixiyayaashaada uu ka tago qorshahayaga, waxaad



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

leedahay xuquuq iyo ilaalin gaar ah oo lagu soo koobay hoos:

- Xitaa haddii shabakadayada adeeg bixiyayaasha isbedelaan sanadka dhexdiisa, waa inaan ku siinaa si aan kala go' lahayn oo aad u hesho adeeg-bixiyeyaal xirfad leh.
- Waxaan ku ogaysiin doonaa in adeeg-bixiyahaagu uu ka tagayo qorshahayaga si aad wakhti u heshid si aad u doorato adeeg-bixiye cusub.
  - Haddii daryeelkaaga aasaasiga ah ama bixiyaha caafimaadka habdhaqanka uu ka tago qorshahayaga, waanu ku soo wargelin doonaa haddii aad aragtay adeeg-bixiyahaas saddexdii sano ee la soo dhaafay.
  - Haddii mid ka mid ah adeeg-bixiyayaasha kale uu ka tago qorshahayaga, waan ku ogaysiin doonaa haddii lagu qoondeeyay adeeg-bixiyaha, hadda aad ka hesho daryeel, ama aad aragtay saddexdii bilood ee la soo dhaafay.
- Waxaanu kaa caawinaynaa inaad doorato adeeg-bixiye cusub oo ku jira shabakadda si aad u sii waddo maaraynta baahiyahaaga daryeelka caafimaadka.
- Haddii aad hadda ku jirto daawayn ama teerabiyo uu bixinayo adeeg-bixiyahaaga hadda, waxaad xaq u leedahay inaad waydiiso, waxaan kula shaqaynaynaa sidii aad u hubin lahayd, in daawaynta ama teerabiyada lagama maarmaanka ah ee aad qaadanayso ay u sii socoto.
- Waxaan ku siin doonaa macluumaadka ku saabsan xilliyada isdiiwaangelinta ee kala duwan ee aad diyaar u tahay iyo fursadaha aad ku beddeli karto qorshooyinka.
- Haddii aanan heli karin khabiir shabakad oo u qalma oo aa diyaar kuu ah, waa inaan diyaarinaa khabiir ku takhasusay shabakadda si uu u bixiyo daryeelkaaga marka bixiye shabakad ama dheef aan la heli karin ama ku filnayn inuu daboolo baahiyahaaga caafimaad. Waa inaad marka hore ogolaanshe naga heshaa inta aanad doonan daryeelka. Xaaladan oo kale, waxa aanu bixin doonaa daryeelkaaga sida marka aad ka qaadato daryeelaha dalada u jira oo kale.
- Haddii aad u malaynayso inaan kuu bedelin adeeg-bixiyahaagi hore u qalma ama aanaan si fiican u maamulin daryeelkaaga, waxaad xaq u leedahay inaad cabasho u gudbiso tayada daryeelka QIO, cabashada tayada daryeelka, ama labadaba. (Ka eeg **cutubka 9** wixii macluumaad dheeraad ah.)

Haddii aad ogaato in mid ka mid ah adeeg-bixiyayaasha uu ka tagayo qorshahayaga, nala soo xiriir. Waxaan kaa caawin karnaa sidii aad u heli lahayd adeeg-bixiye cusub iyo maaraynta daryeelkaaga. Kala hadal Adeega Macmiilka lambarada ku daabacan xaga hoose ee boga.

#### **D4. Adeeg-bixiyeyasha shabakada ka baxsan**

Si aad u isticmaasho dhakhtarka ama khabiir ka baxsan dalada, adiga ama PCP-gaagu waa inuu



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

ogolaanshe hore naga helaa anaka si adeegyadaas kharashkooda loo bixiyo. Adeegyada qaar ayaa u baahan in bixiyahaagu uu anaka naga helo ogolaanshe hore. Ka eeg **cutubka 4** wixii macluumaad dheeraad ah.

Haddii aadan naga helin oggolaansho hore marka loo baahdo, biilka waxaa laga yaabaa inaan annagu bixin. Wixii malcuumaad dheeraad ah, kala hadal Adeega Macmiilka lambarka ku yaal xaga hoose ee boga.

Haddii aad isticmaasho adeeg-bixiye ka baxsan shabakad, adeeg-bixiyaha waa in uu xaq u leeyahay ka qayb qaadashada Medicare iyo/ama Kaalmada Caafimaadka.

- Ma bixin karno kharashka adeeg-bixiye aan u qalmin inuu ka qaybqaato Medicare iyo/ama Kaalmada Caafimaadka.
- Haddii aad isticmaalayso bixiye aan u qalmin inuu ka qayb galo Medicare, waa inaad si buuxda u bixisaa kharashka adeegyada aad heshey.
- Bixiyayaashu waa inay kuu sheegaan hadii aanad u qalmin inaad ka qayb gasho Medicare.

---

## E. Adeegyada iyo taageerada muddada-dheer (LTSS)

Adeegyada iyo taagerada mudada dheer (LTSS) waxaa weeye adeegyada ka caawiya dadka u baahan kaalmada qabashada hawlaha maalin kasta ee maydhashada, dhar xidhashada, cunto karinta, iyo qaadashada dawooyinka. Badanaa adeegyadan waxa ay kaa caawin karaan inaad joogto guriga oo markaa lagaaga baahna inaad u wareegto guri xanaanada ama isbitaal.

Marka xubintu hesho qiimaynta khatarta caafimaadka fool ka ka fool (HRA), waa la go'aamiyaa wakhtigaas in xubintu u baahan tahay LTSS iyo in kale iyo haddii isaga ama iyada ay buuxiyaan shuruudaha daryeelka heerka kalkaalinta si ay ugu qalmaan. Haddii ay sidaa tahay, isku duwaha daryeelka ayaa ka caawin doona xubinta buuxinta foomamka shuruudaha oo u diri doona xubinta shaqaalaha maaliyada ee degmada xubinta degan tahay. Kadib marka shaqaalaha maaliyadu in xubintu ay u qalantu dhaqaale ahaan, isku duwaha daryeelka xubinta ayaa u diyaarin doona LTSS wakhtigaas.

---

## F. Adeegyada caafimaadka habdhaqanka (caafimaadka maskaxda iyo cilladaha isticmaalka maandooriyaha).

UCare waxay leedahay khadka kala soocida khalkhalgelinta caafimaadka dhimirka iyo isticmaalka muqaadaraadka si ay uga caawiso xubnaha su'aalo kasta oo ku saabsan sida looga helo daryeelka khabiirka caafimaadka dhimirka, khabiirka cilladda isticmaalka maandooriyaha ama bixiyeyaasha shabakad kale. Khadkayaga kala soocida waxaa laga heli karaa taleefoon 8



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](https://www.ucare.org).**

subaxnimo - Isniin, 5 galabnimo - Jimco 612-676-6533 ama 1-833-276-1185 (wacitaankani waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wacitaankan waa bilaash).

Waxaad ka heli kartaa macluumaadka hadda jira ee ku saabsan adeeg-bixiyayaasha Caafimaadka Dhimirka iyo Isticmaalka Maandooriyaha ee UCare adiga oo isticmaalaya habka Find a Doctor ee [ucare.org/searchnetwork](https://ucare.org/searchnetwork) ama adiga oo wacaya Khadka Kala soocida Caafimaadka Maskaxda iyo Isticmaalka Maandooriyaha 612-676-6533 ama 1-833-276-1185 wacitaankan waa bilaasha, TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 wacitaankan waa bilaasha. Xubnuhu waxay la sidoo kale ka hadli karaan khadka UCare 24/7 Khadka Kalkaaliyaha ee 1-800-942-7858 (wacitaankan waa bilaash), TTY 1-855-307-6976 (wacitaankan waa bilaash) si looga caawiyo helitaanka macluumaadka dhakhtarka.

## G. Sida loohelayo adeegyada daryeelka iskaa ah

### G1. Waxa daryeelka adigu aad wado uu yahay

Taageerada Bulshada Macmiilka Ku Jihaysan (Consumer Directed Community Support, CDCS) waxaa weeye ikhtiyaar ay heli karto xubinta ku jirta ama u qalanta Ka Tanaasulka Waayeelka. CDCS waxay bixisaa dabacsanaanta xubinta ee qorsheynta adeegga iyo mas'uuliyadda is-hagidda adeegyadeeda, oo ay ku jiraan shaqaaleysiinta iyo maareynta shaqaalaha taageerada. CDCS waxaa kamid noqon kara adeegyada soo jireenka ah iyo alaabaadka, iyo adeegyada iska ah.

### G2. Who can get self-directed care (for example, if it is limited to waiver populations)

Adeegyadan waxaa weeye ikhtiyaar ay heli karto xubinta ku jirta ama u qalanta Ka Tanaasulka Waayeelka.

### G3. Sida aad u heli karto kaalmada qaadashada bixiyaha daryeelka shakhsi ahaaneed (hadii ay ku munaasab tahay)

Hadii aad doonayso CDCS fadlan la xidhiidh isku duwahaaga daryeelka.

## H. Adeegyada gaadiidka

Haddii aad u baahan tahay gaadiid aad u raacdo kagana soo laabato adeegyada caafimaadka ee aanu daboolno, HealthRide ka wac 612-676-6830 ama 1-800-864-2157 (wacitaankan waa bilaash). TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (waa bilaash. Waxaanu bixin doonaa gaadiid raaca ugu habboon oo kharash jaban. Naguma aha waajib in aanu ku siino gaadiidka aad ku tageyso Xaruntaada Caafimaadka Daryeelka Kowaad hadii ay kuu jirto wax ka badan 30 mayl



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wacitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wacitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](https://ucare.org).**



gurigaaga maa hadii aad doorato bixiye khabiir ah oo u jira wax ka badan 60 mayl gurigaaga. Adeegga Macmiilka ka wac 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaanka waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wacitaanka waa bilaash) haddii aanad lahayn Rugta daryeelka aasaasiga ah oo laga heli karo meel 30 mayl u jirta gurigaaga iyo/ama haddii ay kuu jirto wax ka badan 60 mayl adeeg-bixiyahaaga takhasuska leh.

UCare waxay u baahan tahay ogaysiis laba maalmood oo shaqo ah marka aad ballansanayso raacitaanka si loo xaqiijiyo helitaanka adeeg bixiyaha.

## I. Adeegyada la daboolay marka ay jirto xaalad caafimaad oo degdeg ah, marka si degdeg ah loogu baahdo, ama marka ay musiiibo jirto

### I1. Daryeelka xaalad caafimaad oo degdeg ah

Gurmadka degdega caafimaadku waxaa weeye xaalad caafimaad oo leh astaamo sida damqasho badan ama dhaawac daran. Xaaladu aad ayay u daran tahay, hadii aanad u helin daryeel caafimaad oo degdega ah, adiga ama qofka hel aqoonta yar ee caafimaadka iyo dawadu waxa aad ku filan kartaan natiijada:

- khatarta wayn ee caafimaadka leh; **ama**
- khatarta wayn ku leh shaqada jidhkaaga; **ama**
- cillad daran oo ah xubin ama qayb kasta oo jirka ah

Haddii aad qabto xaalad caafimaad oo degdeg ah:

- **U helida kaalmada sida ugu dhakhsaha badan.** Wac 911 ama isticmaal qolka gurmadka ama isbitaalka kuugu dhow. WAC ambalaas haddii aad u baahan tahay. Uma baahnid ogolaansho ama gudbinta PCP-gaaga. Uma baahnid inaad adeegsato bixiye shabakad. Waxaad ka heli kartaa daryeel caafimaad oo xaalad gurmad degdeg ah mar kasta oo aad u baahato, goob kasta oo ka mid ah Maraykanka ama xududahiisa gudahiisa daryeel bixiye kasta oo leh ruqsad gobolka ku haboon.

### Adeegyada caymisku bixiyo ee xaalada caafimaadka.

Hadii aad u baahan tahay ambalaas aad ku qabato qolka gurmadka degdega ah, caymiskeena ayaa bixinaya. Waxaan sidoo kale daboolnaa adeegyada caafimaadka inta lagu jiro xaalad degdeg ah. Si aad wax badan u ogaato, tixraac Jaantuska Gunnooyinka ee **cutubka 4** qaybta D ee *Member Handbook*ada.

Adeeg-bixiyeyaasha ku siinaya daryeelka degdega ah ayaa go'aaminaya marka xaaladaadu ay degan tahay oo ay dhamaato xaalada degdega ah ee caafimaadka. Way sii wadi doonaan inay ku daweeyaan waxayna nala soo xidhiidhi doonaan si aan u samayno qorshayaal haddii aad u



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**



baahan tahay daryeel dabagal ah si aad u fiicnaato.

Qorshahayagu waxa uu daboolayaa daryeelkaaga dabagalka ah. Haddii aad ka heleyso daryeelkaaga xaalada degdega ah bixiye ka baxsan dalada, waxa aanu isku dayi doonaa in aanu kuu helno daryeelayaal ku jira dalada oo ku daryeela sida ugu dhakhsaha badan.

### **Helitaanka daryeelka degdega ah haddii aanay ahayn xaalad degdeg ah**

Mararka qaar waxaa adag in la ogaato haddii aad qabto xaalada degdega ah oo caafimaadka ama caafimaadka habdhaqanka. Waxaa laga yaabaa inaad gasho daryeelka degdega ah oo dhakhtarkana uu yiraahdo ma ahayn xaalad degdeg ah. Haddiiba aad si macquul ah u malaynaysay in caafimaadkaagu uu khatar weyn ku jirey, waxaanu daboolaynaa daryeelkaaga.

Ka dib markii uu dhakhtarku sheego in aanay ahayn xaalad degdeg ah, waxaanu daboolaynaa daryeelkaaga dheeraadka ah oo keliya haddii:

- waxa aad isticmaashaa bixiye dalada ah, ama
- Daryeelka dheeraadka ah ee aad hesho loo tixgeliyo "daryeel degdeg loogu baahan yahay" oo waxaad raacday sharciyada helitaanka daryeelkaas. Tixraac ku sameey qaybta xigta

## **I2. Urgently needed care**

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. Tusaale ahaan, waxaa laga yaabaa inaad qabtid barar ka dhashay xaalad jirta ama cune xanuun daran oo dhaca dhammaadka usbuuca oo u baahan daaweyn.

### **Daryeelka degdega ah ee looga baahan yahay goobta adeegga ee qorshahayaga**

Inta badan, waxaanu daboolnaa daryeelka degdega ah ee loo baahan yahay kaliya haddii:

- aad qaadato ka qaadato daryeelkan bixiye ka baxsan dalada, **iy**
- Aad raacdo xeerarka lagu qeexay cutubkan.

Haddii aysan suurtagal ahayn ama aysan macquul ahayn in aad la xiriirto adeeg-bixiye la siiyay wakhtigaaga, goobtaada ama xaaladaada, waxaanu dabooli doonnaa daryeelka degdega ah ee aad ka hesho adeeg-bixiye shabakad ka baxsan.

Waxaad ka heli kartaa liiska bixiyeyaasha daryeelka degdega ah ee *Diwaankaaga Bixiyaha iyo Farmasiga*, onleen ahaan halkan [ucare.org/searchnetwork](https://www.ucare.org/searchnetwork), ama adoo wacaya Adeegga Macmiilka lambarka ku yaal boggan dhanka hoose.

Si aad u ogaato sida aad u heli karto daryeelka xaalada degdega ah ee aad u baahan tahay, waxa



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](https://www.ucare.org).**

aad kala hadli kartaa PCP-kaaga, ama la hadal Khadka Kaaliyaha caafimaadka 24/7 ee UCare, taas oo ka jawaaba 24 saacadood, 7 maalmood todobaadkii. (Lambarka taleefanka waxa uu ku yaalaa dhabarka kaadhka xubinta caymiskaaga.) Khadka Kaaliyaha caafimaadka 24/7 UCare waxa uu kusiin karaa macluumaadka sida aad u heli karto daryeelka kadib saacadaha shaqada caadiga ah.

### **Daryeelka degdegga ah ee loo baahan yahay marka ka baxsan aagga adeegga ee qorshahayaga**

Marka aad ka baxsan tahay goobta adeegga ee qorshahayaga, waxaa laga yaabaa inaad daryeel ka heli karin adeeg-bixiye ku jira shabakadda. Xaaladdaas, qorshahayagu wuxuu daboolayaa daryeelka degdegga ah ee aad ka hesho adeeg-bixiye kasta.

Qorshahayagu ma daboolayo daryeelka degdegga ah ee loo baahan yahay ama daryeel kasta oo kale oo aad ka hesho meel ka baxsan Maraykanka iyo dhulalkiisa.

### **13. Daryeelka inta lagu jiro musiibo**

Haddii guddoomiyaha gobolkaaga, Xoghayaha Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha ee Maraykanka, ama Madaxweynaha Maraykanku uu ku dhawaaqo xaalad musiibo ama xaalad degdeg ah ee aaggaaga juqraafiga, waxaad weli xaq u leedahay inaad daryeel ka hesho qorshahayaga.

Booqo websaydkeena si aad u hesho macluumaadka ku saabsan sidaad u heli lahayd daryeelka aad u baahan tahay inta lagu jiro musiibo la sheegay: [ucare.org/important-coverage-information](https://ucare.org/important-coverage-information).

Inta lagu jiro musiibo la sheegay, haddii aadan isticmaali karin adeeg-bixiye ku jira shabakadda, waxaad daryeel ka heli kartaa adeeg-bixiyayaasha shabakadaha ka baxsan weliba si lacag la'aan ah. Haddii aadan isticmaali karin farmashiyaha shabakadda inta lagu jiro musiibo la sheegay, waxaad ka buuxsan kartaa daawooyinkaaga farmashiyaha ka baxsan shabakada. Ka eeg **cutubka 5** ee *Member Handbook* wixii macluumaad dheeraad ah.

---

## **J. Waxa la sameeyo haddii si toos ah laguugu soo dallaco adeegyada qorshahayagu daboolayo**

Ma ogolin bixiyayaasha UCare ee MSHO inay lacag kuugu soo dallacaan adeegyadan. Waxa aanu u siinaa lacagta si toos ah bixiyayaasha, oo waxa aanu kaa ilaalin doonaa wixii kharash ah. Haddii adeeg-bixiye kuu soo diro biil bedelkii uu u diri lahaa qorshahayaga, waa inaad na weydiisataa inaan bixino biilka.

**Waa inaad adigu iska bixin biilka. Haddii aad adigab bixiso, waxaa laga yaabaa inaan**

?

**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](https://ucare.org).**

**dib kuugu soo celin karin lacagtaass.**

Haddii aad bixisay kharashka adeegyadaada caymiska ama haddii aad heshay biil adeegyada caafimaadka la daboolay, tixraac **Cutubka 7 aad** ee *Member Handbook* si aad u ogaato waxa la sameeyo.

**J1. Maxaa la sameeyaa haddii qorshahayagu aanu daboolin adeegyada**

Qorshahayagu wuxuu daboolayaa dhammaan adeegyada:

- kuwaas oo la go'aamiyey caafimaad ahaan inay lagama maarmaanka u yihiin, **iy**
- kuwaas oo ku taxan Jaantuska Gunnooyinka qorshahayaga (tixraac **cutubka 4aad** ee Qaybta D ee *Member Handbook*), **iy**
- aad heleyso marka aad raacdo shuruucda caymiska.

Haddii aad hesho adeegyo aanu qorshahayagu daboolin, **adiga ayaa bixinaya kharashka oo dhan.**

Haddii aad rabto inaad ogaato haddii aan bixinno adeeg caafimaad ama daryeel, waxaad xaq u leedahay inaad na weydiiso. Waxa aad sidoo kale xaq u leedahay inaad naga dalbato qoraalkan. Haddii aanu kuu sheegno in aanaan kharashka adeegyadaada bixinaynin, waxa aad xaq u leedahay inaad ka qaadato rafcaan go'aankeena.

**Cutubka 9aad** ee *Member Handbook* wuxuu sharxayaa waxa la sameeyo haddii aad rabto in aanu daboolno adeeg ama shay. Wuxuu kaloo kuu sheegayaa sida aad uga dacwoon karto go'aanka caymiska. Wac Adeegga Macmiilka si aad wax badan uga ogaato xuquuqaahaaga racfaanka.

Waxaan bixinaa adeegyada qaar ilaa xad. Haddii aad ka gudubto xadka, waxaad bixinaysaa kharashka oo dhan si aad u hesho adeeg intaas ka badan. Tixraac **Cutubka 4aad** Qaybta D ee xadka gunnooyinka gaarka ah. Wac Adeegga Macmiilka si aad u ogaato waxa ay yihiin xadka gunnooyinka iyo inta gunnooyinka aad isticmaashay.

**K. Daboolista adeegyada daryeelka caafimaadka ee daraasad cilmi-baaris caafimaad****K1. Qeexida daraasad cilmi-baaris caafimaad**

Daraasada cilmi baarista caafimaadka (sidoo kale loo yaqaan tijaabada caafimaadka) waxaa weeye qaabka dhakhtaradu u tijaabiyaan noocyada cusub ee daryeelka caafimaadka ama dawooyinka. Daraasad cilmi-baaris caafimaad oo ay ansixisay Medicare waxay caadi ahaan weydiisataa tabaruceyaal inay ku jiraan daraasadda.

Marka Medicare ay ogolaato daraasad aad rabto inaad ka qaybqaadato, oo aad muujiso xiisaha,



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

qof ka shaqeeya daraasadda ayaa kula soo xiriiraya. Qofkaas ayaa kuu sheegaya daraasadda oo ogaanaya haddii aad u qalanto inaad ka mid noqoto. Waxaad ka mid ahaankartaa daraasadda ilaa inta aad ka soo baxaysoshuruudda loo baahan yahay. Waa in aad fahanto oo aqbashaa waxa ay tahay in aad daraasadda ku samayso.

Inta aad ku jirto daraasadda, waxaa laga yaabaa inaad ku sii jirto qorshahayaga. Habkaas, qorshahayagu wuxuu ku sii wadaa inuu kugu daboolo adeegyada iyo daryeelka aan khusayn daraasadda.

Haddii aad rabto in aad ka qayb qaadato mid kasta oo ka mid ah daraasadaha cilmi-baarista ee ay Medicare ogolaatay, uma baahnid inaad noo sheegto ama aad ogolaansho **naga** hesho anaga ama daryeel-bixiyaha caafimaadkaaga. Adeeg-bixiyeyaasha ku siinaya daryeelka qayb ka mid ah daraasadda uma baahna **inay** noqdaan adeeg-bixiyeyaasha ku jira shabakadda. Fadlan ogow in tani aysan ku jirin gunnooyinka uu qorshaheennu mas'uul ka yahay oo ay ku jiraan, qayb ahaan, tijaabo caafimaad ama diiwaan si loo qiimeeyo gunnooyinkaaga. Kuwaas waxaa ka mid ah gunnooyinka qaarkood ee lagu qeexay go'aaminta caymiska qaranka oo u baahanaysa caymis leh horumarinta caddaynta (NCDs-CED) iyo daraasadaha ka-dhaafitaanka qalabka baaritaanka (IDE) waxaana laga yaabaa inay hoos yimaadaan helitaanka oggolaansho hore iyo sharciyada kale ee qorshaha.

### **Waxaan kugu dhiirigelinaynaa inaad noo sheegto ka hor intaadan ka qayb qaadan daraasad cilmi-baaris caafimaad.**

Haddii aad qorsheyneyso inaad ka qaybqaadato daraasad cilmi-baaris caafimaad, oo ay daboolayso dadka is-diiwaangeliyay ee Original Medicare, waxaan kugu dhiirigelinaynaa adiga ama isku-duwaha daryeelkaaga inaad la xiriirtaan Adeegga Macmiilka si aad noogu sheegtaan inaad ka qaybqaadan doonto tijaabada caafimaad.

## **K2. Lacag bixinta adeegyada marka aad ku jirto daraasad cilmi-baaris caafimaad**

Haddii aad si mutadawacnimo ah ugu biiro cilmi-baaris caafimaad oo Medicare ogolaato, waxba kama bixinaysid adeegyada lagu bixiyo daraasadda. Medicare waxay bixisaa adeegyada lagu daboolay daraasadda iyo sidoo kale kharashyada joogtada ah ee la xiriira daryeelkaaga. Markaad ku biiro daraasadda cilmi-baarista bukaan-socodka ee Medicare ay oggolaatay, waxaa lagugu daboolay inta badan adeegyada iyo alaabta aad ka hesho daraasadda. Tani waxaa ka mid ah:

- Qolka iyo caymiska joogitaanka cisbitaalka Medicare bixin doonto xitaa haddii aadan daraasad ku jirin.
- Qalliin ama hab kale oo caafimaad oo qayb ka ah daraasad cilmi baaris.
- Daaweynta waxyeellooyin kasta iyo dhibaatooyinka daryeelka cusub.

Haddii aad qayb ka tahay daraasad aanu Medicare-ku **oggolaan**, waxaad bixinaysaa kharash



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

kasta oo ku saabsan ka qaybgalka daraasadda.

### **K3. Wax badan oo ku saabsan daraasadaha cilmi-baarista caafimaadka**

Waxaad wax badan ka baran kartaa ku biirista daraasadda cilmi-baadhistada caafimaadka adiga oo akhriya "Medicare & daraasadda Cilmi-baarista caafimaad" ee bogga Medicare (<https://www.medicare.gov/sites/default/files/2019-09/02226-medicare-and-clinical-researchstudies.pdf>). Waxaad sidoo kale wici kartaa 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227), 24 saac maalintii, 7 maalmood todobaadkii. Isticmaalayaasha TTY waa inay wacaan 1-877-486-2048.

---

## **L. Sida adeegyadaada daryeelka caafimaadka loogu daboolo machad diineed oo aan caafimaad ahayn**

### **L1. Qeexida machad daryeel diineed oo aan caafimaad ahayn**

Machad diini ah oo aan caafimaad ahayn waa xarun daryeel caafimaad oo aad caadi ahaan ka heli karto cisbitaal ama xarun kalkaalin caafimaad oo xirfad leh. Haddii daryeelka isbitaal ama xarun kalkaalin caafimaad oo xirfad leh ay ka soo horjeedo caqiidadaada diinta, waxaan dabooli doonaa daryeelka machad aan caafimaad ahayn oo diineed.

Dheeftan waxa kaliya oo loogu talagalay adeegyada bukaan-jiifka ee Qaybta A (adeegyada daryeelka caafimaadka ee aan caafimaadka ahayn).

### **L2. Daryeelka laga helo machad daryeel caafimaad oo diineed oo aan caafimaad ahayn**

Si aad daryeel uga hesho machad diineed oo aan caafimaad ahayn, waa in aad saxiixdo dukumeenti sharci ah oo sheegaya in aad ka soo horjeedo in aad hesho daawayn aan "aan laga reebin"

- "Aan ka reebnayn" daawaynta caafimaad waa daryeel kasta oo **iskaa wax u qabso ah oo aan u baahnayn** mid kasta oo federaal ah, gobolka, ama sharciga maxalliga ah.
- "Marka laga reebo" daawaynta caafimaadku waa daryeel kasta oo aan ahayn **aan ahayn ikhtiyaari oo looga baahan yahay** ee hoos yimaada federaalka, gobolka, ama sharciga deegaanka.

Si loo daboolo qorshahayaga, daryeelka aad ka hesho machad aan caafimaad ahayn oo diineed waa inuu buuxiyaa shuruudaha soo socda:

- Xarunta bixisa daryeelka waa in ay shahaado ka hesho Medicare.
- Daboolista qorshaheenna adeegyada waxay ku kooban tahay dhinacyada aan diinta ahayn ee daryeelka.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](https://www.ucare.org).**

- Haddii aad adeegyo ka hesho machadkan kuwaas oo lagugu siiyo xarun:
  - Waa inaad leedahay xaalad caafimaad oo kuu ogolaanaysa inaad hesho adeegyada daryeelka bukaan-jiifka ee isbitaalka ama daryeelka xarunta kalkaalinta xirfada leh.
  - Waa in aad anaga naga hesho ogolaansho ka hor inta aan lagu gelinin xarunta, haddii kale joogitaankaaga laguma **dabooli** doono caymiska.

Daboolistani ma xaddidna ilaa inta ay caafimaad ahaan lagama maarmaan tahay.

---

## M. Qalab caafimaad oo waara (DME)

### M1. DME xubin ahaan qorshaheena

DME waxaa ku jira waxyaabo caafimaad ahaan lagama maarmaan u ah oo uu dalbado adeeg-bixiyaha, sida kuraasta curyaamiinta, biraha, nidaamyada joodariga korontada ku shaqeeya, sahayda xanuunka sonkorowga, sariiraha isbitaalka ee uu dalbado adeeg-bixiyaha si loogu isticmaalo guriga, faleebada xididada (IV) bambooyinka, qalabka hadalka, qalabka ogsijiinta iyo sahayda, qalabka neefta, iyo qalabka lagu socdo.

Had iyo jeer waxaad leedahay shay gaar ah, sida qalabka wax-soo-saarka.

Qaybtan, waxaanu kaga hadlaynaa DME aad kiraysanayso. Maadaama aad tahay xubin ka tirsan qorshahayaga, badanaa ma **lahaan** doontid DME, iyada oo aan loo eegin muddada aad kiraysanayso.

Xaalado xaddidan oo gaar ah, waxaanu kugu wareejinaynaa lahaanshaha shayga DME. Wac Adeegga Macmiilka si aad u ogaato shuruudaha ay tahay inaad buuxiso iyo waraaqaha aad u baahan tahay inaad bixiso.

Xitaa haddii aad lahayd DME ilaa 12 bilood oo isku xigta oo hoos imaanaya Medicare ka hor **intaadan** ku biirin qorshahayaga, ma lahaan doontid qalabkaas.

### M2. Lahaanshaha DME haddii aad u beddesho Medicare Original

Barnaamijka Medicare Asalka ah, dadka kiraystay noocyada DME qaarkood ayaa iska leh 13 bilood kadib. Qorshaha Medicare Advantage, qorshuhu wuxuu dejin karaa tirada bilaha ay tahay inay dadku kiraystaan noocyada DME ka hor intaysan yeelan.

**Fiiro gaar ah:** Waxaad qeexitaannada Original Medicare iyo Qorshaha MA ka heli kartaa **cutubka 12**. Waxaad sidoo kale ka heli kartaa macluumaad dheeraad ah oo iyaga ku saabsan buug-gacmeedka *Medicare & You 2025* Haddii aadan haysan koobiga buug-yarahaan, waxaad ka heli kartaa websaydka Medicare-ka ([www.medicare.gov/medicare-and-you](http://www.medicare.gov/medicare-and-you)) ama adigoo wacaya 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227), 24 saac maalintii, 7 maalmood todobaadkii.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Isticmaalayaasha TTY waa inay wacaan 1-877-486-2048.

Waa inaad bixisaa 13 lacag bixin oo isku xigta sida hoos timaada Original Medicare, ama waa inaad bixisaa tirada lacag bixinta ee isku xigta ee uu dejiyo qorshaha MA, si aad u yeelato qalabka DME haddii:

- ma aadan noqon mulkiilaha shayga DME intaad ku jirtay qorshahayaga, **iyo**
- aad ka tagto qorshahayaga oo aad gunnooyinka Medicare ka hesho meel ka baxsan qorshe kasta oo caafimaad oo ku jira barnaamijka Medicare Original ama qorshaha MA.

Haddii aad lacag ku bixisay qalabka DME ee hoos yimaada Original Medicare ama qorshaha MA ka hor intaad ku biirin qorshahayaga, lacagahaas **Original Medicare ama MA laguma xisaabinayo lacagaha aad u baahan tahay inaad bixiso ka dib markaad ka baxdo qorshahayaga.**

- Waa inaad bixisaa 13 lacag-bixinno cusub oo isku xigta oo hoos yimaada Original Medicare ama tiro lacag-bixinno cusub ah oo isku xigta oo uu dejiyo MA qorshaha lahaanshaha qalabka DME.
- Ma jiraan wax ka reeban arrintan marka aad ku laabato Original Medicare ama qorshaha MA.

### **M3. Qalabka ogsijiinta ayaa faa'iido u leh xubin kamid ahaanshaha qorshahayaga**

Haddii aad u qalanto qalabka ogsijiinta ee uu daboolo Medicare oo aad xubin ka tahay qorshahayaga, waxaanu daboolaynaa:

- kirada qalabka ogsijiinta
- Bixinta ogsijiinta iyo waxa ku jira ogsijiinta.
- Tuubo galinta iyo qalabyada la xidhiidha bixinta ogsijiinta iyo waxa ku jira ogsijiinta.
- Dayactirka iyo dayactirka qalabka ogsijiinta.

Qalabka ogsijiinta waa in la soo celiyaa marka aysan caafimaad ahaan daruuri kuugu ahayn ama haddii aad ka tagto qorshahayaga.

### **M4. Qalabka ogsijiinta marka aad u beddesho Original Medicare, ama qorshe kale oo Medicare Advantage (MA).**

Marka qalabka ogsijiinta caafimaad ahaan lagama maarmaan u yahay **aad ka tagto qorshahayaga oo aad u beddesho qorshe kale oo Medicare Advantage**, qorshuhu wuxuu dabooli doonaa ugu yaraan waxa Medicare-ka asalka ahi daboolo. Lacag bixinta kirada bishiiba waxay dabooshaa qalabka ogsijiinta iyo saadka iyo adeegyada kor ku xusan.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](https://www.ucare.org).**



Haddii qalabka ogsijiinta uu caafimaad ahaan lagama maarmaan u yahay ka **dib markaad kireysato 36 bilood** alaab-qeybiyahaagu waa inuu bixiyaa:

- qalabka ogsijiinta, sahayda, iyo adeegyada 24 bilood oo kale
- qalabka ogsijiinta iyo sahayda ilaa 5 sano haddii caafimaad ahaan loo baahdo

Haddii qalabka ogsijiinta uu weli caafimaad ahaan lagama maarmaan u yahay **dhammaadka muddada 5-sano**:

- Alaab-qeybiyahaagu mar dambe uma baahna inuu bixiyo, waxaadna dooran kartaa inaad ka hesho qalab beddela alaab-qeybiye kasta.
- 5-sano oo cusub ayaa bilaabmaya.
- Waxaad ka kiraysanaysaa alaab-qeybiye muddo 36 bilood ah.
- Alaab-qeybiyahaagu wuxuu markaa ku siinayaa qalabka ogsijiinta, sahayda, iyo adeegyada 24 bilood oo kale.
- wareeg cusub ayaa bilaabma 5tii sanaba mar ilaa inta qalabka ogsijiinta uu caafimaad ahaan lagama maarmaan u yahay.

Marka qalabka ogsijiinta uu caafimaad ahaan lagama maarmaan u yahay oo aad **ka tagto qorshahayaga oo aad u beddesho qorshe kale oo MA**, qorshuhu wuxuu dabooli doonaa ugu yaraan waxa Original Medicare uu daboolo. Waxaad waydiin kartaa qorshahaaga cusub ee MA waxa uu yahay qalabka ogsijiinta iyo sahayda uu daboolayo iyo waxa uu noqon doono kharashyadaada.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](https://www.ucare.org).**



## **Cutubka 4: Jaantuska gunnooyinka**

---

### **Hordhaca**

Cutubkani waxa uu kaaga warramayaa adeegyada qorshaheenu daboolo iyo wixii xaddidaad ah ama xaddidaad ah ee adeegyadaas ah. Waxay kaloo kuu sheegaysaa dheefaha aan lagu daboolin qorshahayaga. Erayada muhiimka ah iyo qeexitaankoodu waxay u soo baxayaan siday alifbeetada u kala horreeyaan cutubka u dambeeya ee *Member Handbook*.

### **Jadwalka Tasmada**

<b>A. Adeegyadaada la daboola y .....</b>	<b>70</b>
<b>B. Xeerar ka soo horjeeda daryeel bixiyeyaasha kugu soo dalacaya adeegyada .....</b>	<b>70</b>
<b>C. Ku saabsan Shaxda Gunnooyinka qorshahayaga .....</b>	<b>70</b>
<b>D. Shaxda Faa'iidooyinka Qorshahayaga .....</b>	<b>75</b>
<b>E. Gunnooyinka lagu daboolay meel ka baxsan qorshahayaga.....</b>	<b>151</b>
E1. Daryeelka Hospice-ka .....	151
E2. Other Services .....	152
<b>F. Gunnooyinka aan lagu daboolin qorshahayaga, Medicare, ama Caawinta Caafimaadka .....</b>	<b>153</b>



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

---

## A. Adeegyadaada la daboolay

Cutubkani waxa uu kaaga warramayaa adeegyada uu qorshahayagu daboolayo. Waxa kale oo aad baran kartaa shaqada aan lahayn. Macluumaadka ku saabsan gunnooyinka daroogada ayaa ku jira **cutubka 5aad** ee *Member Handbook*. Cutubkani waxa kale oo uu sharaxayaa xadka adeegyada qaarkood.

Maadaama aad caawimaad ka hesho Medical Assistance, waxba kama bixinaysid adeegyadaada caymiska waase haddii aad raacayso xeerarka qorshahayaga. Ka eeg **cutubka 3** ee *Member Handbook* wixii tafaasiil ah ee ku saabsan xeerarka qorshaha.

Haddii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo fahamka adeegyada la daboolay, wac isku-duwaha daryeelkaaga iyo/ama Adeegga Macmiilka 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 -688-2534 (wacitaanka waa bilaash), 8 subaxnimo - 8 galabnimo, todobada maalmood ee usbuuca.

---

## B. Xeerar ka soo horjeeda daryeel bixiyayaasha kugu soo dalacaya adeegyada

Ma ogolin adeeg-bixiyayaashayadu inay kugu soo dallacaan kharashaadka adeegyada daboolay shabakada. Waxa aanu u siinaa lacagta si toos ah bixiyayaasha, oo waxa aanu kaa ilaalin doonaa wixii kharash ah. Tani waa run xitaa haddii aan siinno daryeel bixiyaha wax ka yar kharashka bixiyaha adeegga.

**Waa inaadan waligaa ka helin biil bixiyaha adeegyada la daboolay.** Haddii aad sameyso, tixraac **cutubka 7** ee *Member Handbook* ama wac Adeegga Macmiilka.

---

## C. Ku saabsan Shaxda Gunnooyinka qorshahayaga

Jaantuska Gunnooyinka ayaa kuu sheegaya adeegyada uu qorshahayagu bixiyo. Waxay taxdaa adeegyada la daboolay siday u kala horreeyaan oo ay u sharraxdaa.

**Waxaan bixinaa adeegyada ku qoran Jaantuska Gunnooyinka marka sharciyada soo socda la buuxiyo.** Waxba kama bixinaysid adeegyada ku qoran Jaantuska Gunnooyinka, waase inta aad buuxinayso shuruudaha hoos lagu sharraxay.

- Waxaan bixinaa adeegyada ceymiska ee Medicare iyo Medical Assistance sida waafaqsan qawaaniinta ay dajiyeen Medicare iyo kaalmada Caafimaadka.
- Adeegyada (ay ku jiraan daryeelka caafimaadka, caafimaadka habdhaqanka iyo adeegyada isticmaalka muqaadaraadka, adeegyada iyo taageerada muddada-dheer, saadka, qalabka, iyo daawooyinka) waa inay ahaadaan kuwo "caafimaad ahaan lagama maarmaan ah."



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Caafimaad ahaan lagama maarmaanka u ah ayaa qeexaya adeegyada, saadka, ama daawooyinka aad u baahan tahay ka hortagto, baarto, ama ku daawayso xaalad caafimaad ama si aad u ilaaliso xaaladaada caafimaad ee hadda. Tan waxa ku jira daryeelka kaa ilaalinaya inaad cosbitaalka ama xarunta kalkaalinta aado. Waxa uu sidoo kale ka dhigan yahay adeegyada, agabyada, ama dawooyinka buuxiya heerarka caadiga ah ee nidaamka caafimaad.

- Daryeelka caafimaad ahaan lagama maarmaanka ah ayaa ku habboon xaaladdaada. Tan waxaa kamid ah daryeelka la xidhiidha xaalad jidh iyo Caafimaadka dabeecadda (ay ku jirto Caafimaadka Dhimirka iyo Dhibaataada Isticmaalka Maandooriyaha). 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:
  - inay noqdaan adeegyada, saadka, iyo dawooyinka dhakhtar qoray ee bixiyayaasha kale ay inta badan dalban doonaan.
  - kaa caawiyaan inaad sii fiicnaato ama aad ahaatid sida aad tahay.
  - Caawiso inay ka joojiso xaaladaada inay ka sii darto.
  - caawisaa ka hortagga iyo ogaanshaha dhibaatooyinka caafimaad.
- Xubnaha cusub qorshuhu waa inuu bixiyaa ugu yaraan 90 maalmood oo kala-guur ah, inta lagu jiro wakhtigaas qorshaha cusub ee Medicare Advantage uma baahna ogolaansho kahor koorso kasta oo daaweyn ah, xitaa haddii koorsada daaweyntu ay ahayd adeeg ku bilaabmay dhakhtar ka baxsan shabakada.
- Waxaad daryeelkaaga ka heleysaa bixiye shabakad. Adeeg-bixiye ku jira shabakadu waa adeeg-bixiye nala shaqeeya. Inta badan, daryeelka aad ka hesho adeeg-bixiye ka baxsan shabakada ma dabooli doono marka laga reebo haddii ay tahay xaalad degdeg ah ama daryeelka degdega ah ama marka laga reebo haddii qorshahaaga ama adeeg-bixiyaha ku jira shabakadu ay ku siiyaan gudbin. **Cutubka 3 aad** ee *Member Handbook* waxaa ku jira macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan isticmaalka shabakadaha iyo adeeg-bixiyeyaasha shabakadaha ka baxsan.
- UCare ama hay'adda ansixinta ee la magacaabay waxay sii wadi kartaa oggolaanshaha hore loogu ansixiyay adeeg-bixiye ka baxsan shabakadda 120 ka maalmood ee ugu horreeya.
- Haddii dhakhtarka aad doorato uusan ku jirin shabakadeenna qorshaha, waa inaad doorataa dhakhtar shabakad qorshe kale. Waxaa suurtagal ah inaad sii wadato isticmaalka adeegyada dhakhtarka aan hadda ka mid ahayn shabakada qorshaheenna 120 maalmood ah sababaha soo socda:



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

- Xaalad degdeg ah
- Cudurka maskaxda ama jirka oo nafta halis gelinaya.
- Naafanimo jireed ama maskaxeed oo lagu qeexay awood la'aan ku lug lahaanshaha hal ama dhowr hawlo nololeed oo waaweyn. 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 naafanimo ah ama daba-dheer oo ku jirta marxalad aad u daran.
- Haddii adeeg-bixiyahaaga caafimaadka u qalma uu caddeeyo inaad haysato cimri la filayo oo ah 180 maalmood ama ka yar, waxa laga yaabaa inaad sii wadato isticmaalka adeegyada nololaha inta ka hartay adeeg bixiyaha aan ka mid ahayn shabakadayada.
- Waxaanu daboolnaa adeegyada qaarkood ee ku qoran Jaantuska Gunnooyinka oo keliya haddii dhakhtarkaaga ama adeeg-bixiyaha shabakad kale ay helaan oggolaansho marka hore. Tan waxa loo yaqaan oggolaanshaha hore (PA). Waxaan adeegyada caymiska ku calaamadeyneynaa jaantuska gunnooyinka ee u baahan PA calaamad (\*). Intaa waxaa dheer, waa inaad PA u heshaa adeegyadan soo socda ee aan ku qornayn Jaantuska Gunnooyinka: adeegyada baxnaaninta bukaan-jiifka, qalliinka laf-dhabarta, kicinta korriinka lafaha, kiciya xudunta laf-dhabarta, iyo baaritaanka hidda-sidaha (tusaale ahaan, baadhista kansarka ama baadhitaanka lagu saadaalinayo cudur wadnaha ah). Haddii aan bixinno oggolaanshaha codsiga PA ee koorsada daaweynta, oggolaanshaha waa in uu ahaadaa mid shaqeynaya ilaa iyo inta ay macquul tahay caafimaad ahaan iyo lagama maarmaanka u ah in laga fogaado carqaladaynta daryeelka ku salaysan shuruudaha caymiska, taariikhdaada caafimaad, iyo talooyinka bixiyaha daawaynta.

### **Macluumaadka Dheefaha Muhiimka ah ee Xubnaha Xaalado Joogto ah qaarkood.**

- Haddii aad leedahay xaaladaha soo socda ee dabadheeraada oo aad ka soo baxdo shuruudaha caafimaadka qaarkood, waxa laga yaabaa inaad u qalanto dheefaha dheeraadka ah:
  - Taariikhda ama khatarta dhicitaanka waxaana lagu qiimeeyaa *inaysan* buuxin heerka daryeelka guriga kalkaalinta
  - Asaasaqnimo
  - Xanuun joogto ah
  - Isla hadal
  - Walaac



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

- Dhiig kar
- Macaan
- Xanuunada isticmaalka maandooriyaha
  - Care coordinators (iskuduwayaasha daryeelka) waxay la shaqayn doonaan xubnaha si ay u xaqiijiyaan qiimaynta rasmiga ah ama ogaanshaha cilladda isticmaalka muqaadaraadka waxayna codsan doonaan oggolaanshaha gaadiidka iyadoo ka wakiil ah xubinta.
  - Tixraac safka "Caawinta xaaladaha joogtada ah" ee Jaantuska Gunnooyinka wixii macluumaad dheeraad ah.
  - Fadlan nala soo xiriir wixii macluumaad dheeraad ah.

Dhammaan adeegyada ka hortagga waa bilaash. Waxaad ka heli doontaa tufaaxan 🍎 ee ku xiga adeegyada ka hortagga ee Jaantuska Dheefaha. Waxaad ka heli doontaa calaamad (\*) ku xiga adeegyada u baahan oggolaansho hore.

### Barnaamijka Qaataha Xaddidan

- Barnaamijka qaataha xaddidan waxaa loogu talagalay xubnaha si xun u isticmaalay adeegyada caafimaadka. Tan waxa ku jira helida adeegyada caafimaad ee aanay xubnuhu u baahnayn, u isticmaalida qaab kharash ka badan sidii ay ahayd, ama u isticmaali kara hab 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 inaad magacowdo daryeel bixiyeyaasha kale ee daryeelka caafimaadka. Waxa kale oo laga yaabaa in lagugu meeleeyo wakaalada caafimaadka guriga. Laguuma oggolaan doono inaad isticmaasho doomaashada kaalmada daryeelka shakhsi ahaaneed ama ikhtiyaarka isticmaalka dabacsan, ama adeegyada macaamiisha haga. Ma awoodi doontid inaad isticmaasho qaabka miisaaniyadda Adeegyada Koowaad iyo Taageerada Bulshada (CFSS).
- Waxa lagugu xaddidi doonaa daryeel bixiyeyaashan loo qoondeeyay daryeelka caafimaadka ugu yaraan 24 bilood ee u qalmida Barnaamijyada Daryeelka Caafimaadka Minnesota (MHCP). Dhammaan u fudbitaanada khabiiradawaa inay ka yimaadaan daryeel bixiyaha caafimaadkaaga, oo ay helaan Barnaamijka Qaataha Xaddidan ee UCare Qaataha 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 bixiyeyaasha loo qoondeeyay.




**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](https://www.ucare.org).**

- 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 qaadato meelaynta barnaamijka qaataha xaddidan. Waa inaad ku xeraysataa racfaan 60 maalmood gudahooda laga bilaabo taariikhda ogeysiiska nagaga timid. Waa inaad rafcaan ku qaadato 30 maalmood gudahood si aad uga hortagto xaddidaadda in la fuliyo inta lagu jiro racfaankaaga. Waxaad codsan kartaa Racfaan Goboleed (Dhageysiga Cadaalada ee Medicaid ee Gobolka) ka dib markii aan helno go'aankayaga inaan dhaqan gelinno xaddidaadda. Tixraac **cutubka 9**, F3 ee *Member Handbook*, si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan xaqa aad u leedahay inaad racfaan qaadato.
- Barnaamijka Qaataha Xaddidan ma khuseeyo adeegyada uu daboolo Medicare. Haddii aad isticmaasho dawooyinka opioid-ka ee aad ka hesho dhawr dhakhtar ama farmasiyo, waxa laga yaabaa inaan la hadalno dhakhaatiirtaada si ay u hubiyaan isticmaalkaagu inuu yahay mid ku haboon oo caafimaad ahaan lagama maarmaan u ah. La shaqeynta dhakhaatiirtaada, haddii aan go'aansanno isticmaalkaaga daawada xashiishka ama daawooyinka dhimirka aysan badqabka lahayn, waxaa laga yaabaa inaan xaddidno sida aad u heli karto daawooyinkaas. Tixraac **cutubka 5**, Qaybta G3 ee *Member Handbook*, wixii macluumaad dheeraad ah.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

## D. Shaxda Faa'iidooyinka Qorshahayaga

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p> <b>Baaritaanka bararka halbawlaha qaar dambaha</b></p> <p>Waxaanu baadhista ultrasound-ka ee hal mar ah siin doonaa dadka khatarta ugu jira. Qorshuhu waxa uu daboolayaa kaliya baadhistan haddii aad leedahay arrimo halis ah iyo haddii aad tixraac ka hesho dhakhtarkaaga, kaaliyaha dhakhtarkaaga, dhakhtarka kalkaalisada, ama kalkaalisada takhasuska leh.</p> <p>Waxaa laga yaabaa inaan daboolno baaritaanno dheeri ah haddii caafimaad ahaan loo baahdo.</p>	<p>\$0</p>
<p><b>Irbad ku mudista</b></p> <p>Adeegyada ku daaweynta cirbadaha waxa la daboolaa marka uu bixiyo irbad yaqaan rukhsad haysta ama dhakhtar kale oo Minnesota oo rukhsad haysta oo leh tababbarka irbad ku mudista iyo aqoonsiga.</p> <p>Waxaan bixin doonaa ilaa 12 booqashooyinka toobinta maqaarka ah 90 maalmood gudahooda haddii aad qabto xanuunka dhabarka hoose ee joogtada ah, oo lagu qeexay sida:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• soconaysa 12 toddobaad ama ka badan;</li> <li>• aan gaar ahayn (aan lahayn sabab nidaamsan oo la aqoonsan karo, sida aan lala xiriirin cudurka dheef-shiid kiimikaadka, bararka, ama caabuqa);</li> <li>• aan la xiriirin qalliin; <b>iyoo</b></li> <li>• aan la xiriirin uurka.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	<p>\$0</p>


**?** **Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Daaweynta duritaanka maqaarka (sii socda)</b></p> <p>Intaa waxaa dheer, waxaan bixinaa siddeed kalfadhi oo dheeraad ah oo toobinta maqaarka ah oo loogu talagalay xanuunka dhabarka hooseeya ee daba-dheeraada haddii aad muujiso horumar. Waxaa laga yaabaa inaad helin wax ka badan 20 daawaynta duritaanka maqaarka ee xanuunka dhabarka hooseeya ee daba-dheeraada sannad kasta.</p> <p>Daaweynta cirbadaha waa in la joojiyaa haddii aadan raysan ama haddii aad ka sii dari weydo.</p> <p>Intaa waxaa dheer, waxaan bixin doonaa ilaa 20 cutubyo oo adeegyada toobinta maqaarka ah sanad kasta iyada oo aan oggolaansho la helin. Codso oggolaansho hore haddii cutubyo dheeri ah looga baahan.</p> <p>Adeegyada cirbad durista waxa loo daboolay kuwa soo socda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• xanuun ba'an iyo mid joogto ah</li> <li>• niyad jab</li> <li>• walaac</li> <li>• xaruunka 'schizophrenia'</li> <li>• Calaamada walbahaarka ka dambeeya waxyeelada</li> <li>• hurdo la'aan</li> <li>• joojinta sigaarka</li> <li>• –lugaha aan nasan karin</li> <li>• xanuunka caadada</li> <li>• Afka oo qalala (afka qalalan) ee la xidhiidha kuwan soo socda:       <ul style="list-style-type: none"> <li>– Cudurka ku dhaca qoyaan soo daayaha jirka</li> <li>– ku daaweynta shucaaca</li> </ul> </li> <li>• Lalabbo iyo matag la xidhiidha kuwan soo socda:       <ul style="list-style-type: none"> <li>– hababka qalliinka kadib ah</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	





**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**



Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Daaweynta duritaanka maqaarka (sii socda)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uur</li> <li>- daryeelka kansarka</li> <li>• Waxaan sidoo kale bixinaa gunnooyinka toobinta maqaarka ee dheeraadka ah sanadkiiba adeegyo dheeraad ah oo ka baxsan waxa kor ku qoran ama aan daboolin Kaalmada Caafimaadka. Xaddidaayo caymis oo dheeraad ah ayaa laga yaabaa inay khuseeyaan. kuwan waxaa kamida: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Illaa 12 booqashooyin dheeraad ah oo toobinta maqaarka ah sanadkiiba xanuunka <u>dhabarka</u> hoose ee ba'an. Xanuunka dhabarka hoose ee ba'an waa xanuun si lama filaan ah u yimaada, waa muddo gaaban (wuxuu socdaa dhowr maalmood ilaa dhowr toddobaad) ka dibna taga.</li> </ul> </li> </ul>	\$0
<p> <b>Baaritaanka iyo la-talinta si xun u isticmaalka khamriga</b></p> <p>Waxaanu bixin doonaa kharashka hal baadhis oo si xun u isticmaalka alkoholka ee dadka waaweyn ee si xun u isticmaala aalkolada balse aan khamriga ku xirnayn. Dadkaas waxaa ku jira haweenka uurka leh.</p> <p>Haddii aad si xun u isticmaasho khamriga, waxaad heli kartaa ilaa afar kulan oo kooban, fool ka fool ah oo la-talin ah sannad kasta (haddii aad awooddo oo aad ka digtoonaato inta lagu jiro la-talinta) bixiyaha daryeelka aasaasiga ah ee u qalma (PCP) ama xirfadle ku jira daryeelka aasaasiga ah (tixraac qaybta "Adeegyada cilladda isticmaalka maandooriyaha bukaan-socodka" ee jaantuskan si aad u hesho gunnooyinka dheeraad ah oo la daboolay).</p>	\$0
<p><b>Adeegyada Ambalaaska</b></p> <p>Adeegyada ambalaaska ee daboolan, hadday tahay xaalad degdeg ah ama xaalad aan degdeg ahayn, oo ay kamid tahay dhulka iyo hawada (diyaarad). iyo alikabtar, iyo adeegyada</p> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	\$0






**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Adeegyada Gaariga gurmada caafimaadka (sii socda)</b></p> <p>ambalaasta. Ambalaasta ayaa ku geyn doonta meesha kuugu dhow oo ku siin karta daryeel.</p> <p>Xaaladdaadu waa inay noqotaa mid halis ah oo ku filan siyaabaha kale ee aad ku tagi karto meel daryeel ay khatar gelin karaan caafimaadkaaga ama noloshada.</p> <p>Adeegyada ambalaasta ee kiisaska kale (aan degdeg ahayn) waa in aan ansixino anaga. Kiisaska aan ahayn xaalad degdeg ah, waxa laga yaabaa in aanu bixino khrashaadka ambalaasta. Xaaladaadu waa inay noqotaa mid halis ah oo hadii lagu gayn waayo meel daryeel ay khatar gelin karaan noloshada ama caafimaadkaaga.</p>	
<p> <b>Booqashada ladnaanta sannadlaha ah</b></p> <p>Waxaad heli kartaa baaritaan sanadle ah. Tani waa in la sameeyo ama la cusboonaysiiyo qorshe ka hortag ah oo ku salaysan qodobbada khatartaada hadda ah. Waxaan bixinaa midaan hal mar 12 biloodba.</p> <p><b>Fiiro gaar ah:</b> Booqashadaada badqabka ee ugu horeysa ma dhici karto 12 bilood gudahooda ee <b>Xilliga Ku Soo Dhowaanshahaaga Medicare</b>. Si kastaba ha ahaatee, uma baahnid in lagugu soo dhaweeyo <b>booqashada Medicare</b> si aad u hesho booqashooyinka badqabka ee sanadlaha ah ka dib markaad qaadatay Qaybta B 12 bilood.</p>	\$0
<p> <b>Cabirka culayska lafta</b></p> <p>Waxaan habraacyada qaarkood siinaa xubnaha u qalma (sida caadiga ah, qof halis ugu jira inuu lumiyo cufnaanta lafaha ama khatarta ah lafo-beelka). Nidaamyadani waxay tilmaamayaan cufnaanta lafaha, waxay ogaadaan lafo lumis, ama waxay ogaadaan tayada lafaha.</p> <p>Waxaan bixinaa adeegyada hal mar 24 bilood ama in ka badan haddii caafimaad ahaan loo baahdo. Waxa kale oo aanu bixinaa dhakhtarka si uu u eego ugana faalloodo natiijada.</p>	\$0



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p> <b>Baaritaanka kansarka naasaha (mammograms)</b></p> <p>Waxaan bixinaa adeegyada soo socda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hal baaritaan oo raajada naasaha ah 12-kii biloodba</li> <li>• Baadhitaannada naaska hal mar 24 biloodba mar</li> </ul>	\$0
<p><b>Adeegyada baxnaaninta wadnaha (wadnaha).</b></p> <p>Waxaan bixinaa adeegyada baxnaaninta wadnaha sida jimicsiga, waxbarashada, iyo la-talinta. Xubnuhu waa inay buuxiyaan shuruudaha qaarkood oo ay haystaan amar dhakhtar.</p> <p>Waxaan sidoo kale daboolnaa barnaamijyada baxnaaninta wadnaha ee degdega ah, kuwaas oo aad uga daran barnaamijyada baxnaaninta wadnaha.</p>	\$0
<p> <b>Booqashada khatar dhimista cudurada wadnaha iyo xididada (wadnaha) (daaweynta cudurada wadnaha)</b></p> <p>Waxaan bixinaa hal booqasho sannadkii, ama ka badan haddii caafimaad ahaan loo baahdo, oo lagu aadayo daryeel bixiyahaaga aasaasiga ah (PCP) si uu kaaga caawiyo hoos u dhigida khatarta cudurrada wadnaha. Inta lagu jiro booqashada ama booqashooyinka, dhakhtarkaagu waxa laga yaabaa inuu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kala hadal isticmaalka aspirin,</li> <li>• hubiyo cadaadiska dhiiggaaga, <b>iy/ama</b></li> <li>• Ku siiyo talooyin si aad u hubiso inaad si fiican wax u cunayso.</li> </ul>	\$0
<p> <b>Baaritaanka cudurada wadnaha iyo xididada (wadnaha).</b></p> <p>Waxaan bixinaa kharashka baaritaanka dhiigga si aan u eegno cudurada wadnaha hal mar shantii sano (60 bilood). Tijaabooyinkan dhiigga waxay sidoo kale eegaan cilladaha ay sabab u tahay khatarta sare ee cudurrada wadnaha.</p>	\$0



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<b>Iskuduwidda daryeelka</b>	
<p>Qorshuhu waxa uu bixiyaa adeegyada isuduwidda daryeelka, oo ay ku jiraan kuwa soo socda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ka caawinta diyaarinta, helitaanka, iyo isku dubaridka qiimaynaha, baaritaanada, iyo adeegyada iyo caafimaadka iyo daryeelka muddada-dheer</li> <li>• Kaala shaqaynta horumarinta iyo cusboonaysiinta qorshahaaga taageerada</li> <li>• Ku taageeridda iyo la xiriirka hay'ado iyo dad kala duwan</li> <li>• Isku dubaridka adeegyada kale sida lagu qeexay qorshahaaga taageerada</li> </ul>	\$0
<p>Kooxda isku-duwidda daryeelkaaga ayaa kula soo xiriiri doona si ay u bixiyaan qiimayn khatar caafimaad si loo go'aamiyo baahiyaha isuduwidda daryeelka.</p>	
<p>Isku duwida daryeelka had iyo jeer adiga waa lagu heli karaa. Waxaad joojin kartaa isticmaalka adeegan wakhti kasta adiga oo u sheegaya iskuduwaha daryeelkaaga ama la xiriiraya UCare. Haddii aad rabto inaad bedesho iskuduwaha daryeelkaaga, wac Adeegga Macmiilka lambarka ku yaal bogga hoose.</p>	
<p>Adeegyada la daboolay:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qiimaynta in la aqoonsado isku duwaha daryeelku waxay kaa caawin kartaa adiga daryeelka caafimaadka, guriyaynta, amniga cuntadda iyo baahiyaha kale.</li> <li>• Caawimad ku aadan ballansashada, isku dubaridka, iyo helitaanka qiimaynta ama baaritaanada iyo adeegyada daryeelka caafimaadka sida ilkaha,</li> </ul>	
<p><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	




**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**


Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Iskuduwidda daryeelka (waa socotaa)</b></p> <p>caafimaadka habdhaqanka, baxnaaninta, iyo daryeelka aasaasiga ah</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abuuritaanka iyo cusboonaysiinta qorshahaaga taageerada, ku salaysan baahiyahaaga gaarka ah iyo la shaqaynta dadka aad doorato</li> <li>• Ogolaanshiyahaaga, isku-duwayaasha daryeelka MSHO ee UCare waxay la xiriiri karaan wakaaladaha iyo dadka kaa caawin kara daboolida baahiyahaaga</li> <li>• Kula shaqayn doonaa adiga iyo kuwa kale ee marka aad doorato inaad beddesho baahiyahaaga daryeelka caafimaadka ama cusbitaal dhigida</li> <li>• Kaa caawin doono helida ilaha aad uga baahan tahay gudaha bulshaddaada</li> <li>• Wada jir kaala shaqayn doontaa Adeegyada Guriga iyo Bulshadda Ku salaysan ka dhaafida maareeyayasha kiiska ama maareeyayaasha kale ee kiiska</li> <li>• Adigoo ka qaybqaadanaya, isuduwaha daryeelka MSHO ee UCare ayaa sidoo kale sameeya waxyaabaha soo socda: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Waxay kaa caawiyaan dejinta hadafyada caafimaadkaaga iyo fayo qabka oo kaala shaqeeyaan adiga inaad gaadho iyaga.</li> <li>- Kuula xidhiidhaan ama si joogto ah kuula kulmaan si ay uga hadlaan caafimaadkaaga iyo fayo qabka</li> <li>- Ku xasuusinta marka aad u baahan tahay adeegyo ka hortag ah, baaritaanno, ama ballamaha qayb ka ah qorshahaaga taageerada</li> </ul> </li> </ul>	



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**


Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p> <b>Baaritaanka kansarka ilmo-galeenka iyo siilka</b></p> <p>Waxaan bixinaa adeegyada soo socda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dhammaan haweenka: Baaritaannada Pap tests iyo miskaha hal mar 24-kii biloodba</li> <li>• Dumarka khatarta sare ugu jira kansarka ilmo-galeenka ama siilka: hal Pap test 12 biloodba mar</li> </ul>	<p>\$0</p>
<p><b>Adeegyada Kala goysyada lafaha*</b></p> <p>Waxaan bixinaa adeegyada soo socda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juucinta lafdhabarta iyo saxitaanka sida ay isugu aaddo.</li> <li>• Hal qiimayn ama baaritaan sannad walba ah.</li> <li>• Juucinta la isticmaalo 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 sannadkii ama lix bishiiba waxay u baahan karaan oggolaansho ka helitaanka hore.*</li> <li>• Raajooyinka marka loo baahdo si loo taageero ogaanshaha subluxation ee laf dhabarta</li> </ul> <p><b>Fiiro gaar ah:</b> Qorshahayagu ma daboolayo hagaajinta kale, fiitamiinnada, sahayda caafimaadka, daawaynta, ama qalabka laga helo dhakhtarka daaweynta lafaha.</p> <p>Waxaan sidoo kale gunnooyinka dheeri ah oo daaweynta lafaha ah siinaa xubnaha qaba xanuunada muruqyada. Daboolista waxa ku jira adeegyo dheeraad ah oo ka baxsan kuwa kor ku taxan ama aanay daboolin Kaalmada Caafimaadka. Xaddidaayo caymis oo dheeraad ah ayaa laga yaabaa inay khuseeyaan. kuwan waxaa kamida:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ilaa 12 booqashooyinka joogtada ah ee xanuunka lafaha iyo muruqyada sanadkiiba. Waxaa ku jira baaritaanada iyo hagaajinta darnaanshaha.</li> </ul>	<p>\$0</p>

**?** **Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p> <b>Baaritaanka kansarka mindhicirka</b></p> <p>Waxaan bixinaa adeegyada soo socda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Baaritaanka caloosha/Colonoscopy ma laha xaddida ugu yar ama ugu badnaan da'da waxaana la daboolaa hal mar 120 bilood (10 sano) bukaanada aan khatarta sare lahayn, ama 48 bilood kadib marka baaritaanka hore oo dabacsan ee mindhicirka lagu sameeyo bukaanada aan khatarta sare ugu jirin kansarka mindhicirka, iyo hal mar 24 kasta oo loogu talagalay bukaanada khatarta sare leh ka dib baarista walamadka hore ama barium enema</li> <li>• Baaritaanka dabacsan ee mindhicirka oo loogu talagalay bukaanada 45 sano iyo ka weyn. Hal mar 120kii biloodba bukaanada aan halis sare ugu jirin ka dib marka bukaanku helo baarista walamadka. Hal mar 48dii biloodba bukaanada khatarta sare leh ee ka imanaya baaritaanka dabacsan ee mindhicirka ee ugu dambeeyay.</li> <li>• Baadhitaannada dhiigga saxarada ee bukaanka 45 sano iyo ka weyn. Hal mar 12 biloodba.</li> <li>• Saxarada Multitarget DNA ee bukaanada 45 ilaa 85 da'da oo aan buuxin shuruudaha khatarta sare leh. Hal mar 3dii sanaba.</li> <li>• Tijaabooyinka dhiigga-ku-salaysan ee loogu talagalay bukaanada 45 ilaa 85 da'doodu tahay oo aan buuxin shuruudaha khatarta sare leh. Hal mar 3dii sanaba.</li> <li>• 'Barium Enema' oo ah beddelka baarista walamadka ee bukaanka khatarta sare leh iyo 24 bilood laga soo bilaabo baadhistii ugu dambaysay ee 'barium enema' ama baarista walamadka ee u dambaysay.</li> <li>• 'Barium Enema' sida beddelka baaritaanka dabacsan ee mindhicirka ee loogu talagalay bukaanada aan khatarta sare ugu jirin iyo 45 sano ama ka weyn. Hal mar ugu yaraan 48 bilood ka dib baadhistii ugu dambaysay ee 'barium enema' ama baaritaanka dabacsan ee mindhicirka.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	\$0



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p> <b>Baaritaanka kansarka mindhicirka (waa socotaa)</b></p> <p>Baaritaannada kansarka mindhicirka waxaa ka mid ah baarista walamadka ee dabagalka ah ka dib marka Medicare uu daboolo Baaritaanka kansarka mindhicirka mindhicirka ee saxarada ku salaysan ee aan fiicneyn ayaa soo celisa natiijo wanaagsan.</p>	
<p><b>Adeegyada ilkaha</b></p> <p>Adeegyada ilkaha qaarkood, oo ay ku jiraan nadiifinta, buuxinta, iyo ilko-gashiga, ayaa laga heli karaa Barnaamijka Medical Assistance ee Ilkaha. <span style="float: right;">\$0</span></p> <p>Adeegyada la daboolay:</p> <p>Adeegyada baaritaanka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• baaritaan dhamaystiran (shantii sanaba hal mar) (lama samayn karo isla taariikhda qiimaynta xilliyeed ama xaddidan)</li> <li>• Baaritaan muddo kadib ah (hal mar sanadkii) (lama samayn karo isla taariikhda qiimaynta xaddidan ama dhamaystiran)</li> <li>• baaritaanada xadidan (dhibaatooyinka diirada saaraya). (Hal mar maalintii) (lama samayn karo isla taariikhda qiimaynta afka ee xilliyeed ama dhamaystiran ama adeegyada nadiifinta ilkaha)</li> <li>• qiimayn afka ah oo faahfaahsan (lama samayn karo isla taariikhda afka unogyada buuxa laga soo saaray)</li> <li>• qiimaynta ilkaha (lama samayn karo isla taariikhda afka buuxa laga saaray)</li> <li>• teledentstry ee adeegyada ogaanshaha cillada</li> <li>• adeegyada sawir-qaadista, oo ku xaddidan: <ul style="list-style-type: none"> <li>- qaniinyada (hal mar sannadkii)</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**



Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Adeegyada ilkaha (sii socda)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hal raajo oo lagu ogaanayo dhibaatooyinka midkiiba afar tariikhda adeegga</li> <li>- muuqaalka dhinacyada badan leh (hal mar muddo shan sano ah marka laga reebo marka loo baahdo caafimaad ahaan; labadii sanaba hal mar xaalado xaddidan; ama xarun isbitaal bukaan-socod la qorsheeyay ama nidaamka Xarunta Qalliinka (ASC) ee xorta ah.)</li> <li>- Raajo afka oo dhamaystiran(hal mar shantii sanaba)</li> </ul> <p>Adeegyada ka hortagga:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nadiifinta ilkaha oo ku xaddidan laba jeer sannadkii; ilaa afar sannadkii haddii caafimaad ahaan loogu baahdo</li> <li>• Fluoride varnish (hal mar lixdii biloodba mar) (lama samayn karo isla taariikhda daawaynta degdega ah ee adeega xanuunka ilkaha)</li> <li>• daaweynta duleelka ilkaha (Iliggiiba hal mar shantii sanaba)</li> <li>• daaweynta duleelka ilkaha (lixdii biloodba hal mar iligiiba)</li> <li>• Tilmaamaha nadaafadda afka</li> </ul> <p>Adeegyada soo celinta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buuxinta waxay ku xaddidan tahay hal mar 90-kii maalmood ilig kasta</li> <li>• buuxinta xanun yaraynta ah si loo yareeyo xanuunka (lama samayn karo isla taariikhda daawaynta degdega ah ee adeega xanuunka ilkaha)</li> <li>• jirida iliga ee kali ah (waa in laga sameeyaa bir laysu keenay oo aan daxalaysan ama walxaha lagu badalo ilkaha qurmay)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Adeegyada ilkaha (sii socda)</b></p> <p>Daaweynta unugyada ilkaha (godka iliga) (hal mark nolosha oo dhan)</p> <p>Qalliinka Afka</p> <p>Qalliinka afka iyo daanka (kaliya marka caafimaad ahaan loo baahdo xaalado xaddidan) (iyadoo la haysto Oggolaansho Hore)</p> <p>Daaweynta unugyada ku hareeraysan ilkaha :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saarida guud ee huurada iyo daxalka ilkaha (ka saarida unugyada waxyeelobay afka oo dhan) (shantii sanaba hal mar) (lama samayn karo isla taariikhda adeegga nadiifinta ilkaha, imtixaan dhamaystiran, qiimaynta afka ama xilliga adeega qiimaynta)</li> <li>• xoqin iyo xidid goynta (lama samayn karo isla maalinta nadiifinta ilkaha ama nadiifinta afka ee dhamaystiran) (hal mar labadii sanaba mar afartiiba)</li> <li>• Nidaamka la socodka (nadiifinta ilkaha) (saddex bilood oo kasta/91 maalmood labba sano oo kasta)(ilaa jadwalka sanadkiib ka dib dhammaystirka ka jarida lakabyada guudka iliga iyo soo saarida jirada iliga )</li> </ul> <p>Samaynta ilko macmal ah:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• qalabka la saari karo (waxyaabaha ilkaha lagu xajiyo, ilkaha macmalka ah iyo qaybo ahaan) (hal qalab 3-dii sanaba mar ilko kasta)</li> <li>• Hagaajinta, wax ka beddelka, dib-u-habaynta, dayactirka, iyo dib-u-dhigista qalabka la saari karo (ilig-hayaha iyo qaybo ka mid ah); Dayactirka ilkaha maqan ama jabay waxay ku kooban yihiin shan ilig 180-kii maalmoodba</li> <li>• bedelida qalabyada ilkaha lagu xajiyo ee lumay, la xaday, ama burburay oo aan la hagaajin karin xaaladaha qaarkood</li> <li>• beddelka qalabka ilkaha lagu xajiyo qayb ahaan haddii qaybta hadda jirta aan la beddeli karin si loo daboolo baahiyaha ilkaha</li> <li>• xadhkaha habaynta unugyada</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Adeegyada ilkaha (sii socda)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lifaaqyada saxda ah iyo dayactirka</li> </ul> <p>Adeegyada kale ee daryeelka ilkaha:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• daaweynta degdega ah ee xanuunka ilkaha (hal mar maalintii)</li> <li>• suuxinta guud, suuxdin qoto dheer</li> <li>• Xarunta daryeelka ee la kordhiyay/wacitaanka guriga ee goobaha hay'adaha qaarkood oo ay ku jiraan: guryaha daryeelka ee hoyga, machadyada cudurada dhimirka (IMD),IXarumaha Daryeelka Dhexdhexaadka ah ee Dadka Naafada Koriinka ah (ICF/DDs), Daryeelka Guriga, Ikhtiyaarka la Dheereeyay ee Daaweyn ahaaneed ee Minnesota (METO), xarumaha xanaanada ee xirfadaysan,iyo sariiraha socda (sariir kalkaalin caafimaad oo taal isbitaalka) (lama samayn karo isla taariikhda adeegga tilmaamaha nadaafadda afka)</li> <li>• maaraynta habdhaqanka marka loo baahdo si loo xaqiijiyo in adeega ilkaha ee caymisku daboolay si sax ah oo badbaado leh loo fuliyay</li> <li>• daawooyin (Kaliya marka caafimaad ahaan lagama maarmaanka u tahay xaaladaha aadka u xaddidan)</li> <li>• naytras oksaydh (kaliya haddii adeega ilkaha ee caymiska uu daboolay aan loo samayn karin si badbaado leh gaaskaas la'aantiis ama haddii kale u baahan doono in adeega lagu sameeyo suuxdinta guud ee isbitaal ama xarun qalliin)</li> <li>• hagaajinta qaniinyada afka (waxay ku xaddidan tahay hal mar maalintii)</li> <li>• Suuxdinta afka laga qaato ama qofka lagu duro (kaliya haddii adeega ilkaha ee caymiska uu daboolay aan loo samayn karin si badbaado leh gaaskaas la'aantiis ama haddii kale u baahan doono in adeega lagu sameeyo suuxdinta guud ee isbitaal ama xarun qalliin)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	





**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Adeegyada ilkaha (sii socda)</b></p> <p><b>Fiiro gaar ah:</b></p> <p>Haddii aad doorato inaad dheefahan ilkaha ka hesho Xarunta Caafimaadka Fadaraaliga ah ee Takhasuska leh (FQHC) ama rugta caafimaadka ilkaha ee ay dawladdu maamusho, waxaad heli doontaa isla dheefaha aad xaqa u leedahay ee hoos yimaada Caawimada Caafimaadka.</p> <p>Haddii aad ku cusub tahay qorshahayaga caafimaadka oo aad horeba u bilowday qorshaha daawaynta adeegga ilkaha, fadlan nala soo xidhiidh isuduwidda daryeelka.</p> <p>Haddii aad bilowdo adeegyada hagaajinta ilkaha iyo daanka, uma baahnid dhamaystirka qorshaha daawaynta si aan u bixino bixiyaha adeegyada lagu helo.</p> <p>Waxaan bixinaa adeegyada daryeelka ilkaha qaarkood marka adeeggu uu yahay qayb muhiim ah oo ka mid ah daawaynta gaarka ah ee ka faa'iidaystaha xaaladdiisa caafimaad ee aasaasiga ah. Tusaalooyinka qaarkood waxaa ka mid ah dib-u-dhiska daanka kadib jab ama dhaawac, soo saarista iliga oo la sameeyo si loogu diyaariyo daaweynta shucaaca ee kansarka ku lug leh daanka, ama baaritaan afka ah oo ka horreeya tallaalka kelyaha.</p> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	






**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**


Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Adeegyada ilkaha (sii socda)</b></p> <p>Waxa kale oo aanu bixinaa gunnooyinka ilkeed oo dheeri ah sanadkiiba qaar ka mid ah adeegyada dheeraadka ah ee ka baxsan waxa kor ku taxan ama aanay daboolin Medical Assistance. Xaddidaayo caymis oo dheeraad ah ayaa laga yaabaa inay khuseeyaan. kuwan waxaa kamida:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laba porcelain isku dhafan oo leh madax bir ah oo sarreeya sannad kasta</li> <li>• Hal madax oo ilkaha ah oo dayactir ah sanad kasta</li> <li>• Hal caday oo koronto ah saddexdii sanoba mar</li> <li>• Hal baakidh oo ah laba madax beddelka caday koronto sannadkiiba</li> </ul>	\$0
<p> <b>Baaritaanka Walbahaarka</b></p> <p>Waxaan bixinaa hal baaritaan oo niyad jab sanad walba. Baaritaanku waa in lagu sameeyo goob daryeelka aasaasiga ah oo bixin karta daawaynta dabagalka iyo gudbinta.</p> <p>Waxaa laga yaabaa inaan daboolno baaritaanno dheeri ah haddii caafimaad ahaan loo baahdo.</p>	\$0
<p> <b>Baaritaanka Sokoroawga</b></p> <p>Waxaan bixinaa baaristan (oo ay ku jiraan baaritaannada gulukoosta ee inta aan cuntada la cunin) haddii aad leedahay mid ka mid ah arrimahan halista ah:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dhiigga oo aad u kacsan</li> <li>• Taariikhda kolestaroolka aan caadiga ahayn iyo heerarka triglyceride (dyslipidemia)</li> <li>• cayilka</li> <li>• Taariikhda sonkorta dhiiga oo sareysa (glucose)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	\$0



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p> <b>Baaritaanka Sokoroawga (sii socda)</b></p> <p>Baaritaanada waxaa laga yaabaa in lagu daboolo xaaladaha kale qaarkood, sida haddii aad miisaan culus tahay oo aad leedahay taariikh qoys oo sonkorow ah.</p> <p>Waxaad u qalmi kartaa ilaa laba baaritaan oo sonkorowga 12 bilood kasta kadib taariikhdu ugu dhaweyd ee baarista xanuunka macaanka.</p> <p>Waxaa laga yaabaa inaan daboolno baaritaanno dheeri ah haddii caafimaad ahaan loo baahdo.</p>	
<p> <b>Tababarka is-maamulidda sonkorowga, adeegyada iyo saadka</b></p> <p>Waxaan adeegyada soo socda siinaa dhammaan dadka qaba cudurka macaanka (haddii ay isticmaalaan insulin ama haddii kale):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alaabta lagu kormeerayo gulukoosta dhiiggaaga, oo ay ku jiraan kuwan soo socda:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kormeeraha gulukoosta dhiiga</li> <li>- Aalada baaritaanka gulukooska dhiiga</li> <li>- qalabyada lancet-ka iyo lancet-yada</li> <li>- Xalalka xakamaynta gulukoosta ee hubinta saxnaanta aalada iyo kormeerida</li> </ul> </li> <li>• Dadka qaba cudurka macaanka ee qaba cudurka cagta ee sonkorowga daran, waxaan siinaa kuwa soo socda:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- hal kabo oo habaysan oo daweyn ah (ay ku jiraan kuwa la gashado), oo ay ku jiraan ku-habboonaanta, iyo laba kale oo dheeraad ah oo la geliyo sannad kasta, <b>ama</b></li> <li>- Hal kabo oo qoto dheer, oo ay ku jiraan ku habboonaanta, iyo saddex xabo oo la geliyo sannad kasta (kuma jiraan kuwa la gelin karo ee aan la beddeli karin ee lagu siiyay kabahaas)</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	<p>\$0</p>

 **Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p> <b>Tababarka is-maamulidda sonkorowga, adeegyada iyo saadka (sii socda)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Xaaladaha qaarkood waxaan bixinaa kharashka tababarka si aan kaaga caawino inaad maareyso sonkorowgaaga. Si aad wax badan u ogaato, la xiriir Adeegga Macmiilka.</li> </ul>	
<p><b>Qalab caafimaad oo waara (DME) iyo sahayda la xidhiidha*</b></p> <p>Tixraac <b>cutubka 12</b> ee <i>Member Handbook</i> si aad u qeexo "qalabka caafimaadka waara (DME)."</p> <p>Waxaan dabooli doonaa waxyaabaha soo socda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>kuraasta curyaanka</li> <li>biraha lugaha</li> <li>nidaamyada joodariga ku shaqeeya</li> <li>sahayda xanuunka macaanka (Sahayda macaanka tixraac qaybta "tababarka, adeegyada, iyo sahayda iska maareynta cudurka macaanka" ee shaxda gunnooyinka.)</li> <li>Sariiraha isbitaalka oo uu dalbaday adeeg bixiyayaasha si loogu isticmaalo guriga</li> <li>xididada (IV) bambooyin faleebo iyo tiir</li> <li>aaladaha hadalka dhaliya</li> <li>qalabka ogsijiinta iyo sahayda</li> <li>Qalabka neefta</li> <li>Qalabka socodka</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Qalab caafimaad oo waara (DME) iyo sahayda la xidhiidha* (sii socota)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gacan qalooqa caadiga ah ama bakooraad afar gees ah iyo agabka beddelka</li> <li>• jiidashada afka ilmagaaleenka (albaabka dushiisa)</li> <li>• kicinta lafaha</li> <li>• qalabka daryeelka sifeynta</li> </ul> <p>Waxaan daboolnaa waxyaabo dheeraad ah, oo ay ku jiraan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dayactirka qalabka caafimaadka</li> <li>• baytariyada qalabka caafimaadka</li> <li>• Qalabka bannaynta marin-haweedka</li> <li>• qalabka caafimaadka aad u baahan tahay si aad u daryeesho jirradaada, dhaawacaaga ama naafadaada</li> <li>• Alaab aan isku mid ahayn</li> <li>• alaabta nafaqada/mareenka marka shuruudo gaar ah la buuxiyo</li> <li>• Qalabka qorsheynta qoyska (ka eeg qaybta "adeegyada qorsheynta qoyska" ee jaantuskan wixii macluumaad dheeraad ah)</li> <li>• aaladaha isgaarsiineed ee kordhiya, oo ay ku jiraan kaniiniyada elektarooniga ah</li> <li>• Qalabka lagu ogaado qallalka</li> </ul> <p>Waxyaabo kale ayaa laga yaabaa in la daboolo.</p> <p>Waxaan bixinaa dhammaan DME-da caafimaad ahaan lagama maarmaanka u ah ee Medicare iyo Kaalmada Caafimaadka ay inta badan bixiyaan. Haddii alaab-qeybiyahayaga aaggaaga uusan wadan calaamad gaar ah ama sameeye, waxaad waydiin kartaa haddii ay si gaar ah kuugu dalbi karaan.</p>	



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**



Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<b>Ka dhaaftaanka Adeegae ku salaysan Guriga iyo Bulshada</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adeegyada Saaxiibka: Daryeelka aan caafimaadka ahayn, kormeerka iyo bulshada la jooga.</li> <li>• Adeegyada Maalinta Dadka Waaweyn (ADS) iyo Qubayska ADS: Barnaamij hawlo oo shati leh si loo daboolo baahiyaha caafimaad iyo bulsho ee la qiimeeyay ee qof wayn. Qubayska ADS waa ikhtiyaari. Waxa kale oo ku jira Adeegyada Maalinta Dadka Waaweyn ee Qoyska ee FADS.</li> <li>• Daryeel Korinta Dadka Waaweyn: Xarun daryeel oo shati leh oo ku habboon qaangaarka iyo adeegyada taageerada ee goob qoys oo kale ah.</li> <li>• Maareynta Kiiska: Maareynta caafimaadkaaga iyo adeegyada daryeelka muddada-dheer ee xirfadlayaasha kala duwan ee caafimaadka iyo adeegga bulshada.</li> <li>• Adeegyada Shaqada: Adeegyada guriga ee culus ayaa loo baahan yahay si gurigaaga looga dhigo mid nadiif ah oo ammaan ah.</li> <li>• Adeegyada Taageerada Bulshada Ku Hagayo Macmiilka: Adeegyada aad nashqadayso ee buuxiya baahiyahaaga iyo naftaada ku maamusho miisaaniyad go'an.</li> <li>• Nolol Daawo lala qaado/24-Saacadood Nolol Daawo lala qaado: Koox adeegyo gaar ah (adeegyada la xiriira caafimaadka iyo taageerada) oo lagu bixiyo goob u qalma.</li> <li>• Laqabsiga Helitaanka Deegaanka: Isbeddelka jirka ee gurigaaga iyo gaarigaaga ayaa loo baahan yahay si loo xaqiijiyo caafimaadka iyo badbaadada oo laguugu suurtageliyo inaad madax banaanaato.</li> </ul>	<p>\$0</p>
<b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b>	



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Adeegyada Ka-dhaaftaanka Waayeelka (Adeegyada Guriga iyo Bulshada)* (sii socota)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qorshaha Gobolka ee Dheeraadka ah Adeegyada Daryeelka Caafimaadka Guriga: Tan waxa ku jira kaaliyaha caafimaadka guriga iyo adeegyada kalkaalinta ee ka sarreeya xadka Kaalmada Caafimaadka.</li> <li>• Qorshaha Gobolka ee Kordhinta Daryeelka Guriga Kalkaalayaha: Tan waxa ku jira adeegyada daryeelka guriga ee ka sarreeya xadka Kaalmada Caafimaadka.</li> <li>• Adeegyada Caawinta Daryeelka Shakhsi ahaaneed ee Qorshaha Gobolka (PCA) (Adeegyada Koowaad ee Bulshada iyo Taageerada (CFSS) wuxuu bedeli doonaa adeegyada PCA-ga qiimeynta sanadlaha ah ee xubinta laga bilaabo Oktoobar 1, 2024. Caawinta daryeelka shakhsi ahaaneed iyo hawlaha nolol maalmeedka (ADLs) Xadka Kaalmada Caafimaadka (Medicaid). Shaqaalaha taageerada tooska ah sidoo kale waxay kaa caawin karaan hawlaha qalabaynta la caymiyay ee nolol maalmeedka (IADLs)</li> <li>• Qoyska iyo Adeegyada Daryeelaha: tababar daryeel bixiye iyo waxbarashada, iyo la-talinta daryeel bixiyaha.</li> <li>• Cuntooyinka Guriga La Keeno: Cunto ku habboon, nafaqo ahaan isku dheeli tiran oo gurigaaga la keeno.</li> <li>• Adeegyada Guriga: Adeegyada kaa caawinaya inaad maareyso nadaafadda guud iyo hawlaha guriga.</li> <li>• Adeegyada Taageerada Nololaha ee Bulshada: Adeeg isku dhafan oo lagu bixiyo gargaar iyo taageero si aad ugu sii jirto gurigaaga ay ku jirto xusuusinta, ishaarida, kormeerka wakhti u kala dhexeeyo ama kaalmada jidhka.</li> <li>• Daryeelka Nasiinada: Adeegga muddada-gaaban marka aadan naftaada daryeeli karin, iyo daryeelahaaga aan mushaarka la siin uu u baahan yahay gargaar.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](https://www.ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Adeegyada Ka-dhaafitaanka Waayeelka (Adeegyada Guriga iyo Bulshada)* (sii socota)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qalabka iyo Agabyada Gaarka ah: Alaabooyinka iyo qalabka ka sarreeya xadka Kaalmada Caafimaadka ama aan ka mid ahayn caymiska Kaalmada Caafimaad ee kale laakiin lagu qeexay qorshahaaga taageerada. Tan waxa ku jira Nidaamka Ka jawaabida Degdegga ah ee Shakhsi ahaaneed (PERS).</li> <li>• Adeegyada Kala-guurka: Alaabooyinka iyo taageerada lagama maarmaanka u ah in laga guuro goobta shatiga leh loona guuro guri madax-banaan ama madax-bannaani nus ahaan ah leh oo ku salaysan bulshada.</li> <li>• Gaadiidka (aan ahayn kuwa caafimaadka): Waxay kuu sahlayaa inaad hesho hawlaha iyo adeegyada bulshada dhexdeeda.</li> </ul> <p>Waa inaad haysataa qiimaynta MnCHOICES, oo hore loogu yeeri jiray La-talinta Daryeelka Muddada-dheer (LTCC), oo la sameeyay oo lagu ogaado inaad tahay daryeelka heerka guriga kalkaalinta si aad u hesho adeegyadan Ka-dhaafitaanka Waayeelka (EW). Waxaad waydiisan kartaa inaad ku qaadato qiimayntan gurigaaga, dabaqa, ama xarunta halka aad ku nooshahay.</p> <p>Care coordinator (iskuduwaha daryeelka) MSHO ayaa kula kulmi doona adiga iyo qoyskaaga si uu ugala hadlo baahiyahaaga daryeelka 20 maalmood gudahooda haddii aad soo wacdo si aad u codsato booqasho.</p> <p>Care coordinator (iskuduwaha daryeelka) MSHO ayaa ku siin doona macluumaadka ku saabsan adeegyada bulshada, kaa caawin doona inaad hesho adeegyo aad ku joogto gurigaaga ama beeshaada, oo ku caawin doona inaad hesho adeegyo aad uga guurto guriga kalkaalinta ama xarun kale.</p> <p>Waxaad xaq u leedahay inaad saaxiibo ama qoys ku yeelato booqashada. Waxaad magacaabi kartaa wakiil kaa caawiya inaad go'aamo samayso. Adiga ayaa go'aansan kara waxa baahidaadu tahay iyo meesha aad rabto inaad ku noolaato.</p> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Adeegyada Ka-dhaaftaanka Waayeelka (Adeegyada Guriga iyo Bulshada)* (sii socota)</b></p> <p>Waxaad waydiisan kartaa adeegyada sida ugu wanaagsan u dabooli kara baahiyahaaga. Waxaad samayn kartaa go'aannada ugu dambeeya ee ku saabsan qorshahaaga adeegyada iyo caawinta. Waxaad dooran kartaa cidda aad rabto inaad bixiso adeegyada iyo taageerada bixiyeyaasha laga heli karo shabakada qorshahayaga.</p> <p>Booqashada ka dib, Care coordinator (iskuduwaha daryeelka) MSHO ayaa kuu soo diri doona warqad ku talinaysa adeegyada sida ugu fiican u daboolaya baahiyahaaga. Waxa lagu soo diri doona koobiga adeega ama qorshaha taageero ee aad gacan ka gaysatay isku geynta. Isku duwaha daryeelkaaga MSHO ayaa kaa caawin doona inaad xerayso racfaan haddii aadan ku raacsanayn adeegyada la soo jeediyay ama lagugu wargaliyo inaad u qalmin adeegyadan.</p> <p>Dadka ku nool ama ku nool dhulka cad, Leech Lake, Red Lake, Mille Lacs, ama Fond du Lac Reservations ayaa laga yaabaa inay awoodaan inay doortaan inay helaan adeegyadooda EW iyaga oo u maraya qaybta caafimaadka qabiilka ama adeegyada aadanaha ama qorshahayaga. Haddii aad wax su'aalo ah qabtid la xidhiidh qaranka ama qorshahayaga.</p> <p>Haddii aad hadda ku jirto Helitaanka Bulshada ee Isku-Darka Naafada (CADI), Daryeelka Badelka ah ee Bulshada (CAC), Dhaawaca Maskaxda (BI), ama dhaaftaanka Naafada Koriinka (DD), waxaad sii wadi doontaa inaad hesho adeegyada ay daboolaan barnaamijyadan isla si isku mid ah. sida aad hadda u hesho. Maamulaha kiis dalkaagu wuu sii wadi doonaa inuu ogolaado adeegyadan oo uu la xidhiidho Care coordinator (iskuduwaha daryeelka) MSHO.</p> <p>Haddii aad u baahan tahay qorshaha kala guurka iyo adeegyada isku duwida si loo caawiyo adigu inaad u soo guurto bulshadda, waxaad u qalmi kartaa inaad hesho Guriga Socda adeegyada (MHM). Adeegyada MHM waa ka gooni adeegyada ka yimid EW, laakiin waa inaad u qalanto EW.</p>	



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Daryeelka degdega ah</b></p> <p>Daryeelka degdega ah waxa loola jeedaa adeegyada ay yihiin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uu bixiyo bixiye u tababaran inuu bixiyo adeegyada degdega ah, <b>Iyo</b></li> <li>• loo baahan yahay in lagu daweyo xaalad degdeg ah oo caafimaad.</li> </ul> <p>Xaalad degdeg ah oo caafimaad waa xaalad caafimaad oo leh xanuun daran ama dhaawac halis ah. Xaaladdu ay aad ayay halis u tahay, oo haddii aysan helin daryeel caafimaad oo degdeg ah, qof oo celcelis ahaan aqoonta caafimaadka iyo daawadu u leeyahay wuxuu filan karaa inay ka dhalan karto:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• khatarta wayn ee caafimaadka leh; <b>ama</b></li> <li>• khatarta wayn ku leh shaqada jidhkaaga; <b>ama</b></li> <li>• cillad daran oo ah xubin ama qayb kasta oo jirka ah</li> </ul> <p>Caymiskan waxa kaliya oo laga heli karaa gudaha Maraykanka iyo dhulalkiisa.</p>	<p style="text-align: right;">\$0</p> <p>Haddii aad daryeel degdeg ah ka hesho cisbitaal ka baxsan shabakadda oo aad u baahan tahay daryeelka bukaan-jiif ka dib markii xaaladda degdegga ah la dejiyo, waa inaad ku noqotaa cisbitaal shabakadeed si daryeelkaagu u sii socdo. in lagu bixiyo. Waxaad joogi kartaa gudaha isbitaalka ka baxsan shabakadaada adigoo ka helaya daryeelkaaga bukaan-jiifka kaliya haddii qorshahayagu oggolaado joogitaankaaga.</p>
<p><b>Booqashooyinka khadka tooska ah</b></p> <p>Waxaan daboolnaa booqashooyinka internetka- si ku habboon oo lagu helo ogaanshaha internetka iyo daaweynta xaaladaha yaryar lacag la'aan. Adeegyadan waxaa la heli karaa 24/7, ballan la'aan, iyada oo loo marayo virtuwel<sup>®</sup> oo laga helo <a href="http://virtuwel.com">virtuwel.com</a> iyo nidaamyada kale ee daryeelka shabakada UCare ee bixiya booqashooyinka khadka ah ee E-visits.</p> <p>Fadlan ka eeg cutubka 12 si aad u qeexdo booqashada internet ahaaneed.</p>	<p style="text-align: right;">\$0</p>




**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<b>Adeegyada qorsheynta qoyska</b>	
<p>Sharcigu wuxuu kuu ogolaanayaa inaad doorato adeeg-bixiye kasta ha ahaado adeeg-bixiye ku jira shabakadda ama adeeg-bixiye shabakadda ka baxsan – si aad uga hesho adeegyada qorshaynta qoyska qaarkood. Kuwaas waxa loo yaqaan adeegyada gelitaanka furan. Taas macnaheedu waa dhakhtar kasta, rug kasta, isbitaal, farmashiye, ama xafiiska qorsheynta qoyska.</p> <p>Waxaan bixinaa adeegyada soo socda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Baaritaanka qorsheynta qoyska iyo daaweynta</li> <li>• Shaybaarka qorsheynta qoyska iyo baaritaannada cudur</li> <li>• hababka qorshaynta qoyska (IUC/IUD, qalliinada, irbado, kaniiniyada ilaalinta uurka, balastar, ama giraanta)</li> <li>• Qalabka qorsheynta qoyska oo leh warqad dhakhtar (kondom, isbuunyo, xumbo, filim, dhaayafaraam, dabool)</li> <li>• kala talinta iyo ogaanshaha dhalmo la'aanta iyo adeegyada la xidhiidha</li> <li>• la talinta, baaritaanka iyo daawaynta cudurada galmada la isku qaadsiiyo (STIs)</li> <li>• kala-talinta iyo baaritaanka HIV iyo AIDS-ka, iyo xaaladaha kale ee la xiriira HIV</li> <li>• Ka-hortagga uur-qaadidda joogtada ah (Waa inaad jirtaa 21 ama ka weyn si aad u doorato habkan qorsheynta qoyska. Waa inaad saxiixdaa foomka ogolaanshaha ee federaalka ugu yaraan 30 maalmood, laakiin aan ka badnayn 180 maalmood ka hor taariikhda qalliinka.)</li> <li>• kala talinta hidda-sidaha</li> </ul> <p>Waxaan sidoo kale bixinaa qaar ka mid ah adeegyada qorsheynta qoyska. Si kastaba ha ahaatee, waa inaad u isticmaashaa adeeg-bixiye ku jira shabakad si aad u hesho adeegyadan soo socda:</p> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	<p>\$0</p>



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Adeegyada qorsheynta qoyska (sii socda)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• daawaynta xaaladaha caafimaad ee dhalmo la'aanta (Adeeggan kuma jiraan habab macmal ah oo uur ku yeelan karo.)</li> <li>• Daaweynta AIDS-ka iyo xaaladaha kale ee la xiriira HIV</li> <li>• baaritaanka hidda-sidaha</li> </ul>	
<p> <b>Barnaamijyada waxbarashada caafimaadka iyo fayoqabka</b></p> <p>UCare waxay u fidisaa xubnaha u qalma barnaamijyo si loo horumariyo caafimaadkaaga iyo ladnaantaada. Si aad wax badan u barato gal ama akoon ka samayso khadka <a href="http://member.ucare.org">member.ucare.org</a>. Aad Health &amp; Wellness, kadibna Wellness, Rewards &amp; Allowance. Ama booqo <a href="http://ucare.org/healthwellness">ucare.org/healthwellness</a>. Wac Adeegga Macmiilka ama la hadal isku-duwaha daryeelkaaga wixii faahfaahin dheeraad ah.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• \$70 oo ah gunnada daawooyinka farmashiyada laga soo iibsano (OTC) ee saddexdii biloodba mar ee UCare-kaaga. Dheefaha caafimaadka leh+ kaarka Visa®. Kaalmada waxaa loo isticmaali karaa in lagu iibsado alaabta loo qalmo sida sharoobooyinka qufaca, sahayda gargaarka degdega ah, xanuun baabi'ye, dawooyinka sanqaroorka, daawada cadayga iyo in ka badan oo tafaariiqda ka qayb qaadanaysa. Kaalmadu waxay dhacaysaa dhamaadka rubuc kasta ama marka qorshaha la joojiyo. Kaarku ma shaqayn doono haddii aanad hadda ahayn xubin Ucare.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si aad wax badan u ogaato, hubi baaqiga kaarkaaga ama codso in kaarka lagu bedelo, booqo <a href="http://healthbenefitsplus.com/ucare">healthbenefitsplus.com/ucare</a> ama wac 1-833-862-8276 (wicitaanka waa bilaash); TTY 711 (wicitaankan waa bilaash). Lambarka telefoonkani wuxuu sidoo kale ku yaal dhabarka dambe ee kaarka UCare Healthy Benefits+ kaarka Visa®.</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	

**?** **Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

**Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo****Waxa ay tahay in aad bixiso****🍏 Barnaamijyada waxbarashada caafimaadka iyo fayoaqabka (oo socda)**

- Xubnuhu waxaa loogu shubaa \$55 oo ah gunnada tas-hiilaadka bishiiba kaarka Healthy Benefits+ Visa®. Waxaad si fudud u bixin kartaa biilasha tas-hiilaadka guriga ama kirada adigoo ku isticmaalaya kaarka Healthy Benefits+ miiska lacagta lagu bixiyo. Kaalmada waxay dhacaysaa dhamaadka bil kasta ama marka qorshaha la joojiyo. Kaadhku ma shaqayn doono haddii aanad hadda ahayn xubin UCare.
  - Si aad wax badan u ogaato, hubi baaqiga kaarkaaga ama codso in kaarka lagu bedelo, booqo [healthbenefitsplus.com/ucare](http://healthbenefitsplus.com/ucare) ama wac 1-833-862-8276 (wacitaankan waa bilaash); TTY 711 (wacitaankan waa bilaash). Lambarka telefoonkani wuxuu sidoo kale ku yaal dhabarka dambe ee kaarka UCare Healthy Benefits+ Visa®.
- Kaalmada Waxbarasho ee Bulshada
  - Xubnuhu waxay helaan gunno \$100 ah rubuc sannad walba si ay ugu adeegsadaan inta badan fasallada waxbarashada bulshada dalka oo dhan. Si aad u heshid fasal, hubi buug-yaraha waxbarashada beesha ama la xidhiidh dugsiga degmada wakhtiyada iyo goobaha. Markaad fasalka iska diiwaangelinayso, isticmaal kaarka Healthy Benefits+ Visa® markaad qof ahaan wax ku hubinayso, telefoonka, ama internetka. Kaalmadu waxay dhacaysaa dhamaadka rubuc sannad walba ama marka qorshaha la joojiyo. Kaarku ma shaqayn doono haddii aanad hadda ahayn xubin UCare. UCare ma awoodo inay dib u bixiso fasalada lagu bixiyo kaadhka dheefaha caafimaadka leh.
    - Si aad wax badan u ogaato, hubi baaqga kaarkaaga ama codso in kaarka lagu bedelo, booqo [healthbenefitsplus.com/ucare](http://healthbenefitsplus.com/ucare) ama wac 1-833-862-8276 (wicitaankan waa bilaash); TTY 711 (wacitaankan waa bilaash); Lambarka telefoonkani wuxuu sidoo kale ku yaal dhabarka dambe ee kaarkaaga UCare Healthy Benefits Visa®.

**Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga**

**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**



**Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo****Waxa ay tahay in aad bixiso****🍏 Barnaamijyada waxbarashada caafimaadka iyo faydaqabka (oo socda)**

- Abaalmarinta iyo Baqshiishka:
  - Ku hel abaal-marinnada dhammaystirka ka-hortagga qaarkood baaritaanka, imtixaanada ama tijaabooyinka. Lacagta abaal-marinta la kasbado waxaa lagu shubi doonaa kaarkaaga Healthy Benefits+ Visa<sup>®</sup>. Si aad u aragto inaad u-qalanto abaal-marinnada, onleenka kaga gal akoonkaaga xubinta barta **member.ucare.org**.
- Qiima dhimisyada raashinka
  - Ku hel qiimo dhimis cuntooyinka caafimaadka leh sida caanaha, rootiga qamadiga, hilibka aan caatada ahayn, ukunta, caano fadhi, miraha, khudaarta iyo wax badan oo ka mid ah dukaamada ka qaybqaadashada. Qiima-dhimista todobaadlaha ah ayaa hore loogu soo raray kaarkaaga UCare Healthy Benefits+ Visa<sup>®</sup>. Si fudud u sawir kaarkaaga UCare Healthy Benefits marka aad lacag bixinayso si aad u hesho kaaga dhimis.
    - Si aad wax badan uga ogaato ama aad u codsato kaarka beddelka, booqo [healthbenefitsplus.com/ucare](http://healthbenefitsplus.com/ucare) ama wac 1-833-862-8276 (wacitaanku waa bilaash); TTY 711 (wacitaanku waa bilaash). Lambarka taleefankan wuxuu sidoo kale ku yaalaa dhabarka dambe ee kaarka UCare Healthy Benefits+ Visa<sup>®</sup>.
- Xirmada Daryeelka Ilkaha ee Dadka Waaweyn iyo Xirmada Buufiska Ilkaha ee Dadka Waaweyn ee Ilkaha iyo Ciridka Caafimaadka qaba. U qalma hal qalab sannadkii. Si aad u dalbato xirmo, gal ama akoon xubinnimo ka samayso khadka **member.ucare.org**. Waxaad sidoo kale Adeegga Macaamiisha ee UCare ka wici kartaa lambarka ku yaala dhabarka dambe ee kaarka aqoonsiga xubinnimada si aad taleefan uga dalbato. Ama weydii care coordinator (iskuduwaha daryeelkaaga) MSHO ama maamulaha kiiska inuu kuu dalbo qalab.

**Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga**

**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

**Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo****Waxa ay tahay in aad bixiso****🍏 Barnaamijyada waxbarashada caafimaadka iyo fayoqabka (oo socda)**

- Stress and Anxiety Kit si ay u caawiso hagaajinta caafimaadka iyo fayoqabka. Xirmado kasta waxa ku jira agab ka qaybqaadanaya si loo caawiyo xubnaha la nool Walbahaarka ama Walaaca. Xubnaha MSHO waxa ay dooran karaan mid ka mid ah xulashooyinka xirmada soo socda:
  - Sleep Aid Kit
  - Stress Relief Kit
  - Smart Home Device Kit

U qalma hal xirmo sannad walbav. Si aad u dalbato xirmo, gal ama akoon xubinnimo ka samayso khadka **member.ucare.org**. Tag qaybta Health & Wellness, kadibna Wellness, Rewards & Allowance si aad dalabkaaga u samaysato. Waxaad sidoo kale wici kartaa Adeegga Macmiilka ee UCare adigoo isticmaalaya lambarka ku yaal dhabarka kaarka aqoonsiga ee xubinnimada si aad u dalbato adigoo isticmaalaya taleefan. Ama weydii isku-duwahaaga daryeelka MSHO ama maamulaha kiis inuu kuu dalbado qalab.

- Dhaqdhaqaaqa si fudud loo isticmaali karo oo lagu daray aaladda Nidaamka Ka jawaabida Degdegga ah ee Shakhsi ahaaneed (PERS). Qalabkani waxa uu leeyahay:
  - 24/7 Caawimaad degdeg ah oo laga helo wakiilka taageerada si toos ah saacadda
  - Tillaabada iyo dabagalka garaaca wadnaha si ay kaaga caawiyaan inaad gaarto yoolalkaaga caafimaad
  - GPS-ku-dhisan si uu kuugu taageero gudaha iyo dibadda gurigaaga

Waa diyaar in la isticmaalo isla markii laga soo saaro sanduuqa. Uma baahnid inaad hagaajiso ama ku xirto taleefanka gacanta ama Wi-Fi. Si aad wax badan u barato oo aad u aragto inaad u qalanto, la xidhiidh isuduwaha daryeelkaaga MSHO.

**Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga**



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>🍏 Barnaamijyada waxbarashada caafimaadka iyo fayoaqabka (oo socda)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Xakameynta dhiig karka <ul style="list-style-type: none"> <li>- Xubnaha qaba cudurka dhiig-karka ee adeegsada Aaladda La Socodka Dhaqdhaqaaqa iyo Nidaamka Ka-jawaabcelinta Degdegga ah ee Shakhsi ahaaneed (PERS) waxay xaq u leeyihiin kormeeraha cadaadiska dhiigga.</li> <li>- Wixii macluumaad dheeraad ah iyo si aad u aragto inaad u qalanto, la xiriir isku-duwaha daryeelkaaga MSHO. Haddii aanad garanayn cidda uu yahay Isku-duwaha Daryeelkaaga MSHO, la xidhiidh Adeegga Macmiilka ee UCare lambarka ku yaal dhabarka ee kaadhka aqoonsiga xubintaada.</li> </ul> </li> <li>• Qalabka dawooyinka si uu kaaga caawiyo qaadashada daawayntaada mid fudud, iyada oo aan wax kharash ah kugu ahayn. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Haddii aad xiisaynayso inaad hesho Qalabka Daawada, la xiriir isku-duwaha daryeelkaaga ama maamulaha kiiska si aad u dalbato qalabkaaga.</li> <li>- Waa inuu noqdaa xubin UCare u-qalma wakhtiga dalabka. Xaddid hal xidhmo sannadkii xubin kasta. Agabku waxa uu ka kooban yahay wuu is beddeli karaa. Fadlan oggoolow 4 – 6 todobaad oo dirida ah.</li> </ul> </li> <li>• Barjaamijka Joojinta Sigaar cabista iyo Shiishada <ul style="list-style-type: none"> <li>- Baro sida loo joojiyo cabista sigaarka, shiishada ama tubaakada la calaanjiyo. Xubnaha UCare waxay si bilaash ah ku heli karaan caawimaad si ay u joojiyaan cabista sigaarka iyagoo u maraya Khadka Joojinta Isticmaalka Tubaakada Iyo Nikotiinka. Xirmooyinka nikotiinka, xanjada ama lozaanjesyada ayaa sidoo kale loo heli karaa xubnaha u qalma. Hel caawimo adigoo jooga gurigaaga:</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p> </li> </ul>	



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoma maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

**Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo****Waxa ay tahay in aad bixiso****🍏 Barnaamijyada waxbarashada caafimaadka iyo fayoaqabka (oo socda)**

- Wac Khadka Joojinta Tubaakada iyo Nikotiinka 1-855-260-9713 (wacitaanka waa bilaash) (TTY 711), oo la heli karo 24 saacadood maalintii, todobada maalmood ee usbuuca
  - Booqo [myquitforlife.com/ucare](http://myquitforlife.com/ucare)
  - Soo dejiso ablikeeshinka moobilada ee Rally Coach Quit For Life
  - Hal Kaadh waa xalka jidh dhiska buuxa ee jidhkaaga iyo maskaxda, lagu heli karo adiga iyaddoon kharash dheeraad ah kugu joogin. Waxaad heli doontaa in ka badan 24,000 oo ah goobaha fayoaqabka ee dalka oo dhan, oo lagu daray:
    - Kumanaan fasalo jimicsi oo la dalban karo ama khadka tooska ah ku baxa
    - Dhisayaasha jimicsiga si ay u abuuraan jimicsigaaga oo ay kuugu dhex maraan jimicsi kasta
    - Home Fitness Kits ay heli karaan xubnaha jidh ahaan aan awoodin inay soo booqdaan ama degan ugu yaraan 15 mayl ka baxsan goobta jirdhiska ka qaybqaata
    - Barnaamijka gaarka ah, tababarka maskaxda ee khadka tooska ah si uu u caawiyo hagaajinta xusuusta, dareenka iyo diiradda
    - Hawlaha bulsheed, xiisadaha bulshada, iyo dhacdooyinka diyaar u ah ka-qaybgalka tooska ah ama khadka tooska ah.
- Ka hel goobaha ka qaybqaadashada ee kuugu dhow [ucare.org/onepass](http://ucare.org/onepass) ama wac 1-877-504-6830 (wicitaanka waa bilaash) ama haddii ay tahay TTY, isticmaal 711, (wicitaanka waa bilaash) 8 subaxnimo - 9 galabnimo, Isniin - Jimco.
- Qalab adag oo xasilan si loo kordhiyo miisaanka oo looga hortago dhicitaanka, iyada oo aan wax kharash ah kugu ahayn.

**Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga**

**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

**Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo****Waxa ay tahay in aad bixiso****🍏 Barnaamijyada waxbarashada caafimaadka iyo faydaqabka (oo socda)**

- Haddii aad xiisaynayso inaad hesho Qalab Xoog iyo Xasillooni leh, la xiriir isku-duwaha daryeelkaaga ama maamulaha kiiska si aad u dalbato qalabkaaga.
- Waa inuu noqdaa xubin UCare u-qalma wakhtiga dalabka. Xaddid hal xidhmo sannadkii xubin kasta. Agabku waxa uu ka kooban yahay wuu is beddeli karaa. Fadlan oggoolow 4 – 6 todobaad oo dirida ah.
- Fasallada caafimaadka iyo badqabka ee Juniper® Fasalada koox-kooxda ah ayaa laga heli karaa shabakadaha gobolka oo dhan ku yaala ee ka qaybqaadanaya barnaamijka. Xarumahan waxaa ku jira tas-hiilaadka lagu noolaado oo habaysan, xarumaha bulshada, xarumaha waayeelka, kaniisadaha iyo xarumaha jimicsiga. Fasalada juniper-ka waxaa loogu talagalay dadka waaweyn iyadoo ay hogaaminayaan macaliimiin/macaliimiin shahaado haysta. Waxay bixiyaan waxbarasho, xirfado, iyo xeelado si looga hortago dhicitaanka iyo kor u qaadida is-maamulka xaaladaha daba-dheeraada, oo ay ku jiraan sonkorowga iyo xanuunka daba-dheeraada. Wax badan ka ogaw [yourjuniper.org](http://yourjuniper.org) ama la hadal isku-duwahaaga daryeelka MSHO.
- Grandpad waa kaniini elektaroonik ah oo la siiyo xubnaha MSHO ee qaba cudurka niyad-jabka iyo walwalka. Waxaa si gaar ah loogu talagalay inay kaa caawiso inaad isku xirnaanshaha iyo inaad dareemin go'doon. Grandpad waxaa imaataa iyadoo dhamaystiran oo leh wax kasta oo looga baahan yahay xubnaha si ay ula xiriiraan daryeelayaasha, qoyska, iyo in ka badan, iyo adeegga si ay u taageeraan. Waxyaabaha ay leedahay Grandpad:
  - **Wicitaan:** kkala xidhiidh cod ama muuqaal fiidyow iyada oo aan loo baahnayn WiFi
  - **Radiyo/Muusig:** daaro xarunta AM/FM ee aad jeceshahay ama raadi heesaha aad jeceshahay

**Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga**

**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

**Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo****Waxa ay tahay in aad bixiso****🍏 Barnaamijyada waxbarashada caafimaadka iyo fayoaqabka (oo socda)**

- **Iimayl:** qor fariimaha ama u dir fariimaha la duubay ee bilaa dhibka ah ee codka ah kuwa aad jeceshahay
- **Adeegyada Macmiilka:** la xiriir khabiir ku takhasusay Grandpad kaasoo ku faraxsan inuu ka jawaabo su'aalahaaga oo dhan
- iyo wax badan oo kale!
- Wixii macluumaad dheeraad ah iyo si aad u aragto haddii aad u qalanto la xidhiidh Iskuduwaha Daryeelkaaga MSHO. Haddii aanad garanayn cidda uu yahay Iskuduwaha Daryeelkaaga MSHO, la xidhiidh Adeegga Macmiilka ee UCare lambarka ku yaal dhabarka ee kaadhka aqoonsiga xubintaada.

**Gunnada Cunto Caafimaad Leh**

- Xubnaha waxay gunno bille ah oo gaaraysa \$75 ku helayaan kaarkooda Healthy Benefits+ Visa®. Gunnada waxaa loo isticmaali karaa in lagu gato cunto caafimaad leh oo la oggolaaday oo laga soo saaro dukaamada ka qaybqaata barnaamijka, iyadoo la iskaan gareeynayo kaarka marka cuntada la iibsano. Gunnadu waxay dhacaysaa dhamaadka bil kasta ama marka qorshaha la joojiyo. Kaarka ma shaqayn doono haddii aanad hadda xubin ka ahayn UCare.
- Si aad wax badan u ogaato, hubi haraaga kaarkaaga ama codso kaarka beddelka, booqo [healthbenefitsplus.com/ucare](http://healthbenefitsplus.com/ucare) ama wac 1-833-862-8276 (wicitaankan waa bilaash); TTY 711 (wacitaankan waa bilaash). Lambarka taleefankani wuxuu sidoo kale ku yaalaa dhabarka dambe ee kaarka UCare Healthy Benefits+ Visa®.
- tixraacyada helitaanka cuntada:

**Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga**

**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>🍏 Barnaamijyada waxbarashada caafimaadka iyo fayoaqabka (oo socda)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- UCare waxay iskaashi la samaysaa Second Harvest Heartland si ay xubnaha ugu xiraan ilaha cuntada deegaanka! Xubnuhu way wici karaan ama iimayl u diri karaan si ay u helaan caawimo ku saabsan codsashada gunnooyinka SNAP iyo/ama helidda ilaha cuntada ee deegaankooda oo ay ku jirto food shelf, Fare for All, iyo in kale oo badan: Wixii macluumaad dheeraad ah, la xiriiir Second Harvest Heartland adiga oo wacaya 651-401-1411, 1-866-844-FOOD (wacitaankani waa bilaash) ama iimayl u dir SHHCareCenter@2harvest.org.</li> <li>• Gaadiidka Kaalmada Cunnada Caafimaadka leh:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ilaa hal safar todobaadkii si aad uga qaybqaadato goobaha dukaanka ee Gunnada Cunnada Caafimaadka leh.</li> </ul> </li> <li>• <b>Khadka 24/7 Nurse Line</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khadka Nurse Line ayaa ku siinaysa helitaanka macluumaadka caafimaadka 24 saacadood maalintii, todobada maalmood usbuucii, oo ay ku jiraan maalmaha fasaxa ah iyo fasaxyada. Adeeggan taleefoonka waxa lagu heli karaa bilaash adiga xubin ahaan. WAC 1-800-942-7858 (wacitaanku waa bilaash) (TTY: 1-855-307-6976 (wacitaanku waa bilaash). Wacitaanadan waa bilaash.</li> </ul> </li> </ul>	
<p><b>Adeegyada caafimaadka</b></p> <p>Qorshuhu wuxuu bixinayaa adeegyada soo socda: <span style="float: right;">\$0</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adeegyada Kalkaalisada Xirfadlaha Sare: adeegyada ay bixiso kalkaaliye caafimaad, kalkaaliye suuxiye, kalkaalisada umulisada, ama kalkaalisada takhasuska leh</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	

**?** **Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wacitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wacitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Adeegyada caafimaadka (sii socda)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Xasaasiyadda immunotherapy iyo baaritaanka xasaasiyadda</li> <li>• Guriga Caafimaadka Dhaqanka: isku xidhka daryeelka koowaad, adeegyada caafimaadka maskaxda iyo adeegyada bulshada</li> <li>• Daboolista tijaabada caafimaad <ul style="list-style-type: none"> <li>– Daryeelka Joogtada oo ah: 1) waxaa lagu bixiyaa qayb ka mid ah daawaynta borotokoolka ee tijaabada caafimaad; 2) waa caadi, caado, oo ku haboon xaaladaada; 3) waxaana sida caadiga ah lagu bixin doonaa wax ka baxsan tijaabada caafimaadka.</li> <li>– Midani waxa ku jira adeegyada iyo alaabta loo baahan yahay in lagu daweeyo saamaynta iyo dhibaatooyinka daawaynta borotokoolkat.</li> <li>– Wixii macluumaad dheeraad ah, fadlan eeg <b>cutubka 3</b> Qaybta K ee <i>Member Handbook</i>.</li> </ul> </li> <li>• Isuduwidda daryeelka shaqaalaha caafimaadka bulshada iyo adeegyada waxbarashada bukaanka</li> <li>• Adeegyada Farsamoyaqaanka Degdegga ah ee Caafimaadka Bulshada (CMET) <ul style="list-style-type: none"> <li>– Booqashooyinka ka sii-deynta guriga ee joogitaanka isbitaalka/daryeelka kadib ah ee uu amray bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga</li> <li>– Booqashooyinka qiimaynta badbaadada ee uu dalbaday daryeel bixiyahaaga aasaasiga ah</li> </ul> </li> <li>• Dhaqtarka Bulshada: adeegyada gaar ah uu bixiyo dhaqtarka bulshada. Adeegyadu waa inay ahaadaan qayb ka mid ah qorshaha taageerada ee uu amray bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga. Adeegyada waxaa ku jiraa:</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**




Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Adeegyada caafimaadka (sii socda)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qiimaynta caafimaadka</li> <li>- La-socodka iyo waxbarashada cudurrada daba-dheeraada</li> <li>- Caawinta daawooyinka</li> <li>- Talaalada talaalada cudurada soo baxa</li> <li>- Ururinta shaybaadhka</li> <li>- Daryeelka daba-galka ah ka dib markii lagu daaweeyay isbitaal</li> <li>- Daawooyin oo kaleyaryar</li> <li>• Isuduwidda Adeegga Bulshada Ku-saleysan ee Isbitaalka In-Reach (IRSC): isuduwidda adeegyada lagu beegsanayo dhimista qolka gargaarka degdegga ah 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.</li> <li>• Adeegyada kalkaalisada caafimaadka dad weynaha ama kalkaalisada diiwaangashan oo ku tababaranaysa rugta caafimaadka dadweynaha ee hoos timaada qayb dawladeed</li> <li>• Kormeerka: isticmaalka qalab gaar ah si loogu diro xogta caafimaadka bixiyayaasha meel fog, sida guriga xubinta. Bixiyeyaasha waxay isticmaalaan telemonitoring si ay u caawiyaan maaraynta daryeelka caafimaad ee adag iyada oo aan loo baahnayn xubinta inuu joogo rug caafimaad ama isbitaal.</li> <li>• Maaraynta daryeelka qaaxada iyo kormeerka tooska ah ee qaadashada daawada</li> </ul>	



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Adeegyada maqalka</b></p> <p>Waxaanu bixinaa baadhista maqalka iyo dheelitirka ee uu sameeyo adeeg bixiyahaaga. Tijaabooyinku waxay kuu sheegayaan inaad u baahan tahay daaweyn. Waxay ku daboolan yihiin daryeel bukaan-socod ahaan markaad ka hesho takhtar, maqal-yaqaan, ama bixiye kale oo u qalma.</p> <p>Waxaan daboolnaa alaabo iyo adeegyo dheeraad ah, oo ay ku jiraan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aaladaha maqalka iyo baytariyada</li> <li>• Dayactirka iyo beddelka qalabka gargaarka maqalka sababtoo ah dhoqashada iyo jeexjeexa caadiga ah, iyada oo xaddidan</li> </ul>	<p>\$0</p>
<p><b>Caawinta xaaladaha daba-dheeraada qaarkood*</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qorshuhu wuxuu daboolayaa ilaa hal safar-wareeg ah maalintii ilaa shirka Khamrida ama Xashiish ee Qarsoodiga ah ee xubnaha lagu qiimeeyay inay qabaan cillad isticmaalka muqaadaraadka*</li> <li>• Qorshuhu wuxuu daboolayaa Nidaamka Ka jawaabidda Xaaladda Degdegga ah ee Shakhsi ahaaneed ee (PERS) xubnaha taariikhda leh ama halista dhicis laakiin aan buuxin heerka daryeel kalkaalinta guriga. Qorshuhu wuxuu sidoo kale daboolayaa hal bedelka Nidaamka Ka jawaabidda Xaaladda Degdegga ah ee Shakhsi ahaaneed sannadkii marka loo baahdo khasaare ama burbur awgood. *</li> <li>• Qorshuhu wuxuu daboolayaa ilaa \$750 faa'iido sannadeedka qubayska iyo alaabta badbaadada guriga ee xubnaha leh taariikhda khatarta dhicitaanka kuwaas oo lagu qiimeeyay inaysan buuxin heerka daryeelka guriga kalkaalinta. Weydii isku-duwaha daryeelkaaga caawinaad xagga adeeggan.</li> <li>• Qorshuhu wuxuu dadka asaasaqa qaba sannadkiiba mar ka daboolayaa hal xidhmo taageerada xusuusta. Ka codso iskuduwahaaga daryeelka si uu uga caawiyo dalbashada qalabka.</li> </ul>	<p>\$0</p>

**?** **Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p> <b>Baaritaanka HIV</b></p> <p>Waxaan bixinaa hal baaritaan oo HIV ah 12 biloodba mar dadka:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• weydiiso baaritaanka HIV, <b>ama</b></li> <li>• waxay halis dheeraad ah ugu jiraan caabuqa HIV.</li> </ul> <p>Haweenka uurka leh, waxaan siinaa ilaa saddex baaritaan oo HIV ah inta ay uurka leeyihiin.</p> <p>Faa'iidooyin dheeraad ah ayaa laga yaabaa in aan annagu daboolno.</p>	\$0
<p><b>Home health agency care*</b></p> <p>Kahor intaadan helin adeegyada caafimaadka guriga, takhtarku waa inuu noo sheegaa inaad u baahan tahay, waana in ay bixiyaan wakaalada caafimaadka guriga. Waa inaad tahay qof aan ka bixi karin guriga, taas oo macnaheedu yahay ka tagista guriga inay u baahan tahay dadaal weyn.</p> <p>Waxaan bixinaa adeegyada soo socda, iyo laga yaabee adeegyada kale ee aan halkan ku taxnayn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kalkaalisooyin xirfad leh oo waqti-dhiman ama kala-goys ah iyo adeegyada kaaliyaha caafimaadka guriga* (Si lagu daboolo faa'iidada daryeelka caafimaadka guriga, kalkaalinta xirfadlaha ah iyo adeegyada kaaliyaha caafimaadka guriga oo la isku daray waa in ay wadar ahaan wax ka yar 8 saacadood maalintii iyo 35 saacadood toddobaadkii)</li> <li>• Daawanynta jidhka, daawaynta maskaxda iyo jidhka, iyo daawaynta hadalka</li> <li>• adeegyada caafimaadka iyo bulshada</li> <li>• qalabka iyo agabka caafimaadka*</li> <li>• daaweynta neefsashada</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	\$0



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Daryeelka wakaaladda caafimaadka guriga (waa socotaa)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kalkaaliyaha Daryeelka Guriga (HCN)*</li> <li>• Adeegyada Caawinta Daryeelka Shakhsi ahaaneed (PCA) iyo kormeerka adeegyada PCA* (Adeegyada Koowaad ee Bulshada iyo Taageerooyinka (CFSS) waxay beddeshaa adeegyada PCA marka Gobolka Minnesota uu helo ogolaanshaha Federaalka si uu u bixiyo adeegan.)</li> </ul>	
<p><b>Daawaynta faleebada guriga</b></p> <p>Qorshahayagu waxa uu bixiyaa daawaynta faleebada guriga, oo lagu qeexay dawooyin ama walxo bayooloji ah oo lagu duro xididka ama maqaarka hoostiisa kuwaas oo lagugu siiyo guriga. Waxyaabaha soo socda ayaa loo baahan yahay si loo sameeyo faleebo guriga:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maandooriyaha ama walaxda noolaha, sida globulin ka-hortagga fayraska ama difaaca;</li> <li>• Agabka, sida bamka; <b>iyo</b></li> <li>• Alaabta, sida tubbada ama kateetarka.</li> </ul> <p>Qorshahayagu waxa uu daboolayaa adeegyada faleebada guriga oo ay ku jiraan laakiin aan ku xaddidnayn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adeegyada xirfadeed, oo ay ku jiraan adeegyada kalkaalinta, oo lagu bixiyo si waafaqsan qorshahaaga taageerada;</li> <li>• Tababarka xubnaha iyo waxbarashada aan hore loogu darin faa'iidada DME;</li> <li>• la socodka fog; <b>iyo</b></li> <li>• Adeegyada la socodka bixinta daawaynta faleebada guriga iyo dawooyinka faleebada guriga oo ay diyaarisay alaab-qeybiyaha daawaynta faleebada guriga.</li> </ul>	

**?** **Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<b>Daryeelka guriga</b>	
<p>Waxaad xaq u leedahay inaad doorato daryeelka guriga haddii bixiyahaaga iyo agaasimaha caafimaadka rugta ay go'aamiyaan inaad leedahay saadaasha dhamaadka ah. Tani waxay la macno tahay in aad qabto jirro dhiman waxaana la filayaa in aad haysato lix bilood ama ka yar si aad u noolaato. Waxaad daryeel ka heli kartaa barnaamij kasta oo bukaan-socod oo ay shahaado siiso Medicare. Qorshahayagu waa inuu kaa caawiyaa sidii aad u heli lahayd barnaamijyada hospice-ka ee ay ansixisay Medicare ee laga helo aagga adeega ee qorshaha. Dhakhtarkaaga daryeelka guriga wuxuu noqon karaa bixiye shabakad ama bixiye ka baxsan shabakada.</p> <p>Adeegyada daboolan waxaa ka mid ah:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Daawooyinka lagu daweeyo calaamadaha iyo xanuunka</li> <li>• Daryeelka nasasho ee mudada gaaban</li> <li>• daryeelka Guriga</li> </ul> <p><b>Adeegyada iyo adeegyada hospice-ka ee uu daboolo Medicare Qaybta A ama Medicare Qaybta B ee la xidhiidha saadaasha dhamaadkaaga waxa lagu dalacayaa Medicare.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ka eeg <b>qaybta E</b> ee cutubkan wixii macluumaad dheeraad ah.</li> </ul> <p><b>Adeegyada uu daboolay qorshahayaga laakiin aan hoos iman Medicare Qaybta A ama Medicare Qaybta B:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qorshahayagu waxa uu daboolayaa adeegyada aan hoos imanayn Medicare Qaybta A ama Medicare Qaybta B. Waxaanu daboolnaa adeegyada haddii ay la xiriiraan ama aanay la xiriirin saadaashaada cudurkaaga. Waxba kama bixinaysid adeegyadan.</li> </ul> <p><b>Daawooyinka laga yaabo inay dabooli karaan gunnooyinka Medicare Part D:</b></p>	<p>\$0</p>
<p><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Daryeelka daryeelka guriga (waa socotaa)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Daroogadu waligeed isku mar ma wada daboolaan daryeelka guriga iyo qorshaheena labadaba. Wixii macluumaad dheeraad ah, fadlan eeg <b>cutubka 5</b> ee <i>Buug-gacmeedkan</i>.</li> </ul> <p><b>Fiiro gaar ah:</b> Haddii aad u baahan tahay daryeel aan isbitaal ahayn, wac isku-duwaha daryeelkaaga iyo/ama adeegga macaamiisha si aad u qabanqabisato adeegyada. Daryeelka aan isbitaal ahayn waa daryeel <b>aan</b> la xiriirin saadaasha cudurka.</p> <p>Hadii aanad xasuusan magaca ama lambarka isku duwaha daryeelkaaga, waxa aad kala xidhiidhi kartaa Adeega Macmiilka lambarka hoose xaga hoose ee boga.</p> <p>Qorshahayagu waxa uu daboolayaa adeegyada la talinta hospice-ka (hal mar kaliya) oo loogu talagalay xubin aad u xanuunsan oo aan dooran gunnada hospice-ka.</p>	
<p><b>Adeegyada xasilinta guryaha*</b></p> <p>Qorshuhu wuxuu bixinayaa adeegyada soo socda xubnaha u qalma Adeegyada Dejinta Guryaha: <span style="float: right;">\$0</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Adeegyada la talinta guryeynta si loo hamaumariyo qorshe qofka ku wajahan dadka aan lahayn adeegyada maaraynta kiisaska Caawimada Caafimaadka</li> <li>Adeegyada kala guurka guriyeynta si ay kaaga caawiyaan qorshaynta, helitaanka, iyo u guurista guryeynta <ul style="list-style-type: none"> <li>Kala-guurka guriyeynta — kharashyada guuritaanka (ku xaddidan \$3000 sannadkii)</li> <li>Kaliya loogu talagalay dadka ka tagaya Kaalmada Caafimaadka ee ay maalgeliso machadka adeeg-bixiyaha ama goob kontarool oo u guuraya gurigooda.</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	




**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Adeegyada xasilinta guryeynta* (sii socota)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Codsiyada, dhigaalka amniga, iyo kharashka sugida dukumeentiga ee looga baahan yahay in laga helo guri dabaq ama guri.</li> <li>- Alaabta muhiimka ah ee guriga looga baahan yahay in lagu noolaado oo loo isticmaalo guri-bulsho, oo ay ku jiraan alaabta guriga, daboolka daaqaadaha, alaabta cuntada lagu diyaariyo, iyo sariiraha/maro qubeyska</li> <li>- Khidmadaha ama dhigaalka isticmaalka tamarta ama adeegga, oo ay ku jiraan telefoonka, korontada, kuleylka iyo biyaha</li> <li>- Adeegyada lagama maarmaanka u ah caafimaadka iyo badbaadada qofka sida ka saarista cayayaanka iyo nadiifinta hal mar ka hor inta aan loo soo guurin</li> <li>- La qabsiga gelitaanka guriga ee lama huraanka ah</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adeegyada joogtaynta guryaynta si ay kaaga caawiyaan ilaalinta guryaynta</li> <li>• Gaadiidka si aad u hesho adeegyada dejinta guriyeynta (gudaha 60 mayl dhexroor)</li> </ul> <p>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.</p> <p>Haddii aad leedahay maareeye kiis la beegsaday ama maamule kiis cafis ama iskuduwaha daryeelka sare, maareeyaha kiiska ayaa kaa taageeri kara helitaanka adeegyada, ama waxaad si toos ah ula xiriiri kartaa bixiyaha Adeegyada Xasilinta Guryeynta si uu kuu caawiyo.</p> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Adeegyada xasilinta guryeynta* (sii socota)</b></p> <p>Shaqaalaha Waaxda Adeegyada Dadweynaha (DHS) waxay isticmaali doonaan natijoooyinka qiimaynta si ay u go'aamiyaan inaad buuxisay shuruudaha ku salaysan baahiyaha si aad u hesho adeeggan. DHS waxay kuu soo diri doontaa warqad oggolaansho ama diidmo Guriyeynta ah.</p> <p>Haddii lagu oggolaado kharashaadka guuritaanka, bixiyahaagu waa inuu noo soo diraa rasiidhka kharash kasta oo guuritaan ah. Kala shaqeeya bixiyahaaga sida loo helo dheeftan.</p>	
<p> <b>Talaalada</b></p> <p>Waxaan bixinaa adeegyada soo socda: <span style="float: right;">\$0</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tallaalada oofwareenka</li> <li>• Tallaalka hargabka/sanboorka, hal mar xilli kasta oo hargabka/sanboorka ah ee dayrta iyo jiilaalka, oo leh tallaalo hargabka/sanboorka oo dheeraad ah haddii caafimaad ahaan loo baahdo</li> <li>• tallaalada cagaarshow B haddii aad halis sare ugu jirto ama aad u dhexeeyso inaad qaado cagaarshowga B</li> <li>• Talaalada covid-19</li> <li>• Tallaalada kale haddii aad halis ugu jirto oo ay la kulmaan xeerarka caymiska ee Qaybta B</li> </ul> <p>Waxaan bixinaa kharashaadka tallaalada kale ee buuxiya xeerarka caymiska ee Qaybta D ee Medicare. Tixraac <b>cutubka 6aad</b> ee Qaybta H ee <i>Member Handbook</i> si aad wax badan u barato.</p>	



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](https://www.ucare.org).**



Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Daryeelka isbitaalka ee bukaan-jiif*</b></p> <p>Waxaa ka mid ah bukaan-jiifka daran, baxnaaninta bukaan-jiifka, isbitaallada iyo daryeelka muddada-dheer iyo noocyada kale ee adeegyada isbitaalka ee bukaan-jiifka. Daryeelka bukaan-jiifka wuxuu bilaabanayaa maalinta si rasmi ah isbitaalka laguugu seexiyo iyadoo la raacayo amarka dhakhtarka. Maalinta ka horreysa isbitaal saaristaada ayaa ah maalinta kuugu dambeysa ee aad bukaan jiif tahay.</p> <p>Waxaan bixinaa adeegyada soo socda iyo adeegyo kale oo caafimaad ahaan daruuri ah oo aan halkan lagu qorin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qol gaar ah oo aad wadaagayso (ama qol si buuxda gaar u ah haddii caafimaad ahaan uu daruuri yahay)</li> <li>• cunto, oo ay kujiro cutooyin khaas ah</li> <li>• adeegyada kalkaalinta caadiga ah</li> <li>• Kharashyada qaybaha daryeelka gaarka ah, sida daryeelka degdegga ah ama unugyada daryeelka wadnaha</li> <li>• daroogooyinka iyo daawooyinka</li> <li>• baaritaannada shaybaarka</li> <li>• Raajooyinka iyo adeegyada kale ee shucaaca</li> <li>• loo baahan yahay qalab qalliin iyo daawo</li> <li>• qalabka, sida kuraasta curyaanka</li> <li>• adeegyada qolka qalliinka iyo soo kabashada</li> <li>• daaweynta jirka, shaqada, iyo hadalka</li> <li>• Adeegyada cudurada ay sababaan adeegsiga maandooriye</li> <li>• xaaladaha qaarkood, noocyada soo socda ee beeritaanka/tallaalida ah: mindhicirrada, kelyaha, kelyaha/ganaca, wadnaha, beerka, sambabada, wadnaha/sambabada, dhuuxa lafta, unugga isteenka, iyo xiidmaha/mindhicirada. Ku-tallaalidda wadnaha tan waxa kale oo ka mid ah Qalabka Caawinta Ventricular oo la geliyo sidii buundada ama daawaynta teraabiyada loo socdo.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	<p style="text-align: center;">\$0</p> <p>Waa inaad qorshaheenna ka heshaa oggolaansho si aad u hesho daryeelka bukaan jiifka isbitaalka kharashkiisa jeebka laga bixiyo kadib marka xaaladaada degdega ah la xasiliyo.</p>



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Daryeelka isbitaalka bukaan-jiif* (sii socda)</b></p> <p>Haddii aad u baahan tahay ku-tallaalid, xarun-tallaalid oo ay oggolaatay Medicare-ka ayaa dib u eegi doonta kiiskaaga oo go'aan ka gaari doonta haddii aad tahay musharrax ku-tallaalid. Bixiyeyaasha ku-tallaalidda waxay noqon karaan kuwo maxalli ah ama ka baxsan aagga adeegga. Haddii bixiyeyaasha deegaanka ay rabaan inay aqbalaan heerka Medicare, markaa waxaad ka heli kartaa adeegyadaada tallaalka gudaha ama ka baxsan qaabka daryeelka bulshadaada. Haddii qorshahayagu uu bixiyo adeegyo ku-tallaalid ka baxsan qaabka daryeelka bulshadayada oo aad dooratid inaad halkaas ka hesho ku-tallaaliddaada, waxaanu kuu habaynaynaa ama bixinaa kharashka hoyga iyo safarka ee adiga iyo qof kale.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dhiig, oo ay ku jiraan kaydinta iyo bixinta</li> <li>• adeegyada dhakhtarka</li> </ul> <p><b>Fiiro gaar ah:</b> Si aad u noqoto bukaan-jiif, bixiyahaagu waa inuu qoraa amar lagugu seexinayo si rasmi ah ka bukaan-jiif ahaan. Xitaa haddii aad isbitaalka ku jirto habeen, waxaa laga yaabaa in lagu tixgeliyo "bukaan-socod." Haddii aadan hubin inaad tahay bukaan-jiif ama bukaan-socod, waa inaad weydiisaa shaqaalaha isbitaalka.</p> <p>Waxa kale oo aad macluumaad dheeraad ah ka heli kartaa xaashida xaqiiqda Medicare ee la yiraahdo "Ma tahay Bukaan-jiid ama Bukaan-socod Isbitaalka? Haddii aad leedahay Medicare - Weydii!" Xaashidan xaqiiqda waxa laga heli karaa Shabakadda <a href="https://es.medicare.gov/publications/11435-Medicare-Hospital-Benefits.pdf">https://es.medicare.gov/publications/11435-Medicare-Hospital-Benefits.pdf</a> ama adigoo wacaya 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227). Istimaalayaasha TTY ayaa wacaya 1-877-486-2048. Waxaad u wici kartaa lambaradan si lacag la'aan ah, 24 saacadood maalintii, 7 maalmood todobaadkii.</p>	




**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Adeegyada bukaan-jiifka ee isbitaalka dhimirka</b></p> <p>Waxaan bixinaa adeegyada daryeelka caafimaadka dhimirka ee u baahan joogitaanka isbitaalka oo ay ku jiraan joogitaanka isbitaalka bukaan-jiifka dhimirka ee dheer. Adeegyada daboolan waxaa ka mid ah adeegyada daryeelka caafimaadka dhimirka ee u baahan joogitaan isbitaal. Waxaa jira 190-maalmood oo xaddid noloxa ah oo loogu talagalay adeegyada bukaan-jiifka ee isbitaalka dhimirka. Xadka nololeed ee 190-maalmood ma khuseeyo adeegyada caafimaadka dhimirka ee bukaan-jiifka ee lagu bixiyo qaybta dhimirka ee isbitaalka guud.</p>	\$0
<p><b>Adeegyada turjubaanka</b></p> <p>Qorshuhu wuxuu bixinayaa adeegyada soo socda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adeegyada turjubaanka luqadda lagu hadlay</li> <li>• Adeegyada turjubaanka luqadda dhegoolaha</li> </ul>	\$0
<p><b>Adeegyada iyo agabka cudurrada kelyaha</b></p> <p>Waxaan bixinaa adeegyada soo socda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adeegyada waxbarashada cudurka kelyaha si ay u baraan daryeelka kelyaha oo ay kaa caawiyaan inaad go'aanno wanaagsan ka gaarto daryeelkaaga. Waa in aad qabtid marxaladda IV cudur kalyaha dabadheeraad ah, dhakhtarkaagu waa inuu ku soo gudbiyaa. Waxaan daboolnaa ilaa lix kalfadhi oo ah adeegyada waxbarashada cudurrada kelyaha.</li> <li>• Daawaynta sifaynta bukaan-socodka, oo ay ku jiraan daawaynta sifaynta marka si ku-meel-gaadh ah looga baxo goobta adeegga, sida lagu sharraxay <b>cutubka 3aad</b> ee <i>Member Handbook</i>, ama marka bixiyaha adeeggan si ku-meel-gaar ah aan loo heli karin ama aan la gaari karin.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	\$0




**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Adeegyada iyo agabka cudurrada kelyaha (sii socda)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Daawaynta sifaynta bukaan-jiifka haddii lagu dhigo bukaan-jiif isbitaal ahaan daryeel gaar ah</li> <li>• Tababarka is-sifaynta, ay ku jirto tababarka adiga iyo qof kasta oo kaa caawinaya daaweynta sifaynta guriga</li> <li>• Qalabka iyo sahayda sifeynta guriga</li> <li>• Adeegyada taageerada guriga qaarkood, sida booqashooyinka lagama maarmaanka ah ee shaqaalaha sifaynta u tababaran si ay u hubiyaan sifaynta gurigaaga, si ay uga caawiyaan xaaladaha degdegga ah, iyo si ay u hubiyaan qalabkaaga sifaynta iyo bixinta biyaha</li> </ul> <p>Gunnadaada daawo ee Medicare Qaybta B ayaa bixisa dawooyinka qaarkood ee sifaynta. Wixii macluumaad ah, tixraac "Medicare Qaybta B daawooyinka dhakhtar qoray" ee shaxdan.</p>	
<p> <b>Baaritaanka kansarka sambabka</b></p> <p>Qorshahayagu waxa uu bixinayaa baadhista kansarka sanbabada 12 biloodba mar haddii aad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50-77 jir tahay, <b>iyo</b></li> <li>• La kulan latalin iyo booqasho go'aan qaadasho oo la wadaago dhakhtarkaaga ama bixiye kale oo u qalma, <b>iyo</b></li> <li>• Aad cabtay ugu yaraan 1 baakidh maalintii muddo 20 sano ah oo aan lahayn calaamado ama calaamado kansarka sanbabada ama sigaarka hadda ama aad joojisay 15kii sano ee la soo dhaafay</li> </ul> <p>Baaritaanka koowaad kadib, qorshahayagu waxa uu sannad kasta ku bixinayaa baaritaan kale oo qoraal ah oo ka yimaada dhakhtarkaaga ama bixiye kale oo u qalma.</p>	



**?** **Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Barnaamijka Kalaguurka Caafimaadka leh ee Adeegyada Bulshada Lutheran</b></p> <p>Taageerada shakhsi ahaaneed, waxbarashada iyo agabka xubnaha MSHO inta lagu guda jiro 30ka maalmood ee muhiimka ah ee ugu horreeya ka dib joogitaanka isbitaalka ama xarunta baxnaaninta muddada gaaban. Xubinta guriga ku soo laabanaysa waxa weheliya shaqaale si gaar ah u tababaran oo shahaado haysta Shaqaalaha Caafimaadka Bulshada (CHW) kaas oo bixiya 4 dhibcood oo xidhiidh ah (2 gudaha guriga iyo 2 telefoon) booqashooyin inta lagu jiro mawduucyo dhowr ah dib loo eegay:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dukumentiyada ka bixitaanka</li> <li>- Badbaadada guriga iyo khataraha dhicista</li> <li>- Nafaqo</li> <li>- Daawooyin</li> <li>- Bulshayn</li> <li>- Ballan qabsiga iyo gaadiidka</li> <li>- Dejinta yoolka wakhtiga gaaban</li> <li>- Macluumaadka iyo u gudbinta bixiyeyaasha kale</li> </ul> <p>Shaqaalaha caafimaadka bulshada waxay la shaqeeyaan isku duwaha daryeelka MSHO ee UCare iyo adiga si loo hubiyo in dhammaan daboolay. Si aad wax badan u barato oo aad u aragto inaad u qalanto, la xidhiidh isuduwaha daryeelkaaga MSHO.</p>	<p>\$0</p>
<p><b>Kaalmada Caafimaadku waxay dabooshay daawooyinka dhakhtar qoray</b></p> <p>Waxaan dabooli doonaa daawooyinka qaarkood oo hoos yimaada Caawimada Caafimaadka ee aysan daboolin Medicare Qeybta B iyo Medicare Qeybta D. Kuwaas waxaa ka mid ah qaar ka mid ah alaabooyinka laga iibsado, qaar ka mid ah daawooyinka qufaca iyo daawooyinka qabowga iyo fiitamiinada qaarkood.</p> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	<p>\$0</p>

**?** **Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Dawooyinka uu dhakhtarka qoray ee lagu daboolay Kaalmada Caafimaadka (sii socota)</b></p> <p>Daawadu waa inay ku jirtaa <i>Drug List (Liiska Daawada)</i> ee daboolan (guud ahaan). Waxaanu dabooli doonaa dawo aan rasmi ahayn haddii dhakhtarkaagu na tuso taas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• daawada sida caadiga ah loo daboolay waxay kugu keentay falcelin waxyeello leh; ama</li> <li>• waxaa jirta sabab lagu rumaysto in dawada sida caadiga ah loo daboolay ay keeni doonto falcelin waxyeello leh; ama</li> <li>• dawada uu dhakhtarkaagu kuu qoray ayaa kaa waxtar badan dawada sida caadiga ah loo daboolo.</li> </ul> <p>Daawadu waa inay ku jirtaa nooc dawooyin ah oo daboolan.</p> <p>Haddii shaqaalaha farmasigu ay kuu sheegaan in daawadu aanay daboolin oo ay ku weydiiyaan inaad lacag bixiso, weydii inay u wacaan dhakhtarkaaga. Kuma soo celin karno haddii aad dhiibto . Waxaa laga yaabaa inay jirto daawo kale oo shaqayn doonta oo uu daboolayo qorshahayaga. Haddii farmashiisku uusan wici doonin dhakhtarkaaga, waad awoodi kartaa. Waxaad sidoo kale wici kartaa Adeegga Macmiilka lambarka ku yaal xagga hoose ee boggan.</p>	
<p> <b>Daaweynta nafaqada caafimaad ahaaneed</b></p> <p>Faa'iidadan waxaa loogu talagalay dadka qaba cudurka macaanka ama kelyaha ee aan la sifeyn. Waxa kale oo loogu talagalay kalyaha beddelka ka dib markii dhakhtarkaagu ku amro. <span style="float: right;">\$0</span></p> <p>Waxaan bixinaa saddex saacadood oo ah adeegyada latalinta mid-ka-mid ah inta lagu jiro sanadkaaga ugu horreeya ee aad hesho adeegyada daaweynta nafaqeynta ee hoos yimaada Medicare. Waxaa laga yaabaa inaan oggolaanno adeegyada dheeri ah haddii caafimaad ahaan loo baahdo.</p> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	

**?** **Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p> <b>Daaweynta nafaqada caafimaad ahaaneed (sii socda)</b></p> <p>Waxaan bixinaa laba saacadood oo ah adeegyada la-talinta mid-ka-mid ah sannad kasta intaas ka dib. Haddii xaaladaada, daawaynta, ama ogaanshaha ay isbedelaan, waxa laga yaabaa inaad saacado badan oo daawaynta ku hesho amarka dhakhtarka. Dhakhtarku waa inuu kuu qoraa adeegyadan oo uu cusboonaysiiyaa dalabka sannad kasta haddii aad u baahan tahay daawayn sanadka soo socda. Waxaa laga yaabaa inaan oggolaanno adeegyo dheeri ah haddii caafimaad ahaan loo baahdo.</p> <p>Waxaa laga yaabaa inaan daboolno faa'iidooyin dheeraad ah haddii caafimaad ahaan loo baahdo.</p>	
<p> <b>Barnaamijka Ka Hortagga Sonkorowga ee Medicare (MDPP)</b></p> <p>Qorshahayagu waxa uu bixiyaa adeegyada MDPP. MDPP waxaa loogu talagalay inay kaa caawiso inaad kordhiso dabeecadaha caafimaadka qaba. Waxay ku bixisaa tababar wax ku ool ah:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• isbeddelka cuntada ee muddada-dheer, <b>iyo</b></li> <li>• dhaqdhaqaaqa jirka oo kordhay, <b>iyo</b></li> <li>• siyaabaha lagu ilaaliyo miisaanka dhimista iyo qaab nololeed caafimaad leh.</li> </ul>	\$0
<p><b>Daawooyinka loo qoro Medicare Part B*</b></p> <p>Daawooyinkan waxay hoos yimaadaan Part B ee Medicare. Qorshahayagu waxa uu bixiyaa dawooyinka soo socda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Daawooyinka aanad inta badan adigu qaadan karin ama lagugu duro inta aad ka helayso dhakhtarka, bukaan-socodka isbitaalka, ama adeegyada xarunta qalliinka ambalaaska</li> <li>• Insuliin lagu diyaariyey shay ka mid ah qalab caafimaad oo waara (sida bamka insulinta caafimaad ahaan lagama maarmaanka u ah)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	\$0



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Daawooyinka Medicare Part B* (waa socotaa)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Daawooyinka kale ee aad qaadato adiga oo isticmaalaya qalab caafimaad oo waara (sida qalabka neefta) ee qorshahayagu oggolaaday</li> <li>• daawada Alzheimer, Leqebmi (shushub ah lecanemab) taasoo la siiyo xididka (IV)</li> <li>• Waxyaalaha xinjirowga ah ee aad isku duri karto adigoo isku duraya haddii aad qabto dhiig-baxa</li> <li>• daawooyinka ku shubida dhiigga/daciifnaanta difaaca jirka: Medicare waxa ay dabooshaa daawaynta dhiig ku shubida haddii Medicare ay bixiso kharashka unuga lagu shubayo. Waa inaad wakhti walba leedahay Part A ee shubida daboolan, waana inaad wakhti walba leedahay qaybta B ee aad u qaadanayso daawooyinka daciifitaanka difaaca jirta. Medicare Part D waxay dabooshaa daawooyinka daciifitaanka difaaca jirka haddii Qaybta B aysan daboolin</li> <li>• dawooyinka lafo-jileeca ee la isku duro. Waxaanu bixinaa dawooyinkan haddii aad guriga ku xidhan tahay, oo aad leedahay lafo jaban oo uu dhakhtarku caddeeyey inay la xiriirto lafo-beelka caado-joogsiga kadib ah, oo aanad adigu isku duri karin daawada</li> <li>• qaar ka mid ah walxaha qalaad: Medicare waxay dabooshaa walxaha qalaad haddii dhakhtarku u diyaariyo iyaga iyo qof si habboon loo baray (kaas oo noqon kara adiga, bukaanka) ayaa ku siinaya kormeer habboon.</li> <li>• daawooyinka kansarka afka qaarkood: Medicare waxa ay dabooshaa qaar ka mid ah dawooyinka kansarka afka ee aad afka ka qaadato haddii isla dawadu ay tahay mid la isku duri karo ama dawadu ay tahay dawooyinka soo saara walax firfircoon oo laga helo daawada la isku duro). Marka dawooyinka kansarka afka ee cusub la helo, Part B ayaa dabooli karta. Haddii qaybta B aysan daboolin iyaga, Part D ayaa daboolaysa</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**



Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Daawooyinka Medicare Part B* (waa socotaa)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• daawooyinka kahortagga lallabada ee afka laga qaato: Medicare waxay dabooshaa dawooyinka lallabada ee afka laga qaato oo aad u isticmaashid qayb ka mid ah nidaamka ka hortagga kansarka ee dawynta kiimikada haddii la bixiyo ka hor, saacadaha, ama gudaha 48 saacadood ee daweynta gubitaanka ama loo isticmaalo bedelka daaweynta kahortagga lallabada ee xididka laga qaato.</li> <li>• qaar ka mid ah daawada Heerka Dhammaadka Xanuunka Kelyaha haddii isla daawadaas loo helo qaab cirbad ahaan ah iyo dheefta Qaybta B ESRD in ay daboosho</li> <li>• dawooyinka kaalshiyamka ee hoos yimaada habka lacag bixinta ESRD, oo ay ku jirto dawada xididka laga qaato ee Parsabiv, iyo kiniinka Sensipar</li> <li>• dawooyinka qaar oo loogu talagalay kelyo nadiifinta, oo ay ku jirto walaxda hoos u dhigta xinjirowga dhiiga, dawada kahortagga walaxda hoos u dhigta xinjirowga dhiigga (marka caafimaad ahaan ay daruuri tahay) iyo dawada suuxisada</li> <li>• dawada kicisa dhuuxa inuu dhiig badan soo sooro: Medicare waxay dabooshaa dawada kicisa in dhuuxu soo saaro dhiig badan iyadoo laga qaadanayo xididka haddii aad leedahay ESRD ama aad u baahantahay dawadan inay daweyso dhiig la'aanta la xiriirta xaalado kale oo gaar ah (sida Epogen<sup>®</sup>, Procrit<sup>®</sup>, Reatacrit<sup>®</sup>, Epoetin Alfa, Aranesp<sup>®</sup>, Darbepoetin Alfa<sup>®</sup>, Mircera<sup>®</sup>, ama Methoxy polyethylene glycol-epotin beta)</li> <li>• daweynta guriga ee IV Immune globulin ee cudurada cudurada guud ee difaaca jirka</li> <li>• nafaqaynta waalidka iyo nafaqo siinta (IV iyo tuubada quudinta)</li> </ul> <p>Linkiga soo socota wuxuu ku geynayaa liiska Medicare Part B Daawooyinka laga yaabo inay hoos yimaadaan Teerabiyada Talaabada: <a href="http://ucare.org/dsnp-druglist">ucare.org/dsnp-druglist</a>.</p> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Daawooyinka Medicare Part B* (waa socotaa)</b></p> <p>Waxaan sidoo kale daboolnaa tallaalada qaarkood oo hoos yimaada Medicare Part B iyo Medicare Part D ee dheefaha daawada dhakhtar qoray.</p> <p><b>Cutubka 5aad</b> Qaybta B ee <i>Member Handbook</i> waxa ay sharxaysaa gunnooyinka daawada dhakhtar qoray ee bukaan-socod. Waxay sharxaysaa xeerarka ay tahay inaad raacdo si aad daawadu u daboosho.</p> <p><b>Cutubka 6aad</b> Qaybta C4 ee <i>Member Handbook</i> waxa ay sharxaysaa waxa aad ku bixiso dawooyinka bukaan-socod ee bukaan-socodka qorshahayaga.</p>	
<p><b>Adeegyada caafimaadka maskaxda</b></p> <p>Tixraac qaybaha soo socda ee adeegyada caafimaadka dhimirka ee la daboolay:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Baaritaanka Walbahaarka</li> <li>• Adeegyada bukaan-jiifka ee isbitaalka dhimirka</li> <li>• Daryeelka caafimaadka dhimirka ee bukaan-socodka*</li> <li>• adeegyada isbitaal dhigista qayb ahaan ah iyo adeegyada bukaan socodka degdega ah</li> </ul>	<p>\$0</p>
<p><b>Daryeelka xarunta kalkaalinta*</b></p> <p>Waxaan mas'uul ka nahay inaan bixinno wadar dhan 180 maalmood oo ah qolka kalkaalinta iyo boodhka. Tan waxaa ku jira daryeelka xannaanada. Haddii aad u baahan tahay daryeel guri kalkaalinta oo sii socota oo ka badan 180 maalmood, Waaxda Adeegyada Dadweynaha ee Minnesota (DHS) ayaa si toos ah u bixin doonta daryeelkaaga.</p> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	<p>\$0</p>

**?** **Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Daryeelka xarunta kalkaalinta* (waa socotaa)</b></p> <p>Haddii DHS ay hadda bixinayso kharashka daryeelkaaga guriga kalkaalinta, DHS, ma aha qorshahayaga, way sii wadi doontaa bixinta kharashka daryeelkaaga.</p> <p>Tixraac qaybta "daryeelka xarunta kalkaalinta Xirfadlaha ah (SNF)" ee jaantuskan si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan caymiska dheeraadka ah ee guriga kalkaalinta qorshuhu bixiyo.</p> <p>Xarunta kalkaalinta (NF) waa meel bixisa daryeelka dadka aan guriga ku heli karin daryeel laakiin aan u baahnayn inay isbitaal jiifaan.</p> <p>Adeegyada aan bixinno waxaa ka mid ah, laakiin aan ku xaddidnayn, kuwan soo socda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• qol yar (ama qol gaar ah haddii caafimaad ahaan loo baahdo)</li> <li>• Cuntooyinka, oo ay ku jiraan cuntooyinka gaarka ah</li> <li>• adeegyada kalkaalinta</li> <li>• Daawanynta jidhka, daawaynta maskaxda iyo jidhka, iyo daawaynta hadalka</li> <li>• daaweynta neefsashada</li> <li>• Daawooyinka lagugu siiyay qayb ka mid ah qorshahaaga daryeelka. (Tani waxaa ku jira maaddooyinka si dabiici ah ugu jira jirka, sida arrimaha xinjirowga dhiigga.)</li> <li>• dhiig, oo ay ku jiraan kaydinta iyo bixinta</li> <li>• Daawooyinka iyo sahayda qaliinka sida caadiga ah waxaa bixiya xarumaha kalkaalinta</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	




**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Daryeelka xarunta kalkaalinta* (waa socotaa)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• imtixaanada shaybaadhka sida caadiga ah waxaa bixiya xarumaha kalkaalinta</li> <li>• Raajooyinka iyo adeegyada kale ee shucaaca sida caadiga ah waxaa bixiya xarumaha kalkaalinta</li> <li>• isticmaalka qalabka, sida kuraasta curyaanka sida caadiga ah ay bixiyaan xarumaha kalkaalinta</li> <li>• adeegyada dhakhtarka/xirfadlaha</li> <li>• qalab caafimaad oo waara</li> <li>• adeegyada ilkaha, oo ay ku jiraan ilkaha</li> <li>• gunnooyinka aragga</li> <li>• imtixaanada maqalka</li> <li>• daryeelka lafaha</li> <li>• adeegyada lugaha</li> </ul> <p>Caadi ahaan waxaad daryeelkaaga ka heshaa xarumaha shabakada. Si kastaba ha ahaatee, waxaad awoodi doontaa inaad daryeelkaaga ka hesho xarunta aan ku jirin shabakadayada. Waxaad daryeel ka heli kartaa meelaha soo socda haddii ay aqbalaan qadarka lacag bixinta qorshahayaga.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• xarun kalkaalin ama bulshada hawlgabka daryeelka joogtada ah halkaas oo aad ku noolayd isla markaaba ka hor intaadan aadin isbitaalka (ilaa inta ay bixinayso daryeelka xarunta kalkaalinta).</li> <li>• xarun kalkaalin oo ay lammaanahaagu ku nool yihiin wakhtiga aad ka baxayso isbitaalka.</li> </ul>	



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p> <b>Baarista buurnaanta iyo daawaynta si miisaanka loo yareeyo</b></p> <p>Haddii aad leedahay 30 ama ka badan, waxaanu bixinaa la-talin kaa caawinaysa inaad yareyso culayskaaga. Waa inaad ka heshaa la-talinta goobta daryeelka aasaasiga ah. Habkaas, waxaa lagu maarayn karaa qorshahaaga ka hortagga oo buuxa. La hadal bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga si aad wax badan u ogaato.</p> <p>Waxaa laga yaabaa inaan daboolno faa'iidooyin dheeraad ah haddii caafimaad ahaan loo baahdo.</p>	\$0
<p><b>Adeegyada Dhakhaatiirta dhalmada iyo cudurada haweenka (OB/GYN)</b></p> <p>Adeegyada la daboolay:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Daryeelka dhalmada ka hor, dhalmada, iyo umusha ka dib</li> <li>• Fasalada dhalmada</li> <li>• La-talinta iyo baaritaanka HIV-ga ee dadka uurka leh- adeegga gelitaanka furan</li> <li>• Daaweynta dadka uurka leh ee HIV-ga qaba</li> <li>• Baarista iyo Daaweynta cudurada galmada lagu kala qaado (STDs) – adeeg furan oo la heli karo</li> <li>• Adeegyada uurka la xiriira ee la helay ee la xiriira ilmo iska soo rididda (kuma jiraan adeegyada la xiriira ilmo soo rididda)</li> <li>• Adeegyada Doula ee ay bixiso doula</li> <li>• Adeegyada uu bixiyo xirfadle caafimaad oo rukhsad u haysta xarumaha dhalmada, oo ay ku jiraan adeegyada kalkaalisada umulisooyin sharciyaysan iyo umulisooyin dhaqameed rukhsad haysta</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	\$0



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Adeegyada dhalmada iyo haweenka (OB/GYN) (waa socotaa)</b></p> <p>Adeegyada Aan La Daboolin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ilmo soo rididda: Adeeggan kuma hoos jiro Qorshaha Caymiska. Waxa laga yaabaa in ay dawladdu dabooشو. Taageerada Macaamiisha ee Daryeelka Caafimaadka ee DHS (HCCS) ka wac 651-297-3862 ama 1-800-657-3672 (wacitaankan waa bilaash) ama 711 (TTY) (wicitaanksn waa bilaash) ama isticmaal adeegga gudbinta ee aad doorbidayso si aad u hesho macluumaadka caymiska.</li> <li>• Dhalmooyinka guriga ee la qorsheeyay</li> </ul> <p>Waxaad "si toos ah u geli kartaa" bixiyeyaasha OB-GYN adigoon lagu soo gudbin 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 u tagtaa bixiye ku jira shabakadda Qamashaha. Adeegyada loo calaamadeeyay sida heitaanka furan, waxaad aadi kartaa bixiye kasta oo daryeel caafimaad, rug caafimaad, isbitaal, farmashiye, ama wakaalada qamasheynta qoyska.</p>	
<p><b>Adeegyada daawaynta opioid (OTP)</b></p> <p>Qorshahayagu waxa uu bixiyaa adeegyada soo socda si loogu daweeyo xanuunka isticmaalka opioid-ka (OUD):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hawlaha qaadashada</li> <li>• qiimaynta xilliyeedka</li> <li>• daawooyinka ay ansixisay FDA iyo, haddii ay khuseyso, maaraynta iyo in lagu siiyo daawooyinkan</li> <li>• la talinta isticmaalka maandooriyaha</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<b>Adeegyada daawaynta opioid (OTP) (sii socota)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• daawaynta shaqsi iyo koox</li> <li>• tijaabinta daawooyinka ama kiimikooyinka jirkaaga (baaritaanka 'toxicology')</li> </ul>	
<p><b>Baadhitaannada bukaan-socodka iyo adeegyada iyo agabka daweynta</b></p> <p>Waxaan bixinaa adeegyada soo socda iyo adeegyada kale ee lagama maarmaanka u ah caafimaadka ee aan halkan ku taxan: <span style="float: right;">\$0</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raajo</li> <li>• Daaweynta shucaaca (radium iyo walxaha borotoonka isku mid ah), oo ay ku jiraan qalabka farsamada iyo saadka</li> <li>• qalabka qalliinka, sida dhaymada</li> <li>• Marada lagu duubo lafaha jaba, gabka kabitaanka, iyo aaladaha kale ee loo isticmaalo jabka iyo kala-baxa</li> <li>• baaritaannada shaybaarka</li> <li>• dhiig oo ay ku jiraan kaydinta iyo bixinta</li> <li>• baaritaanada kale ee bukaan-socodka ee ogaanshaha</li> <li>• Adeegyada shucaaca ogaanshaha (tusaale, MRI, CT iyo PET sawiritaanada)</li> </ul>	
<p><b>Adeegyada bukaan-socodka isbitaalka.</b></p> <p>Waxaanu bixinaa adeegyada caafimaad ahaan lagama maarmaanka u ah ee aad ka hesho qaybta bukaan-socod ee isbitaalka si loo baadho ama loo daweyo jirro ama dhaawac, sida:</p> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Adeegyada isbitaalka bukaan-socod (sii socota)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adeegyada qaybta xaaladaha degdegga ah ama rugaha bukaan-socodka, sida qalliinka bukaan-socodka ama adeegyada indho-indheynta <ul style="list-style-type: none"> <li>- OAdeegyada indho-indheynta waxay ka caawiyaan dhakhtarkaaga inuu ogaado haddii aad u baahan tahay in isbitaalka lagu dhigo "bukaan-jiif ahaan."</li> <li>- Mararka qaarkood waxaad joogi kartaa cisbitaalka hal habeen oo aad weli tahay "bukaan-socod ahaan."</li> <li>- Waxaad ka heli kartaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan bukaan-jiif ama bukaan-socod xaashidan: <a href="https://es.medicare.gov/publications/11435-Medicare-Hospital-Benefits.pdf">https://es.medicare.gov/publications/11435-Medicare-Hospital-Benefits.pdf</a></li> </ul> </li> <li>• Shaybaadhka iyo baadhista cudur ee isbitaalku ka qaaday kharashka</li> <li>• Daryeelka caafimaadka maskaxda, oo ay ku jiraan daryeelka barnaamijka qayb-isbitaalka, haddii dhakhtarku caddeeyo in daawaynta bukaan-jiif loo baahan yahay la'aanteed</li> <li>• Raajooyinka iyo adeegyada kale ee shucaaca ee uu isbitaalku soo dalaco</li> <li>• Qalabka caafimaadka, sida marada lagu duubo lafaha jaba iyo agabka kabitaanka</li> <li>• Baaritaannada iyo adeegyada ka hortagga ah ee ku taxan Jadwalka Dheefaha</li> <li>• Daawooyinka qaarkood oo aanad naftaada siin karin*</li> </ul>	
<p><b>Daryeelka caafimaadka dhimirka ee bukaan-socodka*</b></p> <p>Waxaan bixinaa adeegyada caafimaadka dhimirka ee ay bixiyaan: <span style="float: right;">\$0</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dhakhtarka dhimirka ama dhakhtarka haysta shatiga gobolka</li> <li>• Khabiirka cilmi-nafsiga ee rugta caafimaadka</li> <li>• shaqaale bulsho oo caafimaad</li> <li>• kalkaaliye caafimaad oo takhasus leh</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**



Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Daryeelka caafimaadka dhimirka ee bukaan-socod* (sii socota)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lataliye xirfad leh (LPC)</li> <li>• dhakhtarka teerabiyada guurka iyo qoyska (LMFT)</li> <li>• Kalkaaliye caafimaad (NP)</li> <li>• kaaliyaha dhakhtarka (PA)</li> <li>• xirfadle haysta shahaadada Tribal Nations</li> <li>• xirfadle baxnaanin caafimaad maskaxeed</li> <li>• Xirfadle kasta oo kale oo u-qalma Medicare sida lagu oggol yahay sharciyada gobolka ee khuseeya</li> </ul> <p>Qorshuhu wuxuu bixin doonaa adeegyada soo socda, iyo laga yaabee adeegyada kale ee aan halkan ku taxan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rugta Caafimaadka Habdhaqanka Bulshada ee la shahaadiyey (CCBHC)</li> <li>• La-talinta daryeelka bukaan-socodka</li> <li>• Adeegyada wax ka qabashada dhibaatooyinka oo ay ku jiraan baarista, qiimaynta, wax ka qabashada, xasilinta (ay ku jirto xasilinta deegaanka), iyo ax ka qabashada bulshada</li> <li>• Qiimaynta baaritaanka oo ay ku jiraan baaritaanka jiritaanka jirrooyinka dhimirka ee wada socda iyo cilladaha isticmaalka muqaadaraadka</li> <li>• Barnaamijka Bukaana-socodka Degdegga (DBT) ee Daawaynta Habdhaqanka Lahjada (DBT IOP)</li> <li>• Daaweynta Xeelka dheer ee Dadka Qaba Cudurada Dhimirka (Forensic Assertive Community Treatment, FACT)</li> <li>• Bixiyaha Caafimaadka Dhimirka wakhtiga safarka</li> <li>• Maareynta Kiis La Beegsaday Caafimaadka Maskaxda (MH-TCM)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Daryeelka caafimaadka dhimirka ee bukaan-socod* (sii socota)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adeegyada caafimaadka dhimirka ee bukaan-socodka, oo ay ku jiraan sharraxaadda natijjooyinka, maaraynta daawaynta caafimaadka dhimirka, adeegyadabaaritaanada neerfaha, daaweynta cilminafsiga (bukaanka iyo/ama qoyska, qoyska, qalalaasaha iyo kooxda), iyo baaritaanka cilmi nafsiga</li> </ul> <p>Adeegyada Caafimaadka Dhimirka ee dhakhtarka, oo ay ku jiraan caafimaadka iyo qiimaynta/wax ka qabadka, booqashooyinka bukaan-jiifka, la-talinta dhimirka ee bixiyeyaasha daryeelka aasaasiga ah, iyo la-talinta dhakhtarka, qiimaynta, iyo maamulka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adeegyada Caafimaadka Dhimirka ee Baxnaaninta oo ay ka mid yihiin: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Daawaynta Bulshada ee lagu kalsoonyahay (ACT)</li> <li>- Daaweynta Maalinta Dadka Waaweyn</li> <li>- Adeegyada Caafimaadka Dhimirka ee Baxnaaninta Dadka Waaweyn (ARMHS)</li> <li>- Adeegyada Taageerada Takhasuska asaaga ee sharciyaysan (CPS) ee xaaladaha xaddidan</li> <li>- Adeegyada Daawaynta Deganaanshaha degdega ah (IRTS), iyo</li> <li>- Barnaamijka isbitaal dhigista ee Qaybta ah (PHP)</li> </ul> </li> <li>• Telehealth (daryeelka caafimaadka ee khadka lagu bixiyo)</li> </ul> <p>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 labbaad, laakiin waxaanu leenahay xaq aanu ku diidno fikrada labbaad. Waxaad leedahay xaq aad rafcaan kaga qaadato go'aankayaga.</p> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Daryeelka caafimaadka dhimirka ee bukaan-socod* (sii socota)</b></p> <p>Go'aan kama gaadhi doono baahida caafimaadka ee adeegyada caafimaadka maskaxda maxkamadu amartay. Istimaal qorshaha shabakadda adeeg bixiyaha ee qiimaynta caafimaadka maskaxda maxkamaddu amartay.</p> <p>Adeegyada soo socda kuma jiraan qorshaha caymiska laakiin waxaa laga yaabaa in laga helo degmadaada. Wac degmadaada si aad uga hesho wixii macluumaad ah.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Daawaynada laga helo xarumaha Rule 36 kuwaas oo aan shatiga u haysan sida Adeegyada Daawaynta Deganaanshaha ee Degdega ah (IRTS)</li> <li>• Qolka iyo boodhka la xiriira Adeegyada Daawaynta Deganaanshaha ee Degdega ah (IRTS)</li> <li>• Adeegyada daawaynta iyo qolka iyo boodhka ee xarumaha daawaynta caafimaadka dhimirka ee carruurta qaarkood ee gobollada xuduudka leh</li> </ul>	
<p><b>Adeegyada daryeelka bukaan jiifka</b></p> <p>Waxaan bixinaa daawaynta jirka, daawaynta shaqada, iyo daawaynta hadalka.</p> <p>Waxaad ka heli kartaa adeegyada daryeelka bukaan socodka waaxda bukaan socodka cubsitaalka, xafiisyada dhakhtarada daawaynta madaxa banaana, xarumaha daryeelka bukaan socodka dhammayska tiran (CORFs), iyo xarumaha kale.</p>	<p>\$0</p>
<p><b>Adeegyada khalkhalgelinta isticmaalka mukhaadaraadka bukaan-socodka</b></p> <p>Waxaan bixinaa adeegyada soo socda, iyo laga yaabee adeegyada kale ee aan halkan ku taxnayn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• baadhista si xun u isticmaalka aalkolada iyo la-talinta oo ay ku jiraan Tilmaanta Faragelinta Kooban ee u Gudbinta Daaweynta (SBIRT) adeegyada idman iyo qiimayno dhamaystiran</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	<p>\$0</p>

**?** **Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Adeegyada khalkhalgelinta isticmaalka mukhaadaraadka bukaan-socodka (sii socota)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• daaweynta isticmaalka maandooriyaha</li> <li>• la-talin kooxeed ama gaar ah oo uu bixiyo takhtar aqoon u leh</li> <li>• sun-saar ee barnaamijka qabatinka guryaha</li> <li>• adeegyada khamriga iyo/ama daroogada ee xarunta daaweynta bukaan-socodka degdega ah</li> <li>• daaweynta Naltrexone (vivitrol) ee sii-daynta dheer</li> <li>• Dawada bukaan socodka daawaynta la caawiyo</li> <li>• Iskuduwidda daaweynta cillada isticmaalka maandooriyaha</li> <li>• taageerada soo kabashada asaaga</li> <li>• Ka saarida sunta (keliya marka cusbitaal dhiga bukaan jiiifka ay caafimaad ahaan lama huraan tahay sababtoo ah xaaladaha ka yimid dhaawaca ama ka sii darka caafimaad muddada ka saarida sunta)</li> <li>• maaraynta ka bixitaanka</li> </ul> <p>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 wkhti kasta dhexda daryeelkaaga, haddii aanad aqbalin talooyinka adeegyada. Haddii aad ogolaato qiimeynta labaad, waxaad heli kartaa adeegyo iyadoo loo eegayo heerarka cilladda isticmaalka muqaadaraadka iyo qiimeynta labaad.</p> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Adeegyada khalkhalgelinta isticmaalka mukhaadaraadka bukaan-socodka (sii socota)</b></p> <p>Waxaad xaq u leedahay inaad rafcaan qaadato. Tixraac <b>Cutubka 9aad</b> Qaybta E2 ee <i>Buugaaga Xubinta</i>.</p>	
<p><b>Qaliinka bukaan socoka</b></p> <p>Waxaan bixinaa kharashaadka qalliinka bukaan-socodka iyo adeegyada xarumaha bukaan-socodka isbitaalka iyo xarumaha qalliinka ambalaaska.</p>	\$0
<p><b>Adeegyada isbitaalka qayb ahaan iyo adeegyada bukaan socodka degdega ah</b></p> <p>Cusbitaal dhigid qayb ahaaneed waa barnaamij dhisan oo daawayn dhimirka jirta ah. Waxaa loo bixiyaa sidii adeega bukaan socodka cusbitaalka ama xarunta caafimaadka maskaxda bulshadda. Way ka xoog badan tahay daryeelka aad ka hesho dhakhtarkaaga ama daaweeyahaaga xafiiska. Waxay kaa caawin kartaa inay kaa ilaaliso inaad joogto cusbitaalka,</p> <p>Adeegga bukaan-socod ee degdega ah waa barnaamij habaysan oo ah daawaynta caafimaadka dabecadda firfircoon (maskaxda) oo lagu bixiyo adeeg bukaan-socod cusbitaal, xarun caafimaadka dhimirka ee beesha, xarun caafimaad oo heer federaal ah, ama rug caafimaad oo miyiga ah oo ka xoog badan daryeelka lagu helo dhakhtarka, daaweeyaha, LMFT's, ama xirfadlaha shatiga ka haysta xafiiska la taliyaha laakiin ka xoog yar qayb ahaan isbitaal dhigidda.</p>	\$0

**?** **Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Adeegyada dhakhtarka/bixiyaha, oo ay ku jiraan booqashooyinka xafiiska dhakhtarka</b></p> <p>Waxaan bixinaa adeegyada soo socda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adeegyada daryeelka caafimaadka caafimaad ahaan lama huraanka ah ama adeegyada qaliinka lagu bixiyo goobaha sida: <ul style="list-style-type: none"> <li>• xafiiska dhakhtarka</li> <li>• Xarunta qalliinka ambalaaska oo shahaadoeysan</li> <li>• waaxda caafimaadka bukaan socodka</li> <li>• La tashiga, cudur aqoonsashada, iyo daawaynta uu bixiyo dhakhtarka takhasuska ah</li> <li>• Baadhitaannada maqalka iyo dheelitirka aasaasiga ah ee uu bixiyo bixiyaha daryeelkaaga aasaasiga ah <b>ama</b> khabiirka, haddii dhakhtarkaagu ku amro inay ogaadaan inaad u baahan tahay daaweyn</li> </ul> </li> <li>• Adeegyada qaar telehealth, ay ku jiraan kuwan: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Adeegyada ay Medicare ogolaatay, oo ay ku jiraan adeegyada degdega ah ee loo baahan yahay, bixiyaha daryeelka aasaasiga ah iyo takhasusle booqashooyinka, kalfadiyada caafimaadka maskaxda ee shaqsi iyo kooxeed, adeegyada lugaha, hababka ogaanshaha iyo baaritaanada, adeegyada sifeynta, adeegyada waxbarashada cudurada kelyaha iyo baarista indhaha.</li> <li>– Waxaad haysataa ikhtiyaarka ah inaad ku hesho adeegyadan booqasho qof ahaaneed ama telehealth. Haddii aad doorato inaad ku hesho mid ka mid ah adeegyadan telehealth, waa inaad isticmaashaa adeeg bixiyaha shabakada kaas oo bixiya adeegyada telehealth.</li> </ul> </li> <li>• adeegyada telehealth ee xanuunka kelyaha ee heerka dhamaadka bilaha ah (ESRD) ee la xiriira booqashooyinka xubnaha sifaynta guriga ee isbitaal ku salaysan ama xarun muhiim u ah cisbitaal ku salaysan sifaynta kelyaha, xarunta sifaynta kelyaha, ama guriga</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	\$0



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Adeegyada dhakhtarka/bixiyaha, oo ay ku jiraan booqashooyinka xafiiska dhakhtarka (sii socota)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adeegyada Telehealth si loo aqoonsado, loo qiimeeyo, ama loo daweeyo astaamaha faaliga.</li> <li>• Adeegyada Telehealth ee xubnaha qaba jirada si xun u isticmaalka maandooriyaha ama jirada maskaxda oo isku mar uu qofku qabo.</li> <li>• Adeegyada telehealth ee ogaanshaha, qiimaynta, iyo daawaynta xanuunada caafimaadka dhimirka haddii: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Waxaad leedahay booqasho shaqsi ah 6 bilood gudahood ka hor booqashadaada caafimaad ee ugu horreysa</li> <li>– Waxaad leedahay booqasho qof ahaan looga xaadiro 12-kii biloodba mar markaad heleyso adeegyadan caafimaadka</li> <li>– Waxa ka reeban kara xaaladaha qaarkood ee kor ku xusan</li> </ul> </li> <li>• Adeegyada caafimaadka ee booqashooyinka caafimaadka dhimirka ee ay bixiyaan Rural Health Clinics iyo Xarumaha Caafimaadka Aqoonta Federaalka</li> <li>• Baadhitaanka onlaynka ah (tusaale ahaan, telefoon ahaan ku wada sheekaysiga fiidyaha ah) iyaddoo dhakhtarkaaga aad la hadlayso ilaa 5-10 <b>daqiiqadood</b>. <ul style="list-style-type: none"> <li>– ma tihid bukaan cusub <b>iy</b></li> <li>– Soo gelistu kuma xidhna booqasho xafiis 7 maalmood ee la soo dhaafay <b>iy</b></li> <li>– Soo gelistu ma horseedayso booqasho xafiis 24 saacadood gudahood ama ballanta ugu dhakhsaha badan ee la heli karo</li> </ul> </li> <li>• Qiimaynta muuqaalka iyo/ama sawirada aad u dirto dhakhtarkaaga iyo turjumaada iyo dabagalka dhakhtarkaagu 24 saacadood gudahood <b>haddii</b>: <ul style="list-style-type: none"> <li>– ma tihid bukaan cusub iyo</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Adeegyada dhakhtarka/bixiyaha, oo ay ku jiraan booqashooyinka xafiiska dhakhtarka (sii socota)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- qiimayntu kuma xidhna booqasho xafiis 7 maalmood ee la soo dhaafay <b>iy</b>o</li> <li>- Qiimayntu ma horseedayso booqasho xafiis 24 saacadood gudahood ama ballanta ugu dhakhsaha badan ee la heli karo</li> <li>• La talinta dhakhtarkaagu la yeesho dhakhaatiirta kale qaab telefoon, intarneet, ama diiwaanka caafimaadka elektaroonigga ah haddii aadan ahayn bukaan cusub</li> <li>• Fikrada labbaad ee adeeg bixiyaha shabakada kale ka hor qaliinka</li> <li>• Daryeelka caafimaadka ilkaha aan caadiga ahayn. Adeegyada la daboolo waxay ku xadidan yihiin: <ul style="list-style-type: none"> <li>- qaliin daanka ama meelaha la xidhiidha,</li> <li>- hagaajinta jabka daanka ama lafaha wejiga,</li> <li>- Ilka jiid ka hor daawaynta shucaaca ee kansarka fida</li> <li>- adeegyada la dabooli doono marka uu dhakhtar bixiyo.</li> </ul> </li> <li>• Macluumaadka ku saabsan adeegyada kale ee ilkaha aanu daboolno, tixraac “Adeegyada Ilkaha” qaybta jaantuuskan.</li> <li>• Baadhitaanada ka hortagga iyo jidhka</li> <li>• Adeegyada qorshaynta qoyska Macluumaadka dheeraadka ah, tixraac adeegyada qorshaynta qoyska qaybteeda jaantuuska.</li> <li>• Adeegyada shabakadaha ka baxsan ee la xiriira ogaanshaha, la socodka iyo daawaynta cudur ama xaalad naadir ah.</li> </ul>	




**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**




Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Adeegyada daawaynta cagaha</b></p> <p>Waxaan bixinaa adeegyada soo socda: <span style="float: right;">\$0</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Daawaynta cudur aqoonshadaha iyo caafimaadka am qaliinka ee dhaawacyada iyo cudurada cagta (sida faraha soo laaban ama laf ka soo taaganta cidhibta)</li> <li>• Daryeelka cagaha joogtada ah ee xubnaha leh xaaladaha saameeya lugaha, sida sonkorowga</li> <li>• Daryeelka cagaha ee kale ee aan joogtada ahayn sida jaritaanka cidiyaha suulasha iyo maqaarka adkaaday iyo maqaarka adkaaday ee caabuq qaaday</li> </ul> <p>Waxaanu sidoo kale bixinaa daryeelka cagaha ee caadiga ah hal booqo bishiiba oo aan la xidhiidha cudur baadhida gaarka ah ee hadda ka hor ay daboosho Medicare.</p>	
<p><b>Cuntooyinka ka dambeeya soo bixinta</b></p> <p>Waxaanu bixinaa dheefta raashinka kaabida ah ee labbada cunto maalin ilaa afar todobaad ka dib cusbitaal ka saarida ee joogida cusbitaalka bukaan jiifka ee xubnaha u qalma dheefaha cuntooyinka dhexda Ka dhaafida Duqayda. La xidhiidh isku duwahaaga si uu u habeeyo adeegan. <span style="float: right;">\$0</span></p>	
<p><b>Isku aadinta daaweynta bixinta kadib</b></p> <p>Isku aadinta daawadu waa qayb muhiim ah oo kamid ah daryeelka ka-saarista ka dib haddii aad qaadato daawooyinka dhakhtarku qoray. Waxaan bixinaa dib u heshiisiin daawaynta ka dib oo uu bixiyo farmashiistaha ka dib markii laga soo saaray xarunta bukaan-jiifka. Waxay dib kuula eegi doonaan tilmaamaha ka fasaxida cusbitaalka iyo dawooyinka adiga si loo hubiyo inaad fahanto, Waxay sidoo kale isku xidhi doonaan dawooyinkaaga cusbitaal ka bixida dawooyinka aad qaadansay ka hor joogidaadii bukaan jiifka. <span style="float: right;">\$0</span></p>	



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p> <b>Baaritaannada kansarka qanjirka Prostate-ka</b></p> <p>Waxaan bixinaa adeegyada soo socda mar 12-kii biloodba:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• baaritaanka malawadka oo dhijitaal ah</li> <li>• baaritaanka qanjirka leh walxaha banaanka oo khaas ah (PSA).</li> </ul>	<p>\$0</p>
<p><b>Aaladaha prosthetic iyo orthotic iyo daawooyinka la xiriira</b></p> <p>Aaladaha prosthetic waxay beddelaan dhammaan ama qayb ka mid ah ama shaqada jirka. Kuwaas waxaa ka mid ah laakiin aan ku koobnayn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• baaritaanka, deeqsiinta, ama tababarka isticmaalka qalabka prosthetic iyo orthotic</li> <li>• kiishashka xidmaha uurku jirta laga jeexay caadiga ah iyo saadadka la xidhiidha daryeelka xidmaha uur ku jirta laga jeexay</li> <li>• qalabyada wadnaha</li> <li>• qalabka qoorta</li> <li>• kabaha borosthetiga ah</li> <li>• gacmaha iyo lugaha macmalka ah</li> <li>• naaska ardafiishalka ah (ay ku jiraan keesheli qaliin ka dib jarida naaska)</li> <li>• qalabka jidhka ee ardafiishalka ah</li> <li>• baruukada loogu talagalay dadka timaha ka daataan xaalad kasta oo caafimaad awgeed</li> <li>• kabaha qaarkood marka qayb ka mid ah qalabka tageerada lugta ama marka si gaar ah loogu sameeyo.</li> </ul> <p>Waxaan bixinaa sahayda qaar ee la xiriira qalabyada la geliyo jirka ee prosthetic iyo orthotic. Waxaan sidoo kale bixinaa si aan u hagaajino ama u bedelno qalabyada la geliyo jirka ee prosthetic iyo orthotic.</p> <p>Waxaan bixinaa qaar ka mid ah caymiska ka dib ka saarista indhaha ama qalliinka indhaha. Tixraac "daryeelka aragga" dambe ee shaxdan wixii faahfaahin ah.</p>	<p>\$0</p>

 **Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Adeegyada daryeelka sambabada</b></p> <p>Waxaanu bixinaa barnaamijyada baxnaaninta sambabada ee xubnaha qaba cudurka sambabada ee joogtada ah ee dhexdhexaadka ah ilaa aadka u daran (COPD). Waa inaad ka haysataa amarka baxnaanintu sambabada dhakhtarka ama bixiyaha daawaynaya COPD.</p>	\$0
<p> <b>Infekshannada lagu kala qaado galmada (STIs) baaritaanka iyo la-talinta</b></p> <p>Waxaanu bixinaa baadhista kalamiidiya, jabtada, waraabowga, iyo cagaarshow B. Baadhitaanadan waxa lagu daboolaa dadka qaarkood oo halis dheeraad ah ugu jira STI. Bixiyaha daryeelka aasaasiga ah waa inuu dalbadaa baaritaannada. Waxaan daboolnaa baaritaannadan hal mar 12-kii biloodba ama waqtiyada qaarkood xilliga uurka.</p> <p>Waxaan sidoo kale bixinaa ilaa laba waji-ka-fool ah, kalfadhi la-talin dabecadeed sanad walba oo loogu talagalay dadka waaweyn ee firfircoon ee khatarta ugu jira STI-yada. Kullamada waxa uu noqon karaa 20 ilaa 30 daqiiqadood. Waxa aanu bixinaa kulammadan la-talinta adeeg ka-hortag ahaan keliya haddii uu bixiyo bixiyaha daryeelka aasaasiga ah. Kullamadan waa inay ka dhacaan goobta daryeelka koowaad, sida xafiiska dhakhtarka.</p>	\$0
<p><b>Xarunta Kalkaaliska Xirfada leh (SNF) daryeelka*</b></p> <p>Wixii ah adeegyada kalkaaliska guriga aanu daboolno, tixraac qaybta “Daryeelka xarunta Kalkaaliska”.</p> <p>Ma jirto joogida cusbitaalka loo baahan yahay. Waxaa lagu daboolaa ilaa 100 maalmood muddo kasta oo dheefeed wixii ah adeegyada bukaanka gudaha SNF si waafaqsan hagitaanada Medicare.</p> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	\$0




**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Xarunta Kalkaaliska Xirfada leh (SNF) daryeelka* (sii socda)</b></p> <p>Waxaan bixinaa adeegyada soo socda, iyo laga yaabee adeegyada kale ee aan halkan ku taxnayn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qof qayb ahaan gaar ah, ama qol gaar ah haddii ay caafimaad ahaan lama huraan tahay</li> <li>• Cuntooyinka, oo ay ku jiraan cuntooyinka gaarka ah</li> <li>• adeegyada kalkaalinta</li> <li>• Daawanynta jidhka, daawaynta maskaxda iyo jidhka, iyo daawaynta hadalka</li> <li>• Daawooyinka aad hesho qayb ka mid ah qorshahaaga ama daryeelkaaga, oo ay ku jiraan walxaha si dabiici ah ugu jira jidhka, sida arrimaha xinjirowga dhiigga</li> <li>• dhiig, oo ay ku jiraan kaydinta iyo bixinta</li> <li>• Saadka caafimaadka iyo qaliinka lagu bixiyo xarumaha kalkaaliska.</li> <li>• Baadhitaanka shaybaadhka xarumaha kalkaaliska</li> <li>• Raajada iyo adeegyada kale ee raajada ay bixiyaan xarumaha kalkaalisku.</li> <li>• Qalabyada, sida kursi curyaanka, caadi ahaan ay bixiyaan xarumaha kalkaaliska.</li> <li>• adeegyada dhakhtarka/bixiyaha</li> </ul> <p>Caadi ahaan waxaad daryeelkaaga ka heshaa xarumaha shabakada. Si kastaba ha ahaatee, waxaad awoodi doontaa inaad daryeelkaaga ka hesho xarunta aan ku jirin shabakadayada. Waxaad daryeel ka heli kartaa meelaha soo socda haddii ay aqbalaan qadarka lacag bixinta qorshahayaga.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• xarunta kalkaalinta ama bulshada hawlgabka daryeelka joogtada ah halkaas oo aad ku noolayd ka hor intaadan tagin isbitaalka (ilaa inta ay bixinayso daryeelka xarunta kalkaalinta)</li> <li>• Xarunta kalkaaliska halka xaaskaaga ama lamaanahaaga gurigu ku nool yahay wakhtiga aad ka tagto cusbitaalka.</li> </ul>	



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p> <b>Joojinta sigaarka iyo tubaakada</b></p> <p>Haddii aad isticmaasho tubaakada, ma laha calaamado ama calaamadaha cudurrada tubaakada, oo aad rabto ama aad u baahan tahay inaad joojiso:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Waxaanu bixinaa laba isku day oo joojinta muddo 12 bilood gudahood ah adeeg ka hortag ahaan. Adeegani waa bilaash adiga. Isku day kasta oo joojinta waxaa ku jira ilaa afar booqasho oo fool ka fool ah oo latalin ah.</li> </ul> <p>Haddii aad isticmaasho tubaakada oo lagaa helay cudur la xidhiidha tubaakada ama aad qaadanayso daawo laga yaabo in ay saamayso tubaakada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Waxaan bixinaa laba isku dayo joojin ah oo nasasho ah 12-bilood gudahood. Isku day kasta oo la talinta ah waxaa ku jira ilaa afar booqashooyin foolka-fool ah.</li> </ul> <p>Waxaa laga yaabaa inaan daboolno faa'iidooyin dheeraad ah haddii caafimaad ahaan loo baahdo.</p> <p><b>Kheyraadka lagu joojiyo sigaar cabista ama shiishada</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Baro sida loo joojiyo cabista sigaarka, shiishada ama tubaakada la calaanjiyo. Xubnaha UCare waxay si bilaash ah ku heli karaan caawimaad si ay u joojiyaan cabista sigaarka iyagoo u maraya Khadka Joojinta Isticmaalka Tubaakada Iyo Nikotiinka. Xirmooyinka nikotiinka, xanjada ama lozaanjesyada ayaa sidoo kale loo heli karaa xubnaha u qalma.</li> <li>• Hel caawimaad si aad uga takhalusto caadada sigaar cabista adigoo si raaxo leh u jooga gurigaaga: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ka wac Khadka Joojinta Tubaakada iyo Nikotiinka ee bilaashka ah 1-855-260-9713 (TTY 711), oo la heli karo 24 saacadood maalintii, todobada maalmood ee usbuuca</li> <li>- Booqo <a href="http://myquitforlife.com/ucare">myquitforlife.com/ucare</a></li> <li>- Soo dejiso ablikeeshinka moobilada ee Rally Coach Quit For Life</li> </ul> </li> </ul>	<p>\$0</p>



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Daawaynta jimicsiga la kormeero (SET)</b></p>	
<p>Waxaan bixinaa SET xubnaha qaba cudurka halbowlaha calamiga ah (PAD).</p>	<p>\$0</p>
<p>Qorshahayagu waxa uu bixinayaa:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ilaa 36 kullan muddada 12 todobaad ah haddii dhammaan shuruuradaha SET la buuxiyo</li> <li>• 36 kullan oo kale muddo ka dib haddii ay u arkaan lama huraan caafimaad adeeg bixiyaha daryeelka caafimaadka</li> </ul>	
<p>Barnaamijka SET waa inuu ahaadaa:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 ilaa 60-daqiiqo fadhiyo daweyn ah barnaamijka tababarka jimicsiga ee PAD ee xubnaha leh lugaha casiraad sababtoo ah socodka dhiigga oo liita (dhiig fariisad)</li> <li>• Goobta bukaan socodka cusbitaalka gudaheeda ama xafiiska dhakhtarka</li> <li>• Uu gudbiyo shaqaalaha takhasuska leh ee hubsado dheefta ka badata waxyeelada oo lagu tababaro gudaha daawaynta jimicsiga ee PAD</li> <li>• Si waafaqsan kormeerka tooska ah ee dhakhtarka, kaaliyaha dhakhtarka, ama kalkaalisada.kalkaalisada caafimaadka khabiirka tababaray labbadaba mida bilowga ah iyo farsamooyinka taageerada sare ee nolosha</li> </ul>	
<p><b>Taageerada Loogu Talagalay Daryeel-bixiyayaasha</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qorshaha caymiska wuxuu daboolayaa tababbarka iyo taageerada daryeelayaasha xubnaha aan heli karin caymis iyada oo loo marayo Medical Assistance . Weydii care coordinator (iskuduwaha daryeelkaaga) wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan adeegan.</li> </ul>	<p>\$0</p>

**?** **Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Gaadiidka</b></p> <p>Haddii aad u baahan tahay gaadiid lagu aado ama looga soo laabto adeegyada caafimaadka ee aanu daboolno, wac HealthRide 612-676-6830 ama 1-800-864-2157 (wicitaankan waa bilaash). TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash). Waxaanu bixin doonaa gaadiid raaca ugu habboon oo kharash jaban. Qorshahayaga loogama baahna in aanu ku siino gaadiidka rugtaada daryeelka aasaasiga ah haddii ay gurigaaga u jirto in ka badan 30 mayl ama haddii aad dooro bixiye khaas ah oo gurigaaga u jira in ka badan 60 mayl. Wac Adeegga Macmiilka 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wacitaanka waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wacitaanka waa bilaash) haddii aadan haysan Rugta daryeelka aasaasiga ah oo laga heli karo meel 30 mayl u jirta gurigaaga iyo/ama aadan haysan bixiye khaas ah oo laga heli karo meel 60 mayl u jirta gurigaaga.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ambalaasta aan loofu talagalin xaalaadaha degdega</li> <li>• Gaadiidka darawalka mutadawaca ah</li> <li>• Gaadiidka aan la caawin (tagsiga ama gaadiidka dad waynaha)</li> <li>• Gaadiid raaca la caawiyo</li> <li>• Salaan leh/ama bir lagu dalaco</li> <li>• Gaadiid raaca la ilaaliyo</li> <li>• Gaadiidka raaca qalabka qofka la jiifiyo marka la qaadayo</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	<p>\$0</p>



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Gaadiid raaca (sii socda)</b></p> <p>Waxaanu sidoo kale daboolnaa kuwa soo socda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hal safar oo wareeg ah maalintii oo lagu aado kulamada Alcoholics Anonymous iyo/ama Narcotics Anonymous ah ee loogu talagalay xubnaha lagu qiimeeyo inay qabaan cillad isticmaalka muqaadaraadka.</li> <li>• ilaa saddex safar-wareeg ah wiiggii oo lagu aado xarumaha fayoaqabka ee ka qayb qaadanaya iyo fasalka waxbarashada caafimaadka caddaynta ku salaysan.</li> <li>• ilaa hal raacitaan gaadiid todobaadkiiba oo lagu tagayo goobaha Dukaamada Gunnada Cunnada Caafimaadka leh ee loogu talagalay xubnaha qaba cudurka Wadne-Istaagga, sonkorowga, dhiig karka, xanuunada wadnaha.</li> </ul> <p><b>Fiiro gaar ah:</b> Qorshahayagu ma daboolayo kharash-celinta masaafada (tusaale, marka aad isticmaasho baabuurkaaga), cuntada, hoyga, iyo baarkinka, oo ay ku jirto safarka ka baxsan gobolka. Adeegyadan laguma daboolo hoosta qorshaha laakiin waxaa laga heli karaa degmadda maxaliga ah ama wakaalada qabiilka. La hadal degmadaada maxaliga ah ama wakaalada qabiilka wixii macluumaad dheeraada ah.</p>	
<p><b>Daryeelka xaalada degdega ah ee aad u baahan tahay</b></p> <p>Daryeelka degdega loogu baahan yahay waa daryeelka la siiyo si loo daweeyo: <span style="float: right;">\$0</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Xaalad aan degdeg ahayn oo u baahan daryeel caafimaad oo degdeg ah, <b>ama</b></li> <li>• jirada caafimaadka aan la filayn, <b>ama</b></li> <li>• dhaawaca, <b>ama</b></li> <li>• xaalada u baahan daryeelka tooska ah.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**



Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p><b>Daryeelka degdega ah ee loo baahan yahay (sii socda)</b></p> <p>Haddii aadu baahan tahay daryeel si degdeg ah, waa inaad marka koowaad isku daydaa inaad ka hesho adeeg bixiyaha shabakada. Si kastaba ha ahaatee, waxaad isticmaali kartaa bixiyayaasha shabakadaha ka baxsan marka aadan tagi karin bixiye shabakad sababtoo ah marka la eego duruufahaaga, maahan suurto gal ah, ama waa wax aan macquul ahayn, in laga helo adeegyada bixiyayaasha shabakadaha (tusaale, marka aad ka baxsan tahay aagga adeegga qorshaha oo aad u baahan tahay adeegyo degdeg ah oo caafimaad ahaan loogu baahan yahay xaalad aan la arki karin laakiin ma aha xaalad degdeg ah oo caafimaad).</p> <p>Caymiskan waxa kaliya oo laga heli karaa gudaha Maraykanka iyo dhulalkiisa.</p>	
<p> <b>Daryeelka araga</b></p> <p>Waxaan bixinaa kharashka adeegyada dhakhtarka bukaan-socodka ee ogaanshaha iyo daaweynta cudurrada iyo dhaawacyada isha. Tusaale ahaan, tan waxaa ku jira baaris sanadle ah oo indhaha ah oo loogu talagalay cudurka baaritaanka sokorta ee unug araga ee dadka qaba cudurka macaanka iyo daawaynta cillad maskaxeed oo la xiriirta da'da.</p> <p>Dadka khatarta sare ugu jira gulukoma, waxaan bixinaa hal baaritaan gulukoma sanad kasta. Dadka khatarta sare ugu jira galakoomada waxaa ku jira:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dadka qaba galookmada qoyska,</li> <li>• dadka qaba cudurka sonkorta.</li> <li>• Ameerikaanka Afrikaanka ah</li> <li>• Maraykanka Hisbaaniga ah</li> </ul> <p>Waxaan bixinaa hal muraayad oo muraayad ah ama muraayadaha indhaha ka dib qalliin kasta oo indhaha indhaha ah marka dhakhtarku geliyo muraayadaha indhaha.</p> <p style="text-align: center;"><b>Dheefahani waxay ku sii socotaa bogga xiga</b></p>	




**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p> <b>Daryeelka araga (sii socda)</b></p> <p>Haddii lagugu sameeyo laba qalliin oo indhaha fiiqan oo kala duwan, waa inaad qaadataa hal galaas oo muraayad ah qalliin kasta ka dib. Laba ma heli kartid laba muraayadood ka dib qalliinka labaad, xitaa haddii aadan samayn hel laba muraayadood qalliinka ugu horreeya ka dib.</p> <p>Waxaanu sidoo kale daboolnaa kuwa soo socda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Baadhitaanka indhaha</li> <li>• Muraayadaha hore, marka ay caafimaad ahaan lama huraan tahay (fareemada muraayada xulashadooda way xadidnaan kartaa)</li> <li>• Beddel muraayadaha indhaha, marka caafimaad ahaan loo baahdo. Meelaynta isku midka ah ee muraayadaha indhaha la daboolo ee lumista, tuugada, ama waxyeelada dhaafsiisan samaynta.</li> <li>• Dib u samaynta fareemada iyo muraayadaha indhaha la gashado ee lagu daboolo qorshahan</li> <li>• Arag la qariyay leh, sawir-iftiimaya (sida Isbadelka®) arag caawiyaha, ama arag caawiyaha la weyneeyay, marka caafimaad ahaan loo baahdo</li> <li>• Muraayadaha wiilka isha lagu dhejiyo, marka ay caafimaad ahaan lama huraan tahay duraafaha qaarkood</li> </ul> <p>Sidoo kale waxaanu bixinaa dheefta kaabida ee:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muraayadaha la saaray dahaarka qoraxda celiya, sannadkiiba mar</li> <li>• Midabaynta lenska ee sawir-qaade ("ku-beddel"), hal mar halkii sano</li> <li>• Ukuyaalaha leh garaadada (aan khad lahayn), sannadkiiba mar</li> <li>• Hal beddela oo muraayad kasta oo kaab ah ayaa la cusboonaysiinayaa sanadkiiba marka loo baahdo khasaare ama dhaawac awgeed</li> </ul> <p><b>Fiiro gaar ah:</b> Qorshahayagu ma daboolayo muraayado dheeraad ah, dahaarka ilaalinta muraayadaha caagga ah, ama sahayda muraayadaha indhaha.</p>	



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adeegyada uu qorshahayagu bixiyo	Waxa ay tahay in aad bixiso
<p> <b>"Ku soo dhawoow Medicare" booqasho ka hortag ah</b></p> <p>Waxaan daboolnaa booqashada ka hortagga ah ee "Ku Soo Dhawoow Medicare" ee hal mar ah. Booqashada waxaa ka mid ah:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>dib u eegida caafimaadkaaga.</li> <li>waxbarashadda iyo la talinta ku saabsan adeegyada ka hortagga ah aadu baahan tahay (ay ku jirto baadhitaanka iyo mudditaanka), <b>iyo</b></li> <li>tixraaca daryeel kale hadidi aad u baahan tahay</li> </ul> <p><b>Fiiro gaar ah:</b> Waxaan daboolnaa booqasho ka hortag ah "Ku Soo Dhawoow Medicare" kaliya 12-ka bilood ee ugu horreeya ee aad leedahay Medicare Qaybta B. Markaad ballan samaysato, u sheeg xafiiska dhakhtarkaaga inaad rabto inaad ballansato booqashadaada ka hortagga ah ee "Ku Soo Dhawoow Medicare".</p>	\$0

## E. Gunnooyinka lagu daboolay meel ka baxsan qorshahayaga

Ma daboolsho adeegyada soo socda, laakiin waxaa laga heli karaa Medicare ama Kaalmada Caafimaadka..

### E1. Daryeelka Hospice-ka

Waxaad xaq u leedahay inaad doorato daryeelka guriga haddii bixiyahaaga iyo agaasimaha caafimaadka rugta ay go'aamiyaan inaad leedahay saadaasha dhamaadka ah. Tani waxay la macno tahay in aad qabto jirro dhiman waxaana la filayaa in aad haysato lix bilood ama ka yar si aad u noolaato. Waxaad daryeel ka heli kartaa barnaamij kasta oo bukaan-socod oo ay shahaado siiso Medicare. Qorshuhu waa inuu kaa caawiyaa sidii aad u heli lahayd barnaamijyada daryeelka caafimaadka ee Medicare-shahaadeysan. Dhakhtarkaaga daryeelka guriga wuxuu noqon karaa bixiye shabakad ama bixiye ka baxsan shabakada.

Ka eeg shaxda gunnooyinka ee qaybta D si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan waxa aanu bixino inta aad helayso adeegyada daryeelka hospice-ka.

**Adeegyada goobta daryeelka iyo adeegyada ay daboolsho Medicare Qaybta A ama Medicare Qaybta B ee la xidhiidha cudurkaaga ama la dawayn karin:**

- Bixiyaha hospice-ka ayaa biilasha Medicare ka bixiya adeegyadaada. Medicare



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

waxa ay bixisaa adeegyada hospice-ka ee la xiriira saadaashaada cudurka. Waxba kama bixinaysid adeegyadan.

### **Adeegyada uu daboolo Medicare Qaybta A ama Medicare Qaybta B ee aan la xidhiidhin saadaasha dhamaadka dhamaadka:**

- Adeeg bixiyaha waxa uu biil u diri doonaa adeegyadaada. Medicare waxay bixin doontaa adeegyadan ay dabooشو Medicare Qaybta A ama Medicare Qaybta B. Waxba bixin maysid adeegayda.

### **Daawooyinka laga yaabo inay daboolaan dheefaha Medicare Qaybta D ee qorshaheena**

- Daroogadu waligeed isku mar ma wada daboolaan daryeelka guriga iyo qorshaheena labadaba. Wixii macluumaad dheeraad ah, tixraac **cutubka 5** ee *Member Handbook*.

**Fiiro gaar ah:** Haddii aad u baahan tahay daryeel aan isbitaal ahayn, wac isku-duwahaaga daryeelka si aad u habayso adeegyada. Daryeelka aan isbitaal ahayn waa daryeel aan la xiriirin saadaasha cudurka.

## **E2. Adeegyada Kale**

Adeegyada soo socda anagu kuma daboolno qorshaha laakiin waxaa laga heli karaa ilo kale, sida gobolka, degmada, dowladda federaalka, ama qabiilka. Si aad u ogaato wax badan oo ku saabsan adeegyadan, wac Taageerada Macmiilka Daryeelka Caafimaadka DHS (HCCS) 1-651-297-3862.

- Maaraynta xaalada dadka qaba naafanimada koboceed
- Xarunta daryeelka degdega ah ee dadka qaba naafanimada koriinka (ICF/DD)
- Daawayna xaga xarumaha Sharciga 36 ee aan ruqsada haysan sida Adeegyada Daawaynta Hoyga Daryeelka Xoogan (IRTS)
- Qolka iyo jifka la xidhiidha Adeegyada Daawaynta Hoyga Daryeelka Xoogan (IRTS)
- 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.
- Adeegyada ay bixiyaan hay'adaha federaalku
- Laga reebo adeegyada Ka dhaafida Waayeelka, adeegyada kale ee ka dhaafida lagu bixiyo hoosta Adeegyada ka dhaafida Guriga iyo kuwa Bulshadda ku salaysan
- Tababarka shaqada iyo adeegyada waxbarashadda



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

- Tababarka maalinta iyo Caawinta naafada
- 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.
- Joogida guriga kalkaaliska kaas oo qorshahayaga haddii kala aan ka masuul ahayn. \*Tixraac “Xarunta daryeelka kalkaaliska”: iyo “Xarunta kalkaaluska xirfada leh: ((SNF) daryeelka” qaybaha gudaha Dheefaha Jaantuuska ee macluumaadka dheeraadka ha.)
- Hay'adda Adeegyada Ilaalinta Dadka Waaweyn ee nugul
- Medical Assistance waxay daboolaysaa adeegyada ay bixiyaan Xarumaha Caafimaadka ee Dawladda Dhexe (FQHC)

---

## F. Gunnooyinka aan lagu daboolin qorshahayaga, Medicare, ama Medical Assistance

Qaybtani waxa ay kuu sheegaysaa dheefaha uu ka reebay qorshahayagu. "Laga Saaray" waxay ka dhigan tahay inaan bixinayn gunnooyinkaas. Medicare iyo Medical Assistance iyagana ma bixiyaan.

Liistada hoose waxay sharxaysaa adeegyada iyo alaabooyinka qaarkood ee aanan ku daboolin wax shuruudo ah iyo qaar anaga laga saaray xaaladaha qaarkood.

Ma bixinno gunnooyinka caafimaad ee laga saaray qaybtan (ama meel kale oo ka mid ah *Member Handbook*) marka laga reebo xaalado gaar ah oo lagu taxay. Xitaa haddii aad hesho adeegyada ee xarunta degdega ah, qorshuhu ma bixin doono kharashka adeegyada. Haddii aad u malaynayso in qorshahayagu yahay inuu bixiyo adeeg aan caymin, waxaad codsan kartaa racfaan. Macluumaad ku saabsan rafcaannada, tixraac **cutubka 9** ee *Member Handbook*.

Marka laga reebo wixii ka-reebis ah ama xaddidaad ah oo lagu sifeeyay Jaantuska Gunnooyinka, qorshahayagu ma daboolayo waxyaabaha iyo adeegyada soo socda:

- adeegyada loo tixgalinayo inaysan ahayn "macquul iyo caafimaad ahaan lagama maarmaanka u ah", marka loo eego heerarka Medicare iyo Medical Assistance, ilaa aynaan kuwan ku taxnayn adeegyada la daboolay mooyaane.
- daawaynta daawaynta iyo qaliinka ee tijaabada ah, shay, iyo dawooyin, ilaa Medicare, daraasad cilmi baadhis caafimaad oo ay ogolaatay Medicare mooyaane, ama qorshahayagu iyaga daboolo. Tixraac **cutubka 3aad** ee Qaybta K ee *Member Handbook* wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan daraasaadka cilmi-baarista caafimaad. Daawaynta tijaabada ah iyo sheeyada waa kuwan guud ahaan aanay aqbalin bulshadda caafimaadku.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

- daawaynta qalliin ee buurnaanta jirrada, marka laga reebo marka caafimaad ahaan lagama maarmaanka ah iyo Medicare ama Medical Assistance ay bixiso.
- qol gaar ah oo isbitaal ku yaal, marka laga reebo marka caafimaad ahaan loo baahdo
- Sheeyada gaarka ah gudaha qolkaaga xaga cusbitaalka am xarunta kalkaaliska, sida telefoonka ama telefeeshinka.
- khidmadaha ay kaa qaadaan qaraabadaada ama xubnaha qoyskaaga.
- nidaamyada kobcinta ikhtiyaariga ah ama ikhtiyaariga ah ama adeegyada (oo ay ku jiraan miisaanka oo yaraada, koritaanka timaha, waxqabadka galmada, waxqabadka ciyaaraha fudud, ujeedooyinka qurxinta, ka hortagga gabowga iyo waxqabadka maskaxda), marka laga reebo marka loo baahdo caafimaad ahaan.
- Nidaamyada sare u qaadida la doorto ama aan khasabka ahayn (ay ku jiraan miisaan ridista, bixida timaha, samaynta galmada, wax qabadka ciyaaraha, ujeedooyinka qurxinta wejiga, iyo wax qabadka ku lidka ah gabowga iyo maskaxda), laga reebo marka ay caafimaad ahaan lama huraanka tahay.
- Qaliinka qurxinta ah ama shaqada kale ee qurxinta ah, iyaddoo loo baahdo mooyaane sababtoo ah dhaawac shil ah ama si loo horumariyo qayb jidhka ah aan weli loo qaabayn si sax ah. Si kastaba ha ahaatee, waxaan bixinaa dib u dhiska naaska ka dib marka la sameeyo qalliinka meesha ka saarista naasta iyo daaweynta naaska kale si loo dhigo.
- Qaliin lagu sameeyo qayb isha ka mid ah, qaliinka LASIK, iyo qalabyada kale ee aragga hooseeyo.
- dib u noqoshada hababka jeermiska iyo sahayda ka hortagga uurka ee aan la qorin.
- Dawada dhaqameedka (isticmaalka daawaynta dhaqameed ama dawada beddelka ah).
- Adeegyada la siiyo askartii hore ama gudaha xarumaha Arrimaha Askartii hore (VA). Si kastaba aha ahaatee askarigii hore waxa uu helaa adeegyada gurmada xaga cusbitaalka VA iyo wadaaga kharashka VA waa uu ka badan yahay kharashka lagu wadaago hoosta qorshaneena, waxaanu u magdhabi doonaa askarigii hore faraqa. Adiga ayaa weli ka mas'uul ah qaddarka kharash-qeybsigaaga.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

## Cutubka 5: Ku qaadashada dawooyinka lagu qoray adiga oo bukaan socodka ah

---

### Hordhaca

Cutubkan waxa uu sharaxayaa sharciyada helida dawooyinkaaga la qoro ee bukaan socodka. Dawooyinka adeeg gkuu dalbo ee aadka hesho farmasiisga ama dalabka boosta. Waxay ka mid yihiin dawooyinka hoos yimaada Medicare Part D iyo Medical Assistance. Erayada muhiimka ah iyo qeexitaankoodu waxay u soo baxayaan siday u kala horreeyeen alifbeetada cutubka u dambeeya ee *Buug-gacmeedkan Xubinka*.

Waxaan sidoo kale daboolnaa daawooyinka soo socda, inkastoo aan laga hadlin cutubkan:

- **Daawooyinka ay daboolayso Medicare Part A.** Kuwaas guud ahaan waxaa ka mid ah dawooyinka lagu siiyo marka aad ku jirto cisbitaal ama xarunta kalkaalinta.
- **Daawooyinka ay daboolayso Medicare Part B.** Kuwaas waxaa ka mid ah dawooyinka kemotherabi qaarkood, qaar ka mid ah irbado daroogo oo lagugu siiyay booqasho xafiis oo aad la leedahay dhakhtar ama bixiye kale, iyo dawooyinka lagugu siiyo rugta sifeynta. Si aad u ogaato wax badan oo ku saabsan waxa ay daboolayaan dawooyinka Medicare Part B, tixraac Jaantuska Gunnooyinka ee **cutubka 4** Qaybta D ee *Buug-gacmeedkan Xubinta*.
- Ka sakow qorshaha Medicare Part D iyo daboolida dheefaha caafimaadka, dawooyinkaagu waxaa dabooli kara Medicare Asalka haddii aad ku jirto goobta Medicare. Wixii macluumaad dheeraad ah, fadlan tixraac cutubka 5, qaybta F3 "Barnaamijka daryeelka caafimaadka ee Medicare-ka shahaadeysan."

### Xeerarka caymiska daawada bukaan-socodka ee qorshaheenna

Caadi ahaan waxaanu daboolnaa daawooyinkaaga inta aad raacdo xeerarka qaybtan. Haddii daawadu tahay dawada Part D, laguma dabooli karo gunnooyinka Medical Assistance. Qaar ka mid ah warqadda daawada iyo Daawooyinka aan la qorin waxay ku hoos jiraan Kaalmada Caafimaadka. Daawooyinka waxay ku jiraan Liiska Dawooyinka.

Waa in aad haysatid bixiye (dhakhtarka ilkaha, ama dhakhtar kale) oo kuu soo qora dawadaada, taas oo ah mid ku ansaxaysa sharciga gobolka ee lagu dabaqi karo. Qofkan inta badan waa adeeg bixiyahaaga daryeelka koowaad (PCP). Waxa kale oo ay noqon kartaa bixiye kale haddii dhakhtarkaaga (PCP) uu kuu soo diro daryeel.

Qorahaagu waa **inaanu** ku jirin Liisaska Kareebista ama Kahortagga Medicare ama liis kasta oo la mid ah liisaska Kaalmada Caafimaadka.

Guud ahaan waa inaad isticmaashaa farmasiiga shabakada si aad u buuxiso dawo qoridaada.

Daawadaada lagu qoray waa inay ku jirtaa liiska dawooyinka la *daboolay ee qorshahayaga*. Waxa aanu ugu yeedhnaa "Liiska daawada gaaban (Tixraac Qaybta B ee cutubkan)."



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

- Haddii aanay ku jirin Liiska Dawo qorida, waxaanu awoodi doonaa inaanu daboolno iyadda anaga oo ku siinaynsa adiga ka reebida.
- Tixraac Cutubka 9, si aad wax uga barato weydiinta ka reebban.

Daawadaada waa in loo isticmaalo tilmaam caafimaad ahaan la aqbalay. Tani waxay ka dhigan tahay in isticmaalka dawada ay ogolaatay Maamulka Cuntada iyo Dawooyinka (FDA) ama ay taageerto caafimaadka qaarkood tixraacyo. Dhakhtarkaaga ayaa laga yaabaa inuu awoodo inuu ku caawiyo aqoonsiga tixraacyada caafimaadka si uu u taageero codsatay isticmaalka daawada loo qoray.

Daawadaadu waxay u baahan kartaa ogolaansho ka hor inta aanan daboolin. Lasoco Qaybta C ee cutubkan.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](https://www.ucare.org).**



**Jadwalka Tasmada**

<b>A. Buuxinta dawo qoridaada.....</b>	<b>158</b>
A1. Ka buuxinta daawoyinka dhakhtarka ku qoray ee farmashiga shabakada ka tirsan.....	158
A2. Isticmaalka Kaarka Aqoonsiga Xubinta markaad buuxinayso daawo dhakhtar qoray .....	158
A3. Maxaa la sameeyaa haddii aad bedesho farmashiyaha shabakadaada .....	158
A4. Maxaa la sameeyaa haddii farmashiyahaagu ka baxo shabakada .....	159
A5. Isricmaalka farmasiiga la gaar yeelay .....	159
A6. Isticmaalka adeegyada boostada si aad u hesho dawooyinkaaga .....	160
A7. Helitaanka dawooyinka muddada-dheer .....	162
A8. Isticmaalka farmashiyaha aan ku jirin shabakada qorshahayaga .....	162
A9. In lagu soo celiyo warqad dhakhtar kuu qoray .....	163
<b>B. Liiska Dawooyinka ee qorshaheena.....</b>	<b>165</b>
B1. Daawooyinka ku jira Liiska Dawooyinka .....	165
B2. Sida loogu helo dawo Liiska Dawooyinka.....	166
B3. Daawooyinka kuma jiraan Liiska Dawooyinka .....	166
B4. Liiska Dawooyinka safafka kharash wadaagia. ....	167
<b>C. Xadadka qaybo dawada ah .....</b>	<b>167</b>
<b>D. Sababaha dawadaadu aan loo daboolayn .....</b>	<b>169</b>
D1. Helitaanka sahay ku meel gaar ah.....	169
D2. Codsashada sahay ku meel gaar ah .....	171
<b>E. Isbeddellada caymiska daawooyinkaaga.....</b>	<b>171</b>
<b>F. Daboolida dawada xaaladaha gaarka ah .....</b>	<b>174</b>
F1. Cisbitaal ama goob kalkaalin caafimaad oo xirfad leh oo joogitaanka qorshahayagu daboolayo .....	174
F2. Xarunta daryeelka muddada-dheer .....	174
F3. Gudaha barnamijka daryeelka caafimaadka ee Medicare-shahaadeysan .....	174
<b>G. Barnamijyada ku saabsan badbaadada dawada iyo maaraynta dawada.....</b>	<b>175</b>
G1. Barnamijyo kaa caawinaya inaad si badbaado leh u isticmaasho mukhaadaraadka .....	175
G2. Barnamijyo kaa caawinaya inaad maareyso daawooyinkaaga.....	175
G3. Barnamijka maareynta mukhaadaraadka ee isticmaalka badbaadada leh ee daawooyinka opioid.....	176



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

## A. Buuxinta dawo qoridaada

### A1. Ka buuxinta daawoyinka dhakhtarka ku qoray ee farmashiga shabakada ka tirsan

Inta badan, waxaanu bixin doonaa daawaynta kaliya marka laga buuxiyo farmasiyada shabakadaha midkood. Farmashiyaha shabakadu waa dukaan daroogo oo ogolaada inuu buuxiyo warqadaha daawada xubnaha qorshahayaga. Waxaad isticmaali kartaa mid kastoo ka mid ah farmasiyada shabakada

Si aad u heshid farmashiye shabakad, tixraac *Tusmada Daryeel Bixiyaha iyo Farmasiga*, booqo mareegahayaga ama la xidhiidh Adeegga Macmiilka ama iskuduwaha daryeelkaaga.

### A2. Isticmaalka Kaarka Aqoonsiga Xubinta markaad buuxinayso daawo dhakhtar qoray

Si aad u soo buuxsaaato daawo uu dhaqtar qoray, **tus aqoonsiga kaarka xubinimadaada** at shabakada farmashiyahaaga. Farmashiyaha shabakadu waxay nagu soo dalacdaa qaybtayada kharashka daawada lagu qoray. Waxaad u baahan kartaa inaad lacagta siiso farmasiiga kharashka la wada bixiyo marka aad qaadato dawo qorida.

Haddi aanad haysan kaadhka aqoonsiga xubinta marka aad buuxinayso dawadaada, waydii farmashiyaha inuu nala soo xidhiidho si aanu u helno macluumaadka lagama maarmaanka ah, ama waxaad waydiisan kartaa farmashiyaha inuu eego macluumaadkaaga diiwaangelinta qorshahaaga.

Haddii farmashiisku aanu heli karin macluumaadka lagama maarmaanka ah, waxaa laga yaabaa inaad bixiso kharashka buuxa ee daawada marka aad soo qaadato. Markaa waxaad na waydiin kartaa inaan lacagtaada dib kuugu celino. **Haddii aadan iska bixin karin dawada, la xiriir Adeegga Macmiilka isla markaaba.** Waxaan sameyn doonaa wax walba oo aan ku caawin karno.

- Si aad nooga codsato inaan lacag kugu soo celino, tixraac **cutubka 7** ee *Member Handbook*.
- Haddii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo buuxinta riijeetada, la xidhiidh Adeegga Macmiilka ama iskuduwaha daryeelkaaga.

### A3. Maxaa la sameeyaa haddii aad bedesho farmashiyaha shabakadaada

Haddii aad bedesho farmashiyaha oo aad u baahato dib u buuxinta riijeetada, waxaad codsan kartaa in lagu qoro dawo cusub ama aad waydiiso farmasiigaaga in uu ku wareejiyo dawada farmasiiga cusub hadii ay jiraan wax dib u buuxin ah oo hadhay.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Haddii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo beddelka farmasigaaga shabakada, la xiriir Adeegga Macmiilka ama isku-duwaha daryeelkaaga.

#### **A4. Maxaa la sameeyaa haddii farmashiyahaagu ka baxo shabakada**

Haddii farmashiyaha aad isticmaasho uu ka baxo shabakada qorshahaaga, waxaad u baahan tahay inaad hesho farmashiye shabakad cusub.

Si aad u hesho farmashiye shabakad cusub, tixraac *Tusaha Adeeg-bixiyaha iyo Farmashiyaha*, booqo websaydkeena, ama la xiriir Adeegga Macmiilka ama isuduwaha daryeelkaaga.

#### **A5. Isricmaalka farmasiiga la gaar yeelay**

Wakhtiyada qaarkood dawo qorida waa in lagu buuxiyo farmasiiga la gaaryeelay. Farmasiiyada la gaar yeelay waxaa ka mid ah:

- Farmasiiyada bixiya dawooyinka guriga daawaynta faleebada. Faleebada guriga saadka farmasiiga dawooyinka guriga loogu talo galay daawaynta faleebada guriga, laakiin ma qaato daawaynta. Qorshahayagu waxa uu dabooli doonaa daawaynta faleebada guriga haddii:
  - Dawooyinka lagu qoray waxay ku jiraan Liiska Dawooyinka ee qorshaha ama ka reeban dawooyinka lagu qoray.
  - Daawadaada waxa qoray daawo qore idman.

Fadlan tixraac *Tusaha Adeeg-bixiyaha iyo Farmashiyaha* si aad u hesho bixiyaha farmashiyaha faleebo guriga ee agagaarkaaga. Wixii macluumaad dheeraad ah, , la xidhiidh Adeega Macmiilka.

- Farmashiyeyaasha siiya dawooyinka dadka deggan xarunta daryeelka muddada-dheer, sida xarunta kalkaalinta.
  - Caadiyan, xarumaha daryeelka muddada-dheer waxay leeyihiin farmashiyo iyaga u gaar ah. Haddii aad degan tahay xarunta daryeelka muddada-dheer, waxaanu hubinaynaa inaad ka heli karto daawooyinka aad u baahan tahay farmashiyaha xarunta.
  - Haddii farmashiyahaaga rugta daryeelka muddada-dheer aanu ku jirin shabakadayada ama ay kugu adagtahay inaad dawooyinkaaga ku hesho xarun daryeel wakhti-dheer, la xiriir Adeegga Macmiilka.
- Farmashiyeyaasha u adeega Adeega Caafimaadka Hindida/Barnaamijka Caafimaadka Qabiilka/Magaalka. Laga reebo xaalada gurmada ah, keliya Dadka Dhaladka



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Maraykanka ah ama Dhaladka Alaska ayaa isticmaali kara farmasiiyadan.

- Farmashiyeyaasha siiya daawooyinka ay ku xaddidday FDA meelo gaar ah ama u baahan maarayn gaar ah, iskudubarid bixiyaha, ama waxbarashada isticmaalkooda. (Fiiro gaar ah: Dhacdadani waa inay dhacdaa si dhif ah.)

Si aad u hesho farmashi khaas ah, tixraac *Tusaha Adeeg-bixiyaha iyo Farmashiyaha*, booqo websaydkeena, ama la xiriir Adeegga Macmiilka ama isuduwaha daryeelkaaga.

## A6. Isticmaalka adeegyada boostada si aad u hesho dawooyinkaaga

Noocyada dawooyinka qaarkood, waxaad isticmaali kartaa adeegyada dalbashada boostada ee qorshahayaga. Guud ahaan, dawooyinka lagu heli karo dalbashada boostada waa daawooyin aad u qaadato si joogto ah oo joogto ah ama xaalad caafimaad oo waqti dheer ah.

Adeega dalabka boostada ee qorshaha adiga waxa uu kuu oggolaadaa inaad dalbato saadka 100 maalmood. Saadka 100 maalmood waxa uu leeyahay kharash bixin isku mid ah sida saadka halka bil.

### Buuxinta daawooyinka lagu qoray boostada

Si aad u hesho foomamka dalbashada iyo macluumaadka ku saabsan buuxinta dawooyinkaaga iyadoo la isticmaalayo boostada wac Adeegga Macmiilka ama Costco Mail Order Pharmacy kala xiriir 1-800-607-6861 (wicitaankan waa bilaash). Isticmaalayaasha TTY waxay wacaan 711 (wicitaankan waa bilaash). Waxa kale oo aad booqan kartaa [pharmacy.costco.com](http://pharmacy.costco.com) oo guji "Bilow" si aad u samaysato akoon oo aad u buuxiso astaanta bukaan si aad u bilowdo buuxinta daawooyinka. Haddii aad isticmaasho farmashi-dalabka boostada oo aan ku jirin shabakada qorshaha, dawadaada lama dabooli doono.

Caadiyan, warqadda dalbashada warqadda daawada waxay ku timaadaa 14 maalmood gudahood. Si kastaba ha ahaatee, wakhtiyada qaarkooda dalabka boostada waa la daahin karaa. Haddii dalabkaaga boostada la daahiyo, Adeega Macmiilka si uu u ogaado sida loo buuxiyo dawi qoridaada.

### Nidaamyada dalabka boosta

Adeegga dalbashada boostada waxa uu leeyahay habab kala duwan oo loogu talagalay dawooyinka cusub ee lagaa helo, qoraalo cusub oo ay si toos ah uga helaan xafiiska bixiyahaaga, oo ay dib ugu buuxiyaan warqadaha dalbashada boostada.

#### 1. Daawooyinka cusub ee farmashiyuhu ka helo xafiiska bixiyahaaga

Farmashigu wuxuu si otomaatig ah u buuxin doonaa oo keeni doonaa dawooyinka cusub ee uu ka helo bixiyeyaasha daryeelka caafimaadka, adiga oo aan marka hore kula hubin, haddii:



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

- Aad isticmaashay adeegyada boostada qorshahan wakhti hore oo lacag-bixintu aanay dhaafin \$75 **ama**
- Aad is-diiwaangeliso. Si otomaatig ah loogu keeno dhammaan daawooyinka cusub ee aad si toos ah uga hesho bixiyeyaasha daryeelka caafimaadka Waxaad si toos ah u codsan kartaa in lagu keeno dhammaan daawooyinka cusub hadda ama wakhti kasta adiga oo wacaya Costco Mail Order Farmashiyaha. 1-800-607-6861 (wacitaankan waa bilaash).

Si otomaatig ah u buuxi oo u soo dir warqad kasta oo cusub, kala xiriir Costco Mail Order Farmashiyaha 1-800-607-6861 (wacani waa bilaash isticmaalayaasha TTY). wac 711 (wacitaankan waa bilaash). Waxaad sidoo kale booqan kartaa [pharmacy.costco.com](http://pharmacy.costco.com).

Haddi aanad waligaa isticmaalin dalbashadayada boostada iyo/ama aanad go'aansan inaad joojiso buuxinta tooska ah ee cusub warqadaha daawada, farmashiyaha ayaa kula soo xiriiraya mar kasta oo uu daawo cusub ka helo bixiyaha xanaanada si uu u ogaado haddii aad rabto in daawada la buuxiyo oo la soo diro isla markiiba.

- Tani waxay ku siinaysaa fursad aad ku hubiso in farmashiisku keenayo dawada saxda ah (ay ku jiraan xoogga, cadadka, iyo foomka) iyo, haddii ay daruuri tahay, waxay kuu ogolaanaysaa inaad joojiso ama dib u dhigto dalabka ka hor inta aan lagu dalacin oo aan la rarin.
- Ka jawaab mar kasta oo farmashiisku kula soo xiriiro, si ay u ogaadaan waxa ay ku sameynayaan warqadda daawada cusub iyo si looga hortago dib u dhac kasta oo ku yimaada dhoofta.

Si aad si toos ah uga baxdo keenista dawooyinka cusub waxaad si toos ah uga helaysaa xafiiska bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga, kala xiriir Farmashiyaha Dalabka Boostada ee Costco 1-800-607-6861 (wicitaankan waa bilaash). TTY isticmaalayaashu waxay wacaan 711 (wacitaankan waa bilaash). Waxa kale oo aad booqan kartaa [pharmacy.costco.com](http://pharmacy.costco.com).

## 2. Dib u buuxinta dawooyinka dalabka boostada.

Wixii khuseeya dibu buuxinta daawooyinkaaga, waxaad leedahay ikhtiyaar ah inaad iska diiwaangeliso barnaamijka dibu buuxinta tooska ah ee loo yaqaan Automatic Refill Reminder Program. Barnaamijkan hoostiisa waxa aanu ku bilaabaynaa in aanu buuxintaada xigta si toos ah u samayno marka xogtayadu ay tusto in aad ku dhawdahay in ay dhamaato daawadaada.

- Farmashiyaha ayaa kula soo xiriiraya kahor inta aan lagu soo dirin dibu buuxin kasta si loo hubiyo inaad u baahan tahay daawo dheeraad ah, waxaadna joojin kartaa jadwalka buuxinta haddii aad haysatid wax kugu filan oo daawadaada ah ama haddii daawadu isbedeshay.
- Haddii aad dooratid inaad isticmaalin barnaamijkayaga buuxinta baabuurta, la xidhiidh farmashiyahaaga 21 maalmood ka hor inta aanu warqadda daawadaada hadda dhammaan si aad u hubiso in dalabkaaga xiga lagu soo diray waqtigii loogu talagalay.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Si aad uga baxdo Barnaamijka Xusuusin Dibu buuxinta Toos ah oo si toos ah u diyaariya dibu buuxinta dalabka boostada, kala xiriir Farmasiga Dalabka Boostada ee Costco 1-800-607-6861 (wicitaankan waa bilaash). Isticmaalayaasha TTY waxay wacaan 711 (wicitaankan waa bilaash). Waxa kale oo aad booqan kartaa [pharmacy.costco.com](http://pharmacy.costco.com).

U sheeg farmashiyaha siyaabaha ugu wanaagsan ee lagugula xiriiri karo si ay kuu soo gaaraan oo ay u xaqiijiyaan dalabkaaga kahor inta aan lasoo dirin. Ka wac Adeegga Macmiilka Farmashiyaha Dalabka Boostada 1-800-607-6861 (wicitaankan waa bilaash). Isticmaalayaasha TTY waxay wacaan 711 (wicitaankan waa bilaash). Waxaa kale oo aad booqan kartaa [pharmacy.costco.com](http://pharmacy.costco.com) oo guji "Bilow" si aad u samaysato akoon oo aad u buuxiso astaanta bukaan si aad u bilowdo buuxinta daawooyinka.

## A7. Helitaanka dawooyinka muddada-dheer

Waxaad ka heli kartaa saadka xiliga dheer ee dawooyinka Liiska Dawooyinka qorshahayaga. Dayactirka dawooyinku waa dawooyinka aad u qaadato hab caadi ah wxii ah xaalada caafimaad ee raagta ama xiliga dheer. Marka aad hesho sahayda mudda dheer ee dawada, qayb-bixintaada ayaa laga yaabaa inay yaraato.

Farmashiyeyaasha shabakadaha qaarkood ayaa kuu oggolaanaya inaad hesho dawooyinka dayactirka ee muddada-dheer. *Tusaha Adeeg-bixiyaha iyo Farmashiyaha* ayaa kuu sheegaya farmashiyeyaasha ku siin kara sahayda dawooyinka dayactirka muddada-dheer. Waxa kale oo aad wici kartaa isku-duwaha daryeelkaaga ama adeegga macaamiisha wixii macluumaad dheeraad ah.

Noocyada gaarka ah ee dawooyinka, waxaad isticmaali kartaa qorshaha shabakada adeegyada dalabka boostada si aad u hesho saadka dawooyinka xiliga dheer. Tixraac **Qaybta A6** ee cutubkan si aad wax uga ogaato adeegyada dalbashada boostada.

## A8. Isticmaalka farmashiyaha aan ku jirin shabakada qorshahayaga

Guud ahaan, waxaanu bixinaa dawooyinka laga buuxiyo farmashiyaha ka baxsan shabakada kaliya marka aadan awoodin inaad isticmaasho farmashiyaha shabakada. Waxaanu leenahay farmasiyada ka baxsan shabakada ee aagayaga adeega halka aad ka heli karto dawo qorida la buuxiyo sidii xubin qorshahayaga ah.

Waxaan bixinaa daawooyinka lagu soo qoray farmashiyaha ka baxsan shabakada xaaladaha soo socda:

### 1. Xaalada gurmada caafimaadka.

Waxaanu dabooli doonaa dawo qorida lagu buuxiyo xaga farmasiiga shabakada ka baxsan haddii dawo qorida ay la xidhiidho daryeelka gurmada caafimaadka ama daryeelka degdeg loogu



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

baahan yahay.

## 2. Xaaladaha kale.

Waxaanu dabooli doonaa dawo qoridaada farmasiiga shabakada ka baxsan haddii ugu yaraan hal ka mid ah kuwa soo socda ay habboon tahay:

- Haddii aanad awoodin in lagugu daboolo wakhti habboon gudaha aagayaga adeega sababtoo ah ma jiraan faramasiiyada shabakada fogaan baabuur la wado oo macquul ah gudaheed oo bixiya adeega 24 saacadood ah.
- Haddii aad isku deyayso inaad buuxiso dawo qorida la daboobay ee aan caadi ahayn rasaysnayn tafaariiqda shabakada loo qalmo ama dalabka boostada farmasiiga. (Dawooyinkan waxaa ku jira dawooyinka cudurada dhifta ah ama dawooyinka qaaliga ah.)
- Haddii aad ku safrayso gudaha Maraykanka, laakiin ka baxsan aagga adeegga, oo aad xanuunsato, lumiso ama kaa dhammaato dawooyinka lagu qoray, waxaanu dabooli doonaa daawoyinka lagu qoray farmashiyaha ka baxsan shabakada haddi aad raacdo dhamaan sharciyada caynsanaanta iyo farmashiyaha shabakad aan la heli karin. Ma bixin karno wax dawo qorid ah oo lagu buuxiyo meel ka baxsan Maraykanka, xataa wixii ah gurmada caafimaadka.

Haddii badhasaabka Minnesota. Xogahaya Caafimaadka Maraykanka iyo Adeegyada Adamaha, ama Madax waynaha Maraykanku waxa uu ku dhawaaqaa xaalada masiibada ama gurmada aagaaga juqraafiga, weli waxaad xaq u leedahay daboolida. Fadlan booqo **ucare.org/important-coverage-information** macluumaadka muhiimka ah ee ku saabsan caymiska inta lagu jiro musiibo la sheegay.

## A9. In lagu soo celiyo warqad dhakhtar kuu qoray

Haddii ay tahay inaad isticmaashid farmashiye ka baxsan shabakada, waa inaad guud ahaan bixisaa kharashka oo dhan halkii aad ka bixin lahayd kharashka marka aad hesho warqadda daawada. Waxaad na waydiin kartaa inaan lacagtaada kuu soo celino. UCare looma ogola in ay u soo celiso xubnaha kaalmada caafimaadka dawooyinka daboolan.

Si aad wax badan ookan uga barato, tixraac **cutubka 7** ee *Member Handbook*.

**Fiiro gaar ah:** Haddii daawadu ay ku jirto Caawimaada Caafimaadka (Medicaid), ma ogolaanay bixiyayaasha UCare ee MSHO in ay kugu soo dallacaan dawooyinkan. Waxa aanu u siinaa lacagta si toos ah bixiyayaasha, oo waxa aanu kaa ilaalin doonaa wixii kharash ah. Tani waa run haddii aanu bixino adeeg bixiyaha wax ka yar kharashyada adeeg bixiyaha. Haddii aad bixiso dawadaada aad u malaynayso inaanu daboolno, la xidhiidh Adeega Macmiilka lambarka xaga hoose ee boggan.

?

**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**





**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**



## B. Drug List (Liiska Daawada) ee qorshaheena

Waxaan haynaa *Drug List (Liiska Daawada) la daboolay*. Waxa aanu ugu yeedhnaa marka lasoo gaabiyo "Liiska Daawada".

Waxaanu ku dooranaa daawaynta Drug List (Liiska Daawada) anagoo kaashanayna koox dhakhaatiir ah iyo farmasiilayaal. Drug List (Liiska Daawada) waxa kale oo uu kuu sheegayaa xeerarka aad u baahan tahay inaad raacdo si aad u hesho daawooyinkaaga.

Waxaan guud ahaan daboolnaa daawada ku jirta *Drug List (Liiska Daawada)* ee qorshaheena marka aad raacdo xeerarka aan ku sharaxno cutubkan.

### B1. Daawooyinka ku jira Drug List (Liiska Daawada)

Drug List (Liiska Daawada) waxa ka mid ah dawooyinka hoos yimaada Medicare Part D iyo qaar ka mid ah dawooyinka dhakhtarku qoray iyo kuwa laga soo iibsano karo farmashiyaha (OTC) iyo alaabo lagu daboolay Medical Assistance.

Drug List (Liiska Daawada) waxa ka mid ah, dawooyinka magaca summada leh, dawooyinka guud iyo kuwa noolaha ah (kuwaasoo ku jiri kara daawooyinka shabaha ah).

Darroogo magac leh waa daawo dhakhtar qoray oo lagu iibiyo magac calaamadeysan oo ay leedahay soo saaraha darroogada. Daawooyinka Bayoolojiga ah ee ka adag dawooyinka caadiga ah (tusaale, dawooyinka ku salaysan borotiinka) waxa loo yaqaana alaabada noolaha. Drug List (Liiska Daawada), marka aan tixraacno "darroogada" tani waxay macnaheedu noqon kartaa darroogo ama badeeco bayooloji ah.

Dawada magaca kimikaad wadata waxay leedahay waxyaabaha ku jira dawada summada leh. Daawooyinka bayoolojigu waxay leeyihiin waxyaabo kale oo loo yaqaan biosimilars. Guud ahaan, dawooyinka guud iyo biosimilars waxay u shaqeeyaan si la mid ah sidoo kale dawooyinka magaca summada ama asalka bayoolojiga oo sida caadiga ah way qiimo yartahay. Waxa jira dawooyin guud oo lagu badalo dawooyin badan oo magac leh dawooyinka iyo beddelka biosimilar ee qaar ka mid ah alaabada noolaha ee asalka ah. Qaar ka mid ah biosimilars waa biosimilars la beddeli karo, waxayna ku xiran tahay sharciga gobolka, waxaa laga yaabaa in lagu beddelo alaabta asalka ah ee bayooloji ee farmashiyaha iyada oo aan loo baahnayn warqad dhakhtar cusub, sida daawooyinka guud loogu beddeli karo daawooyinka magaca sumadda leh.

Ka eeg **cutubka 12** si aad u qeexo noocyada daawooyinka laga yaabo inay ku jiraan Drug List (Liiska Daawada).

Qorshahayagu waxa kale oo uu daboolayaa daawooyinka iyo alaabta OTC qaarkood.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Daawooyinka OTC qaarkood waxay ku kacayaan wax ka yar daawooyinka dhakhtar qoray waxayna u shaqeeyaan si la mid ah. Wixii macluumaad dheeraad ah, wac Adeegga Macmiilka.

## B2. Sida loogu helo dawo Drug List (Liiska Daawada)

Si aad u ogaato in daawada aad qaadato ay ku jirto Drug List (Liiska Daawada), waxaad awoodaa:

- Booqo websaydka qorshahayaga oo ah [ucare.org/dsnp-druglist](https://ucare.org/dsnp-druglist). Drug List (Liiska Daawada) ee ku yaal boggayaga had iyo jeer waa kan ugu hadda.
- Wac Adeegga Macmiilka si aad u ogaato haddii daawadu ku jirto Drug List (Liiska Daawada) ama si aad u weydiiso koobiga liiska.
- Isticmaal "Qalabka Gunnada Wakhtiga Dhabta ah" adiga oo gelaya Akoonkaaga Khadka Tooska ah ee Xubinta UCare ee [member.ucare.org](https://member.ucare.org) oo dooro Gunnooyinka Farmashiyaha ama adoo wacaya Adeegga Macmiilka. Qalabkan waxaad ka raadin kartaa daawooyinka ku jira Drug List (Liiska Daawada) si aad u hesho qiyaasta wax bixin doona iyo haddii ay jiraan dawooyin kale oo ku jira Liiska Dawooyinka kuwaas oo daweyn kara isla xaalad la mid ah.

## B3. Daawooyinka kuma jiraan Drug List (Liiska Daawada)

Ma daboolsho dhammaan daawooyinka dhakhtarku qoro. Daawooyinka qaar kuma jiraan Drug List (Liiska Daawada) sababtoo ah sharcigu ma ogola inaan daboolno daawooyinkaas. Xaalado kale, waxaan go'aansanay inaan ku darin dawo Drug List (Liiska Daawada).

Qorshahayagu ma bixiyo noocyada daawooyinka lagu tilmaamay qaybtan. Kuwaas waxaa loo yaqaan **darroogada laga** saaray. Haddii aad hesho warqad dhakhtar laga saaray, waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad adigu iska bixiso. Haddii aad u malaynayso in aanu bixino kharashka daawada laga saaray kiiskaaga dartii, waxaad samayn kartaa racfaan. Tixraac **cutubka 9aad** ee *Member Handbook* wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan racfaanada.

Waxaa halkan ah saddex sharci oo dawooyinka ka reeban ah:

1. Qorshahayaga caymiska bukaan-socodka (oo ay ku jiraan Medicare Qaybta D iyo dawooyinka barnaamijka Medical Assistance) ma bixin karaan kharashka daawada Medicare Qaybta A ama Medicare Qaybta B ay hore u daboolshay. Qorshahayagu wuxuu daboolayaa dawooyinka hoos yimaada Medicare Part A ama Medicare Part B oo bilaash ah, laakiin daawooyinkan looma tixgalinayo qayb ka mid ah faa'iidooyinka daawada dhakhtar kuu qoray ee bukaan-socodka.
2. Qorshahayaga ma dabooli karo dawada laga iibsaday dibada Maraykanka iyo Dhulalkiisa.
3. Isticmaalka daawada waa in ay ogolaato FDA ama ay taageerto tixraacyo caafimaad



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](https://ucare.org).**

qaarkood si ay u daaweeyaan xaaladaada. Waxaa laga yaabaa in dhakhtarkaagu ama bixiye kale uu kuu qoro daawooyin gaar ah si loo daweeyo xaaladaada, inkastoo aan loo ogolayn in lagu daweeyo xaaladaada. Tani waxaa loogu yeedhaa isticmaalka ka baxsan calaamada. Qorshahayagu inta badan ma daboolo dawooyinka loo qoray isticmaalka calaamada ka baxsan.

Sidoo kale, sharci ahaan, Medicare ama Medical Assistance ma dabooli karaan noocyada daawooyinka hoos ku qoran.

- Dawooyinka la isticmaalo si kor loogu qaado ilma dhalida
- Dawooyinka ujeedooyinka qurxinta ah ama si sare loogu qaado koboca timaha.
- Daawooyinka loo isticmaalo daawaynta cilladda galmada ama kacsiga
- Daawooyinka bukaan-socod ee ay samaysay shirkad odhanaysa waa in lagu sameeyaa baadhitaano ama adeegyo ay sameeyeen oo kaliya

#### **B4. Drug List (Liiska Daawada) safafka kharash wadaagia.**

Dawooyinka oo ku jirta Drug List (Liiska Daawada) waxay ku jirtaa heer. Heerku waa koox dawooyin ah oo guud ahaan isku nooc ah (tusaale ahaan, magaca astaanta, daawooyinka guud, ama daawooyinka OTC).

Si aad u ogaato heerka qaybsiga kharashka dawadaadu ku jirto, ka raadi daawada ku jirta *Drug List (Liiska Daawada)*.

**Cutubka 6aad** Qaybta C4 ee *Member Handbook* waxa ay sheegaysaa qaddarka aad ka bixiso daawooyinka heer kasta.

---

### **C. Xadadka qaybo dawada ah**

Daawooyinka qaarkood, sharciyada gaarka ah ayaa xaddidaya sida iyo goorta qorshahayagu daboolayo. Guud ahaan, sharciyadayada waxay dhiirigelinayaan adigu inaad hesho dawada ku habboon xaaladaada caafimaadka oo badbaado iyo waxtarba leh. Marka nabdoon, daroogo qiimo jaban ay u shaqeyso si la mid ah dawooyinka qiimaha sare leh, waxaanu ka filaynaa adeeg bixiyahaaga inuu kuu qoro daawada jaban.

**Haddii uu jiro sharci gaar ah oo loogu talagalay dawadaada, badanaa waxay ka dhigan tahay adiga ama bixiyahaaga waa inaad noo qaadaan tillaabooyin dheeraad ah si aan u daboolno daawada.** Tusaale ahaan, adeeg bixiyahaagu waxa uu noo sheegi karaa wax ku saabsan cudur aqoonsashadaada ama waxa uu bixiyaa natiijooyinka baadhitaanka dhiiga koowaad. Haddii adiga ama adeeg bixiyahaagu u maleeyo in xeer kayagu aanu khusayn xaaladaada, na weydiiso inaanu samayno ka-dhaafitaan. Waxaa laga yaabaa inaan ku heshiino



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

ama ku ogolaano inaad isticmaasho daawada adoon qaadin talaabooyin dheeri ah.

Si aad u ogaato wax badan oo ku saabsan weydiinta ka-reebitaanka, tixraac **cutubka 9** ee *Member Handbook*.

### 1. Xaddidaadda isticmaalka dawada caanka ah ama alaabada bayoolojiga ee asalka ah marka, sida ay isugu xigaan, la heli karo nooc guud ama mid la beddeli karo

Guud ahaan, daawada guud ama biosimilar la beddeli karo waxay la mid tahay dawada magaca summadaha ama badeecada bayoolojiga ee asalka ah oo caadi ahaan kharash yar. Xaaladaha intooda badan, haddii uu jiro nooc biosimilar ah oo guud ama la beddeli karo oo ah dawada magaca summada ama badeecada asalka la heli karo, farmashiyeyaashayada shabakadu waxay ku siinayaan nooca, sida ay isugu xigaan, noole ee guud ama la beddeli karo.

- Caadi ahaan ma bixinno dawada magaca sumadda ama badeecada asalka ah ee bayoolojiga marka ay jirto nooc guud oo la heli karo.
- Si kastaba ha ahaatee, haddii bixiyahaagu uu noo sheegay sababta caafimaad in daawada guud ama biosimilar la beddeli karo aysan ku shaqeyn doonin **ama** ku qoran "Beddel ma lahan" warqadda daawada lagu qoray ee magaca calaamadda ama badeecada asalka ah **ama** uu noo sheego sababta caafimaad ee daawada guud ama biosimilar la beddeli karo, ama dawooyinka kale ee daboolan ee daaweeya isla xaalad ayaan kuu shaqayn doonin, ka dib waxaanu dabooli doonaa dawada magaca sumadda.

### 2. Helida oggolaanshaha qorshaha wakhti hore

Daawooyinka qaar, adiga ama Daawo qorahaaga waa inaad ka heshaan oggolaanshaha qorshahayaga ka hor inta aanad buuxin rijeetada. Haddii aadan helin oggolaansho, waxaa laga yaabaa inaan daboolin daawada.

### 3. Isku dayga dawo ka duwan marka koowaad

Guud ahaan, waxaan rabnaa inaad isku daydo daawooyinka qiimaha jaban ee waxtarka leh ka hor inta aanan daboolin daawooyinka kharash badan. Tusaale ahaan, haddii Dawooyinka A iyo Dawooyinka B ay daaweeyaan isla xaalad caafimaad, oo dawada A qiimaheedu ka yar yahay dawada B, waxa laga yaabaa in aanu kaaga baahanno inaad isku daydo daawada A marka hore.

Haddii **daawada** A kuuma shaqaynayso, markaa waxaanu daboolnaa Dawooyinka B. Tan waxa loo yaqaan daawaynta tallaabo.

### 4. Xadadka tayoooyinka

Dawooyinka qaarkood, waxaanu xadidnaa qadarka dawada aad haysato. Tan waxaa loogu yeedhaa xadka dawada. Tusaale ahaan, waxaa laga yaabaa inaan xaddidno inta ay le'eg tahay daawada aad heli karto mar kasta oo aad buuxiso rijeetada.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Si aadu ogaato haddii wax sharciyada sare oo ku habboon dawada aad qaadato ama aad doonayso inaad qaadato, eeg Drug List (Liiska Daawada). Si aad u hesho macluumaadka ugu casrisan, wac Adeegga Macmiilka ama ka hubi websaydkayaga [ucare.org/dsnp-druglist](http://ucare.org/dsnp-druglist). Haddii aadan ku raacsanayn go'aankayaga caymiska ee ku salaysan mid ka mid ah sababaha kor ku xusan waxaad codsan kartaa racfaan. Fadlan tixraac **cutubka 9** ee *Member Handbook*.

## D. Sababaha dawadaadu aan loo daboolayn

Waxaan isku dayeynaa inaan ka dhigno caynsanaanta daawadu inay si fiican kuugu shaqeyso, laakiin mararka qaarkood waxaa laga yaabaa inaan daawadu loo daboolin sida aad jeceshahay. Tusaale ahaan:

- Qorshahayagu ma daboolayo daawada aad rabto inaad qaadato. Daawadu waxa laga yaabaa inaanay ku jirin Drug List (Liiska Daawada). Waxaa laga yaabaa inaan daboolno nooc guud oo daawada ah laakiin ma dabooli karno nooca magaca astaanta aad rabto inaad qaadato. Daawadu waxay noqon kartaa mid cusub, walina uma aynaan eegin badbaadada iyo waxtarkeeda.
- Qorshahayagu waxa uu daboolaa dawada, laakiin waxa jira xeerar gaar ah ama xadad caymis ah. Sida lagu sharraxay qaybta sare, Qaybta C, daawooyinka qaar ee qorshaheenu daboolo waxay leeyihiin sharciyo xaddidaya isticmaalkooda. Xaaladaha qaarkood, adiga ama dhakhtarkaaga ayaa laga yaabaa inaad rabto inaad na waydiiso ka reeban.

Waxaa jira waxyaabo aad sameyn karto haddii aanaan u daboolin daawada sida aad rabto inaan u daboolno.

### D1. Helitaanka sahay ku meel gaar ah

Xaaladaha qaarkood, waxaanu ku siin karnaa dawo ku meel gaar ah marka aanay daawadu ku jirin Drug List (Liiska Daawada) ama ay si uun u xaddidan tahay. Tani waxay ku siinaysaa wakhti aad kala hadasho adeeg bixiyahaaga sidii aad u heli lahayd daawo kale ama aad na waydiiso inaanu daboolno daawada.

**Si loo helo saad ku meel gaadh ah oo dawada ah, waa inaad buuxisaa labbada sharci ee hoose:**

1. Daawooyinka aad qaadanaysay:
  - hadda kuma jiro *Drug List (Liiska Daawada)* **ama**
  - Waligeed kuma jirin *Drug List (Liiska Daawada)* **ama**
  - Hadda waxa uu ku xaddidan yahay qayb ahaan.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

## 2. Waa inaad ku jirtaa mid ka mid ah xaaladahan:

- Waxaad ku jirtay qorshahayaga sannadkii hore.
  - Waxaanu daboolnaa sahayda ku meel gaadhka ah ee **dawadaada 90ka maalmood ee ugu horeeya sanadka kalandarka..**
  - Sahaydan ku meel gaadhka ahi waa ilaa 30 maalmood.
  - Haddii warqadda dawada lagu qoray maalmo ka yar, waxaanu oggolaanaynaa in dib-u-buuxin badan lagu bixiyo ugu badnaan 30 maalmood oo daawo ah. Waa inaad Kansaa ka qayb galka xaga shabakada farmasiiga.
  - Farmashiyeyaasha daryeelka muddada-dheer waxa laga yaabaa inay ku siiyaan daawada lagu qoray qadar yar markiiba si looga hortago qashinka.
- Waxaad ku cusub tahay qorshahayaga.
  - Waxaan daboolnaa sahayda ku meel gaadhka ah ee **dawadaada 90-ka maalmood ee ugu horreeya xubnimadaada qorshahayaga.**
  - Sahaydan ku meel gaadhka ahi waa ilaa 30 maalmood.
  - Haddii warqadda dawada lagu qoray maalmo ka yar, waxaanu oggolaanaynaa in dib-u-buuxin badan lagu bixiyo ugu badnaan 30 maalmood oo daawo ah. Waa inaad Kansaa ka qayb galka xaga shabakada farmasiiga.
  - Farmashiyeyaasha daryeelka muddada-dheer waxaa laga yaabaa inay ku siiyaan daawada lagu qoray qaddar yar markiiba si looga hortago qashinka.
- Waxaad ku jirtay qorshahayaga in ka badan 90 maalmood, waxaad ku nooshahay xarun daryeel oo wakhti dheer ah, waxaadna u baahan tahay sahay isla markiiba.
  - Waxaan daboolnaa sahay hal 31-maalmood ah, ama ka yar haddii warqadda daawada lagu qoray maalmo ka yar. Tani waxay u dheer tahay sahayda ku meel gaarka ah ee kor ku xusan.
  - **Kuwa hadda xubin ka ah qorshaha oo u gudbaya daryeel heer kale ah:** Waxaan dabooli doonaa hal 31-maalmood oo sahay ah, ama ka yar haddii warqadda daawada lagu qoray maalmo yar. Haddii aad tahay xubin hadda, la oggolaaday ama laga saaray rugta daryeelka muddada-dheer, waxaa lagu oggolaan doonaa in "dib-u-buuxinta-dhaqso-dhow" laga dhaafo si loo hubiyo inaad hesho sahay ku filan oo ah daawooyinkaaga.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

## D2. Codsashada sahay ku meel gaar ah

In la waydiiyo saadka ku meel gaadhka ah ee dawada, soo wac Adeega Macmiilka.

Markaad hesho sahayda ku meel gaadhka ah ee dawada, la hadal bixiyahaaga sida ugu dhakhsaha badan si aad u go'aansato waxa aad samaynayso marka saadkaagu dhamaado. Waa kuwan doorashooyinkaagu:

- U beddel daawo kale.

Qorshahayagu waxa laga yaabaa inuu daboolo daawo kale oo adiga kuu shaqaynaysa. Wac Adeega Macmiilka si aad u waydiiso liiska dawooyinka aanu daboolno ee daaweeya isla xaalad caafimaad. Liisku wuxuu ka caawin karaa bixiyahaaga inuu helo dawo la daboolay oo laga yaabo inay ku shaqeeyso.

### AMA

- Codso ka-dhaafitaan.

Adiga iyo adeeg bixiyahaagu waxaad na waydiisan kartaan inaanu samayno ka reebis. Tusaale ahaan, waxaad na weydiisan kartaa inaan daboolno dawada aan ku jirin Drug List (Liiska Daawada) ama waxaad na weydiisan kartaa inaan dawada u daboolno xad la'aan.

---

## E. Isbeddellada caymiska daawooyinkaaga

Inta badan isbeddellada caymiska dawadu waxay dhacaan Janaayo 1, laakiin waxa laga yaabaa inaan ku darno ama ka saarno daroogooyinka *Drug List (Liiska Daawada)* inta lagu jiro sanadka. Waxaanu sidoo kale beddeli karnaa sharciyadayada ku saabsan dawooyinka. Tusaale ahaan, waxaan laga yaabaa:

- Go'aanso inaad u baahan tahay ama aadan u baahnayn helitaanka oggolaansho hore (PA) ee daawada (ogolaansho anaga nalaga helo ka hor inta aadan qaadan daawada).
- Ku dar ama beddel qadarka daawada aad heli karto (xaddidaadyada tirada).
- Ku dar ama beddelo xannibaadaha daawaynta tillaabada ee daawada (waa inaad isku daydaa hal daawo ka hor inta aynaan daboolin daawo kale).

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan xeerarka daroogada, tixraac **Qaybta C.**

Haddii aad qaadato daawo aanu daboolnay **bilawgii** sanadka, guud ahaan kama saari doono ama beddeli mayno **caymiska dawadaas inta sanadka ka hadhay marka laga reebo:**

- daawo cusub oo ka jaban ayaa suuqa soo galeysa oo u shaqeysa sidoo kale daawo ku jirta Drug List (Liiska Daawada) hadda, **ama**



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**



- waxaanu ogaanay in dawadu badbaado aanay ahayn, **ama**
- dawada waxaa laga saaray suuqa.

### Maxaa dhacaya haddii caymisku is beddelo daawada aad qaadanayso?

Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan waxa dhacaya marka Drug List (Liiska Daawada) isbedelaan, waxaad had iyo jeer kartaa:

- Ka hubi Drug List (Liiska Daawada) ee hadda onlayn **ucare.org/dsnp-druglist ama**
- Ka wac Adeegga Macmiilka lambarada xagga hoose ee bogga si aad u hubiso Liiska Dawooyinka ee hadda.

### Isbeddellada aan ku samayn karno Liiska Dawooyinka ee adiga saamaynaya inta lagu jiro sannadka qorshaynta

Isbeddela qaarkood Liiska Dawu waxa uu dhici doonaa **markaaba**. Tusaale ahaan:

- **Dawada magaca kimikaad ee cusub waxaa la heli karaa** Wakhtiyada qaarkood dawada magaca kimikaad leh ama shabaha ah dawada timaada suuqa oo u shaqaysa siiba dawada magaca summada sida ku qoran Liiska Dawada hadda, Marka ay taas dhacdo, waxaanu ka saari karnaa magaca dawada summada leh ama daawada bayoolijiga ah oo ku darnaa dawo cusub oo magaca kimikada leh, laakiin kharashkaaga dawada cusub waxa uu ahaan doonaa isku mid ama waa uu ka jabnaan doonaa.  
Marka aanu ku darno dawada magaca kimikaad leh, waxaanu sido kale go'aamin doonaa si uu u lahaad summada magaca dawada ku jirta liiska laakiin beddelka sharciyada daboolideeda ama xadidnaanta.
- Waxaa laga yaabaa inaan kuu sheegin ka hor intaan samaynin isbeddelkan, laakiin waxaanu kuu soo diri doonaa macluumaadka ku saabsan isbeddelka gaarka ah ee aanu samaynay mar uu dhaco.
- Adiga ama adeeg bixiyahaagu waxa aad waydiisan kartaan "ka-dhaafitaanka" isbeddeladan. Waxaanu kuu soo diri doonaa ogaysiiska wata tallaabooyinka aad qaadi karto si loo waydiiyo ka reebida. Fadlan eeg **cutubka 9** ee buug-gacmeedkan si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ka reeban.
- **Daawo ayaa suuqa laga saaray.** Haddii FDA ay sheegto in daawada aad qaadanayso aanay ammaan ahayn ama aan waxtar lahayn ama saaraha daawada uu ka qaato daroogada suuqa, waxaan islamarkaaba ka saari karnaa Drug List (Liiska Daawada). Haddii aad qaadanayso daawada, waanu kuu sheegi doonaa. Markay tani dhacdo, waa inaad la hadasho dhakhtarkaaga ama dawo qoraha kale. Isaga ama iyaddu waxa uu kaa caawin karaa haddii ay jiraan dawo la mid ah oo ku jirta Drug List (Liiska Daawada) aad qaadan karo beddelkeeda.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**



**Waxaanu samayn karnaa isbeddelo kale oo saameeya dawooyinka aad qaadato.** Waxaan horay kaaga sii sheegaynaa isbeddeladan kale ee lagu sameeyay Drug List (Liiska Daawada). Isbeddeladan waxay dhici karaan haddii:

- FDA ay bixiso hagitaanka cusub ama ay jiraan hagitaanada caafimaad ee cusub ee ku saabsan dawooyinka.

Marka isbeddeladan dhacaan, annagu, waxaan:

- Kuu sheegaynaa ugu yaraan 30 maalmood ka hor inta aanaan isbeddel ku samayn Drug List (Liiska Daawada) **ama**
- Ogaysiin doonaa 30-maalmood oo dawada ah kadib markaad codsato buuxin. Tani waxay ku siinaysaa wakhti aad la hadasho dhakhtarkaaga ama qoraha kale.

Waxay kaa caawin kartaa inaad go'aan gaadho:

- Haddii ay jirto dawo la mid ah Drug List (Liiska Daawada) waxaad qaadani kartaa beddelkeeda **ama**
- Haddii ay tahay in aad codsato in lagaa dhafo isbeddeladan isbeddellada lagu sii wado daboolida dawada ama nooca dawada aad qaadaniysay. Si aad wax badan uga barato weydiinta ka reebista, tixraac **cutubka 9** ee *Member Handbook*.

### **Isbeddellada Liiska Dawooyinka ee aan adiga saamayn kugu yeelan inta lagu jiro qorshaha sanadka**

Waxaa laga yaabaa inaan wax ka bedelno daawooyinka aad qaadato kuwaas oo aan kor lagu sheegin oo aan saameyn kugu yeelan hadda. Isbeddellada noocaas ah, haddii aad qaadaniysay daawo aanu daboolnay bilawgii **sanadka**, guud ahaan kama saarno ama ma beddelno caymiska daawadaas inta lagu jiro **sannadka intiisa kale**.

Tusaale ahaan, haddii aanu dawo ka saarno waxaad qaadaniysaa ama xadidaysaa isticmaalkeeda, markaa isbeddelku ma saamayn doono isticmaalkaaga dawada inta hadhay sanadka.

Haddii mid ka mid ah isbeddeladan ay ku dhacaan daawo aad qaadaniysay (marka laga reebo isbeddellada lagu xusay qaybta sare), isbeddelku saamayn kuma yeelan doono isticmaalkaaga illaa Janaayo 1 ee sanadka xiga.

Si toos ah kuuguma sheegi doono isbeddellada noocaan ah inta lagu jiro sanadkan. Waxaad u baahan doontaa inaad hubiso *Drug List (Liiska Daawada)* sanadka qorshaha caymiska ee xiga (marka liiska la heli karo inta lagu jiro xilliga isdiiwaangelinta furan) si aad u aragto haddii ay jiraan wax isbeddelo ah oo saameyn kugu yeelan doona inta lagu jiro qorshaha sanadka xiga.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

## F. Daboolida dawada xaaladaha gaarka ah

### F1. Cisbitaal ama goob kalkaalin caafimaad oo xirfad leh oo joogitaanka qorshahayagu daboolayo

Haddii lagu dhigo cusbitaal ama xarun kalkaalin caafimaad oo xirfad leh si aad u joogtid qorshahayagu, waxaanu guud ahaan daboolnaa kharashka dawooyinka lagu qoray muddada aad joogtid. Ma bixin doontid lacag-bixin. Marka aad ka baxdo cisbitaalka ama xarunta kalkaalinta ee xirfada leh, waxaanu dabooli doonaa daawayntaada ilaa iyo inta ay dawooyinku ka soo baxayaan dhammaan xeerarka caymiskayaga.

### F2. Xarunta daryeelka muddada-dheer

Caadiyan, xarunta daryeelka muddada-dheer, sida xarunta kalkaalinta, waxay leedahay farmashi u gaar ah ama farmashiye u siiya dawooyinka dhammaan dadka deggan. Haddii aad ku nooshahay xarunta daryeelka xiliga dheer, waxaad ka heli kartaa dawo qoridaada dhexda xarunta farmasiiga, haddii ay qab ka tahay xarunta farmasiiga shabakadayada.

Fiiri *Tusaha Bixiyaha iyo Farmasiga* si aad u ogaatid in farmasiigaaga xarunta daryeelka muddada-dheer uu qayb ka yahay shabakadayada. Haddii aysan ahayn ama haddii aad u baahan tahay macluumaad dheeraad ah, la xiriir Adeegga Macmiilka.

### F3. Gudaha barnaamijka daryeelka caafimaadka ee Medicare-shahaadeysan

Daroogadu waligeed isku mar ma wada daboolaan daryeelka guriga iyo qorshaheena labadaba.

- Waxaa suurtagal ah in lagaa diiwaangeliyo hospice Medicare oo aad u baahan tahay daawooyin gaar ah (tusaale, dawo xanuun, lallabbo, dawo caloosha jilcisa, ama daawooyinka ka-hortagga welwelka) kuwaas oo aanu daboolin hospice-kaaga sababtoo ah kuma xidhna saadaashaada dhamaadka iyo xaaladaha. Taas markay jirto waa inuu ka helaa ogeysiis dhakhtarka kuu qoray ama bixiyahaaga hospice in daawadu aanay xidhiidh la lahayn ka hor inta aanaan daboolin daawada.

Haddii aad ka baxdo hospice-ka, qorshahayagu wuxuu daboolayaa dhammaan daawooyinkaaga. Si looga hortago dib u dhac kasta oo ka dhaca farmashiyaha marka ay dhamaato dheefaha hospice-ka ee Medicare, u qaado dukumeenti farmashiyaha si aad u xaqiijiso inaad ka tagtay hospice-ka.

Tixraac qaybaha hore ee cutubkan oo ka warramaya daawooyinka qorshaheennu daboolayo. Lasoco **cutubka 4-aad** ee *Member Handbook* wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan gunnooyinka hospice-ka.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

## G. Barnaamijyada ku saabsan badbaadada dawada iyo maaraynta dawada

### G1. Barnaamijyo kaa caawinaya inaad si badbaado leh u isticmaasho mukhaadaraadka

Wakhti kasta oo aad buuxso dawo qorida, waxanu raadinaa dhibaatooyinka suuragalka ah, sida khaladaadka dawada ama dawooyinka:

- laga yaabaa inaan loo baahnayn sababtoo ah waxaad qaadatay daawo kale. Oo wax la mid ah samaynaysa
- Aan badbaado u noqon karin da'daada ama sinjigaaga
- Waxyeelo kuugaysan karta haddii aad qaadato wakhti isku mid ah
- Haysta wxay ka kooban tahay ee adiga ama xasaasi kugu noqon kara
- Haysta qadar aan badbaado ahayn oo dawooyinka xanuunka obiyodhka ah

Haddii aan ku aragno dhibaato suurtagal ah isticmaalkaaga dawooyinka dhakhtarku qoray, waxaanu kala shaqaynaa bixiyahaaga si aan u saxno dhibaataada.

### G2. Barnaamijyo kaa caawinaya inaad maareyso daawooyinkaaga

Qorshahayagu waxa uu leeyahay barnaamij lagu caawinayo xubnaha leh baahiyaha caafimaad ee adag. Xaaladahan oo kale, waxa laga yaabaa inaad u qalanto inaad hesho adeegyo, lacag la'aan, iyada oo loo marayo barnaamijka maaraynta daawaynta daawaynta (MTM). Barnaamijkani waa ikhtiyaari waana bilaash. Barnaamijkani waxa uu idinka caawinayaa adiga iyo adeeg bixiyahaaga in aad hubisaan in daawayntaadu ay ka shaqaynayso hagaajinta caafimaadkaaga. Haddii aad u qalanto barnaamijka, farmashiistaha ama xirfadle kale oo caafimaad ayaa ku siin doona dib u eegis dhamaystiran dhammaan daawooyinkaaga oo kaala hadli doona:

- sida ugu wanaagsan ee loo qaato daawadaada
- Su'aalo kasta ama dhibaatooyinka aad hayso ee ku saabsan dawo qoridaada iyo dawooyinka miiska saaran

Kadib, waxay ku siin doonaan:

- Qoraal kooban oo dooddan ah. Soo koobiddu waxa ay leedahay qorshe hawleed daawad kaas oo ku talinaya waxa aad ka qaban karto sida ugu wanaagsan ee isticmaalka daawooyinkaaga.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

- Liiska dawooyinka gaarka ah oo ay ku jiraan dhammaan daawooyinka aad qaadato, inta aad qaadato, iyo goorta iyo sababta aad u qaadato.
- Macluumaad ku saabsan in si badbaado leh loo tuuro daawooyinka dhakhtarku qoray ee ah walxaha la xakameeyey.

Waa fikrad wanaagsan inaad kala hadasho daawo qorahaaga qorshahaaga waxqabad iyo liiska daawada.

- U qaado qorshe-hawleedkaaga iyo liiska daawada booqashadaada ama wakhti kasta oo aad la hadasho dhakhaatiirta, farmashiistayaasha, iyo bixiyeyaasha kale ee daryeelka caafimaadka.
- Qaado liiskaaga daawada haddii aad aado isbitaalka ama qolka gargaarka degdega ah.

Barnaamijyada MTM waa tabaruc waana bilaash xubnaha u qalma. Haddii aanu hayno barnaamij ku habboon baahiyahaaga, waxaanu ku diwaangelinaynaa barnaamijka oo aanu kuu soo dirnay macluumaad. Haddii aadan rabin inaad ka mid noqoto barnaamijka, nala soo socodsii, annaguna waan kaa saari doonaa.

Haddii aad hayso su'aalo ku saabsan barnaamijyadan, la xidhiidh Adeegga Macmiilka ama care coordinator (iskuduwaha daryeelka).

### **G3. Barnaamijka maareynta mukhaadaraadka ee isticmaalka badbaadada leh ee daawooyinka opioid**

Qorshahayagu waxa uu leeyahay barnaamij ka caawin kara xubnaha inay si badbaado leh u isticmaalaan dawooyinka opioid ee loo soo qoray iyo daawooyinka kale ee sida badan loo isticmaalo. Barnaamijka waxaa loogu yeedhaa Barnaamijka Maaraynta Dawada (DMP).

Hadidi aad isticmaasho dawooyinka obiyodh ee aadka hesho dhowr daawo qorahaaga ama farmasiiyada ama haddii aad dhawaan qaadatay dawo badan oo obiyodh ah, waxanu la hadli doonaa daawo qorahaaga si aanu u hubino isticmaalka dawada obiyodh inay ku habboon tahay oo dawa ahaana ay lama huraan tahay. La shaqeynta daawo qorahaaga, haddii aan go'aansanno isticmaalkaaga daawada xashiishka ama daawooyinka dhimirka aysan badqabka lahayn, waxaa laga yaabaa inaan xaddidno sida aad u heli karto daawooyinkaas. Xadidnaanta waxaa ka mid ah:

- Lagaaga baahan yahay inaad ka hesho dhammaan daawooyinka daawooyinkaas farmashiye gaar ah iyo/ama dhakhtar gaar ah
- Xaddidaadda inta ay le'eg yihiin daawooyinka aan kuu daboolno

Haddii aan u maleyno in mid ama in ka badan ay ku khuseyso, waxaan horay kuugu soo diri warqad. Warqaddu waxay kuu sheegi doontaa haddii aan kuu xaddidno caynsanaanta



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](https://www.ucare.org).**

daawooyinkan, ama haddii lagaa rabo inaad ka hesho dawooyinka daawooyinkan kaliya bixiye gaar ah ama farmashiye.

**Waxaad haysan doontaa fursada aad noogu sheegto daawo qorahee ama farmasiiyada aad door bidayso inaad isticmaasho iyo macluumaad kasta oo muhiim noo ah inaanu ogaano.** Haddii aan go'aansanno inaan xaddidno caymiskaaga daawooyinkan ka dib markaad fursad u hesho inaad ka jawaabto, waxaan kuu soo direynaa warqad kale oo xaqiijinaysa xaddidaadda.

Haddii aadu malaynayso inaanu khalad samaynay, waxaad diiday inaad khatar ugu jirto si khaldan u isticmaalka dawo qorida, ama waad khilaaftay xadidka, adiga iyo dawo qorahaaga waxaad soo xarayn kartaa rafcaan. Haddii aad rafcaan qaadato, waxaanu dib u eegi doonaa kiiskaaga oo aanu ku siin doonaa go'aankayaga. Haddi aan sii wadno in aan diidno qayb ka mid ah rafcaankaaga ee la xidhiidha xaddidaadda gelitaankaaga dawooyinkan, waxaanu si toos ah kiiskaaga ugu diraynaa Ururka Dib-u-eegista Madax-bannaan (IRO). (Si aad wax badan uga barato rafcaannada iyo IRO, tixraac **cutubka 9** ee *Member Handbook*.)

DMP kuguma habboonaan doonto haddii aad:

- qabto xaalado caafimaad oo kale, sida kansarka ama cudurka unugyada dhiiga cas ee la dhaxlo.
- waxay helayaan daryeel caafimaad guri, xanuun baabi'iye, ama daryeelka dhamaadka nolosha, **ama**
- ku nooshahay xarunta daryeelka xiliga dheer.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

## Cutubka 6: Waxa aad ku bixiso daawooyinkaaga Medicare iyo Medical Assistance

### Hordhaca

Cutubkan waxa uu sheegayaa waxa aad ku bixiso dawo qoridaada bukaan socodka. Ee “dawooyinka,” waxaanu ujeednaa:

- Medicare Part D dawo qorida, **iyo**
- Daawooyinka iyo alaabta lagu daboolay Medical Assistance, **iyo**
- Daawooyinka iyo walxaha uu daboolay qorshaheena sida faa'iidooyinka dheeraadka ah.

Sababtoo ah waxaad xaq u leedahay Medical Assistance, waxaad ka helaysaa "Caawimo Dheeraad ah" Medicare si ay kaaga caawiso bixinta daawooyinkaaga Medicare Part D.

**Caawimada dheeraadka ah** aa barnaamijka Medicare ee caawiya dadka leh dakhliga xadidan iyo ilaha yareeya Medicare Part D kharashyada dawo qorida sida lacagta caymiska, jarjarida, iyo kharashka la wada bixiyo. Caawimada Dheeraadka ah sidoo kale waxaa loogu yeedhaa “Kaabida Dakhliga hoose,” ama “LIS.”

Erayada kale ee muhiimka ah iyo qeexitaankoodu waxay u soo baxayaan siday alifbeetada u kala horreeyaan cutubka u dambeeya ee *Buug-gacmeedkan xubnaha*.

Si aa u barato wax badan oo ku saabsan dawo qorida, waxaad eegi kartaa meelahan:

- *Liiskeena Dawooyinka La Daboolay.*
  - Tan waxaan ugu yeernaa "Liiska Dawooyinka." Waxay kuu sheegtaa:
    - Daawooyinka aan bixino
    - Haddii ay jiraan wax xad ah oo daroogada ah
  - Haddii aad u baahan tahay koobiga Liiska Dawooyinkayada, wac Adeegga Macmiilka. Waxa kale oo aad ka heli kartaa nuqulka ugu dambeeya ee Liiska Dawooyinka boggayaga [ucare.org/dsnp-druglist](https://www.ucare.org/dsnp-druglist).
- **Cutubka 5aad** ee *Member Handbook*.
  - Waxay kuu sheegaysaa sida aad uga heli karto dawooyinkaaga bukaan-socod ee qorshooyinkayaga.
  - Waxaa ku jira xeerar aad u baahan tahay inaad raacdo. Waxa kale oo ay sheegtaa



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](https://www.ucare.org).**

- noocyada dawooyinka dhakhtarku qoray ee aanu qorshahayagu daboolin.
- Marka aad u isticmaashid qorshaha "Qalabka Gunnada Waqtiga Dhabta ah" si aad u eegto caymiska dawada (tixraac cutubka 5, Qaybta B2), kharashka la muujiyay waxaa lagu bixiyaa "waqtiga dhabta ah" taasoo la macno ah qiimaha lagu soo bandhigay qalabku wuxuu ka tarjumayaa waqti yar Bixi qiyaasta kharashyada jeebka ka baxsan ee laga filayo inaad bixiso. Waxaad wici kartaa isku-duwaha daryeelkaaga ama adeegga macaamiisha wixii macluumaad dheeraad ah.
  - *Tusaha Bixiyaha iyo Farmasiga..*
    - Inta badan, waa inaad isticmaashaa farmashiyaha shabakada si aad u hesho daawooyinkaaga la daboolay. Farmashiyeyaasha shabakadu waa farmasiyo oggolaaday inay nala shaqeeyaan.
    - *Tusaha Bixiyaha iyo Farmashiyaha* ayaa taxaya farmashiyeyaashayada shabakadaha. Tixraac **cutubka 5aad** ee *Member Handbook* wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan farmasiyada shabakada.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

## Jadwalka Tasmada

<b>A. Sharaxaada Gunooyinka (EOB).....</b>	<b>181</b>
<b>B. Sida loola socdo kharashyada daawadaada .....</b>	<b>182</b>
<b>C. Qorshahayaga, waxba kama bixinaysid dawooyinka la daboolay ilaa aad raacdo xeerarkayaga.....</b>	<b>183</b>
C1. Heerarkeena kharash wadaaga .....	183
C2. Doorashada farmashiyahaaga.....	184
C3. Helitaanka sahayda daawada muddada-dheer .....	184
<b>D. Tallaal .....</b>	<b>184</b>
D1. Waxa aad u baahan tahay inaad ogaato ka hor inta aanad tallaalin .....	185



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**



## A. Sharaxaada Gunooyinka (EOB)

Qorshahaynu wuxuu ilaalinayaa dawooyinka lagu qoray. Waxaan la soconaa laba nooc oo kharash ah:

- **kharashkaaga jeebka ka baxsan.** Tani waa tirada lacagta adiga ama dadka kale ee magacaaga ku hadlaya aad ku bixisaan daawooyinkaaga. Tani waxaa ku jira waxaad bixisay markii aad hesho dawada Qaybta D ee caymissan, wixii lacag ah ee daawooyinkaaga ay bixiyeen qoyska ama saaxiibada, wax kasta oo lacag bixin ah oo lagu bixiyo daawooyinkaaga "Caawimo dheeraad ah" Medicare, loo shaqeeyaha ama ururka qorshayaasha caafimaadka, TRICARE, Caafimaadka Hindiya Adeegga, barnaamijyada gargaarka dawooyinka AIDS-ka, samafalayaasha, iyo inta badan Barnaamijyada Caawinta Dawooyinka ee Gobolka (SPAPs).
- Kharashyada **guud ee daawada.** Tani waa wadarta dhammaan lacagihii lagu bixiyay Qaybta D ee aad caymisay daroogooyinka. Waxaa ka mid ah waxa qorshuhu bixiyay, iyo waxa barnaamijyada kale ama ururadu lacag ku bixiyeen Daawooyinkaaga Qaybta D ee la daboolay.

Marka aad ka hesho dawooyinka lagu soo qoray qorshahayaga, waxaanu kuu soo diri doonaa kooban oo loo yaqaan *Sharaxaada Gunnooyinka*. Waxa aanu ugu yeernaa EOB si kooban. EOB maaha biil. EOB waxay haysaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan daawooyinka aad qaadato. EOB ga waxaa ku jiraa.

- **Macluumaadka ku saabsan bisha.** Soo koobiddu waxay sheegaysaa daawooyinka lagu qoray ee aad heshay bishii hore. Waxay tusinaysaa wadarta kharashka dawada, waxa aanu bixinay, iyo waxa adiga iyo dadka kale ee adiga ku bixinayaba aad bixisay.
- **Macluumaadka sannad-ila-taariikheed.** Tani waa wadarta kharashkaaga daawada iyo wadarta lacag bixinta aad bixisay ilaa Janaayo 1.
- **Macluumaadka qiimaha daawada.** Tani waa wadarta qiimaha dawada iyo isbeddel kasta oo boqolkiiba ah ee ku yimaadda qiimaha daawada tan iyo buuxintii ugu horreysay.
- **Beddelka qiimaha hoose.** Marka la heli karo, waxay kasoo baxayaan soo koobida daawooyinkaaga hadda. Waxaad la hadli kartaa dhakhtarkaaga si aad wax badan u ogaato.

Waxaan bixinaa caymiska dawooyinka aan hoos iman Medicare.

- Lacagaha lagu bixiyo dawooyinkaan kuma xisaabtamayaan wadarta kharashyada jeebkaaga.
- Si aad u ogaato daawooyinka uu qorshahayagu daboolayo, tixraac Liiska Dawooyinkayaga. Marka lagu daro dawooyinka hoos yimaada Medicare, qaar ka mid ah



**Haddii aad qabto su'aalo,** fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

dawooyinka dhakhtarku qoro iyo kuwa aan farmashiyaha laga iibsano ayaa lagu daboolay Kaalmada Caafimaadka. Daawooyinka waxay ku jiraan Liiska Dawooyinka.

## B. Sida loola socdo kharashyada daawadaada

Si aad ula socoto kharashaadkaaga dawada iyo lacagaha aad bixiso, waxaanu isticmaalnaa diiwaanada aanu ka helno adiga iyo farmashiyahaaga. Halkan waxaa ah sida aad nagu caawin karto:

### 1. Isticmaal Kaarka Aqoonsiga Xubinta.

Tus kaarka aqoonsiga xubinta mar kasta oo lagu soo qoro warqad dhakhtar. Tani waxay naga caawinaysaa inaan ogaano warqadaha daawada ee aad buuxiso iyo waxa aad bixiso.

### 2. Hubi inaan hayno macluumaadka aan u baahanahay.

Na sii nuqulada rasiidhada dawooyinka la daboolay ee aad bixisay. Waxaad na waydiin kartaa inaan dib kuugu soo celino daawada.

Halkan waxaa ah waqtiyada qaarkood marka ay tahay inaad na siiso nuqullada rasiidhadaada:

- Marka aad ka iibsato dawo daboolan farmashiyaha shabkada qiimo gaar ah ama isticmaalaya kaarka qiimo dhimista ee aan qayb ka ahayn dheefaha qorshahayaga
- Markaad bixiso kharashka dawooyinka ee aad ka hoos gasho barnaamijka caawinta bukaanka ee daawooyinka
- Marka aad ka soo iibsato dawooyinka daboolan farmashiyaha ka baxsan shabakada
- Markaad bixiso qiimaha buuxa ee daawada la daboolay

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan inaan ku waydiisanno inaan dib kuugu soo celino qaybtayada kharashka daawada, tixraac **cutubka 7** ee *Member Handbook*.

### 3. Noo soo dir macluumaadka ku saabsan lacagaha ay dadka kale kuu sameeyeen.

Lacagaha ay bixiyaan dad iyo ururo kale ayaa sidoo kale lagu tiriyaa adiga kharashyada jeebka ka baxsan. Tusaale ahaan, lacagaha ay bixiso barnaamijka gargaarka daroogada ee AIDS-ka (ADAP), Adeegga Caafimaadka Hindiya, iyo inta badan hay'adaha samafalku waxay ku xisaabtamaan kharashyadaada jeebka ka baxsan.

### 4. Fiiri i EOB-yada aan kuu soo dirno.

Markaad EOB ku hesho boostada, hubi inay dhamaystiran tahay oo sax tahay.

- **Ma aqoonsantahay magaca farmashi kasta?** Hubi taariikhaha. Maalintaas ma mukhaadaraad ma qaadatay?



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

- **Ma heshay daawooyinka liiska ku jira?** Miyay u dhigmaan kuwa ku qoran rasiidhadaada? Daawadu miyay u dhigantaa waxa dhakhtarkaagu kuu qoray?

### **Ka warran haddii aad khaladaad ka hesho qoraalkan kooban?**

Haddii ay wax jahawareersan yihiin ama aysan sax ugu muuqan EOB, fadlan wac Adeegga Macmiilka ee UCare ee MSHO. Waxaad sidoo kale jawaabaha su'aalo badan ka heli kartaa shabakadeena: [ucare.org](http://ucare.org).

### **Ka warran khiyaamo suurtagal ah?**

Haddii qoraalkan koobani muujinayo daroogooyinka aanad qaadanayn ama wax kale oo kuu muuqda inaad ka shakisan tahay, fadlan nala soo xidhiidh.

- Ka wac Khadka Tooska ah ee U Hogaansanaanta/khiyaanada UCare 1-877-826-6847 (wacitaanku waa bilaash), 24 saacadood maalintii, 7 maalmood todobaadkii; Isticmaalayaasha TTY waxay wacaan 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wacitaanku waa bilaash); 8 subaxnimo - 8 galabnimo, 7 maalmood usbuucii; ama iimayl u dir [compliance@ucare.org](mailto:compliance@ucare.org). Waxaa laga yaabaa inaad tahay qarsoodi.
- Ama, Medicare ka wac 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227). Isticmaalayaasha TTY waa inay wacaan 1-877-486-2048. Waxaad u wici kartaa lambaradan si lacag la'aan ah, 24 saacadood maalintii, 7 maalmood todobaadkii.

Haddii aad u malaynayso inay wax khaldan yihiin ama maqan yihiin, ama haddii aad wax su'aalo ah qabtid, wac Adeegga Macmiilka. Waxa kale oo aad dib u eegi kartaa Qaybta D EOB adiga oo akoonka xubinta ka gelaya barta onlaynka ee [member.ucare.org](http://member.ucare.org) oo aad ka aragto Qaybta D EOB bishiiba ee maktabadda Dukumentiyada. Hayso EOB-yadan. Waxaa jira diiwaan muhiim ah oo ku saabsan kharashaadkaaga dawada.

## **C. Qorshahayaga, waxba kama bixinaysid dawooyinka la daboolay ilaa aad raacdo xeerarkayaga**

Waxba ma bixinaysid hal bil ama sahayda muddada dheer ee dawooyinka Qorshahayaga, waxba kama bixinaysid dawooyinka la daboolay ilaa aad raacdo sharciyadayada.

### **C1. Heerarkeena kharash wadaaga**

- Heerka 1-aad ee daawooyinka shushubka ah waxay leeyihiin lacag wadaag ah \$0.
- Heerka koowaad ee daawooyinka leh magac shirkad waxay leeyihiin kharash wadaag ah \$0.
- OTC-yadu waxay leeyihiin \$0 lacag la wada bixiyo ah.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

## C2. Doorashada farmashiyahaaga

Inta aad dawada ku bixinayso waxay ku xidhan tahay inaad dawada ka heshay:

- shabakad farmashi ah, **ama**
- farmashiye ka baxsan shabakada. Xaalado xaddidan, waxaanu daboolnaa daawooyinka lagu qoray farmasiyada ka baxsan shabakada. Tixraac **cutubka 5** ee *Member Handbook* si aan u ogaano goorta aan taas samayn doono.
- Farmashiyaha boostada lagu dalbado

Tixraac **cutubka 9-aad** ee *Member Handbook* si aad u ogaato sida loo xareeyo rafcaanka haddii lagu sheego in dawada aan la dabooli doonin. Si aad wax badan uga barato doorashooyinkan farmashiyaha, eeg **Cutubka 5aad** Qaybta A ee *Buugaaga Xubinta* iyo Bixiyaha iyo *Tusaha Farmashiyaha*.

## C3. Helitaanka sahayda daawada muddada-dheer

Daawooyinka qaarkood, waxaad heli kartaa sahay waqti dheer ah (sidoo kale loo yaqaan sahayda la dheereeyey') markaad buuxiso rijeetada. Sahayda muddada-dheer waa ilaa sahay 100 maalmood ah. Ma jiraan wax kharash ah oo kugu kacaya saadka mudada dheer.

Faahfaahinta ku saabsan halka iyo sida loo helo sahayda daawada muddada-dheer, tixraac **cutubka 5** Qaybta A7 ee *Member Handbook* ama tusaha bixiyeheena iyo farmasiga.

---

## D. Tallaal

**Farriin Muhiim Ah Oo Ku Saabsan Waxa Aad Ka Bixiso Tallaalka:** Tallaallada qaar ayaa loo tixgaliyaa faa'iidooyin caafimaad waxaana lagu daboolay Medicare Part B. Tallaallada kale waxaa loo tixgeliyaa daawooyinka Medicare Part D. Waxaad ka heli kartaa tallaaladan liiska ku qoran liiska dawooyinka la daboolay ee qorshaha (*Formulary*). Qorshahayagu waxa uu daboolaa inta badan tallaallada Medicare Part D ee dadka qaangaarka ah iyada oo aan wax kharash ah kugu bixin. Tixraac Liiska Dawooyinka Daboosan ee qorshahaaga (*Formulary*) ama la xidhiidh Adeegga Macmiilka si aad u hesho faahfaahinta caymiska iyo wadaagista kharashka ee ku saabsan tallaallada gaarka ah.

Waxaa jira laba qaybood oo ka mid ah caymiskayaga tallaallada Medicare Part D:

1. Qaybta koowaad ee caymiska waa kharashka tallaalka laftiisa. Tallaalku waa daawo dhakhtar qoray.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

2. Qaybta labaad ee caymiska waa kharashka lagu siinayo tallaalka. Tusaale, mararka qaarkood waxaa laga yaabaa inaad u qaadato tallaalka tallaalka uu dhakhtarkaagu ku siiyo.

### **D1. Waxa aad u baahan tahay inaad ogaato ka hor inta aanad tallaalin**

Waxaan kugula talineynaa inaad wacdo Adeegga Macmiilka haddii aad qorsheyneyso inaad hesho tallaalka.

- Waxaan kuu sheegi karnaa sida qorshahayagu u daboolo tallaalkaaga waxaanan kuu sharixi karnaa qaybtaada kharashka.



---

**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](https://www.ucare.org).**

## **Cutubka 7: Na weyddiista inaan bixinno qaybtayada biilka aad ku heshay adeegyada la daboolay ama daroogooyinka**

---

### **Hordhaca**

Cutubkani waxa uu kuu sheegayaa sida iyo goorta aad noo soo diri lahayd biilka. Waxay kaloo kuu sheegaysaa sida aad racfaan u qaadan lahayd haddii aadan ku raacsanayn go'aanka caymiska. Erayada muhiimka ah iyo qeexitaankoodu waxay u soo baxayaan siday u kala horreeyaan alifbeetada cutubka u dambeeya ee *Member Handbook*.

### **Jadwalka Tasmada**

<b>A. Na weyddiinta inaan bixinno adeegyadaada ama daawooyinkaaga.....</b>	<b>187</b>
<b>B. Noo soo diraya codsi lacag bixin ah .....</b>	<b>190</b>
<b>C. Go'aannada ceymiska .....</b>	<b>191</b>
<b>D. Racfaanno.....</b>	<b>191</b>



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

## A. Na weyddiinta inaan bixinno adeegyadaada ama daawooyinkaaga

Waa inaad ka helin biilasha adeegyada isku-xidhka dhexdiisa ama dawooyinka la daboolo Kaalmada Caafimaadka. Bixiyayaasheenna shabakadu waa inay dallacaan qorshaha adeegyadaada iyo daawooyinkaaga la daboolay ka dib markaad hesho. Bixiyaha shabakadu waa bixiye la shaqeeya qorshaha caafimaadka.

Ma ogolin bixiyayaasha UCare ee MSHO inay lacag kuugu soo dallacaan adeegyadan ama daawooyinkan. Anaga ayaa bixinayna bixiyayaasha si toos ah, waxaan kaa ilaalinaynaa wax kharash ah.

**Haddii aad hesho biil kharashka buuxa ee daryeelka caafimaadka ama daawooyinka, ha bixin biilka oo noo soo dir biilka.** Si aad noogu soo dirto biil, tixraac qaybta B ee cutubkan.

- Haddii aan daboolno adeegyada ama daroogada, waxaan si toos ah u siin doonaa bixiyaha.
- Haddii aanu daboolno adeegyada ama daroogooyinka oo aad hore u bixisay wax ka badan qaybtaada kharashka, waxa aad xaq u leedahay in lagu soo celiyo.
  - Haddii aad bixisay adeegyada uu daboolay Medicare, waanu kuu soo celin doonaa.
  - Haddii aad bixisay kharashka adeegyada lagu daboolay Medical Assistance, kuma soo celin karno, laakiin bixiyaha ayaa bixin doona. Adeegga macaamiisha ama isuduwaha daryeelkaaga ayaa kaa caawin kara inaad la xidhiidho xafiiska bixiyaha. Tixraac xagga hoose ee bogga lambarka taleefanka adeegga macaamiisha.
- Haddii aanaan daboolin adeegyada ama daawooyinka, waan kuu sheegi doonaa.

La xidhiidh Adeegga Macmiilka ama isku-duwaha daryeelkaaga haddii aad wax su'aalo ah qabtid. Haddii aad hesho biil oo aadan garanayn waxa laga sameeyo, waan ku caawin karnaa. Waxaad sidoo kale wici kartaa haddii aad rabto inaad noo sheegto macluumaadka ku saabsan codsi lacag-bixineed oo aad horay noogu soo dirtay.

Waa kuwan tusaalooyin waqtiyo ah marka laga yaabo inaad u baahato inaad na weydiisato inaan dib kuu siinno ama aad bixiso biil aad heshay:

**FIIRO GAAR AH:** Haddii adeega uu daboolo Medical Assistance, ma ogolaano bixiyayaasha MSHO ee UCare in lagu dallaco adeegyadan. Si toos ah ayaan u bixinaa bixiyayaashayada, waxaan kaa ilaalinayna midkasta eedeymaha. Tani waa run xitaa haddii aan siinno bixiyaha wax ka yar kharashka bixiyaha. Haddii aad bixisay adeegga aad u malaynayso in aanu daboolnay, kala xidhiidh Adeegga Macmiilka lambarka ku yaal gunta hoose ee boggan.

### 1. Markaad hesho daryeel caafimaad oo degdeg ah ama degdeg ah oo aad uga hesho bixiye ka baxsan shabakada



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Weydiiso bixiyaha inuu noo soo dallaco.

- Haddii aad bixiso lacagta oo dhan marka aad hesho daryeelka, na weydiiso inaan dib kuu soo celinno. Noo soo dir biilka iyo caddaynta lacag kasta oo aad bixisay.
- Waxaad ka heli kartaa biil bixiyaha oo ku weydiinaya lacag bixin aad u malaynayso inaan lagugu lahayn. Noo soo dir biilka iyo caddaynta lacag kasta oo aad bixisay.
  - Haddii bixiyaha la bixiyo, waxaanu si toos ah u siin doonaa bixiyaha.
  - Haddii aad hore u bixisay adeegga Medicare, waanu kuu soo celin doonaa.

## 2. Marka bixiyaha shabakadu biil kuu soo diro

Bixiyeyaasha shabakadu waa inay had iyo jeer nagu soo dallacaan. Waa muhiim in la tusiyo kaadhka aqoonsiga xubinta marka aad hesho wax adeeg ama warqad dhakhtar ah. Laakiin mararka qaarkood way qaldamaan, oo waxay ku weydiiyaan inaad bixiso adeegyadaada ama in ka badan qaybtaada kharashyada. **Wac Adeegga Macmiilka ama isuduwaha daryeelkaaga lambarka** ku yaal boggan hoose haddii **aad hesho wax biil ah.**

- Sababtoo ah waxaan bixinaa dhammaan kharashka adeegaaga, mas'uul kama tihid inaad wax kharash ah bixiso. Bixiyeyaasha waa inaysan lacag kugu dalacin adeegyadan.
- Mar kasta oo aad biil ka hesho bixiye shabakad, noo soo dir biilka. Waxaan si toos ah ula xiriiri doonaa bixiyaha waxaan xalin doonaa dhibaataada.
- Haddii aad hore uga bixisay biil bixiye shabakad oo loogu talagalay adeegyada uu daboolo Medicare, noo soo dir biilka iyo caddaynta lacag kasta oo aad bixisay. Waxaan dib kuugu soo celin doonaa adeegyada aad dabooli jirtay.

## 3. Haddii aad si firfircoon uga diiwaangashan tahay qorshahayaga

Mararka qaarkood diiwaangelintaada qorshaha waxay noqon kartaa dib u dhac. (Tani waxay ka dhigan tahay in maalintii ugu horreysay ee isdiiwaangelintaadu ay dhaaftay. Waxaa laga yaabaa inay xitaa ahayd sannadkii hore.)

- Haddii dib loo diiwaan geliyey oo aad bixisay biil ka dib taariikhda isdiiwaangelinta, waxaad na waydiisan kartaa inaan dib kuu soo celino.
- Noo soo dir biilka iyo caddaynta lacag kasta oo aad bixisay.

## 4. Markaad isticmaasho farmashiyaha ka baxsan shabakada si aad u hesho warqad dhakhtar kuu qoray

Haddii aad isticmaasho farmashiyaha ka baxsan shabakada, waxaad bixinaysaa kharashka buuxa ee daawada lagu qoray.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**



- Xaalado yar oo keliya, waxaanu dabooli doonaa dawooyinka laga buuxiyey farmasiyada ka baxsan shabakada. Noo soo dir nuqul ka mid ah rasiidhkaaga marka aad naga codsato inaan dib kuugu soo celino qaybtayada kharashka.
- Tixraac **cutubka 5** Qaybta A8 ee *Member Handbook* si aad wax badan uga barato farmashiyayaasha ka baxsan shabakadda.

## 5. Marka aad bixiso kharashka dawada oo dhan sababtoo ah ma haysatid kaarka aqoonsiga xubinta

Haddii aanad haysan kaarka aqoonsiga xubinta, waxaad farmashiyaha waydiisan kartaa inuu nala soo xidhiidho ama tixraac macluumaadkaaga diiwaangelinta qorshahaaga.

- Haddii farmashiyuhu aanu isla markiiba heli karin macluumaadka, waxaa laga yaabaa inaad adigu iska bixiso kharashka daawada oo dhan ama aad ku soo noqoto farmashiyaha adigoo wata kaarka aqoonsiga xubinta.
- Noo soo dir nuqul ka mid ah rasiidhkaaga marka aad naga codsato inaan dib kuu soo celino.
- Waxaa laga yaabaa inaan dib kuu soo celinin qarashkii aad bixisay oo dhan haddii qiimaha lacagta caddaanka ah ee aad bixisay uu ka sarreeyo qiimihii aan ka gorgortamnay warqadda daawada.

## 6. Markaad bixiso kharashka dawada aan la daboolin

Dhamaystiran waxaad bixin kartaa kharashka dawada oo dhan sababtoo ah daawadu ma daboolna.

- Daawadu waxa laga yaabaa in aanay ku jirin *Drug List Daboosan* (Liiska Dawooyinka) ee ku yaala mareegahayaga, ama waxa laga yaabaa in ay leedahay shuruud ama xaddidaad aanad garanayn ama aanad u malayn in ay adiga ku khusayso. Haddii aad go'aansato inaad hesho daawada, waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad bixiso kharashka oo dhan.
  - Haddii aadan bixin dawada laakiin aad u malaynayso inaan daboolno, waxaad codsan kartaa go'aanka caymiska (tixraac **cutubka 9aad** ee *Member Handbook*).
  - Haddii adiga iyo dhakhtarkaaga ama dhakhtar kale u maleeyaan inaad u baahan tahay daawada isla markiiba (24 saacadood gudahood), waxaad codsan kartaa go'aan caymis degdeg ah (tixraac **cutubka 9** ee *Member Handbook*).
- Noo soo dir nuqul ka mid ah rasiidhkaaga marka aad naga codsato inaan dib kuu soo celino. Xaaladaha qaarkood, waxa laga yaabaa inaan u baahanahay inaan macluumaad dheeraad ah ka helno dhakhtarkaaga ama dhakhtar kale si uu kuugu soo celiyo qaybtayada kharashka daawada.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Markaad noo soo dirto codsi lacag-bixineed, waanu dib u eegeynaa oo waxaan go'aansanaynaa in adeegga ama dawada la daboolo. Tan waxa loo yaqaan samaynta 'go'aanka daboolida.' Haddii aan go'aansanno in adeegga ama daroogada la daboolo, waxaan bixinaa qaybtayada kharashka.

Haddii aan diidno codsigaaga lacag-bixinta, waxaad racfaan ka qaadan kartaa go'aankayaga. Si aad u barato sida rafcaan loo sameeyo, tixraac **cutubka 9** ee *Member Handbook*.

---

## **B. Noo soo diraya codsi lacag bixin ah**

Ma ogolin bixiyayaasha UCare ee MSHO inay kugu soo dallacaan adeegyo ama daawooyin. Waxa aanu u siinaa lacagta si toos ah bixiyayaasha, oo waxa aanu kaa ilaalin doonaa wixii kharash ah.

**Waa inaad adigu iska bixin biilka. noo soo dir biilka.** Waxa kale oo aad caawinaad waydiisan kartaa isku-duwahaaga daryeelka. Tixraac Qaybta A ee cutubkan ama **cutubka 9aad**, Qaybta F5.

Adeegyada Medicare, noo soo dir biilkaaga iyo caddaynta lacag kasta oo aad bixisay. Caddaynta lacag-bixintu waxay noqon kartaa koobiga jeegga aad qortay ama rasiid bixiyaha. **Waa fikrad wanaagsan inaad koobi ka sameyso biilkaaga iyo rasiidhada diiwaannadaada.** Waxaad caawinaad waydiisan kartaa isuduwaha daryeelkaaga.

Codsiga lacag-bixinta ku soo dir dhammaan biilasha ama rasiidhada cinwaankan:

Codsiyada lacag bixinta caafimaadka:

**Attn: DMR Department**

UCare  
PO Box 52  
Minneapolis, MN 55440-0052

Codsiyada lacag bixinta daawada ee Qaybta D:

**Attn: Medicare Qaybta D**

Navitus Health Solutions  
PO Box 1039  
Appleton, WI 54912-1039

**Waa inaad noo soo gudbisaa dacwadaada hal sano gudaheed laga bilaabo taariikhda aad heshay adeega, shayga, ama daroogada.**



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](https://www.ucare.org).**

---

## C. Go'aannada ceymiska

**Markaan helno codsigaaga lacag-bixinta, waxaan sameynaa go'aan caymis. Tani waxay ka dhigan tahay inaan go'aansanayno haddii qorshahayagu uu daboolayo adeeggaaga, shayga, ama daroogada.** Waxaan sidoo kale go'aaminnaa cadadka lacagta, haddii ay jiraan, waa inaad bixisaa.

- Waanu ku ogaysiin doonaa haddii aanu kaaga baahanahay macluumaad dheeraad ah.
- Haddii aan go'aansanno in qorshahayagu uu daboolayo adeegga, shayga, ama daroogada oo aad raacdo dhammaan sharciyada helitaanka, waxaanu bixin doonaa qaybtayada kharashka. Haddii aad hore u bixisay adeegga ama daroogada, waxaanu kuu soo diri doonaa jeeg qaybtayada kharashka. Haddii aadan lacag bixin, waxaan si toos ah u siin doonaa bixiyaha.

**Cutubka 3-aad** ee *Member Handbook* waxa uu sharxayaa xeerarka lagu daboolayo adeegyadaada.

**Cutubka 5aad** ee *Member Handbook* waxa ay sharxaysaa xeerarka lagu heli karo Medicare Part D ee dawooyinka lagu qoray.

- Haddii aan go'aansanno in aanaan bixin kharashkayaga kharashka adeegga ama daroogada, waxaanu kuu soo diri doonaa warqad ay ku jiraan sababaha. Warqaddu waxay sidoo kale sharxaysaa xuquuqdaada inaad racfaan ka qaadato.
- Si aad wax badan uga barato go'aamada caynsanaanta, tixraac **cutubka 9** ee *Member Handbook*.

---

## D. Racfaanno

Haddii aad u malaynayso in aanu khalad samaynay in aanu diidnay codsigaga lacag bixinta, waxa aad na waydiin kartaa in aanu bedelno go'aankayaga. Tan waxa loo yaqaan rafcaan qaadashada. Waxaad sidoo kale sameyn kartaa racfaan haddii aadan ku raacsaneyn qaddarka aan bixinno.

Habka rafcaanka rasmiga ah wuxuu leeyahay habraacyo faahfaahsan iyo waqtiyada kama dambaysta ah. Si aad wax badan uga barato rafcaannada, eeg **cutubka 9** ee *Member Handbook*.

- Si aad rafcaan uga qaadato dib u soo celinta lacagta adeega daryeelka caafimaadka, tixraac **Cutub.9**, qaybta E ee *Member Handbook*.
- Si aad rafcaan uga qaadato dib u soo celinta lacagta daawada, tixraac **Ch.9**, qaybta F ee *Buug gacmeedka xubnaha*.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

## **Cutubka 8: Xuquuqdaada iyo waajibaadkaaga**

---

### **Hordhaca**

Cutubkan waxa ku jira xuquuqahaaga iyo waajibaadkaaga xubinta qorshaheena. Waa inaan ixtiraamna xuquuqahaaga. Erayada muhiimka ah iyo qeexitaankoodu waxay u soo baxayaan siday alifbeetada u kala horreeyaan cutubka u dambeeya ee *Member Handbook*.

### **Jadwalka Tasmada**

<b>A. Xaqa aad u leedahay inaad ku hesho adeegyada iyo macluumaadka hab buuxinaya baahiyahaaga .....</b>	<b>193</b>
<b>B. Mas'uuliyadda naga saaran helitaankaaga wakhtiga ku habboon adeegyada iyo dawooyinka .....</b>	<b>194</b>
<b>C. Mas'uuliyaddayada inaanu ilaalino macluumaadkaaga caafimaadka gaarka ah (PHI) .....</b>	<b>195</b>
C1. Sida aan u ilaalino macluumaadkaaga caafimaadka shakhsi ahaaneed .....	195
C2. Xaqa aad u leedahay inaad eegto diiwaankaaga caafimaadka .....	195
<b>D. Mas'uuliyaddayada ah inaan ku siino macluumaadka.....</b>	<b>196</b>
<b>E. Awood la'aanta bixiyeyaasha shabakadu inay si toos ah kuugu soo dallacaan....</b>	<b>198</b>
<b>F. Xaqa aad u leedahay inaad ka tagto qorshahayaga .....</b>	<b>198</b>
<b>G. Xaqa aad u leedahay inaad go'aamo ka gaadho daryeelkaaga caafimaadka.....</b>	<b>198</b>
G1. Xaqa aad u leedahay inaad ogaato doorashooyinkaaga daawaynta oo aad go'aamo samayso .....	198
G2. Xaqa aad u leedahay inaad sheegto waxa aad rabto inay dhacaan haddi aanad awoodin inaad adigu go'aan ka gaarto daryeelka caafimaadka .....	199
G3. Maxaa la sameeyaa haddii tilmaamahaaga aan la raacin.....	200
<b>H. Xaqa aad u leedahay inaad cabasho samayso oo aad na weydiiso inaan dib u eegno go'aannadayada .....</b>	<b>201</b>
H1. Waxa la sameeyo oo ku saabsan cadaalad darada ama si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan xuquuqdaada .....	201
<b>I. Mas'uuliyadahaaga xubin qorshe ahaan.....</b>	<b>202</b>
<b>J. Xuquuqda aad u leedahay inaad faallo ka bixiso xuquuqda iyo masuuliyadaha xubinta siyaasadda .....</b>	<b>204</b>



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

## A. Xaqa aad u leedahay inaad ku hesho adeegyada iyo macluumaadka hab buuxinaya baahiyahaaga

Waa in aan hubinno in **dhammaan** adeegyada lagu siiyo si dhaqan ahaan karti iyo helid la heli karo. Waa inaan sidoo kale kaaga sheegnaa faa'iidooyinka qorshahayaga iyo xuquuqdaada si aad u fahmi karto. Waa inaan kuu sheegnaa xuquuqdaada sanad walba inaad qorshahayaga ku jirto.

- Si aad u hesho macluumaadka hab aad fahmi karto, wac isku-duwaha daryeelkaaga ama Adeegga Macmiilka. Qorshahayagu waxa uu leeyahay adeegyo turjubaano bilaash ah oo diyaar ah si looga jawaabo su'aalaha luuqado kala duwan.
- Qorshahayagu waxa kale oo uu ku siin karaa agab qaabab ah sida far waaweyn, farta indhoolaha, ama maqalka. Si aad u heshid agab mid ka mid ah qaababkan kale, fadlan wac Adeegga Macmiilka ama u qor UCare, PO Box 52, Minneapolis MN 55440-0052.
- Si aad u samayso ama aad u bedesho codsi joogto ah si aad u hesho dukumeentigan, hadda iyo mustaqbalka, luqad aan Ingiriisi ahayn ama qaab kale, wac Adeegga Macmiilka lambarka hoose ee boggan.

Haddii ay dhibaato kala kulanto helista macluumaadka qorshahayaga sababtoo ah dhibaatooyinka luqadda ama naafanimada oo aad rabto inaad gudbiso cabasho, wac:

- Medicare halkan 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227). Waxaad wici kartaa 24 saacadood maalintii, 7 maalmood todobaadkii. Istimaalayaasha TTY waa inay wacaan 1-877-486-2048.
- Adeegga Macmiilka ee UCare ee MSHO 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wacitaankan waa bilaash) 8 subaxnimo - 8 galabnimo, todoba maalmood todobaadkii. Istimaalayaasha TTY waa inay wacaan 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wacitaankan waa bilaash) 8 subaxnimo - 8 galabnimo, todoba maalmood todobaadkii.
- Iskuduwaha Xuquuqda Madaniga ah, Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota, 651-431-3040 ama isticmaal adeegga gudbinta ee aad doorbidayso.
- Xafiiska Xuquuqda Madaniga ah 1-800-368-1019, isticmaalayaasha TTY waa inay wacaan 1-800-537-7697.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](https://www.ucare.org).**

## B. Mas'uuliyadda naga saaran helitaankaaga wakhtiga ku habboon adeegyada iyo dawooyinka

Waxaad xaq u leedahay xubin ka mid ah qorshahayaga,

- Waxaad xaq u leedahay inaad ka doorato bixiye daryeelka aasaasiga ah (PCP) shabakadayada. Adeeg-bixiye ku jira shabakadu waa adeeg-bixiye nala shaqeeya. Waxaad ka heli kartaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan noocyada bixiyayaasha laga yaabo inay u dhaqmaan PCP ahaan iyo sida loo doorto PCP **cutubka 3** ee *Member Handbook*.
  - Wac isku duwaha daryeelkaaga ama adeega macaamiisha ama tixraac *Tusaha Bixiyaha iyo Farmashiyaha* si aad wax badan uga ogaato bixiyayaasha shabakada iyo takhaatiirta ay qaadanayaan bukaanada cusub.
- Waxaad xaq u leedahay khabiirka caafimaadka dumarka adigoon helin gudbin. Tixraaca waa oggolaanshaha PCP-gaaga inuu isticmaalo bixiye aan ahayn takhtarkaaga (PCP).
- Waxaad xaq u leedahay inaad hesho adeegyo daboolan bixiyayaasha shabakada wakhti macquul ah gudaheed.
  - Tan waxaa ka mid ah xaq aad u leedahay in aad hesho adeegyo waqtiyeysan oo ay ka helaan khabarada takhasuska leh
  - Haddii aadan ku heli karin adeegyo waqti macquul ah, waa inaan bixinaa daryeelka ka baxsan shabakada.
- Waxaad xaq u leedahay inaad hesho adeegyo degdeg ah ama daryeel si degdeg ah loogu baahan yahay oggolaansho hore la'aanteed (PA).
- Waxaad xaq u leedahay in lagugu buuxiyo dawadaada mid ka mid ah farmashiyeyaasha shabakadaha iyada oo aan dib loo dhigin.
- Waxaad xaq u leedahay inaad ogaato goorta aad isticmaali karto bixiye ka baxsan shabakada. Si aad u ogaato wax ku saabsan bixiyeyaasha shabakadaha ka baxsan, eeg **cutubka 3aad** ee *Member Handbook*.

**Cutubka 9-aad** ee *Member Handbook* waxa ay sheegaysaa waxa aad samayn karto haddii aad u malaynayso in aanad ku helin adeegyadaada ama dawooyinkaaga wakhti macquul ah gudaheed. Waxa kale oo ay kuu sheegaysaa waxa aad samayn karto haddii aan diidno caymiska adeegyadaada ama daroogada oo aadan ku raacsanayn go'aankayaga.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

## C. Mas'uuliyaddayada inaanu ilaalino macluumaadkaaga caafimaadka gaarka ah (PHI)

Waxaanu ilaalinayna (PHI) sida ay rabaan sharciyada federaalka iyo gobolka.

PHI-gaaga waxaa ku jira macluumaadka aad na siisay markii aad isdiiwaangelisay qorshahayaga. Waxa kale oo ku jira diiwaankaaga caafimaadka iyo macluumaadka kale ee daaweyntaada iyo caafimaadka.

Waxaad leedahay xuquuq marka ay timaado macluumaadkaaga iyo inaad maamusho sida PHI-gaaga loo isticmaalo. Waxaanu ku siinay ogeysiis qoraal ah oo ka hadlaya xuquuqdan oo sharxaya sida aanu u ilaalinayno asturnaantaada PHI. Ogeysiiska waxaa loo yaqaan 'Ogaysiinta Dhaqanka Qarsoonnimada.'

### C1.Sida aan u ilaalino macluumaadkaaga caafimaadka shakhsi ahaaneed

Waxaanu hubinaynaa in aanay dad aan la ogolayn aanay eegin ama bedelin diiwaanadaada.

Marka laga reebo kiisaska hoos ku xusan, ma siino PHI-gaaga qof aan ku siin daryeelkaaga ama aan bixinayn kharashka daryeelkaaga. Haddi aanu yeelno, waa in aanu marka hore ka helnaa ogolaansho qoraal ah. Adiga, ama qof si sharci ah loogu oggolaaday inuu go'aano kuu gaaro, waxaad ku siin kartaa ogolaansho qoraal ah.

Mararka qaarkood uma baahnid inaan marka hore helno ogolaanshahaaga qoran. Ka-reebitaankan waa la ogol yahay ama sharci u baahan yahay.

- Waa inaan u sii daynaa PHI hay'adaha dawladda ee hubinaya tayada daryeelka ee qorshahayaga.
- Waa inaan PHI ku sii daynaa amar maxkamadeed.
- Waa inaan siinaa Medicare PHI-gaaga. Haddii Medicare u sii daayo PHI-gaaga cilmi-baaris ama isticmaallo kale, waxay u sameeyaan si waafaqsan sharciyada federaalka.
- Anaga, iyo bixiyeyaasha caafimaadka ee ku daryeela, waxaan xaq u leenahay inaan eegno macluumaadka ku saabsan daryeelka caafimaadkayaga. Markaad iska diiwaan geliso Barnaamijka Daryeelka Caafimaadka Minnesota, waxaad na siisay ogolaanshahaaga inaan tan samayno. Xogtan waanu ilaalin doonaa sida sharci qabo.

### C2. Xaqa aad u leedahay inaad eegto diiwaankaaga caafimaadka

- Waxaad xaq u leedahay inaad eegto diiwaannadaada caafimaad iyo inaad hesho koobiga diiwaannadaada.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](https://www.ucare.org).**

- Waxaad xaq u leedahay inaad na weydiisato inaan cusbooneysiinno ama saxno diiwaannadaada caafimaad. Haddii aad naga codsato inaan tan samayno, waxaanu kala shaqaynaa bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga si aanu u go'aansanno haddii isbedel la sameeyo.
- Waxaad xaq u leedahay inaad ogaato haddii iyo sida aanu PHI-gaaga ula wadaagno dadka kale.

Haddii aad hayso su'aalo ama walaac ku saabsan asturnaantaada PHI, wac Adeegga Macmiilka.

---

## D. Mas'uuliyaddayada ah inaan ku siino macluumaadka

Xubin ka ah qorshahayaga, waxaad xaq u leedahay inaad naga hesho macluumaadka ku saabsan qorshahayaga, bixiyeyaasha shabakadayada, iyo adeegyadaaga la daboolay

Haddii aadan ku hadlin Ingiriisiga, waxaan haynaa adeegyo turjubaan si aan uga jawaabno su'aalaha aad ka qabto qorshahayaga. Si aad u hesho turjumaan, wac Adeegga Macmiilka. Kani waa adeeg bilaash ah adiga. Waxaan sidoo kale ku siin karnaa macluumaadka far waaweyn, farta indhoolaha, ama maqalka.

Haddii aad rabto macluumaad ku saabsan mid ka mid ah kuwan soo socda, wac Adeegga Macmiilka:

- Sida loo doorto ama loo beddelo qorshayaasha
- Qorshahayna, oo ay ku jiraan:
  - warbixin dhaqaale
  - sida xubnaha qorshaha noo qiimeeyeen
  - Tirada rafcaannada ay sameeyeen xubnuhu
  - sida aan uga tagno qorshahayaga
  - Natiijoyinka daraasad dib-u-eegis tayo dibadeed ah oo ka timid Gobolka
- Bixiyeyaasha shabakadayada iyo farmasiyada shabakadayada, oo ay ku jiraan:
  - Sida loo doorto ama loo beddelo bixiyeyaasha daryeelka aasaasiga ah
  - shahaadooyinka bixiyayaasha shabakadaha iyo farmasiyada
  - Sida aan u bixino bixiyeyaasha shabakadayada
  - Haddii aan isticmaalno qorshaha dhiirigelinta dhakhtarka ee saameeya isticmaalka adeegyada gudbinta iyo faahfaahinta qorshaha



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**



- Liiska bixiyeyaasha shabakadaha iyo farmasiyada. Tan waxa laga heli karaa *bixiyaha iyo hagaha farmasiga ee onlaynkayaga ah* ee websaytkayaga [ucare.org/searchnetwork](https://ucare.org/searchnetwork) ama adoo wacaya adeega macaamiisha lambarka hoose ee boggan si aad u hesho macluumaad dheeraad ah iyo si aad u codsato koobiga *bixiyaha iyo hagaha farmasiga*.
- Adeegyada iyo dawooyinka la daboolay, oo ay ku jiraan:
  - adeegyada (tixraac **cutubyada 3 iyo 4** ee *Member Handbook*) iyo daroogooyinka (tixraac **cutubyada 5 iyo 6** ee *Member Handbook*) ee uu daboolay qorshahayagu
  - waxay ku xaddidan tahay caymiskaaga iyo daroogada
  - Sharciyada ay tahay inaad raacdaa si aad u hesho adeegyada iyo dawooyinka la daboolay
- Waa maxay sababta wax aan loo daboolin iyo waxa aad ka qaban karto (tixraac **cutubka 9aad** ee *Member Handbook*), oo ay ku jirto inaad naga codsato:
  - inaan qoraal ka dhigno sababta wax loo dabooli waayay
  - inaan beddelno go'aanka aanu gaarnay
  - Bixi bill aad heshay
- Sida UCare u qiimayso tignoolajiyada cusub si loogu daro dheefaha la daboolay
  - Marka tignoolajiyada cusub ay soo galaan suuqa (qalabka, hababka ama dawooyinka), hogaamiyayaasha caafimaadka ee UCare ayaa si taxadar leh u qiimeeya waxtarkooda. Waxaan u isticmaalnaa macluumaadka laga soo ururiyay ilo badan iyo ururro dejineed qiimayntayada.
  - Guddiyada daawaynta iyo tayada ee UCare iyo agaasimayaasha caafimaadka si taxadar leh u baadho oo dib u eegaan teknoolajiyadda cusub ka hor inta aysan go'aamin baahidooda caafimaad iyo/ama ku haboonaantooda..
  - UCare waxay isticmaashaa xogta ilo badan dadaalkayaga qiimaynta, 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.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](https://ucare.org).**

---

## E. Awood la'aanta bixiyeyaasha shabakadu inay si toos ah kuugu soo dallacaan

Dhakhaatiirta, isbitaalada, iyo bixiyeyaasha kale ee shabakadayada kama dhigi karaan inaad bixiso adeegyada la daboolay. Sidoo kale ma dheelitiri karaan biilka ama kuma dalaci karaan haddii aan bixinno wax ka yar inta uu bixiyaha nagu soo dalacay. Si aad u ogaato waxa la sameeyo haddii bixiyaha shabakadu isku dayo in uu kugu dalaco adeegyada la daboolay, tixraac **cutubka 7** ee *Member Handbook*.

---

## F. Xaqa aad u leedahay inaad ka tagto qorshahayaga

Qofna kuma yeeli karo inaad ku sii jirto qorshahayaga haddii aadan rabin.

- Waxaad xaq u leedahay inaad inta badan adeegyadaada daryeelka caafimaadka ka hesho Medicare Asalka ah ama qorshe kale oo Medicare Advantage (MA).
- Waxaad ka heli kartaa Medicare Part D Gunnooyinka daawada lagu qoray qorshaha daawada dhakhtar qoray ama qorshe kale oo MA.
- Tixraac **cutubka 10aad** ee qaybaha A, B, iyo C ee *Buugaaga Xubinta*:
  - Wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan goorta aad ku biiri karto MA cusub ama qorshaha gunnooyinka daawada lagu qoray.
  - Wixii macluumaad ah ee ku saabsan sida aad u heli doonto dheefaha Kaalmada Caafimaadka haddii aad ka tagto qorshahayaga.

---

## G. Xaqa aad u leedahay inaad go'aamo ka gaadho daryeelkaaga caafimaadka

Waxaad xaq u leedahay in aad xog buuxda ka hesho takhaatiirtaada iyo bixiyeyaasha kale ee daryeelka caafimaadka si ay kaaga caawiyaan inaad go'aan ka gaarto daryeelkaaga caafimaadka.

### G1. Xaqa aad u leedahay inaad ogaato doorashooyinkaaga daawaynta oo aad go'aamo samayso

Bixiyeyaashaadu waa inay u sharxaan xaaladaada iyo daawayntaada qaab aad fahmi karto. Waxaad xaq u leedahay:



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

- **Ogow doorashadaada.** Waxaad xaq u leedahay in lagu sheego dhammaan xulashooyinka daawaynta ee lagu taliyay xaaladaada, iyada oo aan loo eegin waxa ay ku kacayaan ama haddii ay ku jiraan qorshahayagu.
- **Ogow khataraha.** Waxaad xaq u leedahay in lagu sheego khatar kasta oo ku lug leh. Waa inaan horay kuugu sii sheegnaa haddii adeeg ama daaweyn ay qayb ka tahay tijaabada cilmi-baarista. Waxaad xaq u leedahay inaad diido daawaynta tijaabada ah.
- **Hel ra'yi labaad.** Waxaad xaq u leedahay inaad isticmaasho dhakhtar kale ka hor inta aanad go'aansan daawaynta.
- **Maya dheh.** Waxaad xaq u leedahay inaad diido wax daaweyn ah. Tan waxaa ku jira xaqa aad u leedahay inaad ka baxdo isbitaal ama goob kale oo caafimaad, xitaa haddii dhakhtarkaagu kugula taliyo inaad. Waxaad xaq u leedahay inaad joojiso qaadashada daawada lagu qoray. Haddii aad diido daaweynta ama aad joojiso qaadashada daawada lagu qoray kaa saari mayno qorshahayaga. Si kastaba ha ahaatee, haddii aad diido daaweynta ama aad joojiso qaadashada daroogada, waxaad aqbashaa mas'uuliyadda buuxda waxa kugu dhaca.
- **Na weydiiso inaan sharaxno sababta bixiyaha u diiday daryeelka.** Waxaad xaq u leedahay inaad anaga sharax ka hesho haddii bixiye diiday daryeelka aad u malaynayso inaad hesho.
- **Na weydiiso inaan daboolno adeeg ama daroogo aan diidnay ama inta badan aanan daboolin.** Tani waxa loo yaqaan go'aanka caymiska. **Cutubka 9aad** ee *Member Handbook* waxa ay sheegaysaa sida naloo waydiiyo go'aanka caymiska.
- **Ka qaybqaado go'aan qaadashada.** Waxaad xaq u leedahay inaad kala qayb qaadato dhakhaatiirtaada go'aan ka gaadhista daryeelkaaga caafimaadka.

## **G2. Xaqa aad u leedahay inaad sheegto waxa aad rabto inay dhacaan haddi aanad awoodin inaad adigu go'aan ka gaarto daryeelka caafimaadka**

Mararka qaarkood dadku ma awoodaan inay iyagu go'aannada daryeelka caafimaadka gaaraan. Kahor intaanay taasi kugu dhicin, waxaad awoodaa:

- Buuxi foom qoran si **aad qof u siiso xaqa uu kuu sameeyo go'aamada daryeelka caafimaadka.**
- **Sii takhaatiirtaada tilmaamo** qoran oo ku saabsan sida loo maareeyo daryeelkaaga caafimaad haddii aad awoodi weydo inaad adigu go'aansato, oo ay ku jirto daryeelka **aadan** rabin.

Dukumeentiga sharciga ah ee aad isticmaashid si aad u bixiso tilmaamahaaga waxaa loo yaqaan "dardaaran horudhac ah." Waxaa jira noocyo kala duwan oo dardaaran ah iyo magacyo kala



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

duwan oo iyaga ah. Tusaalooyinka waa dardaaran nool iyo awoodda qareenka ee daryeelka caafimaadka.

Lagaagama baahna inaad haysato dardaaran hore, laakiin waad awoodaa. Waa kuwan waxa la sameeyo haddii aad rabto inaad isticmaasho dardaaran hore:

- **Hel foomka.** Foomka waxaad ka heli kartaa dhakhtarkaaga, qareenka, wakaalada adeegyada sharciga, ama shaqaale bulsho. Farmashiyeyaasha iyo xafiisyada bixiyeyaasha badanaa waxay leeyihiin foomamka. Waxaad khadka ka heli kartaa foom bilaash ah oo waadna soo dejisan kartaa. Senior LinkAge Line® waa urur dadka siiya macluumaadka ku saabsan Medicare ama Kaalmada Caafimaadka, oo ay ku jiraan agabka foomka laga helo [www.minnesotahelp.info/](http://www.minnesotahelp.info/). Minnesota gudaheeda, waxaad kala xiriiri kartaa Senior LinkAge Line® 1-800-333-2433.
- **Buuxi foomka oo saxiix.** Foomku waa dukumeenti sharci ah. Waa inaad tixgelisaa inaad haysato qareen ama qof kale oo aad ku kalsoon tahay, sida xubin qoyskaaga ama PCP-gaaga, inuu kaa caawiyo buuxinta.
- **Sii koobiyada dadka u baahan inay ogaadaan.** Waa inaad siisaa koobiga foomka dhakhtarkaaga. Waa inaad sidoo kale koobi siisaa qofka aad magacawdo si uu go'aannada kuugu gaadho. Waxaa laga yaabaa inaad rabto inaad siiso nuqullo asxaabta kuugu dhow ama xubnaha qoyska. Koobi ku hayso guriga.
- Haddii isbitaalka lagu dhigo oo aad leedahay dardaaran hormaris ah oo saxeexan, **u qaado koobi isbitaalka..**
  - Cisbitaalku wuxuu ku weydiin doonaa inaad haysatid foom dardaaran ah oo saxeexan iyo haddii aad wadato.
  - Haddii aadan haysan foom dardaaran ah oo saxeexan, isbitaalku wuxuu hayaa foomam wuxuuna ku weydiin doonaa inaad rabto inaad mid saxiixdo.

Waxaad xaq u leedahay:

- Dardaarankaaga hore ha geliyo diiwaannadaada caafimaadka.
- Beddel ama burin dardaarankaaga hormariska wakhti kasta.
- Xusuusnow, waa doorashadaada inaad buuxiso dardaaranka hore iyo inkale.

Soo wac Adeega Macmiilka macluumaadka dheeraadka ah.

### G3. Maxaa la sameeyaa haddii tilmaamahaaga aan la raacin

Haddii aad saxiixday dardaaran horudhac ah oo aad u maleyso in dhakhtar ama isbitaal uusan raacin tilmaamaha ku jira, waxaad ka dacwoon kartaa Xafiiska Dacwooyinka Xarunta



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Caafimaadka ee Waaxda Caafimaadka Minnesota 651-201-4200, ama 1- 800-369-7994 bilaash ah.

Haddii aad aaminsan tahay in qorshaha caafimaadku aanu raacin shuruudaha dardaranka hore, waxaad ka xaraysan kartaa cabasho Qaybta Daryeelka la maareeyay 651-201-5176 ama 1-888-657-3916 lacag la'aan ah. Isticmaalayaasha TTY waxay wacaan 711.

---

## H. Xaq aad u leedahay inaad cabasho samayso oo aad na weydiiso inaan dib u eegno go'aannadayada

**Cutubka 9aad** ee *Member Handbook* waxa ay kuu sheegaysaa waxa aad samayn karto haddii aad qabto wax dhibaato ah ama walaac ah oo ku saabsan adeegyada ama daryeelkaaga la daboolay. Tusaale ahaan, waxaad na weydiisan kartaa inaan gaadhno go'aanka caymiska, rafcaan ka qaadanno beddelka go'aanka caymiska, ama samayno cabasho.

Waxaad xaq u leedahay inaad hesho macluumaadka ku saabsan rafcaannada iyo dacwooyinka ay xubnaha kale ee qorsheeyaashu naga soo gudbiyeen. Wac Adeegga Macmiilka si aad u hesho macluumaadkan.

## H1. Waxa la sameeyo oo ku saabsan cadaalad darada ama si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan xuquuqdaada

Waxaad xaq u leedahay in laguula dhaqmo si xushmad iyo karaamo leh. Haddii aad dareento in laguula dhaqmay si xaq darro ah ama aan la ixtiraamin xuquuqdaada, waxaa jira ficilo aad qaadi karto. Haddii aad u malaynayso annagu kuula dhaqmay si **aan** cadaalad ahayn - mana aha takoorid sababo ku taxan **cutubka 11** ee kan *Member Handbook* - ama aad rabto macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan xuquuqdaada, waxaad wici kartaa:

- Adeega Macaamiisha
- Senior LinkAge Line® laga helo 800-333-2433. Faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan Senior LinkAge Line®, eeg **cutubka 2** ee *Member Handbook*.
- Dhexdhexaadiyaha Minnesota ee Barnaamijyada Daryeelka Caafimaadka la Maareeyo ee 800-657-3729. Faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan barnaamijkan, eeg **cutubka 2** ee *Member Handbook*.
- Medicare halkan 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227), 24 saacadood maalintii, 7 maalmood usbuucii. Isticmaalayaasha TTY waa inay wacaan 1-877-486-2048. (Waxa kale oo aad akhrin kartaa ama soo dejisan kartaa "Xuquuqda iyo Ilaalinta Medicare," oo laga helo websaytka Medicare ee <https://www.medicare.gov/publications/11534-medicare-rights-and-protections.pdf>.)



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](https://www.ucare.org).**

## I. Mas'uuliyadahaaga xubin qorshe ahaan

Xubin qorshe ahaan, waxaa ku saaran mas'uuliyadda inaad sameyso waxyaabaha hoos ku qoran. Haddii aad wax su'aalo ah qabtid, wac Adeegga Macmiilka.

- **Akhri *Member Handbook*** si aad u ogaatid waxa qorshaheennu daboolayo iyo shuruucda la raacayo si loo helo adeegyada iyo daawooyinka la daboolay. Faahfaahintaada:
  - Adeegyada la daboolay, tixraac **cutubyada 3 iyo 4** ee *Member Handbook*. Cutubyadaas ayaa kuu sheegaya waxa la daboolay, waxa aan la daboolin, sharciyada aad u baahan tahay inaad raacdo, iyo waxa aad bixiso.
  - Daawooyinka la daboolay, tixraac **cutubyada 5 iyo 6** ee *Member Handbook*.
- **Noo sheeg wixii kale ee caafimaadka ama daawada lagu qoray ee kale ee aad haysato.** Waa inaan hubinaa inaad isticmaashid dhammaan xulashooyinka caymiskaaga markaad hesho daryeel caafimaad. Wac Adeegga Macmiilka haddii aad leedahay caymis kale.
- **U sheeg dhakhtarkaaga iyo bixiyeyaasha kale ee daryeelka** caafimaadka inaad xubin ka tahay qorshahayaga. Tus kaadhkaaga aqoonsiga xubinta marka aad hesho adeegyo ama daroogo.
- **Ka caawi dhakhaatiirtaada** iyo bixiyeyaasha kale ee daryeelka caafimaadka inay ku siiyaan daryeelka ugu fiican.
  - Sii macluumaadka ay uga baahan yihiin adiga iyo caafimaadkaaga si ay daryeel kuu siiyaan.
  - Baro intii aad awooddo dhibaatooyinkaaga caafimaad si aad uga qaybqaadato horumarinta yoolalka daawaynta ee la isku raacsan yahay ee bixiyahaaga.
  - Raac qorshaha daawaynta ee adiga iyo bixiyayaashaadu aad ku heshiisaan.
  - La samee xiriir dhakhtarka daryeelka aasaasiga ah ee shabakada qorshaha kahor intaadan jirran. Tani waxay kaa caawinaysaa adiga iyo dhakhtarkaaga daryeelka aasaasiga ah inaad fahantaan guud ahaan xaaladaada caafimaad.
  - Hubi in takhaatiirtaada iyo bixiyeyaasha kale ay ogyihiin dhammaan daawooyinka aad qaadato. Tan waxa ku jira dawooyinka dhakhtarku qoro, dawooyinka aan farmashiyaha laga qorin, fiitamiinnada, iyo waxyaalaha dheeriga ah.
  - Ku celceli daryeel caafimaad oo ka hortag ah. Samee baaritaano, imtixaano, iyo tallaalo lagugu taliyay oo ku salaysan da'daada iyo jinsigaaga.
  - Waydii su'aal kasta oo aad qabto. Dhakhaatiirtaada iyo bixiyeyaasha kale waa inay



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

wax u sharxaan si aad u fahmi karto. Haddii aad su'aal weydiiso oo aad fahmi weydo jawaabta, weydii mar kale.

- **Tixgeli.** Waxaan ka filaynaa dhammaan xubnaha qorshaysan inay ixtiraamaan xuquuqda dadka kale. Waxaan sidoo kale kaa fileynaa inaad si xushmad leh ugu dhaqanto xafiiska dhakhtarkaaga, isbitaallada, iyo xafiisyada bixiyeyaasha kale.
- **Bixi waxa lagugu leeyahay.** Xubin qorshe ahaan, adiga ayaa ka mas'uul ah lacagahan:
  - Biriimiyada Medicare Part A iyo Medicare Part B. Inta badan *xubnaha MSHO* ee UCare, Caawimaada Caafimaadka ayaa bixisa khidmadaha Medicare Part A iyo khidmadaha Medicare Part B.
  - **Haddii aad hesho wax adeegyo ama daroogo ah oo aanu daboolin qorshahayagu, waa inaad bixisaa kharashka oo dhan.**(Fiiro gaar ah: Haddii aadan ku raacsanayn go'aankayaga ah inaan daboolin adeeg ama daroogo, waxaad samayn kartaa racfaan. Fadlan tixraac **cutubka 9** ee *Member Handbook* si aad u barato sida rafcaan loo sameeyo.)
- **Noo sheeg haddii aad guurto.** Haddii aad qorsheyneyso inaad guurto, isla markiiba noo sheeg. Wac isuduwaha daryeelkaaga ama adeegga macaamiisha.
  - **Haddii aad ka guurto meel ka baxsan aagga adeegga, ma joogi kartid qorshahayaga.** Kaliya dadka ku nool aagga adeegga ayaa xubin ka noqon kara qorshahan. **Cutubka 1-aad** ee *Member Handbook* waxa ay ka warramaysaa aagga adeeggayaga.
  - Waxaan kaa caawin karnaa inaad ogaato inaad u guureyso meel ka baxsan aagga adeegga. Inta lagu jiro xilliga diiwaangelinta gaarka ah, waxaad u wareegi kartaa Medicare-ka Asalka ah ama waxaad iska qori kartaa caafimaadka Medicare ama qorshaha daawada lagu qoray ee goobtaada cusub. Waxaan kuu sheegi karnaa haddii aan qorshe ka leenahay aagga cusub.
  - U sheeg Medicare iyo Kaalmada Caafimaadka ciwaankaaga cusub markaad guurto. Tixraac **cutubka 2** ee *Member Handbook* lambarrada taleefanka ee Medicare iyo Kaalmada Caafimaadka.
  - **Haddii aad guurto oo aad joogtid aagga adeegga, weli waxaan u baahanahay inaan ogaano.** Waxaan u baahanahay inaan sii wadno diiwaanka xubinnimadaada oo aan ogaano sida laguula soo xiriiri.
- **Wac isku duwaha daryeelkaaga ama Adeegga Macmiilka si aad u hesho caawimo haddii aad qabtid su'aalo ama walaac.**



**Haddii aad qabto su'aalo,** fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

## **J. Xuquuqda aad u leedahay inaad faallo ka bixiso xuquuqda iyo masuuliyadaha xubinta siyaasadda**

Waxaad xaq u leedahay inaad jeediso tallooyin ku saabsan xuquuqaha xubinta iyo masuuliyadaha. Wac Adeegga Macmiilka si aad noo siiso macluumaadkaas. Waanu soo dhawaynaynaa ra'yi-celintaada. Nambarada teleefanada iyo saacadaha la soo wacayo waxay ku daabacan yihiin boggan xagga hoose.



---

**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](https://www.ucare.org).**



## **Cutubka 9: Waxa la sameeyo haddii aad qabto dhibaato ama cabasho (go'aamo caymis, racfaannno, cabashooyin)**

---

### **Hordhaca**

Cutubkani waxa uu leeyahay macluumaad ku saabsan xuquuqdaada. Akhri cutubkan si aad u ogaato waxa la sameeyo haddii:

- Waxaad dhibaato ku qabtaa ama ka cabanaysaa qorshahaaga.
- Waxaad u baahan tahay adeeg, shay, ama daawo qorshahaagu sheegay in aanu wax lacag ah ku bixin doonin.
- Waxaad diidan tahay go'aanka qorshahaagu uu ka qaatay daryeelkaaga.
- Waxaad u malaynaysaa in adeegyadaagii caymisku ay si dhakhso ah u dhammaanayaan.

Cutubkani wuxuu ka kooban yahay qaybo kala duwan si uu kaaga caawiyo inaad si fudud u hesho waxaad raadinayso. **Haddii aad dhibaato ama walaac aad qabto, akhri qaybaha cutubkan ee khuseeya xaaladdaada.**

Haddii ay dhibaato kaa haysato daryeelkaaga, waxaad wici kartaa dhexdhexaadiyaha Barnaamijyada Daryeelka Caafimaadka ee Dadwaynaha la maamulo 651-431-2660 ama 1-800-657-3729 ama TTY MN Relay 711 ama isticmaal adeega gudbinta ee aad door bidayso. Cutubkani waxa uu sharxayaa fursadaha kala duwan ee aad u haysato dhibaatooyinka iyo dacwooyinka kala duwan, laakiin waxaad had iyo jeer wici kartaa dhexdhexaadiyaha Barnaamijyada Caafimaadka Daryeelka Dadweynaha si uu kaaga caawiyo hagaha dhibaataada.

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan barnaamijyada dhexdhexaadiyaha ee kaa caawin kara inaad wax ka qabato welwelkaaga, tixraac **cutubka 2** ee *Member Handbook*.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

**Jadwalka Tasmada**

<b>A. Waxa la sameeyo haddii aad dhibaato ama walaac ku qabtid.....</b>	<b>208</b>
A1. Ku saabsan shuruudaha sharciga ah.....	208
<b>B. Halkee laga heli karaa caawimo.....</b>	<b>208</b>
B1. Wixii macluumaad dheeraad ah iyo caawimo.....	208
<b>C. Dhibaatooyinka dheefahaaga .....</b>	<b>210</b>
<b>D. daboolida go'aamada iyo racfaanada .....</b>	<b>210</b>
D1. Go'aannada ceymiska.....	210
D2. Racfaanada.....	211
D3. Caawinta go'aamada caymiska iyo rafcaannada .....	212
D4. Qaybta cutubkan ayaa ku caawin karta.....	212
<b>E. Caafimaadka, caafimaadka dhaqanka iyo adeegyada daryeelka muddada-dheer.....</b>	<b>213</b>
E1. Isticmaalka qaybtan .....	213
E2. Codsiga go'aanka caymiska.....	214
E3. Samaynta Racfaanka Heerka 1aad .....	217
E4. Samaynta Racfaanka Heerka 2aad .....	221
E5. Dhibaatooyinka lacag bixinta.....	226
<b>F. Daawooyinka loo qoro Medicare Qaybta D.....</b>	<b>227</b>
F1. Medicare Qaybta D go'aamada caymiska iyo rafcaannada .....	228
F2. Ka reeban Medicare Qaybta D .....	229
F3. Waxyaabo muhiim ah oo ay tahay in laga ogaado codsashada ka reebanaanshaha .....	230
F4. Weydiinta go'aanka caynsanaanta, oo ay ku jirto ka reebid .....	231
F5. Samaynta Racfaanka Heerka 1aad.....	234
F6. Samaynta Racfaanka Heerka 2aad.....	236
<b>G. Na weyddiista inaan daboolno joogitaanka cusbitaalka dheer .....</b>	<b>238</b>
G1. Barashada xuquuqdaada Medicare.....	239
G2. Samaynta Racfaanka Heerka 1aad.....	240
G3. Samaynta Racfaanka Heerka 2aad.....	242
<b>H. Na weyddiista inaan sii wadno bixinta adeegyada caafimaadka qaarkood .....</b>	<b>243</b>
H1. Ogeysiis horudhac ah ka hor inta uusan dhammaan caymiskaaga .....	243
H2. Samaynta Racfaanka Heerka 1aad.....	243



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

H3. Samaynta Racfaanka Heerka 2aad.....	245
<b>I. U qaadista racfaankaaga wixii ka dambeeya Heerka 2-aad .....</b>	<b>246</b>
I1. Tallaabooyinka xiga ee adeegyada iyo alaabta Medicare .....	246
I2. Codsiyada Caawimada Caafimaad ee Dheeraadka ah.....	248
I3. Heerarka Racfaanka 3aad, 4aad iyo 5aad ee Codsiyada Dawooyinka ee Medicare Qaybta D .....	248
<b>J. Sida cabasho loo sameeyo .....</b>	<b>250</b>
J1. Dhibaatooyin noocee ah ayaa ah inay noqdaan cabashooyin.....	250
J2. Cabasho gudaha ah.....	252
J3. Cabasho dibada ah.....	254



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

## A. Waxa la sameeyo haddii aad dhibaato ama walaac ku qabtid

Cutubkani wuxuu sharxayaa sida loo xalliyo dhibaatooyinka iyo welwelka. Habka aad isticmaalayso wuxuu ku xidhan yahay nooca dhibka aad haysato. U isticmaal hal hab oo ku **saabsan go'aamada caymiska iyo rafcaannada** iyo mid kale si aad u **samayso cabashooyin**; sidoo kale loo yaqaan cabashooyin.

Si loo xaqiijiyo caddaaladda iyo degdegga, nidaam kastaa wuxuu leeyahay xeerar, habraacyo, iyo waqtiyada kama dambaysta ah ee annaga iyo adiga ay tahay inaan raacno.

### A1. Ku saabsan shuruudaha sharciga ah

Waxaa jira shuruudo sharci ah oo ku jira cutubkan xeerarka iyo waqtiyada kama dambaysta ah. Qaar badan oo ka mid ah ereyadan way adkaan kartaa in la fahmo, sidaa darteed waxaan isticmaalnaa erayo ka fudud meel erayo sharci ah marka aan awoodno. Waxaan isticmaalnaa soo gaabinta inta ugu yar ee suurtoogalka ah.

Tusaale ahaan, waxaan leenahay:

- "Dacwad samaynta" bedelka "cabasho la xarayn lahaa"
- "Go'aanka daboolida" bedelka "go'aaminta ururka", "go'aaminta faa'iidada", "go'aaminta khatarta", ama "go'aaminta caymiska"
- "Go'aanka caymiska degdega ah" bedelka "go'aan degdeg ah"
- "Ururka Dib u Eegista Madaxbanaan" (IRO) bedelka "Hay'adda Dib u Eegista Madaxbanaan" (IRE)

Ogaanshaha shuruudaha sharci ee saxda ah ayaa laga yaabaa inay kaa caawiyaan inaad si cad u wada hadasho, sidaas darteed waxaan ku siinaynaa kuwan.

## B. Halkee laga heli karaa caawimo

### B1. Wixii macluumaad dheeraad ah iyo caawimo

Mararka qaarkood waa wareer in la bilaabo ama la raaco habka wax looga qabanayo dhibaata. Tani waxay si gaar ah run u noqon kartaa haddii aanad fiicnayn ama aanad lahayn tamar xadidan. Marar kale, waxaa laga yaabaa inaad haysan macluumaadka aad u baahan tahay si aad u qaado tallaabada xigta.

**Caawimaada Senior LinkAge Line®**



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Waxaad wici kartaa Senior LinkAge Line. La-taliyayaasha Sare ee LinkAge Line ayaa kaaga jawaabi kara su'aalahaaga oo waxay kaa caawin karaan inaad fahanto waxa laga qabanayo dhibaataada. Khadka Xiriirinta Sare wax xiriir ah nalama lahan ama wax xiriir ah lama lahan shirkad caymis ama qorshe caafimaad. Senior LinkAge Line wuxuu leeyahay la-taliyayaal u tababaran degmo kasta, adeegyaduna waa bilaash. Lambarka Taleefanka Senior LinkAge Line waa 800-333-2433.

### Caawimaada iyo macluumaadka Medicare

Macluumaad dheeraad ah iyo caawinaad waxaad la xiriiri kartaa Medicare. Waa kuwan laba siyaabood oo aad caawimo uga heli karto Medicare:

- Wac 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227), 24 saac maalintii, 7 maalmood todobaadkii, isticmaalayaasha TTY waxay wacaan 1-877-486-2048.
- Booqo websaydka Medicare [www.medicare.gov](http://www.medicare.gov).

### Caawinta iyo macluumaadka laga helo dhexdhexaadiyaha u qaabilsan barnaamijyada daryeelka caafimaadka ee la maareeyo

Haddii aad u baahan tahay caawimo, waxaad had iyo jeer wici kartaa dhexdhexaadiyaha Barnaamijyada Caafimaadka Daryeelka Dadweynaha. Wakiilka Barnaamijyada Daryeelka Caafimaadka ee Dadweynuhu Maamulaan ayaa ka jawaabi kara su'aalahaaga oo kaa caawin karaan inaad fahanto waxaad samaynayso si aad u xalliso dhibaataada. Tixraac **cutubka 2-aad** ee *Member Handbook* wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan barnaamijyada dhexdhexaadiyaha.

Dhexdhexaadiyaha Barnaamijyada Daryeelka Caafimaadka ee la Maareeyo Dadweynaha naguma xidhna ama shirkad caymis ah ama qorshe caafimaad midna kama xidhna. Waxay kaa caawin karaan inaad fahanto habka aad isticmaalayso. Lambarka taleefanka ee dhexdhexaadiyaha barnaamijyada daryeelka caafimaadka ee dadweynuhu maamulaan waa 651-431-2660 ama 1-800-657-3729 ama TTY MN Relay 711 ama isticmaal adeegga gudbinta ee aad doorbidayso. Adeegyadu waa bilaash.

### Fahamka Medicare iyo Caawimada Caafimaadka cabashooyinka iyo rafcaannada ee qorshahayaga

Waxaad haysataa Medicare iyo Kaalmo Caafimaad. Macluumaadka cutubkani waxa uu khuseeyaa **dhammaan** dheefaha Medicare iyo Kaalmada Caafimaadka. Tan waxaa mararka qaarkood loo yaqaan "nidaam isku dhafan" sababtoo ah waxay isku daraysaa, ama isku daraysaa, Medicare iyo hababka Caawinta Caafimaadka.

Mararka qaarkood Medicare iyo hababka Caawinta Caafimaadka lama isku dari karo. Xaaladahaas, waxaad isticmaashaa hal hab oo ah faa'iidada Medicare iyo hab kale oo ah gargaarka Caawimada Caafimaadka. **Qaybta F4** ayaa sharraxaysa xaaladahan.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

### C. Dhibaatooyinka dheefahaaga

Haddii aad dhibaato ama walaac aad qabto, akhri qaybaha cutubkan ee khuseeya xaaladdaada. Jaantuska soo socdaa wuxuu kaa caawinayaa inaad hesho qaybta saxda ah ee cutubkan dhibaatooyinka ama cabashooyinka.

<p><b>Dhibkaaga ama welwelkaagu ma ku saabsan yahay dheefahaaga ama caymiskaaga?</b></p> <p>Tan waxaa ka mid ah dhibaatooyinka ku saabsan haddii daryeel caafimaad gaar ah (alaab caafimaad, adeegyo iyo/ama qaybta B dawooyinka la qoray) la daboolay iyo in kale, qaabka loo daboolay, iyo dhibaatooyinka ku saabsan lacag bixinta daryeelka caafimaadka.</p>	
<p><b>Haa.</b></p> <p>Dhibaatadaydu waxay ku saabsan tahay dheefaha ama caymiska.</p> <p>Tixraac <b>Qaybta D</b>, "Go'aamada caymiska iyo rafcaannada."</p>	<p><b>Maya.</b></p> <p>Dhibaatadaydu maaha mid ku saabsan dheefaha ama caymiska.</p> <p>Tixraac <b>Qaybta J</b>, "Sida cabasho loo sameeyo."</p>

### D. daboolida go'aamada iyo racfaanada

Habka lagu waydiinayo go'aanka caymiska iyo samaynta rafcaanku ee dhibaatooyinka la xiriira dheefahaaga iyo caymiskaaga daryeelkaaga caafimaad (adeegyada, alaabta iyo Qaybta B dawooyinka dhakhtarku qoray, oo ay ku jirto lacag-bixinta). Si aan wax u fududeyno, waxaan guud ahaan tixraacnaa alaabada caafimaadka, adeegyada, iyo daawooyinka dhakhtarku u qoro daryeel caafimaad ahaan sida qaybta B).

#### D1. Go'aannada ceymiska

Go'aanka caymisku waa go'aan aanu ka gaadhno dheefahaaga iyo caymiskaaga ama ku saabsan qadarka aanu ku bixinayno adeegyada caafimaadkaaga ama daawooyinkaaga. Tusaale ahaan, haddii bixiyaha shabakada qorshahaagu kuu gudbiyo khabiir caafimaad oo ka baxsan shabakada, gudbintan waxaa loo tixgeliyaa go'aan wanaagsan ilaa mid ka mid ah bixiyahaaga shabakadu uu tuso inaad heshay ogeysiis diidmo caadi ah khabiirkan caafimaadka, ama adeega la soo gudbiyay waa waligaa laguma daboolin xaalad kasta (tixraac cutubka 4, qaybta F ee *Member Handbook*).

**?** **Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Adiga ama dhakhtarkaaga sidoo kale waad nala soo xidhiidhi kartaan oo wayddiisan kartaa go'aanka caymiska. Adiga ama dhakhtarkaagu waxa laga yaabaa inaad hubin in aanu bixinayno adeeg caafimaad oo gaar ah ama haddii aanu diidi karno inaanu bixino daryeel caafimaad oo aad u malaynayso inaad u baahan tahay. **Haddii aad rabto inaad ogaato haddii aanu dabooli doono adeeg caafimaad ka hor inta aanad helin, waxaad na waydiin kartaa inaanu kuu samayno go'aan caymis.**

Waxaan gaarnaa go'aan caymis mar kasta oo aan go'aan ka gaarno waxa lagu daboolayo iyo inta aan bixinno. Xaaladaha qaarkood, waxa laga yaabaa in aanu go'aansanno in adeeg ama daawadu aanay daboolin ama aanay kuu daboolin Medicare ama Assistance Medical. Haddii aadan ku raacsanayn go'aanka caymiska, waxaad samayn kartaa racfaan.

## D2. Racfaanada

Haddii aan gaadhno go'aanka caymiska oo aadan ku qanacsanayn go'aankan, waxaad "rafcaan ka qaadan kartaa" go'aanka. Racfaan waa hab rasmi ah oo lagu waydiisto inaanu dib u eegis ku samayno oo aanu bedelno go'aanka caymis ee aanu samaynay.

Marka ugu horraysa ee aad rafcaan ka qaadato go'aanka, tan waxa loo yaqaan Racfaanka Heerka 1aad. Racfaankan, waxaanu dib u eegis ku samaynay go'aanka caynsanaanta ee aanu gaadhnay si aanu u hubino haddii aanu si sax ah u raacnay dhammaan xeerarka. Dib u eegiyaal ka duwan kuwii sameeyay go'aanka asalka ah ee aan wanaagsanayn ayaa qabanaya racfaankaaga.

Marka aan dhamaystirno dib u eegista, waxaanu ku siinaynaa go'aankayaga. Xaalado gaar ah, oo lagu sharaxay cutubkan **qaybta F2**, waxaad codsan kartaa degdegan ama "go'aanka caymiska degdegga ah" ama "rafcaan degdeg ah" ee go'aanka caymiska.

Haddii aan ku nidhaahno **Maya** qayb ama dhammaan waxa aad codsatay, waxaanu kuu soo diri doonaa warqad. Haddii dhibatadaadu ay ku saabsan tahay caymiska adeega caafimaadka Medicare, warqaddu waxay kuu sheegi doontaa inaan kiiskaaga u dirnay Ururka Dib-u-eegista Madaxbanaan (IRO) ee Racfaanka Heerka 2aad. Haddii dhibatadaadu ay ku saabsan tahay caymiska Qaybta D ee Medicare ama shayga Caawimada Caafimaadka, warqaddu waxay kuu sheegi doontaa sida loo xareeyo Racfaanka Heerka 2aad. Ka eeg **Qaybta F4** si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan Racfaanka Heerka 2aad. Haddii dhibatadaadu ay ku saabsan tahay caymiska adeega ama shay ay daboolayaan labada Medicare iyo Assistance Medical, warqaddu waxay ku siin doontaa macluumaad ku saabsan labada nooc ee Racfaannada Heerka 2aad.

Haddii aadan ku qanacsanayn heerka 2aad ee racfaanka go'aanka, waxaa laga yaabaa inaad mari karto heerar racfaan oo dheeri ah.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

### D3. Caawinta go'aamada caymiska iyo rafcaannada

Waxaad caawimaad waydiisan kartaa mid ka mid ah kuwan soo socda:

- **Adeegga macaamiisha** ee lambarada ku yaal bogga hoose ee bogga.
- Wac **Barnaamijka Caawinta Caymiska Caafimaadka Gobolka(SHIP)** caawimaad bilaash ah. SHIP waa urur madax banaan. Kuma xidhna qorshahan. Minnesota SHIP waxaa loogu yeeraa Senior LinkAge Line®. Lambarku waa 1-800-333-2433 ama TTY MN Relay 711 ama isticmaal adeegga gudbinta ee aad doorbidayso. Wicitaanadan waa bilaash.
- Wac **Dhexdhexaadiye Barnaamijyada Daryeelka Caafimaadka la Maareeyo** caawimaad bilaash ah. Dhexdhexaadiyaha Barnaamijyada Daryeelka Caafimaadka ee la Maareeyo Dadwaynaha ayaa ka caawiya dadka ka diiwaangashan Caawimada Caafimaadka dhibaatooyinka adeeg ama biilasha. Lambarku waa 651-431-2660 ama 1-800-657-3729 ama TTY MN Relay 711 ama isticmaal adeegga gudbinta ee aad doorbidayso.
- **Dhakhtarkaaga ama bixiye kale.** Takhtarkaaga ama bixiye kale ayaa ku weydiin kara go'aanka caymiska ama rafcaan adiga oo ku hadlaya.
- **Saaxiib ama xubin qoys.** Waxaad magacaabi kartaa qof kale oo ku matalo inuu kuu noqdo "wakiil" oo aad weydiisato go'aanka caymiska ama samee racfaan.
- **Sharciyaqaan.** Waxaad xaq u leedahay qareen, laakiin **lagaagama baahna inaad leedahay qareen** si aad u weydiisato go'aanka caymiska ama aad racfaan ka qaadato.
  - Wac qareenkaaga ama ka hel magaca qareenka ururka qareenada ama adeeg kale oo tixraac ah. Kooxaha sharciga qaarkood ayaa ku siin doona adeegyo sharci oo bilaash ah haddii aad u qalanto.

Buuxi foomka ballanta wakiillada haddii aad rabto qareen ama qof kale inuu ku matalo sidii wakiilkaaga. Foomku wuxuu qof ku siinayaa ogolaansho inuu ku matalo.

Ka wac Adeegga Macmiilka ee lambarada ku yaal bogga hoose oo weydii foomka "Ballamaha Wakiilada". Waxaad sidoo kale heli kartaa foomka adigoo booqanaya <https://www.cms.gov/Medicare/CMS-Forms/CMS-Forms/downloads/cms1696.pdf> ama websaydkeena oo ah [ucare.org/formembers](http://ucare.org/formembers). **Waa inaad na siisaa nuqulka foomka saxeezan.**

### D4. Qaybta cutubkan ayaa ku caawin karta

Waxaa jira afar xaaladood oo ku lug leh go'aamada caymiska iyo rafcaannada. Xaalad kastaa

?

**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**



waxay leedahay xeerar kala duwan iyo waqtiyada kama dambaysta ah. Mid kasta waxaan ku siinnaa faahfaahin qayb gaar ah oo cutubkan ah. Tixraac qaybta khuseysa::

- **Qaybta E**, "Caafimaadka, caafimaadka dabecadda iyo adeegyada daryeelka muddada-dheer"
- **Qaybta F**, "Medicare Part D daawooyinka dhakhtar qoray"
- **Qaybta G**, "Na weyddiinta inaan daboolno joogitaanka isbitaalka ee dheer"
- **Qaybta H**, "Na weyddiinta inaan sii wadno daboolida adeegyada caafimaadka qaarkood" (Qaybtani waxay khusaysaa oo keliya adeegyadan: daryeelka caafimaadka guriga, daryeelka rugta kalkaalinta xirfadlaha ah, iyo adeegyada Xarunta Baxnaaninta Bukaana-socodka ee Dhammaystiran (CORF).)

Haddii aadan hubin qaybta aad isticmaalayso, wac Adeegga Macmiilka ee lambarada ku yaal bogga hoose.

Haddii aad u baahan tahay caawimo ama macluumaad kale, fadlan kala xidhiidh Ombudsperson for Public Care Health Programs 651-431-2660 ama 1-800-657-3729 ama TTY MN Relay 711 ama isticmaal adeega gudbinta ee aad door bidayso.

---

## E. Caafimaadka, caafimaadka dhaqanka iyo adeegyada daryeelka muddada-dheer

Qaybtani waxa ay sharxaysaa waxa la sameeyo haddii ay dhibaato kaa haysato helitaanka caymiska caafimaadka, caafimaadka dabecadda iyo adeegyada daryeelka muddada-dheer ama haddii aad rabto in aannu dib kuugu soo celinno daryeelkaaga.

Qaybtani waxay ku saabsan tahay faa'iidooyinkaaga daryeelka caafimaadka iyo adeegyada kuwaas oo lagu sifeeyay **cutubka 4** ee *Member Handbook*. Sharciyo kala duwan ayaa laga yaabaa inay khuseeyaan dawada Medicare Part B. Markay sameeyaan, waxaanu sharaxnaa sida sharciyada Medicare Part B ay uga duwan yihiin xeerarka adeegyada caafimaadka iyo alaabta.

### E1. Isticmaalka qaybtan

Qaybtani waxay sharxaysaa waxaad samayn karto mid ka mid ah shanta xaaladood ee soo socda:

1. Waxaad u maleyneysaa inaan daboolno daryeelka caafimaadka aad u baahan tahay laakiin aadan helin.  
**Maxaad samayn kartaa:** Waxaad na waydiin kartaa inaanu samayno go'aan caymis. Lasoco **Qaybta E2**.
2. Ma aanan oggolaanin daryeelka caafimaadka dhakhtarkaaga ama bixiyaha kale ee daryeelka



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

caafimaadku ay rabaan inay ku siiyaan, waxaadna u malaynaysaa inaan ku siinno.

**Maxaad samayn kartaa:** Waxaad racfaan ka qaadan kartaa go'aankayaga. Lasoco **qaybta E3**.

3. Waxaad heshay daryeel caafimaad oo aad u malaynayso inaanu bixinayno, laakiin ma bixin doono.

**Maxaad samayn kartaa:** Waxaad racfaan ka qaadan kartaa go'aankayaga ah inaan lacag bixin. Lasoco **qaybta E5**.

4. Waxaad heshay oo aad bixisay kharashka daryeelka caafimaadka ee aad moodaysay inaanu bixinayno, oo waxaad doonaysaa inaanu dib kuu soo celinno.

**Maxaad samayn kartaa:** Waxaad na weydiisan kartaa inaan lacag kugu soo celino. Lasoco **Qaybta E5**.

5. Waxaan hoos u dhignay ama joojinay caymiskaaga daryeelka caafimaadka qaarkood, waxaadna u maleyneysaa in go'aankayagu uu wax u dhimi karo caafimaadkaaga.

**Maxaad samayn kartaa:** Waxaad racfaan ka qaadan kartaa go'aankayaga ah in la dhimo ama joojiyo daryeelka caafimaadka. Tixraac **Qaybta E4**.

- Haddii caymisku yahay daryeelka isbitaalka, daryeelka caafimaadka guriga, daryeelka rugta kalkaalinta xirfadlaha ah, ama adeegyada CORF, sharciyo gaar ah ayaa khuseeya. Tixraac **Qaybta G** ama **Qaybta H** si aad wax badan u ogaato.
- Dhammaan xaaladaha kale ee ku lug leh dhimista ama joojinta caymiskaaga daryeelka caafimaadka qaarkood, u isticmaal qaybtan (**Qaybta E**) hage ahaan.

## E2. Codsiga go'aanka caymiska

Marka go'aanka caynsanaanta uu ku lug leeyahay daryeelkaaga caafimaad, waxa loo yaqaan "**go'aaminta urur isku dhafan**"

### Adiga, dhakhtarkaaga, ama wakiilkaaga waxaad na waydiisan kartaa go'aanka caynsanaanta:

- Wicitaanka: 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 bilaash ku wac TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash).
- Fakiska: 612-884-2021 ama 1-866-283-8015, Attn: Rafcaannada iyo Cabashooyinka.
- Qorista:

?

**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

**Fiiro gaar ah: Rafcaanka iyo Dacwada**

UCare  
PO Box 52  
Minneapolis, MN 55440-0052

**Go'aanka caymiska caadiga ah**

Marka aan ku siinno go'aankayaga, waxaan isticmaalnaa "standard" waqtiyada kama dambaysta ah ilaa aan ku heshiino isticmaalka waqtiyada kama dambaysta ah ee "dhakhso ah". Go'aanka caynsanaanta caadiga ah macnaheedu waa inaanu ku siinno jawaab ku saabsan:

- Adeeg caafimaad ama shay 14 maalmood gudahooda ka dib markaan helno codsigaaga.
- Daawooyinka Medicare Part B 72 saacadood gudahood kadib markaan helno codsigaaga.

**Shay ama adeeg caafimaad**, waxaanu **qaadan karnaa ilaa 14 maalmood** oo kale oo taariikhi ah haddii aad waydiisato wakhti dheeraad ah ama haddii aanu u baahanahay macluumaad dheeraad ah oo ku anfici kara (sida diiwaanada caafimaadka ka baxsan shabakada). Haddii aan qaadano maalmood dheeraad ah si aan go'aan uga gaarno, qoraal ayaan kuugu sheegi doonaa. **Ma qaadan karno maalmood dheeraad ah haddii codsigaagu yahay dawada Medicare Part B.**

Haddii aad u malaynayso **inaanan** qaadan maalmood dheeraad ah, waxaad samayn kartaa "cabashada degdega ah" ee ku saabsan go'aankayaga ah inaanu qaadano maalmood dheeraad ah. Markaad cabasho degdeg ah samayso, waxaanu ku siinaynaa jawaabta cabashadaada 24 saacadood gudahood. Habka cabasho samaynta waa ka duwan yahay habka go'aannada iyo rafcaannada caymiska. Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan samaynta cabasho, ay ku jirto cabasho degdeg ah, tixraac **Qaybta J**.

**Go'aanka caymiska degdega ah**

**Erayga sharciga ah** ee "go'aanka caymiska degdega ah" waa **"Go'aan degdeg ah."**

Markaad naga codsato inaan gaadhno go'aanka caynsanaanta ee ku saabsan daryeelkaaga caafimaad iyo caafimaadkaagu wuxuu u baahan yahay jawaab degdeg ah, na weydiiso inaan samayno "go'aan caymis degdeg ah." Go'aanka caynsanaanta degdega ah macnaheedu waa inaanu ku siin doono jawaab ku saabsan:

- Adeegga caafimaadka ama shay 72 saacadood gudahood ka dib markaan helno codsigaaga.
- Daawooyinka Medicare Part B 24 saacadood gudahood kadib markaan helno codsigaaga.

**Shay caafimaad ama adeeg, waxaanu ku qaadan karnaa ilaa 14 maalmood** oo kalendareed

?

**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

dheeraad ah haddii aanu helno macluumaadka laga yaabo inay kaa faa'iidaystaan inuu maqan yahay (sida diiwaannada caafimaadka ee bixiyeyaasha shabakadaha ka baxsan) ama haddii aad u baahan tahay wakhti aad nagu hesho macluumaadka dib u eegis. Haddii aan qaadano maalmo dheeraad ah si aan go'aan uga gaarno, qoraal ayaan kuugu sheegi doonaa. **Ma qaadano karno wakhti dheeraad ah haddii codsigaagu yahay dawada Medicare Part B.**

Haddii aad u malaynayso **inaanan**qaadan maalmo dheeraad ah si aan u gaadhno go'aanka caymiska, waxaad samayn kartaa "cabasho degdeg ah" oo ku saabsan go'aankayaga ah inaan qaadano maalmo dheeraad ah. Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan samaynta cabasho, ay ku jirto cabasho degdeg ah, tixraac **Qaybta J**. Waanu ku soo wici doonaa isla marka aanu go'aan ka gaarno.

Si aad u hesho go'aan caymis degdeg ah, waa inaad buuxisaa laba shuruudood:

- Waxaad codsanaysaa caymis alaabada caafimaadka iyo/ama adeegyada **aadan helin**. Ma codsan kartid go'aanka caymiska degdega ah ee ku saabsan lacag bixinta alaabta ama adeegyada aad hore u heshay.
- Isticmaalka waqtiyada kama dambaysta **ah waxay u keeni kartaa dhaawac halis ah caafimaadkaaga** ama waxay dhaawici kartaa awooddaada inaad shaqeyso.

**Waxaan si toos ah ku siinaynaa go'aan caymis degdeg ah haddii dhakhtarkaagu noo sheego caafimaadkaagu u baahan yahay.** Haddii aad na weydiiso la'aanta taageerada dhakhtarkaaga, waxaanu go'aaminaynaa haddii aad hesho go'aan caymis degdeg ah.

- Haddii aan go'aansanno in caafimaadkaagu aanu buuxin shuruudaha go'aanka caynsanaanta degdega ah, waxaanu kuu soo dirnay warqad sidaas leh waxaana taa beddelkeeda isticmaalnaa wakhtiga kama dambaysta ah. Warqaddu waxay kuu sheegaysaa:
  - Waxaan si toos ah ku siinaynaa go'aan caymis degdeg ah haddii dhakhtarkaagu ku weydiiyo.
  - Sida aad u xarayn karto "cabashada degdega ah" ee ku saabsan go'aankayaga inaanu ku siino go'aanka caymiska caadiga ah halkii aad ka ahaan lahayd go'aan caymis degdeg ah. Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan samaynta cabasho, ay ku jirto cabasho degdeg ah, tixraac **Qaybta J**.

**Haddi aanu ku nidhaahno Maya qayb ka mid ah ama dhammaan codsigaga, waxaanu kuu soo dirnay warqad aan ku sharaxayno sababaha.**

- Haddii aan nidhaahno **Maya**, waxaad xaq u leedahay inaad racfaan ka qaadato. Haddii aad u malaynayso in aanu khalad samaynay, samaynta rafcaanku waa hab rasmi ah oo aad

?

**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

nagu waydiisato in aanu dib u eegno go'aankayaga oo aan bedelno.

- Haddii aad go'aansato inaad racfaan qaadata, waxaad u gudbi doontaa Heerka 1 ee nidaamka rafcaanka (tixraac **Qaybta E3**).

Xaalado xaddidan waxaa laga yaabaa inaan diidno codsigaaga go'aanka caymiska, taas oo macnaheedu yahay dib u eegi mayno codsiga. Tusaalooyinka marka codsiga la burin doono waxaa ka mid ah:

- haddii codsigu aanu dhamaystirnayn,
- haddii qof uu ku sameeyo codsiga magacaaga laakiin aan si sharci ah loo oggolayn inuu sidaas sameeyo, **ama**
- haddii aad codsato in codsigaaga laga noqdo.

Haddii aan diidno codsiga go'aanka caymiska, waxaan kuu soo diri doonaa ogeysiis sharaxaya sababta codsiga loo diiday iyo sida loo codsado dib u eegista cayrinta. Dib u eegistaan waxaa lagu magacaabaa racfaan. Rafcaannada waxaa lagu falanqeynayaa qaybta xigta.

### **E3. Samaynta Racfaanka Heerka 1aad**

**Si aad u bilowdo racfaan**, adiga, dhakhtarkaaga, ama wakiilkaaga waa in ay nala soo xiriiraan. naga soo wac 612-676-6841 ama 1-877-523-1517 (wicitaankan waa bilaash). TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash) ama 1-800-688-2534 (wacitaankan waa bilaash). Waxaad sidoo kale nagala soo xiriiri kartaa qoraal ahaan:

**Attn: Rafcaanka Xubinta iyo Cabashooyinka,**  
UCare  
PO Box 52  
Minneapolis, MN 55440-0052

**Weydiiso racfaan caadi ah ama rafcaan** degdeg ah qoraal ahaan ama adigoo nagu soo wacaya lambarka hoose ee bogga.

- Haddii dhakhtarkaaga ama qoraaga kale ay ku weydiyaan inay sii wadaan adeeg ama shay aad hore u heshay inta lagu jiro rafcaankaaga, waxa laga yaabaa inaad u baahato inaad u magacowdo wakiilkaaga si uu kuugu matalo.
- Haddii qof kale oo aan ahayn dhakhtarkaagu kuu sameeyo rafcaan, ku dar foomka ballanta wakiillada oo u oggolaanaya qofkan inuu ku matalo. Waxaad foomka ku heli kartaa adigoo booqanaya [www.cms.gov/Medicare/CMS-Forms/CMSForms/downloads/cms1696.pdf](http://www.cms.gov/Medicare/CMS-Forms/CMSForms/downloads/cms1696.pdf) ama websaydkeena oo ah **ucare.org/formembers**.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

- Waan aqbali karnaa codsiga racfaanka foomka la'aanteed, laakiin ma bilaabi karno ama ma dhamaystiri karno dib u eegistayada ilaa aan ka helno. Haddi aanu ku soo buuxino foomka 44 cisho gudahood ka dib markaan helno codsigaaga racfaanka:
  - Waanu diidnay codsigaaga, iyo
  - Waxaan kuu soo dirnay ogeysiis qoraal ah oo sharxaya xaqa aad u leedahay inaad weydiiso IRO inay dib u eegto go'aankayaga diidmada racfaankaaga.
- Waa in aad racfaan ku codsatid 50 maalmood gudahooda laga bilaabo taariikhda warqadda aan kuu soo dirnay si aan kuugu sheegno go'aankayaga.
- Haddii aad dhaafto wakhtiga kama dambaysta ah oo aad haysato sabab wanaagsan oo aad ku seegto, waxa laga yaabaa in aanu ku siino wakhti dheeraad ah oo aad ku samayso racfaankaaga. Tusaalooyinka sababaha wanaagsan waa waxyaabo sida inaad qabto jirro halis ah ama waxaan ku siinay macluumaad khaldan oo ku saabsan waqtiga kama dambaysta ah. Sharax sababta racfaankaagu u daahay markaad racfaanka qaadanayso.
- Waxaad xaq u leedahay inaad na weydiisato nuqul bilaash ah oo macluumaadka ku saabsan racfaankaaga. Waxaad xaq u leedahay inaad na weydiisato nuqul bilaash ah oo macluumaadka ku saabsan racfaankaaga.

### Haddii caafimaadkaagu u baahan yahay, codso "rafcaan degdeg ah"

Erayga sharciga ah ee "rafcaan degdeg ah" waa  
**"dib u eegis degdeg ah."**

- Haddii aad rafcaan ka qaadato go'aanka aanu ka gaadhnay caymiska daryeelka aanad helin, adiga iyo/ama dhakhtarkaaga ayaa go'aaminaya haddii aad u baahan tahay rafcaan degdeg ah.

**Waxaan si toos ah ku siinaynaa racfaan degdeg ah haddii dhakhtarkaagu noo sheego in caafimaadkaagu u baahan yahay.** Haddii aad codsato la'aanteed taageerada dhakhtarkaaga, waxaanu go'aansanaynaa inaad hesho racfaan degdeg ah.

- Haddii aan go'aansanno in caafimaadkaagu aanu buuxin shuruudaha racfaanka degdegga ah, waxaanu kuu soo dirnay warqad sidaas leh, beddelkeedana waxaanu isticmaalnaa wakhtiga kama dambaysta ah. Warqaddu waxay kuu sheegaysaa:
  - Waxaan si toos ah ku siinaynaa rafcaan degdeg ah haddii dhakhtarkaagu ku weydiyo.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

- Sida aad u xarayn karto "cabashada degdega ah" ee ku saabsan go'aankayaga inaanu ku siino racfaan caadi ah halkii aad ka qaadan lahayd rafcaan degdeg ah. Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan samaynta cabasho, ay ku jirto cabasho degdeg ah, tixraac **Qaybta E**.

**Haddii aan kuu sheegno in aanu joojinayno ama aanu dhimayno adeegyada ama alaabta aad hore u heshay, waxa laga yaabaa in aad sii wadato adeegyadaas ama alaabtaas inta lagu jiro rafcaankaaga.**

- Haddii aan go'aansanno inaan beddelno ama joojinno caymiska adeegga ama shay aad hesho, waxaan kuu soo diri ogeysiin kahor intaan tallaabo qaadin.
- Haddii aadan ku raacsaneyn go'aankayaga, waxaad xereyn kartaa Racfaan Heerka 1aad.
- Waxaan sii wadeynaa daboolida adeegga ama shayga haddii aad ku codsato Racfaan Heerka 1aad 10 maalmood gudahooda laga bilaabo taariikhda warqaddayada ama taariikhda la doonayo in la dhaqangaliyo ficilka, hadba kii dambe.
  - Haddii aad ka soo baxdo wakhtiga kama dambaysta ah, waxaad heli doontaa adeegga ama shayga iyada oo aan wax isbeddel ah dhicin inta heerkaaga 1aad la sugayo.
  - Waxa kale oo aad heli doontaa dhammaan adeegyada kale ama alaabta (kuwaas oo aan ahayn mawduuca rafcaanka) oo aan isbeddelin.
  - Haddii aadan rafcaan ka qaadanin taariikhdaas ka hor, markaas adeeggaaga ama shayga lama sii wadi doono inta aad sugayso go'aanka racfaanka.

**Waanu tixgelinayna racfaankaaga waxaan ku siinaynaa jawaabtayada.**

- Markaan dib u eegno racfaankaaga, waxaan si taxadar leh u eegeynaa dhammaan macluumaadka ku saabsan codsigaaga caymiska daryeelka caafimaadka.
- Waxaan hubinaa haddii aan raacnay dhammaan sharciyada markii aan dhahnay **Maya** codsigaaga.
- Waxaan ururinnaa macluumaad dheeraad ah haddii aan u baahanahay. Waxaa laga yaabaa inaan la xiriirno adiga ama dhakhtarkaaga si aan u helno macluumaad dheeraad ah.

**Waxaa jira waqtiyo kama dambays ah oo racfaan degdeg ah.**

- Marka aan isticmaalno waqtiyada kama dambaysta ah ee degdegga ah, waa inaan ku siinaa **jawaabtayada 72 saacadood gudahood ka dib markaan helno racfaankaaga**. Waxaan ku siin doonaa jawaabtayada dhaqso haddii caafimaadkaagu u baahan yahay.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**



- Haddii aad codsato waqti dheeraad ah ama haddii aan u baahanahay macluumaad dheeraad ah oo laga yaabo inay ku faa'iidi karaan, waxaan **qaadan karnaa ilaa 14 maalmo** taariikhi ah oo dheeri ah haddii codsigaagu yahay shay ama adeeg caafimaad.
  - Haddii aan u baahanahay maalmo dheeraad ah si aan go'aan uga gaarno, qoraal ayaan kuugu sheegaynaa.
  - Haddii codsigaagu yahay dawada Medicare Part B, ma qaadan karno wakhti dheeraad ah si aan go'aan uga gaarno.
  - Haddii aan jawaab ku siin weyno 72 saacadood gudahood ama dhamaadka maalmaha dheeraadka ah ee aan qaadanay, waa in aan codsigaaga u dirno Heerka 2aad ee nidaamka rafcaanka. IRO ayaa markaa dib u eegaysa. Dabadeed cutubkan qaybta F4, waxaanu kaaga sheegaynaa ururkan oo aanu sharaxnay habka rafcaanka Heerka 2. Haddii dhibatadaadu ay ku saabsan tahay caymiska adeega ama shay, waxaad ka xeraysan kartaa heerka 2aad - Dhagaysi cadaalad ah gobolka laftiisa isla marka uu wakhtigu dhamaado. Minnesota dhexdeeda Dhegeysi cadaalad ah waxa loo yaqaan Racfaan Dawladeed.
- **Haddii aan ku nidhaahno Haa si aan uga qaybno ama dhammaan codsigaaga**, waa in aan oggolaanno ama bixinno caymiska aan ku heshiinnay in aan ku bixinno 72 saacadood gudahood ka dib markaan helno racfaankaaga.
- **Haddii aan nidhaahno Maya si aan u qaybno ama dhammaan codsigaaga**, waxaan u direynaa racfaankaaga IRO si loogu helo Racfaan Heerka 2.

#### **Waxaa jira waqtiyo kama dambays ah oo racfaanka caadiga ah.**

- Marka aan isticmaalno wakhtiga kama dambaysta ah ee caadiga ah, waa in aan ku siino **jawaabtayada 30 maalmood gudahood** ka dib markii aan helno racfaankaaga caymiska adeegyada aadan helin.
- Haddii codsigaagu yahay dawada Medicare Part B oo aanad helin, waxaanu ku siinaynaa **jawaabtayada 7 maalmood** gudahooda ka dib markii aanu helno racfaankaaga ama ka dhakhso badan haddii caafimaadkaagu u baahan yahay.
- Haddii aad codsato waqti dheeraad ah ama haddii aan u baahanahay macluumaad dheeraad ah oo laga yaabo inay ku faa'iidi karaan, **waxaan qaadan karnaa ilaa 14 maalmo taariikhi** ah oo dheeri ah haddii codsigaagu yahay shay ama adeeg caafimaad.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**



- Haddii aan u baahanahay maalmo dheeraad ah si aan go'aan uga gaarno, qoraal ayaan kuugu sheegaynaa.
- Haddii codsigaagu yahay dawada Medicare Part B, ma qaadan karno wakhti dheeraad ah si aan go'aan uga gaarno.
- Haddii aad u malaynayso **inaanan** qaadan maalmo dheeraad ah, waxaad xerayn kartaa cabasho degdeg ah oo ku saabsan go'aankayaga. Markaad xerayso cabasho degdeg ah, waxaanu ku siinaynaa jawaab 24 saacadood gudahood. Wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan samaynta cabashooyinka, oo ay ku jiraan cabashooyinka degdegga ah, tixraac **Qaybta E**.
- Haddii aanan ku siin jawaabta wakhtiga kama dambaysta ah ama dhamaadka maalmaha dheeraadka ah ee aanu qaadanay, waa in aan codsigaaga u dirno Heerka 2aad ee nidaamka rafcaanka. IRO ayaa markaa dib u eegaysa. Dabadeed cutubkan qaybta E4, waxaanu kaaga sheegaynaa ururkan oo aanu sharaxnay habka rafcaanka Heerka 2. Haddii dhibatadaadu ay ku saabsan tahay caymiska adeega ama shay, waxaad ka xeraysan kartaa heerka 2aad - Dhagaysi cadaalad ah gobolka laftiisa isla marka uu wakhtigu dhamaado. Minnesota dhexdeeda Dhegeysi cadaalad ah waxa loo yaqaan Racfaan Dawladeed.

**Haddii aan ku nidhaahno Haa si aan uga qaybno ama dhammaan codsigaaga**, waa in aan oggolaanno ama bixinno caymiska aan ku heshiinnay in aan ku bixinno 30 maalmood gudahood, ama **7 maalmood gudahooda** haddii codsigaga uu yahay daawada Medicare Part B, ka dib markii aan helno racfaankaaga.

Haddii aan ku nidhaahno **Maya** qayb ka mid ah ama dhammaan codsigaaga, **waxaad leedahay xuquuq rafcaan oo dheeraad ah:**

- Haddii aan ku nidhaahno **Maya** qayb ama dhammaan waxa aad codsatay, waxaanu kuu soo dirnay warqad.
- Haddii dhibatadaadu ay ku saabsan tahay caymiska adeegga Medicare ama shay, warqaddu waxay kuu sheegaysaa inaan u dirnay kiiskaaga IRO ee Racfaanka Heerka 2aad.
- Haddii dhibaatadaadu ay ku saabsan tahay caymiska adeegga ama shay, warqaddu waxay kuu sheegaysaa sida loo xareeyo Racfaanka Heerka 2aad.

#### **E4. Samaynta Racfaanka Heerka 2aad**

Haddii aan ku nidhaahno **Maya** qayb ama dhammaan Racfaanka Heerka 1, waxaanu kuu soo dirnay warqad. Warqadani waxay kuu sheegaysaa haddii Medicare, Assistance Medical

?

**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Assistance, ama labadaba barnaamijyadu ay inta badan daboolaan adeegga ama shayga.

- Haddii dhibatadaadu ay ku saabsan tahay adeeg ama shay uu inta badan Medicare daboolo, waxaanu si toos ah u dirnaa kiiskaaga Heerka 2aad ee nidaamka rafcaanka isla marka uu Racfaanka Heerka 1 dhamaado.
- Haddii dhibatadaadu ku saabsan tahay adeeg ama shay Caawimaada Caafimaadku inta badan daboolo, waxaad adigu xerayn kartaa Racfaanka Heerka 2aad. Warqaddu waxay kuu sheegaysaa sida tan loo sameeyo. Waxaan sidoo kale ku darnaa macluumaad dheeraad ah cutubkan dambe.
- Haddii dhibatadaadu ku saabsan tahay adeeg ama shay ay labadaba dabooli **karaan Medicare iyo Kaalmada Caafimaadka**, waxaad si toos ah uga heli doontaa Racfaanka Heerka 2aad ee IRO. Waxaad sidoo kale weydiisan kartaa Dhageysi cadaalad ah gobolka.

Haddii aad u qalanto sii wadida dheefaha markii aad xaraysay Racfaanka Heerka 1, faa'iidooyinkaaga adeega, shayga ama dawada rafcaanku waxay sidoo kale sii socon kartaa inta lagu jiro Heerka 2aad. U tixraac **Qaybta E3** macluumaadka ku saabsan sii wadida dheefahaaga inta lagu jiro Racfaanka Heerka 1aad.

- Haddii dhibatadaadu ay ku saabsan tahay adeeg uu inta badan daboolo Medicare, faa'iidooyinka adeegaas ma sii socon doonaan inta lagu jiro nidaamka rafcaanka Heerka 2aad ee IRO.
- Haddii dhibatadaadu ku saabsan tahay adeeg sida caadiga ah daboolo kaliya Caawimada Caafimaadka, gunnooyinka adeegaas way sii soconayaan haddii aad ku soo gudbiso Racfaanka Heerka 2aad 10 maalmood gudahood ka dib markaad hesho warqadda go'aankayaga.

### **Marka dhibkaagu uu ku saabsan yahay adeeg ama shay Medicare inta badan daboolo**

IRO ayaa dib u eegeysa racfaankaaga. Waa urur madax banaan oo ay shaqaaleysato Medicare.

Magaca rasmiga ah ee "Ururka Dib-u-eegista Madaxa-bannaan" (IRO) waa **"Hay'adda Dib-u-eegista Madax-bannaan"**, oo mararka qaarkood loo yaqaan **"IRE"**.

- Ururkani naguma xidhna mana aha hay'ad dawladeed. Medicare waxay u dooratay shirkadda IRO, iyo Medicare ayaa kormeera shaqadooda.
- Waxaan u dirnaa macluumaadka ku saabsan racfaankaaga ("galka kiiskaaga") ururkan. Waxaad xaq u leedahay in aad hesho koobi bilaash ah oo ah gal dacwaddaada.

?

**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

- Waxaad xaq u leedahay inaad siiso IRO macluumaad dheeraad ah si ay u taageerto racfaankaaga.
- Dib u eegiyaasha IRO waxay si taxadar leh u eegaan dhammaan macluumaadka la xiriira racfaankaaga.

**Haddii aad rafcaan degdeg ah ku lahayd Heerka 1aad, waxaad sidoo kale leedahay rafcaan degdeg ah Heerka 2aad.**

- Haddii aad rafcaan degdeg ah naga soo qaadatay heerka 1aad, waxaad si toos ah u helaysaa rafcaan degdeg ah Heerka 2aad. IRO waa inay ku siiso jawaabta Rafcaankaaga **Heerka 2aad 72 saacadood** gudahood markaad hesho racfaankaaga.
- Haddii codsigaagu yahay shay ama adeeg caafimaad oo ay IRO u baahan tahay inay ururiso macluumaad dheeraad ah oo ku anfici kara, **waxay qaadan kartaa ilaa 14 maalmood oo kale oo taariikhi ah**. IRO ma qaadan karto waqti dheeri ah si ay go'aan uga gaarto haddii codsigaga uu yahay daawada lagu qoray Medicare Part B.

**Haddii aad lahayd rafcaan caadi ah heerka 1aad, waxa kale oo aad haysataa rafcaan caadi ah oo ah Heerka 2aad.**

- Haddii aad naga qaadatay rafcaan caadiga ah heerka 1aad, waxaad si toos ah u heli doontaa racfaan heerka 2aad.
- Haddii codsigaagu yahay shay ama adeeg caafimaad, IRO waa inay ku siiso jawaabta Rafcaankaaga **Heerka 2aad 30 maalmood gudahooda** markaad hesho racfaankaaga.
- Haddii codsigaagu yahay daawada Medicare Qaybta B, IRO waa inay ku siiso jawaabta Racfaanka Heerka **2aad 7 maalmood gudahooda** markaad hesho racfaankaaga.
- Haddii codsigaagu yahay shay ama adeeg caafimaad oo ay IRO u baahan tahay inay ururiso macluumaad badan oo laga yaabo inay ku anfici karto, **waxay qaadan kartaa ilaa 14 kalendari oo kale**. IRO ma qaadan karto waqti dheeri ah si ay go'aan uga gaarto haddii codsigaga uu yahay daawada lagu qoray Medicare Part B.

IRO waxay ku siinaysaa jawaabtooda qoraal waxayna sharxayaan sababaha.

- **Haddii IRO ay dhahdo Haa si ay uga qayb qaadato ama dhammaan codsiga shay ama adeeg caafimaad**, waa inaan:
  - Oggolow caymiska daryeelka **caafimaadka 72 saacadood gudahood, ama**

?

**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

- Ku bixi adeega **14 maalmood gudahooda** ka dib markaan helno go'aanka IRO **codsiyada caadiga ah, ama**
- Ku bixi adeega **72 saacadood** gudahooda laga bilaabo taariikhda aan helno go'aanka IRO **codsiyada degdega ah.**
- **Haddii IRO ay dhahdo Haa qayb ama dhammaan codsiga Medicare Qaybta B ee dawada, waa in aan ogolaano ama bixinaa Medicare Part B ee dawada uu muranku ka taagan yahay:**
  - **72 saacadood gudahood** kadib markaan helno go'aanka IRO ee **codsiyada caadiga ah, ama**
  - **24 saac gudahooda** laga bilaabo taariikhda aan helno go'aanka IRO ee **codsiyada degdegga ah.**
- **Haddii IRO ay dhahdo Maya qayb ama dhammaan rafcaankaaga,** waxay ka dhigan tahay inay ogolaadeen inaan oggolaan codsigaaga (ama qayb ka mid ah codsigaaga) caymiska daryeelka caafimaadka. Tan waxaa loogu yeeraa "in la taageero go'aanka" ama "diiditaanka racfaankaaga."
  - Haddii kiiskaagu buuxiyo shuruudaha, waxaad dooranaysaa inaad rabto inaad sii qaadato racfaankaaga.
  - Waxaa jira saddex heer oo dheeri ah oo ku jira habka rafcaanka ka dib Heerka 2aad, wadar ahaan shan heer.
  - Haddii Racfaanka Heerka 2aad la diido oo aad buuxiso shuruudaha si aad u sii wadato nidaamka rafcaanka, waa inaad go'aansataa inaad u gudubto heerka 3 oo aad samayso rafcaan saddexaad. Faahfaahinta ku saabsan sida tan loo sameeyo waxay ku jirtaa ogeysiiska qoran ee aad hesho ka dib Racfaanka Heerka 2aad.
  - Garsoore Sharci Maamuleed (ALJ) ama garyaqaan garsoore ayaa qabanaya Racfaanka Heerka 3aad. Ka eeg **Qaybta I** macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan Racfaanada Heerka 3aad, 4aad, iyo 5aad.

### **Marka dhibkaagu uu ku saabsan yahay adeeg ama shay Caawimaada Caafimaadku inta badan daboosho, ama ay daboolaan labada Medicare iyo Assistance Medical**

Racfaanka Heerka 2aad ee adeegyada Caawimada Caafimaadku inta badan daboosho waa Dhagaysi Cadaalad ah oo lala yeesho gobolka. Minnesota dhexdeeda Dhegeysi cadaalad ah waxa loo yaqaan Racfaan Dawladeed. Waa inaad ku codsataa Dhageysi cadaalad ah qoraal ama **telefoon 120 maalmood gudahooda** laga bilaabo taariikhda aan u dirnay warqadda

?

**Haddii aad qabto su'aalo,** fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

go'aanka ee Racfaanka Heerka 1aad. TWarqadda aad naga heshay ayaa kuu sheegaysa meesha aad ka gudbinayso codsigaaga Dhagaysi Cadaalad ah.

Waa inaad ku codsataa Rafcaan Gobol 120 maalmood gudahooda laga bilaabo taariikhda go'aanka rafcaanka ee qorshaha.

Boostada, fakiska, ama u gudbi codsigaaga qoran:

Xafiiska Racfaanka ee Waaxda Adeegyada  
Aadanaha ee Minnesota  
PO Box 64941  
St. Paul, MN 55164-0941  
Fakis: 651-431-7523

Foomka Racfaanka onlaynka ah:

[edocs.dhs.state.mn.us/lfsrserver/Public/DHS-0033-ENG](https://edocs.dhs.state.mn.us/lfsrserver/Public/DHS-0033-ENG)

Garsooraha Adeegga Aadanaha ee Xafiiska Racfaanka Gobolka ayaa qaban doona dhegeysiga. Kulankaagu wuxuu ahaan doonaa mid telefoon haddii aadan codsan kulan fool ka fool ah. Inta lagu jiro dhagaysigaaga, u sheeg xaakimka sababta aad u khilaafsan tahay go'aanka qorshuhu gaadhay. Waxaad weydiisan kartaa saaxiib, qaraabo, u doode, bixiye, ama qareen inuu ku caawiyo.

Nidaamku wuxuu qaadan karaa inta u dhaxaysa 30 iyo 90 maalmood. Haddii dhegeysigaagu uu ku saabsan yahay adeeg si degdeg ah loogu baahan yahay oo aad u baahan tahay jawaab degdeg ah, u sheeg Xafiiska Racfaanka Gobolka marka aad xerayso codsigaaga dhegeysiga. Haddii dhegeysigaagu uu ku saabsan yahay diidmada daruuriga ah ee caafimaadka, waxaad waydiisan kartaa ra'yi caafimaad khabiir caafimaad oo madaxbanaan. Wax kharash ah oo kugu kacaya ma jiro.

Haddii aad u baahan tahay caawimo mar kasta oo hawsha ka mid ah, wac Wakiilka Barnaamijyada Caafimaadka Daryeelka Dadweynaha 651-431-2660 ama 1-800-657-3729 ama TTY MN Relay 711 ama isticmaal adeega gudbinta ee aad door bidayso.

Xafiiska Dhageysiga Cadaalada ayaa ku siinaya go'aankooda qoraal wuxuuna sharaxayaa sababaha.

- Haddii xafiiska dhageysiga cadaalada uu yiraahdo **Haa** si ay uga qayb qaataan ama dhammaan codsiga shay ama adeeg caafimaad, waa in aan ku fasaxno ama ku **bixinaa adeega ama shayga 72 saacadood gudahood** ka dib markaan helno go'aankooda.
- Haddii xafiiska dhageysiga cadaalada uu yiraahdo **Maya** qayb ama dhammaan rafcaankaaga, waxay la macno tahay inay ogolaadeen inaan oggolaan codsigaaga (ama qayb ka mid ah codsigaaga) caymiska daryeelka caafimaadka. Tan waxaa loogu yeeraa



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](https://ucare.org).**

"in la taageero go'aanka" ama "diiditaanka racfaankaaga."

Haddii go'aanka xafiiska IRO ama dacwad cadaalad ah uu yahay **Maya** dhammaan ama qayb ka mid ah codsigaaga, waxaad leedahay xuquuq rafcaan oo dheeraad ah.

Haddii Racfaanka heerka 2aad aad u aaday **IRO**, waxaad mar kale racfaan ka qaadan kartaa kaliya haddii qiimaha dollarka ee adeega ama shayga aad rabto uu gaaro qadarka ugu yar. Garsooraha ALJ ama qareenka ayaa gacanta ku haya Racfaanka Heerka 3aad. **Warqadda aad ka heshay IRO waxay sharraxaysaa xuquuqaha rafcaanka ee dheeraadka ah ee aad yeelan karto.**

Warqadda aad ka heshay xafiiska Dhegeysi cadaalad ah ayaa qeexaysa doorashada rafcaanka xigta.

Ka eeg **Qaybta I** si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan xuquuqahaaga racfaanka ka dib Heerka 2aad.

## E5. Dhibaatooyinka lacag bixinta

Ma ogolaanayno in bixiyayaasha shabakadayadu kugu soo dallacaan adeegyada iyo alaabta ku jirta caymiska. Tani waa run xitaa haddii aan siino bixiyaha wax ka yar kharashka bixiyaha adeeg ama shay la daboolay. Marna lagaagama baahna inaad bixiso hadhaaga biilna. Waxaa lagaaga baahanyahay inaad bixiso baaqiga biil walba.

**Si toos ah kuuguma soo celin karno adeegga Caawinta Caafimaadka ama shay.** Haddii aad hesho biil adeegyada iyo alaabta la daboolay Caawimada Caafimaadka, noo soo dir biilka. Waa inaad adigu iska bixin biilka. Waxaan si toos ah ula xiriiri doonaa bixiyaha waxaan xalin doonaa dhibaataada. Haddii aad bixiso biilka, waxaad ka heli kartaa lacag celin bixiyaha xanaanada caafimaadka haddii aad raacdo sharciyada helitaanka adeegyada ama alaabta.

Haddii aad rabto in aan kugu soo celino adeeg ama shay **Medicare** ama aad na waydiiso in aan bixino bixiyaha daryeelka caafimaadka adeega Caawimada Caafimaadka ama shay aad bixisay, waxa aad na waydiin doontaa in aan gaadhno go'aanka caymiska. Waxaan eegi doonaa haddii adeegga ama shayga aad bixisay uu yahay mid la daboolay iyo haddii aad raacday dhammaan sharciyada isticmaalka caymiskaaga. Macluumaad dheeraad ah, eeg **cutubka 7** ee *Member Handbook*.

- Haddii adeega ama shayga aad bixisay la daboolo oo aad raacdo sharciyada oo dhan, waxan u diri doonaa Bixiyahaaga lacag bixinta adeegga ama shayga caadi ahaan 30 maalmood gudahood, laakiin ugu dambayn 60 maalmood ka dib markaan helno codsigaaga. Bixiyahaaga ayaa markaa soo diri doona lacagta lagu siinayo.
- Haddii aadan weli bixin adeegga ama shayga, waxaan si toos ah lacagta ugu diri doonaa bixiyaha. Marka aan dirno lacag bixinta, waxay la mid tahay in lagu yiraahdo



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

**Haa** codsigaaga go'aanka caymiska.

- Haddii adeegga ama shayga aan la daboolin ama aadan raacin dhammaan sharciyada, waxaan kuu soo diri doonaa warqad kuu sheegaysa inaan bixin doonin kharashka adeegga ama shayga oo aan sharraxeyno sababta.

Haddii aadan ku raacsanayn go'aankayaga ah inaan lacag bixin, **waxaad samayn kartaa racfaan**. Raac nidaamka racfaanka ee lagu sifeeyay **Qaybta E3**. Markaad raacdo tilmaamahaan, ogow:

- Haddii aad rafcaan naga samayso si aanu lacag kuugu soo celino, waa inaanu jawaabtayada ku siino 30 maalmood gudahooda ka dib markaan helno racfaankaaga.
- Haddii aad naga codsato inaan dib kuugu soo celino daryeel caafimaad oo aad adigu iska bixisay, ma codsan kartid racfaan degdeg ah.

Haddii jawaabtayada racfaanka ay tahay **Maya** oo **Medicare** ay inta badan daboosho adeegga ama shayga, waxaan kiiskaaga u diri doonaa IRO. Waxaan kuu soo diri doonaa warqad haddii tani dhacdo.

- Haddii IRO ay ka noqoto go'aankayaga oo ay tiraahdo waa inaan ku siinnaa, waa inaan lacag kuugu soo dirnaa adiga ama bixiyaha 30 maalmood gudahood. Haddii jawaabta racfaankaadu tahay **Haa** marxalad kasta oo ka mid ah nidaamka rafcaanka ka dib Heerka 2aad, waa in aan u dirno lacagta adiga ama bixiyaha xanaanada caafimaadka 60 maalmood gudahood.
- Haddii IRO ay ku tiraahdo **Maya** racfaankaaga, waxay la macno tahay inay ogolaadeen inaan oggolaan codsigaaga. Tan waxaa loogu yeeraa "in la taageero go'aanka" ama "diiditaanka racfaankaaga." Waxaad heli doontaa warqad sharaxaysa xuquuqaha rafcaanka ee dheeraadka ah ee aad yeelan karto. Tixraac **Qaybta I** ee *Member Handbook* wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan heerarka rafcaanka ee dheeraadka ah.

Haddii jawaabtayada racfaanka ay tahay **Maya** oo Caawimada Caafimaadku ay inta badan daboosho adeegga ama shayga, waxaad adigu xerayn kartaa Racfaan Heerka 2aad. Tixraac **Qaybta E4** ee *Member Handbook* wixii macluumaad dheeraad ah.

---

## F. Daawooyinka loo qoro Medicare Part D

Faa'iidooyinkaaga xubin ahaan qorshahayaga waxa ka mid ah caymiska dawooyinka dhakhtarku qoray oo badan. Inta badan kuwan waa daawooyinka Medicare Part D. Waxaa jira dhowr daawo oo Medicare Qaybta D aysan daboolin kaalmada Caafimaadku dabooli karto. **Qaybtan waxay khusaysaa oo keliya Medicare Part D rafcaannada daroogada.**

?

**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**



Qaybtan inteeda kale waxaynu ku odhan doonaa "dawo" halkii aad odhan lahayd "Medicare Part D daroogada" mar kasta. Daawooyinka ay daboolayso Caawinta Caafimaadka oo kaliya raac nidaamka Qaybta D.

Si loo daboolo, daawada waa in loo isticmaalo tilmaam caafimaad ahaan la aqbalay. Taas macnaheedu waxa weeye in dawada ay ogolaatay Maamulka Cuntada iyo Dawooyinka (FDA) ama ay taageerto tixraacyo caafimaad qaarkood. Tixraac **cutubka 5** ee *Member Handbook* wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan calaamad caafimaad ahaan la aqbalay.

## F1. Medicare Qaybta D go'aamada caymiska iyo rafcaannada

Waa kuwan tusaalooyin ku saabsan go'aamada caynsanaanta ee aad na weydiisato inaan ka gaadhno daawooyinkaaga Medicare Part D:

- Waxaad na waydiisanaysaa inaan samayno ka reebis, oo ay ku jirto inaad na waydiisato:
  - dabool dawada Qaybta D ee Medicare oo aan ku jirin Liiska Dawooyinka ee qorshaheena
  - meel iska dhig xaddidaadda caymiskayaga dawada (sida xadaynta qaddarka aad heli karto)
- Waxaad na waydiisaa haddii dawo lagu daboolay (sida marka ay dawadaadu ku jirto Liiska Dawooyinka ee qorshaheena laakiin waa inaan kuu ogolaano ka hor intaan daboolin).

**FIIRO GAAR AH:** IHaddii farmashiyahaagu kuu sheego in dawadaada aan loo buuxin karin si qoraal ah, farmashiyuhu wuxuu ku siinayaa ogeysiis qoran oo sharxaya sida aad nala soo xidhiidho si aad u codsato go'aanka caymiska.

Go'aanka caymiska bilowga ah ee ku saabsan daawadaada  
Qaybta D ee Medicare waxaa loo yaqaan "**go'aaminta  
daboolida**"

- Waxaad na waydiisanaysaa inaan bixinno dawo aad hore u iibsatay. Tani waa waydiinta go'aan caymis oo ku saabsan lacag-bixinta.

Haddii aadan ku raacsanayn go'aanka caynsanaanta ee aanu samaynay, waxaad racfaan ka qaadan kartaa go'aankayaga. Qaybtani waxay kuu sheegaysaa sida loo waydiiyo go'aamada caymiska iyo sida loo qaato racfaan. Isticmaal shaxda hoose si ay kuu caawiyaan.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**



<b>Xaaladahan kee baad ku sugan tahay?</b>			
<p>Waxaad u baahan tahay daawo aan ku jirin Liiska Dawooyinka ama waxaad u baahan tahay inaan dhinac iska dhigno qaanuunka ama xaddidaadda daawada aan daboolno.</p> <p><b>Waxaad naga codsan kartaa inaan samayno ka reebis.</b> (Kani waa nooc ka mid ah go'aanka caymiska.)</p> <p>Ka bilow <b>Qaybta F2</b>, ka dibna tixraac <b>Qaybaha F3 iyo F4</b></p>	<p>Waxaad doonaysaa inaanu daboolno daawada ku jirta Liiska Dawooyinka oo aad u malaynayso inaad ka soo baxayso xeerarka qorshaha ama xaddidaadaha (sida ogolaanshaha hore u qaadista) ee dawada aad u baahan tahay.</p> <p><b>Waxaad naga codsan kartaa go'aan caymis.</b></p> <p>Lasoco <b>Qaybta F4</b></p>	<p>Ma doonaysaa inaad na waydiiso inaan dib kuugu soo celino lacagta dawo aad hore u heshay oo aad bixisay lacagteeda?</p> <p><b>Waxaad na weydiisan kartaa inaan lacag kugu soo celino.</b> (Kani waa nooc ka mid ah go'aanka caymiska.)</p> <p>Lasoco <b>Qaybta F4</b></p>	<p>Waxaan kuu sheegnay inaan dawada u daboolin ama bixin doonin sidaad rabto.</p> <p><b>Waxaad samayn kartaa racfaan.</b> (Tani waxay la macno tahay inaad na waydiiso inaan dib u eegno.)</p> <p>Lasoco <b>Qaybta F5</b></p>

## F2. Ka reeban Medicare Part D

Haddii aanaan dawada u daboolin sidaad rabto, waxaad na waydiin kartaa inaan samayno "ka-reebis." Haddii aan diidno codsigaaga ka reebista, waxaad racfaan ka qaadan kartaa go'aankayaga.

Marka aad codsato ka reebid, dhakhtarkaaga ama dhakhtar kale ayaa u baahan inuu sharaxo sababaha caafimaad ee aad ugu baahan tahay ka-reebitaanka.

Weydiinta caymiska dawada aan ku jirin Liiska Dawooyinka ama ka saarida xaddidaadda daawada waxaa mararka qaarkood loo yaqaanaa weydiinta "**ka reeban qaab-dhismeedka caadiga ah.**"

Waa kuwan tusaalayaal ka-reebis ah oo adiga ama dhakhtarkaaga ama dhakhtar kale aad na waydiisan kartaan inaan samayno:



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

**1. Daboolista daawada aan ku jirin *Liiska Dawooyinka*.**

- Ma heli kartid wax ka reeban qaddarka lacag-bixinta ee loo baahan yahay ee dawada.

**2. Ka saarida xannibaadda daawada daboolan**

- Sharciyo dheeraad ah ama xaddidaad ayaa lagu dabaqaa daawooyinka qaarkood ee ku jira Liiska Dawooyinka (tixraac **cutubka 5** ee *Member Handbook* wixii macluumaad dheeraad ah).
- Xeerarka dheeraadka ah iyo xaddidaadda daawooyinka qaarkood waxaa ka mid ah:
  - Lagaaga baahan yahay inaad isticmaasho nooca guud ee dawada halkii aad isticmaali lahayd magaca sumadda daawada.
  - Helitaanka oggolaansho horraantii ka hor inta aanaan oggolaan inaan dawada kugu daboolno. Tan waxaa mararka qaarkood loo yaqaan "oggolaanshaha hore (PA)."
  - Waxaa laga rabaa inaad tijaabiso daawo kale ka hor inta aanaan ku heshiin daboolida daawada aad codsato. (Tani waxaa mararka qaarkood loo yaqaan "daawaynta tallabada.")
  - Xadka tirada. Daawooyinka qaarkood, waxaa jira xaddidaad ku saabsan qaddarka daawada aad qaadan karto.

**F3. Waxyaabo muhiim ah oo ay tahay in laga ogaado codsashada ka reebanaanshaha****Dhakhtarkaaga ama dhakhtarkaaga kale waa inuu noo sheego sababaha caafimaad**

Takhtarkaaga ama dhakhtar kale waa in ay na siiyaan bayaan sharaxaya sababaha caafimaad ee aad u codsanayso ka reebis. Si aad u hesho go'aan degdeg ah, ku dar macluumaadkan caafimaad ee dhakhtarkaaga ama qoraaga kale marka aad waydiiso ka reebanaanshaha.

*Liiska Dawooyinkayada* inta badan waxaa ku jira in ka badan hal daawo oo lagu daweynayo xaalad gaar ah. Kuwaas waxaa loo yaqaan "daawoyinka kale" Haddii dawo kale ay waxtar u leedahay sida dawada aad waydiisatay oo aanay keeni doonin waxyeelooyin kale ama dhibaatooyin kale oo caafimaad, guud ahaan **ma** ogolaanayno codsigaaga ka reebida.

**Waxaan dhihi karnaa Haa ama Maya codsigaaga.**

- Haddi aanu ku nidhaahno **Haa** codsigaga ka reebida, ka reebiddu waxay caadiyan socotaa ilaa dhamaadka sanadka kalandareedka. Tani waa run ilaa iyo inta uu dhakhtarkaagu ku sii wado inuu kuu qoro dawada oo ay daawadaasi sii ahaanayso mid badbaado leh oo waxtar u leh daaweynta xaaladaada.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

- Haddii aan ku nidhaahno **Maya** codsigaaga ka reeban, waxaad samayn kartaa racfaan. Lasoco **Qaybta F5** macluumaadka ku saabsan samaynta rafcaanka haddii aan nidhaahno **Maya**.

Qaybta xigta waxay kuu sheegaysaa sida loo codsado go'aanka caynsanaanta, oo ay ku jirto marka laga reebo.

#### **F4. Weydiinta go'aanka caynsanaanta, oo ay ku jirto ka reebid**

Weydii nooca go'aanka caymiska ee aad rabto adiga oo wacaya 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wacitaankan waa bilaash) isticmaal TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wacitaankan waa bilaash), qoraal, ama fakis noogu soo dir. Adiga, wakiilkaaga, ama dhakhtarkaaga (ama qoraaga kale) ayaa samayn kara tan. Fadlan ku dar magacaaga, macluumaadkaaga xiriirka iyo macluumaadka ku saabsan sheegashada.

- Adiga ama dhakhtarkaaga (ama qore kale) ama qof kale oo magacaaga ku hadlaya ayaa codsan kara go'aanka caymiska. Waxa kale oo aad heli kartaa qareen ku matalo.
- Tixraac **Qaybta D3** si aad u ogaatid sida qof loogu magacaabo wakiilkaaga.
- Uma baahnid inaad siiso ogolaansho qoraal ah dhakhtarkaaga ama qoraaga kale si aad u weydiisato go'aanka caynsanaanta adiga oo ku hadlaya magacaaga.
- Haddii aad rabto inaad na weydiisato inaan dib kuugu soo celino daawada, tixraac **cutubka 7** ee *Buug-gacmeedkan xubnaha*.
- Haddii aad codsato ka-reebis, na sii " bayaanka taageeraya." Qoraalka taageerada waxaa ku jira dhakhtarkaaga ama sababaha kale ee caafimaad ee dhakhtarkaaga ee codsiga ka reeban.
- Dhakhtarkaaga ama dhakhtar kale ayaa fakis ama boostada noogu soo diri kara bayaanka taageerada ah. Waxay sidoo kale noogu sheegi karaan taleefoon ka dibna faakis ayay noogu soo diri karaan ama ku soo diri karaan bayaanka.
- Si aad u gudbiso codsiga go'aaminta caymiska si elektaroonig ah, gal Koontada Khadka Tooska ah ee Xubinta UCare oo dooro Faa'iidooyinka Farmashiyaha. Guji isku xirka Foomka Codsiga Go'aaminta Daboolista, buuxi foomka oo soo gudbi si aad u bilowdo codsiga.

#### **Haddii caafimaadkaagu u baahan yahay, na weydiiso "go'aanka caymiska degdegga ah."**

Waxaan isticmaalnaa "xilliyada kama dambaysta ah" ilaa aan ku heshiinno isticmaalka "xilliyada kama dambaysta ah ee degdegga ah."

- **Go'aanka caynsanaanta caadiga** ah macnaheedu waa inaanu ku siinno jawaab 72 saacadood gudahood ka dib markaan helno qoraalka dhakhtarkaaga.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

- **Go'aanka caynsanaanta degdega** ah macnaheedu waa inaanu ku siinno jawaab 24 saacadood gudahood ka dib markaan helno qoraalka dhakhtarkaaga.

**"Go'aanka caymiska degdega ah" waxaa loo yaqaan "  
go'aaminta caynsanaanta degdega ah."**

Waxaad heli kartaa go'aan caymis degdeg ah haddii:

- Waxaa loogu talagalay daroogo aadan helin. Ma heli kartid go'aan caymis degdeg ah haddii aad na weydiisato inaan dib kuugu soo celinno daawo aad hore u soo iibsatay.
- Caafimaadkaaga ama awooddaada shaqo aad bay u dhaawacmi doontaa haddii aan isticmaalno wakhtiga kama dambaysta ah ee caadiga ah.

Haddii dhakhtarkaaga ama dhakhtar kale ay noo sheegaan in caafimaadkaagu u baahan yahay go'aan caymis oo degdeg ah, waanu ku raacsanahay oo ku siinay. Waxaan kuu soo dirnay warqad kuu sheegaysa.

- Haddii aad codsato go'aan caymis oo degdeg ah adigoo taageero ka helin dhakhtarkaaga ama dhakhtar kale, waxaanu go'aansanaynaa haddii aad hesho go'aan caymis degdeg ah.
- Haddii aan go'aansanno in xaaladdaada caafimaad aysan buuxin shuruudaha go'aanka caymiska degdegga ah, waxaan isticmaalnaa waqtiyada kama dambaysta ah beddelka.
  - Waxaan kuu soo dirnay warqad kuu sheegaysa. Waraaqdu waxay kaloo kuu sheegaysaa sidaad uga dacwoon lahayd go'aankayaga.
  - Waxaad xerayn kartaa cabasho degdeg ah oo aad jawaab ku heli kartaa 24 saacadood gudahood. Wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan samaynta cabashooyinka, oo ay ku jiraan cabashooyinka degdegga ah, tixraac **Qaybta J**.

### **Wakhtiyada kama dambaysta ah ee "go'aanka caymiska degdega ah"**

- Haddii aan isticmaalno waqtiyada kama dambaysta ah ee degdegga ah, waa inaan ku siinaa jawaabtayada 24 saacadood gudahood ka dib markaan helno codsigaaga. Haddii aad codsato wax ka reeban, waxaanu ku siinaynaa jawaabtayada 24 saacadood gudahood ka dib markii aanu helno qoraalka taageerada dhakhtarkaaga. Waxaan ku siin jawaabtayada si dhakhso ah haddii caafimaadkaagu u baahan yahay.
- Haddii aan buuxin wayno wakhtiga kama dambaysta ah, waxa aanu codsigaaga u diraynaa Heerka 2 ee nidaamka rafcaanka si ay dib u eegis ugu samayso IRO. Tixraac **Qaybta F6** wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan Racfaanka Heerka 2aad.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

- Haddii aan ku nidhaahno **Haa** si aan uga qaybno ama dhammaan codsigaaga, waxaanu ku siinaynaa caymiska 24 saacadood gudahood ka dib markaan helno codsigaaga ama bayaanka taageerada dhakhtarkaaga.
- Haddii aan ku nidhaahno **Maya** si aan u qaybsano ama dhammaan codsigaaga, waxaan kuu soo dirnay warqad ay ku jiraan sababaha. Warqadda ayaa sidoo kale kuu sheegaysa sida aad racfaan u qaadan karto.

### **Wakhtiyada kama dambaysta ah ee go'aanka caymiska caadiga ah ee ku saabsan daawada aanad helin**

- Haddii aan isticmaalno wakhtiga kama dambaysta ah ee caadiga ah, waa inaan ku siinaa jawaabtayada 72 saacadood gudahood ka dib markaan helno codsigaaga. Haddii aad codsato wax ka reeban, waxaanu ku siinaynaa jawaabtayada 72 saacadood gudahood ka dib markii aanu helno bayaanka taageerada dhakhtarkaaga. Waxaan ku siin jawaabtayada si dhakhso ah haddii caafimaadkaagu u baahan yahay.
- Haddi aan buuxin wayno wakhtiga kama dambaysta ah, waxa aanu codsigaaga u diraynaa Heerka 2 ee nidaamka rafcaanka si ay dib u eegis ugu samayso IRO.
- Haddii aan ku niraahno **Haa** si aan uga qaybno ama dhammaan codsigaaga, waxaanu ku siinaynaa caymiska 72 saacadood gudahood ka dib markaan helno codsigaaga ama bayaanka taageerada dhakhtarkaaga ee ka reebanaanshaha.
- Haddii aan ku niraahno **Maya** si aan u qaybsano ama dhammaan codsigaaga, waxaan kuu soo dirnay warqad ay ku jiraan sababaha. Warqaddu waxay sidoo kale kuu sheegaysaa sida loo sameeyo rafcaan.

### **Wakhtiyada kama dambaysta ah ee go'aanka caynsanaanta caadiga ah ee ku saabsan daawada aad hore u iibsatay**

- Waa inaan ku siinaa jawaabtayada 14 maalmood gudahood ka dib markaan helno codsigaaga.
- Haddi aan buuxin wayno wakhtiga kama dambaysta ah, waxa aanu codsigaaga u diraynaa Heerka 2 ee nidaamka rafcaanka si ay dib u eegis ugu samayso IRO.
- Haddii aan ku nidhaahno **Haa** si aan uga qaybno ama dhammaan codsigaaga, waxaanu kugu soo celinaynaa 14 maalmood gudahood.
- Haddii aan ku nidhaahno **Maya** si aan u qaybsano ama dhammaan codsigaaga, waxaan kuu soo dirnay warqad ay ku jiraan sababaha. Waraaqdu waxay kaloo kuu sheegaysaa in aad racfaan ka qaadato.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](https://www.ucare.org).**

## F5. Samaynta Racfaanka Heerka 1aad

Rafcaanka qorshahayaga ee ku saabsan go'aanka caymiska qaybta D ee Medicare waxaa loo yaqaan qorshe "**dib u go'aamin.**"

- Ku bilow **racfaankaaga heerka caadiga ah** ama **degdega ah adigoo** wacaya Adeegga Macmiilka lambarka ku yaal bogga hoose, qoraal, ama fakis noogu soo dir. Adiga, wakiilkaaga, ama dhakhtarkaaga (ama qoraaga kale) ayaa samayn kara tan. Fadlan ku dar magacaaga, macluumaadkaaga xiriirka, iyo macluumaadka ku saabsan racfaankaaga.
- Waa inaad ku qadataa racfaan **65 maalmood gudahood** laga bilaabo taariikhda warqadda aan kusoo diray si aan kuugu sheegno go'aankayaga.
- Haddii uu ku dhaafto wakhtiga kama dambaysta ah oo aad haysato sabab wanaagsan oo aad ku seegtay, waxa laga yaabaa in aanu ku siino wakhti dheeraad ah oo aad ku samayso racfaankaaga. Tusaalooyinka sababaha wanaagsan ayaa ah waxyaabo sida adiga oo qaba xanuun daran jirro ama waxaan ku siinay macluumaad khaldan oo ku saabsan waqtiga kama dambaysta ah. Sharax sababta racfaankaagu u daahay markaad racfaanka qaadanayso.
- Waxaad xaq u leedahay inaad na weydiisato nuqul bilaash ah oo macluumaadka ku saabsan racfaankaaga. Adiga dhakhtarkaagu waxa kale oo laga yaabaa inuu na siiyo macluumaad dheeraad ah si aan u taageerno racfaankaaga.

### Haddii caafimaadkaagu u baahan yahay, codso racfaan degdeg ah.

Rafcaan degdeg ah waxa kale oo loo yaqaan "**dib u go'aan degdeg ah.**"

- Haddii aad rafcaan ka qaadato go'aanka aannu ka gaadhnay dawo aadan qaadan, adiga iyo dhakhtarkaaga ama dhakhtar kale ayaa go'aansada haddii aad u baahan tahay rafcaan degdeg ah.
- Shuruudaha racfaanka degdegga ah waxay la mid yihiin kuwa go'aanka caymiska degdegga ah. Ka eeg **Qaybta F4** wixii macluumaad dheeraad ah.

Waanu tixgelinayna racfaankaaga waxaanan ku siinaynaa jawaabtayada.

- Waxaan dib u eegeynaa racfaankaaga waxaanan si taxadar leh u eegnay dhammaan



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

macluumaadka ku saabsan codsigaaga caynsanaanta.

- Waxaan hubinaa haddii aan raacnay dhammaan sharciyada markii aan dhahnay **Maya** codsigaaga.
- Waxa laga yaabaa in aanu kula xidhiidhno adiga ama dhakhtarkaaga ama dhakhtar kale si aanu macluumaad dheeraad ah u helno.

### Xilliga kama dambaysta ah ee racfaanka degdegga ah ee Heerka 1aad

- Haddii aan isticmaalno waqtiyada kama dambaysta ah, waa inaan ku siinaa **jawaabtayada 72 saacadood** gudahood ka dib markaan helno racfaankaaga.
  - Waxaan ku siinaynaa jawaabtayada si dhakhso ah haddii caafimaadkaagu u baahan yahay.
  - Haddii aanaan jawaab ku siin 72 saacadood gudahood, waa inaan codsigaaga u dirno Heerka 2aad ee nidaamka rafcaanka. Markaa IRO ayaa dib u eegaysa. U tixraac **Qaybta F6** macluumaadka ku saabsan ururka dib u eegista iyo nidaamka rafcaanka Heerka 2aad.
- Haddii aan ku niraahno **Haa** si aan uga qaybno ama dhammaan codsigaaga, waa inaan ku bixinaa caymiska aan ku heshiinnay inaan ku bixinno 72 saacadood gudahood ka dib markaan helno racfaankaaga.
- Haddii aan ku niraahno **Maya** qayb ka mid ah ama dhammaan codsigaaga, waxaanu kuu soo dirnay warqad sharraxaysa sababaha oo kuu sheegaysa sida aad racfaan u qaadan karto.

### Wakhtiga kama dambaysta ah ee racfaanka caadiga ah ee Heerka 1aad

- Haddii aan isticmaalno waqtiyada kama dambaysta ah ee caadiga ah, waa inaan ku siinaa jawaabtayada **7 maalmood gudahooda** ka dib markii aan helno racfaankaaga daawo aadan qaadan.
- Waxaan ku siineynaa go'aankayaga si dhaqso leh haddii aadan helin daawada oo xaaladdaada caafimaad ay u baahan tahay. Haddii aad aaminsantahay in caafimaadkaagu u baahan yahay, codso racfaan degdeg ah.
  - Haddii aanaan go'aan ku **siin 7 maalmood gudahood**, waa inaan codsigaaga u dirno Heerka 2aad ee nidaamka rafcaanka. Markaa IRO ayaa dib u eegaysa. U tixraac **Qaybta F6** macluumaadka ku saabsan ururka dib u eegista iyo nidaamka rafcaanka Heerka 2aad.

Haddii aan ku nidhaahno **Haa** si aan uga qaybno ama dhammaan codsigaaga:



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**



- Waa inaan **bixinaa caymiska** aanu ku heshiinay inaan ku bixino sida ugu dhakhsaha badan ee uu caafimaadkaagu u baahan yahay, laakiin **ugu dambayn 7 maalmood** ka dib markaan helno racfaankaaga.
- Waa inaan **lacag kuugu soo dirno** daawada aad **iibsatay 30 maalmood gudahooda** kadib markaan helno racfaankaaga.

Haddii aan ku niraahno **Maya** qayb ka mid ah ama dhammaan codsigaaga:

- Waxaan kuu soo dirnay warqad sharaxaysa sababaha oo kuu sheegaysa sida aad racfaan u qaadan karto.
- Waa inaan ku siino jawaabtayada ku saabsan inaan dib kuugu soo celino dawada aad ku **iibsatay 14 maalmood gudahood** ka dib markaan helno racfaankaaga.
  - Haddii aanaan ku siin go'aan 14 maalmood gudahood, waa in aan codsigaaga u dirno Heerka 2aad ee nidaamka rafcaanka. Markaa IRO ayaa dib u eegaysa. U tixraac **Qaybta F6** macluumaadka ku saabsan ururka dib u eegista iyo nidaamka rafcaanka Heerka 2aad.
- Haddii aan ku niraahno **Haa** si aan u qaybno ama dhammaan codsigaaga, waa inaan ku siinnaa 30 maalmood gudahood ka dib markaan helno codsigaaga.
- Haddii aan ku niraahno **Maya** qayb ka mid ah ama dhammaan codsigaaga, waxaanu kuu soo dirnay warqad sharaxaysa sababaha oo kuu sheegaysa sida aad racfaan u qaadan karto.

## F6. Samaynta Racfaanka Heerka 2aad

Haddii aan ku niraahno **Maya** Racfaankaaga Heerka 1aad, waad aqbali kartaa go'aankayaga ama waxaad samayn kartaa racfaan kale. Haddii aad go'aansato inaad sameeyso racfaan kale, waxaad isticmaashaa nidaamka Racfaanka Heerka 2aad. **IRO** waxay dib u eegtaa go'aankayagii markii aanu nidhi **Maya** racfaankaaga koowaad. Ururkan ayaa go'aaminaya haddii aan bedelno go'aankayaga.

Magaca rasmiga ah ee "Ururka Dib u Eegista Madaxbanaan" (IRO) waa "**Hay'adda Dib-u-eegista Madax-bannaan**", oo mararka qaarkood loo yaqaan "**IRE**".

Si aad u samayso Racfaan Heerka 2aad, adiga, wakiilkaaga, ama dhakhtarkaaga ama dhakhtarkaaga kale waa in aad la xidhiidho IRO **qoraal** ah oo aad waydiisato in dib u eegis lagu sameeyo kiiskaaga.

- Haddii aan ku niraahno **Maya** Racfaankaaga Heerka 1aad, warqadda aan kuu soo dirno

?

**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**



waxaa ku jira **tilmaamo ku saabsan sida loola sameeyo Racfaan Heerka 2aad IRO**. Tilmaamaha ayaa sheegaya cidda samayn karta Racfaanka Heerka 2aad, wakhtiyada kama dambaysta ah ee ay tahay inaad raacdo, iyo sida loo gaadho ururka.

- Markaad racfaan ka qaadato IRO, waxaanu u dirnaa macluumaadka aanu hayno ee ku saabsan racfaankaaga ururka. Macluumaadkan waxaa loo yaqaan "faylka kiiskaaga". **Waxaad xaq u leedahay in aad hesho koobi bilaash ah oo ah gal dacwaddaada.**
- Waxaad xaq u leedahay inaad siiso IRO macluumaad kale si ay u taageeraan racfaankaaga.

IRO waxay dib u eegtaa Medicare Part D Racfaanka Heerka 2aad waxayna ku siinaysaa jawaab qoraal ah. Ka eeg **Qaybta E4** wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan IRO.

### **Xilliga kama dambaysta ah ee racfaanka degdegga ah ee Heerka 2aad**

Haddii caafimaadkaagu u baahan yahay, weydii IRO racfaan degdeg ah.

- Haddii ay ku heshiiyaan racfaan degdeg ah, waa inay ku siiyaan **jawaab 72 saacadood** gudahood ka dib markay helaan codsigaaga racfaanka.
- Haddii ay **Haa** ku yidhaahdaan qayb ama dhammaan codsigaaga, waa in aanu ku bixinaa caymiska dawada la **ansixiyey 24 saacadood** gudahood ka dib markii aan helno go'aanka IRO.

### **Wakhtiga kama dambaysta ah ee "rafcaan dhexe" heerka 2**

Haddii aad haysato racfaan caadi ah oo ah Heerka 2aad, IRO waa inay ku siiso jawaab:

- **7 maalmood gudahooda** ka dib markay helaan racfaankaaga daawo aadan qaadan.
- **14 maalmood gudahood** ka dib markaad hesho racfaankaaga dib u bixinta daawada aad iibsatay.

Haddii IRO ay dhahdo **Haa** si ay uga qayb qaataan ama dhammaan codsigaaga:

- Waa inaan ku bixinaa dawada la **ansixiyay 72 saacadood** gudahood kadib markaan helno go'aanka IRO.
- Waa in aan dib kuugu soo celinaa daawada aad iibsatay 30 maalmood gudahood ka dib markii aan helno go'aanka IRO.
- Haddii IRO ay ku tiraahdo **Maya** racfaankaaga, waxay la macno tahay inay ogolaadeen go'aankayaga ah inaan oggolaan codsigaaga. Tan waxaa loogu yeeraa "kordhinta go'aanka" ama "diiditaanka racfaankaaga."



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Haddii IRO ay ku tiraahdo **Maya** Racfaankaaga Heerka 2aad, waxaad xaq u leedahay Racfaan Heerka 3 haddii qiimaha dollarka ee caymiska dawada aad weydiisato uu buuxiyo qiimaha ugu yar ee dollarka. Haddii qiimaha dollarka ee caymiska dawada aad codsato uu ka yar yahay ugu yar ee loo baahan yahay, ma samayn kartid rafcaan kale. Xaaladdaas, go'aanka Heerka 2aad ee Rafcaanku waa kama dambays. IRO waxay kuu soo dirtaa warqad kuu sheegaysa qiimaha doolarka ugu yar ee loo baahan yahay si loo sii wado Racfaanka Heerka 3aad.

Haddii qiimaha dollarka ee codsiyadaadu buuxiyo shuruudaha, waxaad dooranaysaa haddii aad rabto inaad sii qaadata racfaankaaga.

- Waxa jira saddex heer oo dheeraad ah oo ku jira habka rafcaanka ka dib Heerka 2aad.
- Haddii IRO ay dhahdo **Maya** Racfaankaaga Heerka 2aad oo aad buuxiso shuruudaha aad ku sii wadato nidaamka racfaanka, adiga:
  - Go'aanso haddii aad rabto inaad samayso Racfaan Heerka 3aad
  - Tixraac warqadda ay IRO kuu soo dirtay ka dib Racfaanka Heerka 2aad wixii faahfaahin ah ee ku saabsan sida loo sameeyo Racfaan Heerka 3aad.

ALJ ama garsoore qareen ayaa qabta Racfaanka Heerka 3aad. Ka eeg **Qaybta I** macluumaadka ku saabsan Heerka 3aad, 4aad, iyo 5aad Racfaanka.

---

## G. Na weyddiista inaan daboolno joogitaanka cusbitaalka dheer

Marka lagu dhigo cusbitaal, waxaad xaq u leedahay inaad hesho dhammaan adeegyada cusbitaalka ee aanu daboolno ee lagama maarmaanka u ah in lagu ogaado oo lagu daweyo xanuunkaaga ama dhaawacaaga. Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan caymiska qorshahayaga, fiiri **cutubka 4** ee Qaybta D ee *Member Handbook*.

Inta aad ku jirto cisbitaalka caymiska, dhakhtarkaaga iyo shaqaalaha isbitaalka ayaa kula shaqayn doona si aad ugu diyaargarowdo maalinta aad ka baxayso isbitaalka. Waxay kaloo kaa caawinayaan diyaarinta daryeelka aad u baahan karto markaad baxdo ka dib.

- Maalinta aad ka baxdo cisbitaalka waxa loo yaqaan "taariikhda bixista."
- Dhakhtarkaaga ama shaqaalaha isbitaalka ayaa kuu sheegi doona waxa ay tahay taariikhda bixistaada.

Haddii aad u malaynayso in lagugu waydiinayo in aad degdeg uga baxdo cisbitaalka ama haddii aad ka welwelsan tahay daryeelkaaga ka dib markaad ka baxdo isbitaalka, waxaad codsan kartaa joogitaan cusbitaal oo dheer. Qaybtani waxay kuu sheegaysaa sida loo waydiiyo.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

## G1. Barashada xuquuqdaada Medicare

Laba maalmood gudahood ka dib marka lagu dhigo isbitaalka, qof jooga isbitaalka, sida kalkaalisada ama shaqaalaha kiis, ayaa ku siin doona ogeysiis qoran oo la yiraahdo "Fariin Muhiim ah oo ka timid Medicare oo ku saabsan Xuquuqdaada." Qof kasta oo haysta Medicare waxa uu helayaa koobiga ogeysiiskan mar kasta oo cusbitaal la dhigo.

Haddii aad heli waydo ogeysiiska, weydii shaqaale isbitaal kasta. Haddii aad u baahan tahay caawimo, wac Adeegga Macmiilka ee lambarrada ku yaal bogga hoose. Waxaad sidoo kale wici kartaa 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227), 24 saac maalintii, 7 maalmood usbuucii. Isticmaalayaasha TTY waa inay wacaan 1-877-486-2048.

- **Si taxadar leh** u akhri ogeysiiska oo weydii su'aalo haddii aadan fahmin. Ogeysiiska wuxuu kuu sheegayaa xuquuqdaada bukaan-socod ahaan, oo ay ku jiraan xuquuqdaada:
  - Hel adeegyada Medicare-ka daboosho inta lagu jiro iyo ka dib markaad joogtid isbitaalka. Waxaad xaq u leedahay inaad ogaato waxa ay yihiin adeegyadan, cidda bixinaysa, iyo halka aad ka heli karto.
  - Ahow qayb ka mid ah go'aamada ku saabsan dhererka joogitaankaaga cisbitaalka.
  - Ogow meesha aad ka soo sheegi karto walaac kasta oo aad ka qabto tayada daryeelkaaga cusbitaalka.
  - Racfaan ka qaado haddii aad u malaynayso in degdeg lagaaga saarayo cusbitaalka.
- **Saxeex ogeysiiska** si aad u muujiso inaad heshay oo aad fahanto xuquuqdaada.
  - Adiga ama qof magacaaga ku hadlaya ayaa saxeexi kara ogeysiiska.
  - Saxiixa ogeysiiska **wuxuu** muujinayaa kaliya inaad heshay macluumaadka ku saabsan xuquuqdaada. Saxeexa macnaheedu **maaha** inaad ogolaatay taariikhda ka bixida dhakhtarkaaga ama shaqaalaha cisbitaalka ayaa laga yaabaa inay kuu sheegeen.
- **Hayso nuqulka** ogeysiiska saxeexan si aad u hesho macluumaadka haddii aad u baahan tahay.

Haddii aad saxiixdo ogeysiiska in ka badan laba maalmood ka hor maalinta aad ka baxdo isbitaalka, waad heli doontaa koobi kale ka hor inta aan lagu sii dayn

Waxaad horay u sii eegi kartaa koobiga ogeysiiska haddii aad:

- Adeegga Macaamiisha ka wac lambarka ku yaala dhanka hoose ee boggan.

?

**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

- Ka wac Medicare 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227), 24 saac maalintii, 7 maalmood todobaadkii. Isticmaalayaasha TTY waa inay wacaan 1-877-486-2048.
- Booqo [www.cms.gov/Medicare/Medicare-General-Information/BNI/HospitalDischargeAppealNotices](http://www.cms.gov/Medicare/Medicare-General-Information/BNI/HospitalDischargeAppealNotices).

## G2. Samaynta Racfaanka Heerka 1aad

Haddii aad rabto in aan ku daboolno adeegyada isbitaalka bukaan-jiifka muddo dheer, waxaad codsanaysaa racfaan. Ururka Horumarinta Tayada (QIO) ayaa dib u eegis ku sameeya Racfaanka Heerka 1 si ay u ogaadaan haddii taariikhdaada fasaxa ah ee qorshaysan ay ku habboon tahay caafimaad ahaan adiga.

QIO waa koox dhakhaatiir ah iyo xirfadlayaal kale oo daryeel caafimaad oo ay bixiso dawladda federaalku. Khubaradan waxay eegaan oo caawiyaan hagaajinta tayada dadka leh Medicare. Ma aha qayb ka mid ah qorshahayaga.

Minnesota gudaheeda, (QIO) waa Livanta. Ka wac iyaga: 1-888-524-9900 (TTY: 1-888-985-8775). Macluamadka xiriirka ayaa sidoo kale ku jira ogeysiiska, "Farriin muhiim ah oo ka timid Medicare oo ku saabsan Xuquuqdaada," iyo **cutubka 2**.

### Wac QIO ka hor inta aanad ka bixin cisbitaalka oo aan ka dambayn taariikhda bixistaada ee qorshaysan.

- **Haddii aad soo wacdo ka hor intaadan bixin**, waxaad joogi kartaa cisbitaalka ka dib taariikhdaada fasaxa ah ee qorshaysan adigoo wax lacag ah bixin inta aad sugayso go'aanka QIO ee ku saabsan racfaankaaga.
- **Haddii aadan codsan racfaan**, oo aad go'aansatid inaad joogtid isbitaalka ka dib taariikhdaada fasaxa ah ee qorshaysan, waxaa laga yaabaa inaad bixiso dhammaan kharashyada daryeelka isbitaalka ee aad hesho ka dib taariikhdaada qorshaysan.

**Codso caawimo haddii aad u baahan tahay.** Haddii aad su'aalo qabto ama aad u baahan tahay caawimaad wakhti kasta:

- Adeegga Macaamiisha ka wac lambarka ku yaala dhanka hoose ee boggan.
- Ka wac Khadka Xidhiidhka Sare ee Senior LinkAge 1-800-333-2433 ama TTY MN Relay 711.

**Weydiiso dib u eegis degdeg ah.** Dhaqso u dhaqan oo la xiriir QIO si aad u weydiiso in dib u eegis degdeg ah lagu sameeyo ka bixista isbitaalka.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Erayga sharciga ah ee "dib u eegis degdeg ah" waa "**dib u eegis degdeg ah**" ama "**dib u eegis degdeg ah.**"

### Maxaa dhacaya inta lagu jiro dib u eegista degdega ah

- Dib-u-eegayaasha QIO waxay ku waydiinayaan adiga ama wakiilkaaga sababta aad u malaynayso in caymisku sii socdo ka dib taariikhda la sii daayo. Lagaagama baahna inaad qoraal qorto, laakiin waad awoodaa.
- Dib-u-eegayaashu waxay eegaan macluumaadkaaga caafimaad, la hadal dhakhtarkaaga, oo dib u eegaan macluumaadka isbitaalka iyo qorshahayagu ay siiyeen.
- Duhurnimada maalinta ka dambeysa dib-u-eegayaashu waxay noo sheegaan qorshahayaga rafcaankaaga, waxaad helaysaa warqad ay ku qoran tahay taariikhda sii deynta ee qorshaysan. Warqaddu waxay sidoo kale ku siinaysaa sababaha dhakhtarkaaga, cusbitaalka, waxaan u malaynaynaa inay tahay taariikhda saxda ah ee bixista ee caafimaad ahaan kugu habboon.

Erayga sharciga ah ee sharaxaaddan qoran waa "**Ogaysiis Faahfaahsan ee Bixinta.**" Waxaad muunad ka heli kartaa adigoo wacaya Adeegga Macmiilka lambarka ku qoran boggan hoose. 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227), 24 saac maalintii, 7 maalmood usbuucii. (TTY MN Relay 711 isticmaalayaashu waa inay wacaan 1-877-486-2048.) Waxaad sidoo kale tixraaci kartaa muunad ogeysiis onlayn ah [www.cms.gov/Medicare/Medicare-General-Information/BNI/HospitalDischargeAppealNotices](http://www.cms.gov/Medicare/Medicare-General-Information/BNI/HospitalDischargeAppealNotices).

Hal maalin gudaheed ka dib markaad hesho dhammaan macluumaadka ay u baahan tahay, QIO waxay ku siinaysaa jawaabtooda racfaankaaga.

Haddii QIO ay ku tiraahdo **Haa** racfaankaaga:

- Waxaanu ku siin doonaa adeegaaga cisbitaalka bukaan-jiifka ah ilaa inta adeegyadu caafimaad ahaan daruuri u yihiin.

Haddii QIO ku yiraahdo **Maya** racfaankaaga:

- Waxay aaminsan yihiin taariikhda bixistaada la qorsheeyay inay caafimaad ahaan ku habboon tahay.

?

**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

- Caymisyadayada adeegyada isbitaalka bukaan-jiifka waxay dhammaan doonaan duhurnimada maalinta ka dib marka QIO ay ku siiso jawaabahooda racfaanka.
- Waxaa laga yaabaa inaad bixiso kharashka buuxa ee daryeelka cusbitaalka ee aad hesho duhurkii ka dib maalinta ay QIO ku siiso jawaabta racfaankaaga.
- Waxaad samayn kartaa Racfaan Heerka 2aad ah haddii QIO ay diido Racfaanka Heerka 1aad oo **aad** joogtid isbitaalka ka dib taariikhdaada fasaxa ee qorshaysan.

### G3. Samaynta Racfaanka Heerka 2aad

Racfaanka Heerka 2aad, waxaad waydiisanaysaa QIO inay eegto go'aanka ay kaa gaadheen Heerka 1aad ee Racfaanka. Ka wac 1-888-524-9900 (TTY: 1-888-985-8775).

Waa inaad ku codsataa dib u **eegistan 60 maalmood gudahooda** ka dib maalinta QIO ay tidhi **Maya** Racfaankaaga Heerka 1aad. Waxaad codsan kartaa dib u eegistan **kaliya** haddii aad joogtid cisbitaalka ka dib taariikhda uu caynsanaantaadu dhammaatay.

Dib-u-eegayaasha QIO ayaa:

- Si taxaddar leh u eeg dhammaan macluumaadka la xiriira racfaankaaga.
- Waxay kuu sheegaan go'aankooda ku saabsan Racfaanka Heerka 2aad 14 maalmood gudahooda laga bilaabo maalinta aad heshay codsigaaga dib u eegista labaad.

Haddii QIO ay ku tiraahdo **Haa** racfaankaaga:

- Waa inaan dib kuugu soo celinaa kharashaadka tan iyo duhurkii maalinta ku xigta taariikhda QIO ay diiday Racfaanka Heerka 1aad.
- Waxaanu ku siin doonaa adeegaaga cisbitaalka bukaan-jiifka ah ilaa inta adeegyadu caafimaad ahaan daruuri u yihiin.

Haddii QIO ku yiraahdo **Maya** racfaankaaga:

- Waxay ku raacsan yihiin go'aankooda ku saabsan Racfaanka Heerka 1aad mana beddeli doonaan.
- Waxay ku siinayaan warqad kuu sheegaysa waxaad samayn karto haddii aad rabto inaad sii waddo nidaamka racfaanka oo aad samayso Racfaan Heerka 3aad ah.

ALJ ama garsoore qareen ayaa qabta Racfaanka Heerka 3aad. Ka eeg **Qaybta I** macluumaadka ku saabsan Heerka 3aad, 4aad, iyo 5aad Racfaanka.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

## H. Na weydiista inaan sii wadno bixinta adeegyada caafimaadka qaarkood

Qaybtani waxay ku saabsan tahay kaliya saddex nooc oo adeegyo ah oo laga yaabo inaad hesho:

- Adeegyada daryeelka caafimaadka guriga
- daryeelka kalkaalisada xirfada leh ee xarun kalkaalin caafimaad oo xirfad leh, **iyo**
- daryeelka baxnaanintu sida bukaan-socod ahaan ee CORF-da ee Medicare ay ogolaatay. Tani waxay badanaa ka dhigan tahay in aad ka helayso jirro ama shil ama aad ka soo kabsanayso qaliin weyn.

Mid kasta oo ka mid ah saddexdan nooc ee adeegyada, waxaad xaq u leedahay inaad hesho adeegyo caymis ah ilaa iyo inta uu dhakhtarku sheego inaad u baahan tahay.

Marka aan go'aansanno inaan joojinno daboolidda mid ka mid ah kuwan, waa inaan kuu sheegnaa **kahor** intaysan dhammaan adeegyadaadu. Marka caynsanaantaada adeegaas dhamaato, waxaan joojinaa lacag bixinta.

Haddii aad u malaynayso inaanu si dhakhso ah u joojinayno caymiska daryeelkaaga, **waxaad racfaan ka qaadan kartaa go'aankayaga**. Qaybtani waxay kuu sheegaysaa sida loo codsado racfaanka.

### H1. Ogeysiis horudhac ah ka hor inta uusan dhammaan caymiskaaga

Waxaan kuu soo dirnay ogeysiis qoraal ah oo ah inaad heli doonto ugu yaraan laba maalmood ka hor intaan joojin bixinta kharashka daryeelkaaga. Tan waxa loo yaqaan "Ogeysiinta Daboolid la'aanta ee Medicare." Ogeysiiska ayaa kuu sheegaya taariikhda marka aan joojin doono daboolida daryeelkaaga iyo sida rafcaan looga qaato go'aankayaga.

Adiga ama wakiilkaaga waa inaad saxeexdaan ogeysiiska si aad u muujisaan inaad heshay. Saxiixa ogeysiiska wuxuu muujinayaa **kaliya** inaad heshay macluumaadka. Saxeexa macnaheedu **maaha** inaad ogolaatay go'aankayaga.

### H2. Samaynta Racfaanka Heerka 1aad

Haddii aad u malaynayso inaan si dhakhso ah u joojinayno caynsanaanta daryeelkaaga, waxaad racfaan ka qaadan kartaa go'aankayaga. Qaybtani waxay kuu sheegaysaa habka Racfaanka Heerka 1aad iyo waxa la sameeyo.

- **La kulan waqtiyada kama dambaysta ah.** Waqtiyada kama dambaysta ahi waa muhiim. Faham oo raac wakhtiga kama dambaysta ah ee khuseeya waxyaalaha ay tahay inaad



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](https://www.ucare.org).**



samayso. Qorshahayagu waa inuu raacaa waqtiyada kama dambaysta ah sidoo kale. Haddii aad u malaynayso inaan buuxinayn waqtiyadayada kama dambaysta ah, waxaad xerayn kartaa cabasho. Ka eeg **Qaybta J** macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan cabashooyinka.

- **Codso caawimo haddii aad u baahan tahay.** Haddii aad su'aalo qabto ama aad u baahan tahay caawimaad wakhti kasta
  - Ka wac Adeegga Macmiilka lambarka xagga hoose ee boggan.
  - Ka wac Khadka Xidhiidhka Sare ee Senior LinkAge 1-800-333-2433 ama TTY MN Relay 711.
- **La xiriir QIO**
  - Tixraac **Qaybta G2** ama tixraac **cutubka 2aad** ee *Member Handbook* wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan QIO iyo sida loola xidhiidho.
  - Waydii inay dib u eegaan rafcaankaaga oo ay go'aansadaan inay bedelaan go'aanka qorshaheena.
- **Dhaqso u dhaqan oo codso racfaan "dhaqso leh".** Waydii QIO haddii ay caafimaad ahaan nagu habboon tahay inaan joojino caymiska adeegyadaada caafimaad.

### Wakhtiga kama dambaysta ah ee aad la xidhiidho ururkan

- Waa inaad la xiriirtaa QIO si aad u bilowdo rafcaankaaga duhurnimada maalinta ka horeysa taariikhda dhaqangalka ah ee "Ogaysiinta Medicare-ka aan caymiska lahayn" ee aan kuu soo dirnay.

Erayga sharciga ah ee ogeysiiska qoran waa "**Ogaysiinta Medicare-ka ee aan caymiska lahayn**". Si aad u hesho nuqul tusaale ah, ka wac Adeegga Macmiilka 612-676-6868 maxaliga ah, 1-866-280-7202 khad bilaash ah ama 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227), 24 saac maalintii, 7 maalmood todobaadkii. Isticmaalayaasha TTY waa inay wacaan 1-877-486-2048. Ama koobiga onlaynka ah ka tixraac

[www.cms.gov/Medicare/Medicare-General-Information/BNI/FFS-Expedited-Determination-Notices](http://www.cms.gov/Medicare/Medicare-General-Information/BNI/FFS-Expedited-Determination-Notices).

### Maxaa dhacaya inta lagu jiro rafcaanka degdegga ah

- Dib-u-eegayaasha QIO waxay ku waydiinayaan adiga ama wakiilkaaga sababta aad u malaynayso in caymisku sii socdo. Lagaagama baahna inaad qoraal qorto, laakiin waad awoodaa.

?

**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**



- Dib-u-eegayaashu waxay eegaan macluumaadkaaga caafimaad, la hadal dhakhtarkaaga, oo dib u eegaan macluumaadka qorshahayagu iyaga siiyey.
- Qorshahayagu wuxuu sidoo kale kuu soo diri ogeysiis qoraal ah oo sharxayaa sababahayaga joojinta caymiska adeegyadaada. Waxaad helaysaa ogaysiiska dhammaadka maalinta ay dib-u-eegayaashu nagu wargeliyaan racfaankaaga.

Erayga sharciga ah ee sharaxaadda ogeysiiska waa  
**"Sharaxaad Faahfaahsan oo Aan Caymiska ahayn".**

- Dib-u-eegayaashu waxay kuugu sheegaan go'aankooda hal maalin gudaheed ka dib markay helaan dhammaan macluumaadka ay u baahan yihiin.

Haddii QIO ay ku tiraahdo **Haa** racfaankaaga:

- Waxaan ku siin doonaa adeegyadaada caymiska ilaa inta ay caafimaad ahaan lagama maarmaan u yihiin.

Haddii QIO ay ku tiraahdo **Maya** racfaankaaga:

- Caymiskaagu wuxuu dhamaanayaa taariikhda aan kuu sheegnay.
- Waxaan joojineynaa bixinta kharashaadka daryeelkan taariikhda ogeysiiska.
- Adiga ayaa bixinaya kharashka buuxa ee daryeelkan haddii aad go'aansato inaad sii wadato daryeelka caafimaadka guriga, daryeelka rugta kalkaalinta xirfadlaha ah, ama adeegyada CORF ka dib taariikhda caymiskaagu dhammaado.
- Adiga ayaa go'aaminaya haddii aad rabto inaad sii waddo adeegyadan oo aad sameyso Racfaan Heerka 2aad.

### H3. Samaynta Racfaanka Heerka 2aad

Racfaanka Heerka 2aad, waxaad waydiisanaysaa QIO inay eegto go'aanka ay ka gaadheen Racfaanka Heerka 1aad. Ka wac 1-888-524-9900 (TTY: 1-888-985-8775).

Waa inaad ku codsataa dib u eegistan **60 maalmood gudahooda** ka dib maalinta QIO ay tidhi **Maya** Racfaankaaga Heerka 1aad. Waxaad codsan kartaa dib u eegistan **kaliya** haddii aad sii wado daryeelka ka dib taariikhda uu caynsanaanta daryeelku dhammaaday.

Dib-u-eegayaasha QIO ayaa:

- Si taxaddar leh u eeg dhammaan macluumaadka la xiriira racfaankaaga.
- Waxay kuu sheegaan go'aankooda ku saabsan Racfaanka Heerka 2aad 14 maalmood

?

**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

gudahooda laga bilaabo maalinta aad heshay codsigaaga dib u eegista labaad.

Haddii QIO ay ku tiraahdo **Haa** racfaankaaga

- Waxaan kuu soo celineynaa kharashaadka daryeelka aad heshay ilaa taariikhda markii aan sheegnay in caymiskaagu dhammaanayo.
- Waxaan bixin doonaa caymiska daryeelka ilaa iyo inta ay caafimaad ahaan lagama maarmaan tahay.

Haddii QIO ay ku tiraahdo **Maya** racfaankaaga:

- Waxay ku raacsan yihiin go'aankayaga ah inaan joojino daryeelkaaga mana beddeli doonaan.
- Waxay ku siinayaan warqad kuu sheegaysa waxaad samayn karto haddii aad rabto inaad sii waddo nidaamka rafcaanka oo aad samayso Racfaan Heerka 3aad ah.

ALJ ama garsoore qareen ayaa qabta Racfaanka Heerka 3aad. Ka eeg **Qaybta I** macluumaadka ku saabsan Heerka 3aad, 4aad, iyo 5aad Racfaanka.

---

## I. U qaadista racfaankaaga wixii ka dambeeya Heerka 2-aad

### I1. Tallaabooyinka xiga ee adeegyada iyo alaabta Medicare

Haddii aad samaysay Racfaan Heerka 1aad iyo Racfaanka Heerka 2aad ee adeegyada Medicare ama shay, oo labadaba rafcaannadaadii la diiday, waxaad xaq u yeelan kartaa heerar rafcaan oo dheeraad ah.

Haddii qiimaha dollarka ee adeegga Medicare ama shayga aad rafcaan ka qaadatay aanu buuxin qaddarka ugu yar ee dollarka ah, wax dheeraad ah kama dacwoon kartid. Haddii qiimaha dollarku uu sarreeyo oo ku filan, waxaad sii wadi kartaa nidaamka racfaanka. Warqadda aad ka hesho IRO ee Racfaanka Heerka 2aad ayaa kuu sharaxaya cidda aad la xidhiidhayso iyo waxa aad samaynayso si aad u codsato Racfaanka Heerka 3aad.

#### Heerka 3aad Racfaanka

Heerka 3aad ee nidaamka rafcaanku waa dhageysiga ALJ. Qofka go'aan ka gaarayaa waa ALJ ama garsoore qareen oo u shaqeeya dowladda federaalka.

Haddii ALJ ama garsooraha qareenku **Haa** ku yidhaahdo rafcaankaaga, waxaanu xaq u leenahay inaanu racfaan ka qaadano go'aanka Heerka 3aad ee adiga kugu habboon.

- Haddii aan go'aansanno inaan rafcaan ka **qaadanno** go'aanka, waxaan kuu soo direynaa



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

nuqul ka mid ah Codsiga Racfaanka Heerka 4aad oo ay la socdaan dukumeenti kasta oo la socda. Waxa laga yaabaa in aan sugno heerka 4aad ee go'aanka racfaanka ka hor inta aanan oggolaan ama bixin adeegga lagu muransan yahay.

- Haddii aan go'aansanno **in aanaan rafcaan ka qaadanayn** go'aanka, waa in aan ku oggolaanno ama ku siinaa adeegga 60 maalmood gudahood ka dib markii aan helno go'aanka garsooraha ALJ ama qareenka.
  - Haddii ALJ ama garsooraha qareenku yidhaahdo **Maya** racfaankaaga, nidaamka racfaanku ma dhamaanayo.
- Haddii aad go'aansato inaad **aqbasho** go'aankan diidaya racfaankaaga, nidaamka racfaanku wuu dhammaaday.
- Haddii aad go'aansato **inaadan aqbalin** go'aankan diiday racfaankaaga, waxaad sii wadan kartaa heerka xiga ee nidaamka dib u eegista. Ogeysiiska aad hesho ayaa kuu sheegi doona waxaad samaynayso Racfaanka Heerka 4aad.

### Heerka 4aad Racfaanka

Golaha Rafcaanka ee Medicare (Council) ayaa dib u eega rafcaankaaga oo ku siinaya jawaab. Goluhu waa qayb ka mid ah dawladda dhexe.

Haddii Koonsilku **Haa** ku yidhaahdo Haa Racfaanka Heerka 4aad ama uu diido codsigayaga inaanu dib u eegis ku samayno go'aanka Racfaanka Heerka 3 ee adiga kugu habboon, waxaanu xaq u leenahay inaanu racfaan ka qaadano Heerka 5aad.

- Haddii aan go'aansanno **inaan rafcaan** ka qaadanno go'aanka, waxaan kuugu sheegi doonaa qoraal.
- Haddii aan go'aansanno in **aanaan rafcaan** ka qaadanin go'aanka, waa in aan ku oggolaanno ama ku siinaa adeegga 60 maalmood gudahood ka dib markii aan helno go'aanka Koonsilka.

Haddii Koonsilku yiraahdo **Maya** ama diido codsigayaga dib u eegista, nidaamka racfaanku ma dhamaanayo.

- Haddii aad go'aansato **inaad aqbasho** go'aankan diidaya racfaankaaga, nidaamka racfaanku wuu dhammaaday.
- Haddii aad go'aansato **inaadan aqbalin** go'aankan diiday racfaankaaga, waxaa laga yaabaa inaad sii wadato heerka xiga ee nidaamka dib u eegista. Ogeysiiska aad hesho ayaa kuu sheegi doona haddii aad u gudbi karto Racfaanka Heerka 5aad iyo waxaad samayn lahayd.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

**Heerka 5aad Racfaanka**

- Garsooraha Maxkamadda Degmada Federaalka ayaa dib u eegi doona racfaankaaga iyo dhammaan macluumaadka oo go'aamin doona **Haa** ama **Maya**. Tani waa go'aanka ugu dambeeya. Ma jiraan heerar kale oo rafcaan oo dhaafsiisan Maxkamadda Degmada Federaalka.

**12. Codsiyada Caawimada Caafimaad ee Dheeraadka ah**

Waxaad sidoo kale leedahay xuquuqo kale oo rafcaan ah haddii racfaankaagu uu ku saabsan yahay adeegyada ama shayada Caawimada Caafimaadku inta badan daboolo. Warqadda aad ka hesho xafiiska Dhageysiga Caddaaladda ayaa kuu sheegi doona waxaad samaynayso haddii aad rabto inaad sii waddo nidaamka rafcaanka. Haddii aadan ku raacsanayn xukunka nidaamka Racfaanka Gobolka, waxaad rafcaan u qaadan kartaa maxkamadda degmada ee degmadaada adiga oo wacaya karraaniga degmada. Waxaad haysataa 30 maalmood oo aad rafcaan kaga qaadanayso Maxkamadda Degmada.

Haddii aad u baahan tahay caawimo marxalad kasta oo geedi socodka ah, waxaad wici kartaa Ombudsperson for Public Care Health Programs 651-431-2660 ama 1-800-657-3729 ama TTY MN Relay 711 ama isticmaal adeega gudbinta ee aad door bidayso.

**13. Heerarka Racfaanka 3aad, 4aad iyo 5aad ee Codsiyada Dawooyinka ee Medicare Part D**

Qaybtan waxa laga yaabaa inay kugu habboon tahay haddii aad samaysay Racfaan Heerka 1aad ah iyo Racfaanka Heerka 2aad, oo labadaba rafcaannadaadii waa la diiday.

Haddii qiimaha dawada aad rafcaan ka qaadatay ay la kulanto qaddar dollar ah, waxa laga yaabaa inaad u gudubto heerar rafcaan oo dheeraad ah. Jawaabta qoran ee aad ka gaadhay Racfaanka Heerka 2aad waxa ay sharxaysaa cidda aad la xidhiidhayso iyo waxa aad samaynayso si aad u codsato Racfaanka Heerka 3aad.

**Heerka 3aad Racfaanka**

Heerka 3aad ee nidaamka rafcaanku waa dhageysiga ALJ. Qofka go'aan ka gaarayaa waa ALJ ama garsoore qareen oo u shaqeeya dowladda federaalka.

Haddii ALJ ama garsooraha qareenku **Haa** ku yidhaahdo rafcaankaaga::

- Habka racfaanku wuu dhamaaday.
- Waa inaan ku fasaxno ama ku bixinaa caymiska dawada la ansixiyay 72 saacadood gudahood (ama 24 saacadood rafcaan degdeg ah) ama aan bixino lacag ugu dambayn 30



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

maalmood ka dib markaan helno go'aanka.

Haddii ALJ ama garsooraha qareenku yiraahdo **Maya** racfaankaaga, nidaamka rafcaanku ma dhamaan karo.

- Haddii aad go'aansato inaad **aqbasho** go'aankan diidaya racfaankaaga, nidaamka racfaanku wuu dhammaaday.
- Haddii aad go'aansato **inaadan aqbalin** go'aankan diiday racfaankaaga, waxaad sii wadan kartaa heerka xiga ee nidaamka dib u eegista. Ogeysiiska aad hesho ayaa kuu sheegi doona waxaad samaynayso Racfaanka Heerka 4aad.

### Heerka 4aad Racfaanka

Koonsilku wuxuu dib u eegis ku sameeyaa rafcaankaaga wuxuuna ku siinayaa jawaab. Goluhu waa qayb ka mid ah dawladda dhexe.

Haddii Koonsilku **Haa** ku yidhaahdo rafcaankaaga:

- Habka racfaanku wuu dhamaaday.
- Waa inaan ku fasaxno ama ku bixinaa caymiska dawada la ansixiyay 72 saacadood gudahood (ama 24 saacadood rafcaan degdeg ah) ama aan bixino lacag ugu dambayn 30 maalmood ka dib markaan helno go'aanka.

Haddii Koonsilku yiraahdo **Maya** racfaankaaga, nidaamka racfaanku ma dhamaanayo.

- Haddii aad go'aansato **inaad aqbasho** go'aankan diidaya racfaankaaga, nidaamka racfaanku wuu dhammaaday.
- Haddii aad go'aansato **inaadan aqbalin** go'aankan diiday racfaankaaga, waxaa laga yaabaa inaad sii wadato heerka xiga ee nidaamka dib u eegista. Ogeysiiska aad hesho ayaa kuu sheegi doona haddii aad u gudbi karto Racfaanka Heerka 5aad iyo waxaad samayn lahayd.

### Heerka 5aad Racfaanka

Garsooraha Maxkamadda Degmada Federaalka ayaa dib u eegi doona racfaankaaga iyo dhammaan macluumaadka oo go'aan ka gaari doona

**Haa** ama **maya**. Tani waa go'aanka ugu dambeeya. Ma jiraan heerar kale oo rafcaan oo dhaafsiisan Maxkamadda Degmada Federaalka.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](https://www.ucare.org).**

## J. Sida cabasho loo sameeyo

### J1. Dhibaatooyin nooc ee ah ayaa ah inay noqdaan cabashooyin

Habka cabashada waxaa loo isticmaalaa noocyada dhibaatooyinka qaarkood, sida dhibaatooyinka la xiriira tayada daryeelka, waqtiyada sugitaanka, iskuduwidda daryeelka, iyo adeegga macaamiisha. Waa kuwan tusaalayaal ka mid ah noocyada dhibaatooyinka lagu xalliyo habka cabashada.

Cabasho	Tusaale
<b>Tayada daryeelkaaga caafimaad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kuma faraxsanid tayada daryeelka, sida daryeelka aad ka heshay isbitaalka.</li> </ul>
<b>Adiga oo ixtiraamaya sirtaada</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Waxaad u malaynaysaa in qof aanu ixtiraamin xuquuqdaada khaaska ah ama aanu wadaagin macluumaadka sirta ah ee adiga kugu saabsan.</li> </ul>
<b>Xushmad la'aan, adeeg macmiil xumo, ama dhaqamo kale oo xun</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bixiyaha daryeelka caafimaadka ama shaqaaluhu waxay kugula dhaqmeen akhlaaq xumo ama ixtiraam darro.</li> <li>Shaqaalahayagu si liidata ayey kuula dhaqmeen.</li> <li>Waxaad u malaynaysaa in lagaa saaray qorshahayaga.</li> </ul>
<b>Helitaanka iyo kaalmada luqadda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muuqaal ahaan ma heli kartid adeegyada daryeelka caafimaadka iyo tas-hiilaadka dhakhtarka ama xafiiska bixiyaha.</li> <li>Dhakhtarkaaga ama bixiyahaagu kuma siinayo turjumaan luqadda aan Ingiriisiga ahayn ee aad ku hadasho (sida Luqadda Calaamadaha Ameerika ama Isbaanishka).</li> <li>Bixiyahaagu kuma siinayo hoy kale oo macquul ah oo aad u baahan tahay oo waydiiso.</li> </ul>
<b>Waqtiyada sugitaanka</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Waxaa dhib kugu ah inaad ballan hesho ama aad waqti dheer sugto si aad ballan u hesho.</li> </ul>



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dhakhaatiirta, farmashiistaha, ama xirfadlayaasha kale ee caafimaadka, Adeegga Macmiilka, ama shaqaalaha kale ee qorshaha ayaa ku sugaya waqti dheer.</li> </ul>
<b>Nadaafadda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Waxaad u malayneysaa in rugta caafimaadka, isbitaalka ama xafiiska dhakhtarku uusan nadiif ahayn.</li> </ul>
<b>Xogta aad naga hesho</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Waxaad u malayneysaa inaan ku guuldareysanay inaan ku siino ogeysiis ama warqad ay ahayd inaad hesho.</li> <li>Waxaad u maleyneysaa in macluumaadka qoran ee aan kuu soo dirnay ay aad u adag tahay in la fahmo.</li> </ul>
<b>Wakhtiga la xidhiidha go'aamada caymiska ama rafcaannada</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Waxaad u maleyneysaa inaan buuxin waqtiyadayada kama dambaysta ah ee samaynta go'aanka caymiska ama ka jawaabista racfaankaaga.</li> <li>Waxaad u malayneysaa, ka dib markii aad hesho caynsanaan ama go'aan rafcaan oo adiga kugu habboon, aanaan buuxinayn wakhtiga kama dambaysta ah ee lagu ansixinayo ama lagu siinayo adeegga ama lagugu soo celinayo adeegyada caafimaadka qaarkood.</li> <li>Uma maleynaysid inaan kiiskaaga u dirnay IRO waqtigii loogu talagalay.</li> </ul>

**Waxaa jira cabashooyin kala duwan.** Waxaad samayn kartaa cabasho gudaha ah iyo/ama cabasho dibadeed. Cabashada gudaha waxaa loo gudbiyaa oo dib u eegis ku sameeyaa qorshahayaga. Cabashada dibadda waxaa laga xareeyay oo dib u eegay urur aan xiriir la lahayn qorshahayaga. Haddii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo samaynta cabasho gudeed iyo/ama dibadeed, waxaad ka wici kartaa Wakiilka Barnaamijyada Daryeelka Caafimaadka ee Dadwaynaha la maamulo 651-431-2660 ama 1-800-657-3729 ama TTY MN Relay 711 ama isticmaal adeega gudbinta ee aad door bidayso ama wac Adeegga Macmiilka ee UCare 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wacitaankan waa bilaash) TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wacitaankan waa bilaash).

Erayga sharciga ah ee "cabashada" waa "**cabasho**".  
Erayga sharciga ah ee cabasho samayntu waa "**xeraynta cabasho**."

?

**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**



## J2. Cabasho gudaha ah

Si aad u samayso cabasho gudaha ah, ka wac Adeegga Macmiilka 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wacitaankani waa bilaash) TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wacitaanku waa bilaash). Waxaad samayn kartaa cabashada wakhti kasta inay ku saabsan tahay daawada Medicare Qaybta D maahane. Haddii cabashadu ay ku saabsan tahay daawada Medicare Part D, waa inaad ku **samaysaa 60 maalmood** gudahooda ka dib markaad qabto dhibaataada aad rabto inaad ka cabato.

- Haddii ay jiraan wax kale oo aad u baahan tahay inaad samayso, Adeega Macmiilka ayaa kuu sheegi doona.
- Waxaad sidoo kale qori kartaa cabashadaada oo waad noo soo diri kartaa. Haddii aad cabashadaada qoraal ku qorto, waxaanu kaga jawaabi doonaa cabashadaada qoraal ahaan.
- Habka cabashadayadu wuxuu ka koobanyahay hababka cabashada afka iyo qoraalka labadaba sida hoos lagu sharaxay:

### Cabashada afka

- Hadii aanu awoodi wayno in aanu ku xalino cabashadaada afka isla markaaba taleefoonka, waxa aanu eegi doonaa cabashadaada waxaana ku siin doonaa jawaabta sida ugu dhakhsaha badan ee ay xaaladaadu u baahan tahay iyada oo lagu salaynayo xaaladaada caafimaad, **laakin ugu dambayn 10 cisho oo taariikhi** ah laga bilaabo taariikhda aad na soo wacday.
- Waan ku soo wici doonaa oo waan kuu sheegi doonaa waxa aan ka qaban karno cabashadaada ama waxaan kuu sheegi doonaa go'aankayaga. Haddii aad Codso jawaab qoraal ah oo ku saabsan cabashadaada afka, waxaanu kuugu soo jawaabi doonaa qoraal.
- Waxa laga yaabaa in aanu ku kordhino wakhtiga lagu xallinayo cabashada afka **14 maalmood** oo dheeraad ah haddii aad codsato kordhinta ama haddii aanu caddayno baahi dheeraad ah war iyo daahitaanku waa dantaada. Haddii aan kordhino waqtiga kama dambaysta ah, waa inaan isla markaaba kugu ogeysiinnaa af iyo qoraal ahaan sababta (yaasha) dib u dhigista.
- Haddii aanaan ku xallin karin cabashadaada afka Khadka taleefanka, ama haddii aadan ku raacsanayn ama aadan ku qanacsanayn jawaabtayada, waxaan kuu haynaa habraac rasmi ah oo aad ku gudbinayso cabasho qoraal ah.

### Cabasho qoraal ah

- Waad noo soo qori kartaa cabashadaada. Boostada ugu dir warqadda cabashadaada oo qoran:



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**



### Rafcaanka iyo Dacwada

UCare  
PO Box 52  
Minneapolis, MN 55440-0052  
Or **iimeel** noogu soo dircag@ucare.org

- Haddi aad door bidayso inaad cabashadaada qoraal ah noo soo gudbiso, ciwaanka dariiqayadu waa:

500 Stinson Blvd. NE  
Minneapolis, MN 55413-2615

- Waxaad sidoo kale fakis kartaa cabashadaada qoraal ah 612-884-2021 ama 1-866-283-8015.
- Waxaan kaa caawin karnaa inaad cabashadaada qoraal ahaan u gudbiso. Haddii aad u baahan tahay caawitaan, ka wac Adeega Macmiilka lambarada telefoonka ee ku yaal xaga hoose ee boggan.
- Waxaan ku ogeysiin doonaa **toban (10) maalmood gudahooda** inaan helnay cabashadaada oo qoran.
- **30 maalmood gudahood** waxaan kuu soo diri doonaa warqad ku saabsan natiijadayada ama go'aanka.
- Waxaa laga yaabaa in aanu ku kordhino wakhtiga lagu xallinayo cabashadaada qoraalka **14 maalmood** oo dheeraad ah haddii aad codsato kordhinta ama haddii aanu cudurdaar u helno baahi macluumaad dheeraad ah oo dib u dhigistana ay dan kuugu jirto. Haddii aan kordhino waqtiga kama dambaysta ah, waa inaan isla markaaba kugu ogeysiinnaa af iyo qoraal ahaan sababta (yaasha) dib u dhigista.
- Haddii cabashadaadu ay ku saabsan tahay diidmadayada dib u eegis degdeg ah, go'aaminta ururka, ama go'aaminta caymiska, waxaanu ku siin doonaa go'aan **24 saacadood gudahood**.

**Erayga sharciga ah ee "cabashada degdega ah" waa  
"cabasho degdeg ah."**

Haddii ay suurtagal tahay, isla markaaba waanu kaaga jawaabaynaa. Haddii aad noo soo wacdo cabasho, waxa laga yaabaa in aanu kugu siino jawaab isla wicitaankaas. Haddii xaaladaada

?

**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

caafimaad ay nooga baahan tahay inaan si degdeg ah uga jawaabno, waan samayn doonaa taas.

- Waxaan kaga jawaabnaa cabashooyinka intooda badan 30 maalmood gudahood. Haddii aanaan go'aan ku gaadhin 30 maalmood gudahood sababtoo ah waxaan u baahanahay macluumaad dheeraad ah waxaan kugu ogeysiin doonaa qoraal. Waxaan sidoo kale ku siinnaa cusbooneysiinta xaaladda iyo waqtiga lagu qiyaasay si aad jawaabta u hesho.
- Haddii aad cabasho samayso sababtoo ah waxaanu diidnay codsigaaga "go'aanka caymiska degdega ah" ama "rafcaan degdeg ah," waxaanu si toos ah ku siin "cabashada degdega ah" oo aanu kaga jawaabno cabashadaada 24 saacadood gudahood.
- Haddii aad samayso cabashada sababtoo ah waxaanu qaadanay wakhti dheeraad ah si aanu u samayno go'aan caymis ama rafcaan, waxaanu si toos ah ku siin "cabashada degdega ah" oo aanu kaga jawaabno cabashadaada 24 saacadood gudahood.

Haddii aanaan ku raacsanayn qaar ama dhammaan cabashadaada, waan kuu sheegi doonaa oo ku siin doonaa sababahayaga. Waanu ka jawaabnaa haddii aanu ku raacsanahay cabashada iyo haddii kale.

### J3. Cabasho dibada ah

#### Medicare

Waxaad u sheegi kartaa Medicare cabashadaada ama waxaad u diri kartaa Medicare. Foomka Cabashada Medicare waxa laga heli karaa:  
[www.medicare.gov/MedicareComplaintForm/home.aspx](http://www.medicare.gov/MedicareComplaintForm/home.aspx). Uma baahnid inaad cabasho u gudbiso UCare's MSHO ka hor intaadan ashtako ka xarayn Medicare.

Medicare waxa ay cabashadaada si dhab ah u qaadaa oo u isticmaashaa macluumaadkan si ay u horumariso tayada barnaamijka Medicare.

Haddii aad hayso jawaab celin kale ama walaac, ama haddii aad dareento in qorshaha caafimaadku aanu wax ka qaban dhibaataadaada, waxaad sidoo kale wici kartaa 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227). Isticmaalayaasha TTY way wici karaan 1-877-486-2048. Wicitaanka waa bilaash.

#### Waxaad u sheegi kartaa cabashadaada Waaxda Caafimaadka ee Minnesota

Nidaamyada Daryeelka la maareeyay  
PO Box 64882  
St. Paul, MN 55164-0882

Waxa kale oo aad cabasho ka samayn kartaa

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



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

### **Xafiiska Xuquuqda Madaniga ah (OCR)**

Waxaad u dacwoon kartaa Waaxda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha (HHS) OCR haddii aad u malaynayso inaan si cadaalad ah laguula dhaqmin. Tusaale ahaan, waxaad gudbin kartaa cabasho ku saabsan helitaanka naafonimada ama kaalmada luuqada. Lambarka taleefanka ee OCR waa 1-800-368-1019. Isticmaalayaasha TTY waa inay wacaan 1-800-537-7697. Waxaad sidoo kale booqan kartaa [www.hhs.gov/ocr](http://www.hhs.gov/ocr) wixii macluumaad dheeraad ah.

Waxa kale oo aad la xidhiidhi kartaa xafiiska OCR ee deegaanka:

Xafiiska Xuquuqda Madaniga, Gobolka Midwest  
233 N. Michigan Ave., Suite 240  
Chicago, IL 60601

Wac 1-800-368-1019 ama fakis 1-202-619-3818

Ama iimayl u dir [ocrmail@hhs.gov](mailto:ocrmail@hhs.gov)

Waxa kale oo aad ku yeelan kartaa xuquuq hoos timaada Xeerka Naafada Ameerikaanka (ADA). Waxaad wici kartaa Gardoonka Barnaamijyada Daryeelka Caafimaadka ee Dadweynuhu Maamulaan si ay kuu caawiyaan. Nambarku waa 651-431-2660 ama 1-800-657-3729 ama TTY MN Relay 711.

### **QIO**

Marka cabashadaadu ku saabsan tahay tayada daryeelka, waxaad leedahay laba doorasho:

- Waxaad si toos ah ugu gudbin kartaa cabashadaada ku saabsan tayada daryeelka QIO.
- Waxaad cabashadaada u gudbin kartaa QIO iyo qorshahayaga. Haddii aad u dacwooto QIO, waxaanu kala shaqaynaa si aanu u xalino cabashadaada.

QIO waa koox takhaatiir ah iyo khubaro kale oo daryeel caafimaad oo ay bixiso dawladda federaalku si ay u hubiyaan oo ay u horumariyaan daryeelka la siiyo bukaanka Medicare. Si aad wax badan uga barato QIO, tixraac **Qaybta G2** ee cutubkan, ama **cutubka 2aad** ee *Member Handbook*.

Minnesota gudaheeda, QIO waxaa lagu magacaabaa Livanta. Lambarka taleefanka ee Livanta waa 1-888-524-9900 (TTY: 1-888-985-8775).



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

## **Cutubka 10: Soo afjaridda xubinnimadaada qorshahan**

---

### **Hordhaca**

Cutubkani waxa uu sharxayaa sida aad u joojin karto xubinnimadaada qorshahayaga iyo doorashooyinkaaga caymiska caafimaadka ka dib markaad ka tagto qorshahayaga. Haddii aad ka tagto qorshahayaga, waxaad weli ku jiri doontaa barnaamijyada Medicare iyo Caawimada Caafimaadka ilaa iyo inta aad u qalanto. Erayada muhiimka ah iyo qeexitaankoodu waxay u soo baxayaan siday alifbeetada u kala horreeyaan cutubka u dambeeya ee *Member Handbook*.

### **Jadwalka Tasmada**

<b>A. Marka aad joojin karto xubinnimadaada qorshahayaga.....</b>	<b>257</b>
<b>B. Sida loo joojiyo xubinnimadaada qorshahayaga.....</b>	<b>258</b>
<b>C. Sida loo helo adeegyada Medicare iyo Medical Assistance si gooni gooni ah.....</b>	<b>259</b>
C1. Adeegyada Medicare-kaaga .....	259
C2. Adeegyada Kaalmada Caafimaadka.....	263
<b>D. Alaabtaada, adeegyadaada iyo daawooyinkaaga ilaa xubinnimadaada qorshahayagu uu dhammaanayo .....</b>	<b>264</b>
<b>E. Xaalado kale marka xubinnimadaada qorshahayagu dhamaado .....</b>	<b>264</b>
<b>F. Xeerarka ka soo horjeeda in lagu dhaho ka tag qorshahayaga sabab kasta oo la xidhiidha caafimaadka.....</b>	<b>265</b>
<b>G. Xaqa aad u leedahay inaad cabasho samayso haddii aanu joojino xubinnimadaada qorshahayaga .....</b>	<b>265</b>
<b>H. Sida loo helo macluumaad badan oo ku saabsan joojinta xubinimada qorshahaaga .....</b>	<b>266</b>



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

## A. Marka aad joojin karto xubinnimadaada qorshahayaga

Dadka intooda badan ee haysta Medicare waxay joojin karaan xubinnimadooda wakhtiyada qaarkood ee sanadka. Maadaama aad haysato Kaalmo Caafimaad, waxaa laga yaabaa inaad awood u yeelatid inaad ku dhameysato xubinnimadaada qorshahayaga bil alla bishaad doonto ee sannadka ah:

Intaa waxaa dheer, waxaad joojin kartaa xubinnimadaada qorshahayaga inta lagu jiro xilliyada soo socda sannad kasta:

- **Muddada Isdiiwaangelinta Sannadlaha ah**, oo soconaysa Oktoobar 15 ilaa Diseembar 7. Haddii aad doorato qorshe cusub inta lagu jiro muddadan, xubinnimadaada qorshahayagu wuxuu dhammaanayaa Diseembar 31 oo xubinnimadaada qorshaha cusubna waxay bilaabmaysaa Janaayo 1.
- The **Muddada Is-diiwaangelinta Furan ee Medicare Advantage (MA)**, oo soconaysa Janaayo 1 ilaa Maarso 31 iyo sidoo kale ka-faa'iideystayaasha cusub ee Medicare ee ku qoran qorshaha, laga bilaabo bisha xaqa loo leeyahay Qaybta A iyo Qaybta B ilaa maalinta u dambaysa bisha saddexaad ee xaq u lahaanshaha. Haddii aad doorato qorshe cusub inta lagu jiro muddadan, xubinnimadaada qorshaha cusub waxay bilaabmaysaa maalinta ugu horreysa ee bisha xigta.

Waxaa jiri kara xaalado kale marka aad xaq u leedahay inaad wax ka bedesho diiwaangelintaada. Tusaale ahaan, marka:

- aad ka guurto aagga adeegyadeena,
- u-qalmitaankaaga Medical Assistance ama Caawimaada Dheeraadka ah isbedesho, **ama**
- Haddii aad dhawaan u guurtay, hadda aad daryeel ka helayso, ama aad hadda ka baxday xarunteena kalkaalinta ama isbitaalka daryeelka muddada-dheer.

Xubinnimadaadu waxay dhammaanaysaa maalinta u dambaysa bisha ee aanu helnay codsigaaga beddelka qorshahaaga. Tusaale ahaan, haddii aan helno codsigaaga Janaayo 18, caymiskaaga qorshahayagu wuxuu dhammaanayaa Janaayo 31. Caymiskaaga cusub wuxuu bilaabmayaa maalinta koowaad ee bisha soo socota (Febraayo 1, tusaale ahaan).

Hadii aad ka tagto qorshahayaga, waxaad heli kartaa macluumaadka ku saabsan:

- Ikhtiyaarada Medicare ee jadwalka ee **Qaybta C1** ee cutubkan.
- Adeegyada Medical Assistance ee **Qaybta C2** ee cutubkan.

Waxaad ka heli kartaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan sida aad u joojin karto xubinnimadaada adigoo wacaya:



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](https://www.ucare.org).**

- Adeegga macaamiisha ee lambarka ku yaal boggan hoose. Sidoo kale lambarka isticmaalayaasha TTY ayaa liiska ku jira.
- Medicare halkan 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227), 24 saacadood maalintii, 7 maalmood usbuucii. Istimaalayaasha TTY waa inay wacaan 1-877-486-2048.
- Barnaamijka Caawinta Caymiska Caafimaadka Gobolka (SHIP) 1-800-333-2433. In Minnesota, the SHIP is called the Senior LinkAge Line®. Adeegsadaayaasha TTY MN Relay 711 waa inay wacaan 711 ama isticmaal adeegga gudbinta ee aad door bidayso. Wicitaanadan waa bilaash.

**FIIRO GAAR AH:** Haddii aad ku jirto barnaamijka maamulka daroogada (DMP), waxaa laga yaabaa inaad awoodin inaad beddesho qorshooyinka. Tixraac **cutubka 5aad** Qaybta G ee *Member Handbook* wixii macluumaad ah ee ku saabsan barnaamijyada maaraynta daroogada.

---

## B. Sida loo joojiyo xubinnimadaada qorshahayaga

Haddii aad go'aansato inaad joojiso xubinnimadaada, waxaad iska qori kartaa qorshe kale oo Medicare ama waxaad u wareegi kartaa Medicare Asalka ah. Si kastaba ha ahaatee, haddii aad rabto inaad ka wareegto qorshahayaga oo aad u beddelato Medicare Asalka ah laakiin aadan dooran qorshe daaweedka la qoro ee Medicare oo gooni ah, waa inaad codsato in lagaa saaro qorshahayaga. Waxaa jira laba siyaabood oo aad ku codsan karto in lagaa saaro:

- Codsii qoraal ah ayaad noo soo gudbin kartaa. La xidhiidh adeega macaamiisha lambarka ku qoran qaybta hoose ee boggan haddii aad u baahan tahay macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan sida tan loo sameeyo.
- Ka wac Medicare 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227), 24 saac maalintii, 7 maalmood todobaadkii. Istimaalayaasha TTY (dadka ay ku adag tahay maqalka ama hadalka) waa inay soo wacaan 1-877-486-2048. Markaad wacdo 1-800-MEDICARE, waxaad sidoo kale iska qori kartaa caafimaadka Medicare ama qorshe kale oo daawo. Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan helitaanka adeegyadaada Medicare marka aad ka baxdo qorshahayaga waxay ku taal shaxda Qaybta C ee hoose.
- Qaybta C ee hoose waxaa ku jira tillaabooyin aad qaadi karto si aad isku diiwaan geliso qorshe kale, kaas oo sameyn doona sidoo kale jooji xubinnimadaada qorshahayaga.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

## C. Sida loo helo adeegyada Medicare iyo Medical Assistance si gooni gooni ah

Waxaad haysataa doorashooyin ku saabsan helitaanka adeegyadaada Medicare iyo Medical Assistance haddii aad doorato inaad ka tagto qorshahayaga.

### C1. Adeegyada Medicare-kaaga

Waxaad haysataa saddex doorasho oo aad ku heli karto adeegyadaada Medicare ee hoos ku qoran bishii kasta ee sanadka. Waxaad haysataa ikhtiyaar dheeraad ah oo hoos ku taxan inta lagu jiro wakhtiyada sanadka oo ay ku jiraan **Muddada Is-diiwaangelinta Sannadlaha ah iyo Faa'iidada Medicare ee Xilliga Is-diiwaangelinta Furan** ama xaaladaha kale ee lagu sharraxay Qaybta A. Markaad doorato mid ka mid ah xulashooyinkan, waxaad si toos ah u joojinaysaa shaqadaada xubin ka noqoshada qorshahayaga.

<p><b>1. Waxaad u beddeli kartaa:</b></p> <p><b>Qorshe kale oo ku siinaya Medicare iyo inta badan ama dhammaan kaaga Gargaarka Caafimaadka iyo adeegyada hal qorshe, sidoo kale loo yaqaan a baahiyo gaar ah oo laba-qalma oo isku dhafan qorshaha (DSNP)</b></p>	<p><b>Waa kan waxa la sameeyo:</b></p> <p>Ka soo wac Medicare lambarka 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227), 24 saac maalintii, 7 maalmood usbuucii. Isticmaalayaasha TTY waa inay wacaan 1-877-486-2048.</p> <p>Haddii aad u baahan tahay caawimaad ama macluumaad dheeraad ah:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soo wac Barnaamijka Kaalmada Caymiska Caafimaadka Gobolka (SHIP) lambarka 1-800-333-2433 (TTY MN Relay 711 Isticmaalayaasha wac 711 ama isticmaal adeegga gudbinta ee aad doorbidaysa). In Minnesota, the SHIP is called the Senior LinkAge Line®. Wicitaanadan waa bilaash.</li> </ul> <p><b>AMA</b></p> <p>Isdiiwaangeli qorshe cusub oo iskudhafka ah ee D-SNP.</p> <p>Waxa si toos ah looga saarayaa qorshahayaga Medicare marka caymiska</p>
---	--

**?** **Haddii aad qabto su'aalo,** fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

	<p>qorshahaaga cusub bilaabmo.</p> <p>Haddii aad doorato inaad iskaga baxdo qorshahayaga caymiska, waxaa si otomaatig ah lagaaga diiwaangelin doonaa qorshahayaga Minnesota Senior Care Plus (MSC+) ee adeegyada Medical Assistance haddii qorshahayaga caymiska MSC+ lagu bixiyo degmadaada. Waxaad qoraal ku codsan kartaa in lagugu diiwaan geliyo qorshaha MSC+ ee lagugu diiwaan geliyey ka hor intaan la qorin qorshahayaga diiwaangelinta MSHO. Haddii aanu qorshahayagu ku lahayn qorshaha MSC+ ee degmadaada, waxa lagu qori doonaa qorshaha MSC+ ee ka jira degmadaada. La xidhiidh shaqaalaha dhaqaalaha ee degmadaada haddii aad su'aalo qabto. Haddii aad hadda leedahay kharash dhimis oo aad dooratid inaad iskaga baxdo qorshahayaga, Kaalmadaada Caafimaad waxa lagu siin doonaa si lacag-la'aan ah. Ma ahaan doontid diiwaangashan qorshe kale oo caafimaad oo loogu talagalay adeegyada Medical Assistance.</p>
<p><b>2. Waxaad u beddeli kartaa:</b></p> <p><b>Medicare-ka asalka ah oo leh qorshe daawo qorida Medicare oo gooni ah</b></p>	<p><b>Waa kan waxa la sameeyo:</b></p> <p>Ka soo wac Medicare lambarka 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227), 24 saac maalintii, 7 maalmood usbuucii. Isticmaalayaasha TTY waa inay wacaan 1-877-486-2048.</p> <p>Haddii aad u baahan tahay caawimaad ama macluumaad dheeraad ah:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soo wac Barnaamijka Kaalmada Caymiska Caafimaadka Gobolka (SHIP) lambarka 1-800-333-2433 (TTY MN Relay 711 Isticmaalayaasha wac 711 ama isticmaal adeegga gudbinta ee aad doorbidayso). In Minnesota, the SHIP is called the Senior LinkAge Line®.</li> </ul>

**?** **Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**



	<p>Wicitaanadan waa bilaash.</p> <p><b>AMA</b></p> <p>Isdiiwaangeli qorshe daaweed cusub oo Medicare ah.</p> <p>Waxaa si toos ah looga saarayaa qorshahayaga marka caymiskaaga Medicare ee Asalka ahi bilaabmo.</p> <p>Haddii aad doorato inaad iskaga baxdo qorshahayaga caymiska, waxaa si otomaatig ah lagaaga diiwaangelin doonaa qorshahayaga Minnesota Senior Care Plus (MSC+) ee adeegyada Medical Assistance haddii qorshahayaga caymiska MSC+ lagu bixiyo degmadaada. Waxaad qoraal ku codsan kartaa in lagugu diiwaan geliyo qorshaha MSC+ ee lagugu diiwaan geliyey ka hor intaan la qorin qorshahayaga diiwaangelinta MSHO. Haddii aanu qorshahayagu ku lahayn qorshaha MSC+ ee degmadaada, waxa lagu qori doonaa qorshaha MSC+ ee ka jira degmadaada. La xidhiidh shaqaalaha dhaqaalaha ee degmadaada haddii aad su'aalo qabto. Haddii aad hadda leedahay kharash dhimis oo aad dooratid inaad iskaga baxdo qorshahayaga, Kaalmadaada Caafimaad waxa lagu siin doonaa si lacag-la'aan ah. Laguguma diiwaangelin doono qorshe kale oo caafimaad oo loogu talagalay adeegyada Medical Assistance.</p>
<p><b>3. Waxaad u beddeli kartaa:</b></p> <p><b>Medicare-ka asalka ah oo aan lahayn qorshe daawo qorida Medicare oo gooni ah</b></p> <p><b>FIIRO GAAR AH:</b> Haddii aad u beddesho Medicare Asalka oo aadan iska diwaangelin qorshe kale oo dawada Medicare lagu qoray, Medicare waxa</p>	<p><b>Waa kan waxa la sameeyo:</b></p> <p>Ka soo wac Medicare lambarka 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227), 24 saac maalintii, 7 maalmood usbuucii. Isticmaalayaasha TTY waa inay wacaan 1-877-486-2048.</p> <p>Haddii aad u baahan tahay caawimaad ama macluumaad dheeraad ah:</p>

**?** **Haddii aad qabto su'aalo,** fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

<p>laga yaabaa in uu kugu diiwaan geliyo qorshaha daawada, ilaa aad u sheegto Medicare in aanad doonayn in aad ku biirto.</p> <p>Waa inaad Kaliya iska daa caymiska daawada laguu qoray haddii aad ka leedahay caynsanaanta daawada meel kale, sida loo-shaqeeye ama urur shaqaale. Haddii aad hayso su'aalo ku saabsan haddii aad u baahan tahay caynsanaanta daawada, wac Senior LinkAge Line® at 1-800-333-2433 (TTY MN Relay 711 Isticmaalayaasha wac 711 ama isticmaal adeegga gudbinta ee aad doorbidayso). Isniinta ilaa Jimcaha laga bilaabo 8:00 subaxnimo ilaa 5:00 galabnimo. Wixii macluumaad dheeraad ah ama si aad u hesho xafiis degaankaaga ah, fadlan booqo <a href="https://mn.gov/senior-linkage-line">https://mn.gov/senior-linkage-line</a>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soo wac Barnaamijka Kaalmada Caymiska Caafimaadka Gobolka (SHIP) lambarka 1-800-333-2433 (TTY MN Relay 711 Isticmaalayaasha wac 711 ama isticmaal adeegga gudbinta ee aad doorbidayso). In Minnesota, the SHIP is called the Senior LinkAge Line®. Wicitaanadan waa bilaash.</li> </ul> <p>Waxaa si toos ah looga saarayaa qorshahayaga marka caymiskaaga Medicare ee Asalka ahi bilaabmo.</p> <p>Haddii aad doorato inaad iskaga baxdo qorshahayaga caymiska, waxaa si otomaatig ah lagaaga diiwaangelin doonaa qorshahayaga Minnesota Senior Care Plus (MSC+) ee adeegyada Kaalmada Caafimaadka haddii qorshahayaga caymiska MSC+ lagu bixiyo degmadaada. Waxaad qoraal ku codsan kartaa in lagugu diiwaan geliyo qorshaha MSC+ ee lagugu diiwaan geliyey ka hor intaan la qorin qorshahayaga diiwaangelinta MSHO. Haddii aanu qorshahayagu ku lahayn qorshaha MSC+ ee degmadaada, waxa lagu qori doonaa qorshaha MSC+ ee ka jira degmadaada. La xidhiidh shaqaalaha dhaqaalaha ee degmadaada haddii aad su'aalo qabto. Haddii aad hadda kharash caafimaad ku leedahay oo aad doorato inaad naga tagto Qorshahaaga, Medical Assistance waxa lagu siin doonaa ujro-adeeg. Laguguma diiwaangelin doono qorshe kale oo caafimaad oo loogu talagalay adeegyada Medical Assistance.</p>
<p><b>4. Waxaad u bedeli kartaa:</b></p> <p><b>Qorshe kasta oo caafimaad ee Medicare inta lagu jiro wakhtiyada sanadka oo ay ku jiraan Xilliga Is-diiwaangelinta Sannadlaha ah iyo Muddada</b></p>	<p><b>Waa kan waxa la sameeyo:</b></p> <p>Ka wac Medicare 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227), 24 saac maalintii, 7 maalmood todobaadkii. Isticmaalayaasha TTY waa inay wacaan 1-877-486-2048. Haddii aad u baahan</p>

**?** **Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](https://ucare.org).**

<p><b>Diiwaangelinta Faa'iidada Medicare ee Furan ama xaalado kale oo lagu sifeeyay Qaybta A.</b></p>	<p>tahay gargaar ama macluumaad dheeraad ah:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ka wac Barnaamijka Caawinta Caymiska Caafimaadka ee Gobolka (SHIP) 1-800-333-2433 Minnesota gudaheeda, SHIP-ga waxaa loo yaqaan Senior LinkAge Line<sup>®</sup>. Taleefannadani waa bilaash.</li> </ul> <p><b>AMA</b></p> <p>Iskadiiwaangeli qorshe cusub oo Medicare ah. Waxaa si toos ah looga saarayaa qorshahayaga Medicare marka caymiska qorshahaaga cusub bilaabmo.</p> <p>Haddii aad doorato inaad ka tagto qorshahayaga, waxaa si toos ah laguugu qori doonaa qorshahayaga Minnesota Senior Care Plus (MSC+) ee adeegyada Medical Assistance haddii qorshahayaga MSC+ lagu bixiyay degmadaada. Waxaad qoraal ku codsan kartaa in laguugu diiwaan geliyo qorshaha MSC+ ee laguugu diiwaan geliyey ka hor diiwaangelinta MSHO ee qorshahayaga. Haddii aanu qorshahayagu ku lahayn qorshaha MSC+ ee degmadaada, waxa lagu qori doonaa qorshaha MSC+ ee ka jira degmadaada. La xidhiidh shaqaalaha dhaqaalaha ee degmadaada haddii aad su'aalo qabto. Haddii aad hadda leedahay kharash-dhimis caafimaad oo aad doorato inaad ka tagto qorshahayaga, Medical Assistance waxa lagu siin doonaa adeeg-ujro-u-adeeg. Laguguma qori doono qorshe kale oo caafimaad oo loogu talagalay adeegyada Medical Assistance.</p>
---	--

**C2. Adeegyada Medical Assistance**

Haddii aad ka tagto qorshahayaga, waxa si toos ah laguugu qori doonaa qorshahayaga Minnesota Senior Care Plus (MSC+) ee adeegyadaada Medical Assistance.

Waxaad qoraal ku codsan kartaa in laguugu diiwaan geliyo qorshaha MSC+ ee laguugu diiwaan geliyey ka hor intaan la qorin qorshahayaga diiwaangelinta MSHO. La xidhiidh shaqaalaha dhaqaalaha ee degmadaada haddii aad su'aalo qabto.

**?** **Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Haddii aad hadda leedahay kharash dhimis oo aad dooratid inaad iskaga baxdo qorshahayaga, Kaalmadaada Caafimaad waxa lagu siin doonaa si lacag-la'aan ah. Laguguma diiwaangelin doono qorshe kale oo caafimaad oo loogu talagalay adeegyada Medical Assistance.

---

## D. Alaabtaada, adeegyadaada iyo daawooyinkaaga ilaa xubinnimadaada qorshahayagu uu dhammaanayo

Haddii aad ka tagto qorshahayaga, waxa laga yaabaa inay qaadato wakhti ka hor inta aanay dhammaan xubinnimadaadu oo caymiskaaga cusub ee Medicare iyo Medical Assistance aanu bilaabmin. Inta lagu jiro wakhtigan waxaad sii wadaysaa helitaanka daawooyinkaaga dhakhtar qoray iyo daryeelka caafimaadka qorshahayaga ilaa qorshahaaga cusub bilaabmo.

- Isticmaal bixiyeyaasha shabakadaada si aad u hesho daryeel caafimaad.
- Isticmaal farmasiyada shabakadayada oo ay ku jiraan adeegyada farmashiyahaaga boostada si aad u hesho warqadahaaga daawada.
- Haddii isbitaalka lagu dhigo maalinta uu dhammaanayo xubinnimadaada qorshahayagu, UCare's MSHO ayaa dabooli doonta joogitaankaaga isbitaalka ilaa lagaa saaro. Tani waxay dhici doontaa xitaa haddii caymiskaaga cusub uu bilaabmo ka hor inta aan lagaa saarin.

---

## E. Xaalado kale marka xubinnimadaada qorshahayagu dhamaado

Kuwani waa kiisas marka ay tahay inaan joojino xubinnimadaada qorshahayaga:

- Haddii uu jiro muddo u dhaxaysa caymiskaaga Medicare Qaybta A iyo Medicare Qaybta B.
- Haddii aadan mar dambe u qalmin Medical Assistance. Qorshahayagu waa dadka u qalma Medicare iyo Medical Assistance labadaba.
- Haddii aad ka guurto aagga adeeggayaga.
- Haddii aad ka maqan tahay aagga adeegga in ka badan lix bilood
  - Haddii aad guurto ama aad safar dheer qaadato, wac Adeegga Macmiilka si aad u ogaatid haddii meesha aad u guureyso ama u safrayso ay tahay aagga adeegga ee qorshahayaga.
- Haddii aad xabsiga ama xabsiga u gasho dembi.
- Haddii aad ka been sheegto ama aad qariso macluumaadka ku saabsan caymiska kale ee aad u leedahay dawooyinka dhakhtarku qoray.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

- Haddii aadan ahayn muwaadin Maraykan ah ama aadan si sharci ah u joojin Maraykanka.
  - Waa inaad tahay muwaadin Maraykan ah ama aad si sharci ah ugu joogto Maraykanka si aad xubin uga noqoto qorshahayaga.
  - Xarumaha Medicare & Adeegyada Medicaid (CMS) ayaa nagu soo wargeliya haddii aanad xaq u lahayn inaad xubin ka sii ahaato sababtaas.
  - Waa inaan kaa diwaangelinaa haddii aadan buuxin shuruudahan.

Haddii aad waydo u-qalmitaanka balse laga filan karo inaad dib u hesho saddex bilood gudahood markaas waxaad weli xaq u leedahay qorshahayaga.

Waxaan kaa dhigi karnaa inaad ka tagto qorshahayaga sababahan soo socda oo keliya haddii aan oggolaansho ka helno Medicare iyo Medical Assistance marka hore:

- Haddii aad si ula kac ah noo siiso macluumaad khaldan marka aad isku qorayso qorshahayaga iyo macluumaadkaasi waxay saameeyaan u-qalmitaankaaga qorshahayaga.
- Haddii aad si joogto ah u dhaqanto si qallafsan oo nagu adkeynaysa inaan ku siinno daryeel caafimaad adiga iyo xubnaha kale ee qorshahayaga.
- Haddii aad u ogolaato qof kale inuu isticmaalo kaarka aqoonsiga xubinta si uu u helo daryeel caafimaad. (Medicare waxa laga yaabaa inay waydiiso Kormeeraha Guud inuu baadho kiiskaaga haddii aanu joojino xubnimadaada sababtan awgeed.)"

---

## F. Xeerarka ka soo horjeeda in lagu dhaho ka tag qorshahayaga sabab kasta oo la xidhiidha caafimaadka

Kuma weydiin karno inaad ka tagto qorshahayaga sabab kasta oo la xiriirta caafimaadkaaga. Haddii aad u maleyneyso inaan ku weydiineyno inaad ka tagto qorshahayaga sabab caafimaad la xiriirta, **ka wac Medicare** 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227). Istimaalayaasha TTY waa inay wacaan 1-877-486-2048. Waxaad wici kartaa 24 saac maalintii, 7 maalmood todobaadkii.

---

## G. Xaq aad u leedahay inaad cabasho samayso haddii aanu joojino xubinnimadaada qorshahayaga

Haddii aan joojino xubinnimadaada qorshahayaga, waa inaan kuu sheegnaa sababahayaga qoraal ahaan ee aan u joojinayno xubinnimadaada. Waa inaan sidoo kale sharaxno sida aad u xarayn karto cabasho ama aad u samayn karto cabasho ku saabsan go'aankayaga joojinta xubinnimadaada. Waxa kale oo aad tixraaci kartaa **cutubka 9** ee *Member Handbook* wixii macluumaad ah ee ku saabsan sida loo dacwodo.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

---

## H. Sida loo helo macluumaad badan oo ku saabsan joojinta xubnimada qorshahaaga

Haddii aad qabto su'aalo ama aad rabto macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan joojinta xubinnimadaada, waxaad wici kartaa Adeegga Macmiilka lambarka ku yaal xagga hoose ee boggan.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](https://www.ucare.org).**

## **Cutubka 11: Ogaysiisyada Sharci ahaaneed**

---

### **Hordhaca**

Cutubkan waxaa ku jira ogeysiisyo sharci ah oo khuseeya xubinnimadaada qorshahayaga. Erayada muhiimka ah iyo qeexitaankoodu waxay u soo baxayaan siday alifbeetada u kala horreeyaan cutubka u dambeeya ee *Member Handbook*.

### **Jadwalka Tasmada**

<b>A. Ogaysiis ku saabsan sharciyada .....</b>	<b>268</b>
<b>B. Ogeysiis ku saabsan takoor la'aan .....</b>	<b>268</b>
<b>C. Ogeysiis ku saabsan Medicare bixiye labaad iyo Kaalmada Caafimaadka sida bixiyaha ugu dambeeya.....</b>	<b>269</b>



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

---

## A. Ogaysiis ku saabsan sharciyada

Sharciyo badan ayaa khuseeya *Buug-gacmeedka Xubinka*. Sharciyadani waxa laga yaabaa inay saameeyaan xuquuqdaada iyo masuuliyadahaaga xataa haddii aan sharciyada lagu darin ama lagu sharaxin *Member Handbook*. Sharciyada ugu muhiimsan ee khuseeya waa sharciyada federaalka ee ku saabsan Medicare iyo barnaamijyada Medical Assistance. Sharciyada kale ee federaalka iyo gobolka ayaa sidoo kale lagu dabaqi karaa.

---

## B. Ogeysiis ku saabsan takoor la'aan

Kuuma takooro ama kula dhaqmin si kala duwan sababtoo ah jinsiyaddaada, qowmiyaddaada, asalkaaga, midabkaaga, diintaada, jinsigaaga, jinsigaaga, da'daada, nooca galmada, naafanimada maskaxda ama jirka, heerka caafimaadka, khibrada sheegashada, taariikhda caafimaadka, macluumaadka hiddaha, caddaynta caymis la'aanta, ama goobta juqraafi ee aagga adeegga.

Haddii aad rabto macluumaad dheeraad ah ama aad ka walaacsan tahay takoorka ama xaqdarrada:

- Ka wac Waaxda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha, Xafiiska Xuquuqda Madaniga ah 1-800-368-1019. Isticmaalayaasha TTY waxay wici karaan 1-800-537-7697. Waxaad sidoo kale booqan kartaa [www.hhs.gov/ocr](http://www.hhs.gov/ocr) wixii macluumaad dheeraad ah.
- Ka wac Xafiiska deegaankaaga ee Xuquuqda Madaniga, Gobolka Midwest, 233 N. Michigan Ave., Suite 240, Chicago, IL 60601. Waxa kale oo aad wici kartaa lambarada lacag la'aanta ah ee kor ku xusan, fakis 1-202-619-3818, ama iimayl u dir [ocrmail@hhs.gov](mailto:ocrmail@hhs.gov).
- Ka wac Waaxda Xuquuqul Insaanka ee Minnesota (MDHR) 1-800-657-3704. TTY isticmaalayaasha 711 waxay soo waci karaan. Wicitaanadan waa bilaash. Waxaad sidoo kale booqan kartaa [www.mn.gov/mdhr](http://www.mn.gov/mdhr) wixii macluumaad dheer ah.
- Haddii aad naafo tahay oo aad u baahan tahay in lagaa caawiyo helitaanka adeegyada daryeelka caafimaadka ama bixiye, wac Adeegga Macmiilka. Haddii aad qabto cabasho, sida dhibaato xagga gaadhiga curyaanka ah, Adeegga Macmiilka ayaa ku caawin kara.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**



---

## C. Ogeysiis ku saabsan Medicare bixiye labaad iyo Medical Assistance sida bixiyaha ugu dambeeya

Mararka qaarkood qof kale waa inuu marka hore bixiyaa kharashka adeegyada aanu ku siino. Tusaale ahaan, haddii aad shil baabuur gasho ama haddii aad ku dhaawacantay shaqada, caymiska ama Magdhawga Shaqaaluhu waa inuu marka hore bixiyaa.

Waxaan xaq iyo masuuliyad u leenahay inaan qaadano adeegyada Medicare ee la daboolay ee aanu Medicare ahayn bixiyaha koowaad.

Waxaan raacnaa sharciyada federaalka iyo gobolka iyo xeerarka la xiriira mas'uuliyadda sharciga ah ee dhinacyada saddexaad ee adeegyada daryeelka caafimaadka xubnaha. Waxaan qaadnaa dhammaan tallaabooyinka macquulka ah si aan u hubinno in Medical Assistance ay tahay bixiyaha meesha ugu dambaysa.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](https://www.ucare.org).**

## Cutubka 12: Qeexitaanada erayada muhiimka ah

### Hordhaca

Cutubkan waxa ku jira ereyada muhiimka ah ee loo isticmaalo *Member Handbook* oo leh qeexitaanno. Erayada waxaa loo taxay siday u kala horreeyaan alifbeetada. Haddii aadan heli karin erey aad raadinayso ama haddii aad u baahan tahay macluumaad ka badan inta qeexitaanku ku koobanyahay, la xidhiidh Adeegga Macmiilka.

**Aagga adeegga:** Aag juqraafi ah halkaas oo qorshaha caafimaadku aqbalo xubnaha haddii ay xaddiddo xubinnimada iyada oo ku saleysan halka ay dadku ku nool yihiin. Qorshayaasha xaddidaya takhaatiirta iyo isbitaallada aad isticmaali karto, guud ahaan waa meesha aad ka heli karto adeegyada caadiga ah (aan degdeg ahayn). Kaliya dadka ku nool aagga adeegga ayaa iska qori kara qorshahayaga.

**Adeegga Macmiilka:** Waa waax ka tirsan qorshahayaga oo mas'uul ka ah ka jawaabista su'aalahaaga ku saabsan xubinimada, faa'iidooyinka, cabashooyinka, iyo rafcaannada. Ka eeg **cutubka 2** ee *Member Handbook* wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan Adeegga Macmiilka.

**Adeegyada ay daboosho Medicare:** Adeegyada uu daboolo Medicare Part A iyo Medicare Part B. Dhammaan qorshooyinka caafimaadka Medicare, oo uu ku jiro qorshahayagu, waa in ay daboolaan dhammaan adeegyada ay daboolaan qaybta A iyo Medicare Part B.

**Adeegyada baxnaaninta:** Daawaynta aad hesho si ay kaaga caawiso inaad ka soo kabsato jirro, shil ama qalliin weyn. Tixraac cutubka 4-aad Qaybta D ee *Member Handbook* si aad wax badan uga ogaato adeegyada baxnaaninta.

**Adeegyada Dhakhaatiirta:** Adeegyada daryeelka caafimaadka ee uu bixiyo ama isku dubaridiyeey takhtar caafimaad oo shati u haysta sharciga gobolka (MD - Medical Doctor or DO - Doctor of Osteopathic Medicine).

**Adeegyada gelitaanka furan:** Sharciga federaaliga iyo gobolka ayaa kuu oggolaanaya inaad doorato bixiye kasta oo daryeel caafimaad, rug caafimaad, isbitaal, farmashiye, ama wakaaladda qorsheynta qoyska - xitaa haddii aysan ku jirin shabakada qorshahayada - si aad u hesho adeegyadan.

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

**Adeegyada Guriga iyo Bulshada ku salaysan (HCBS):** Adeegyada dheeraadka ah ee lagu bixiyo si ay kaaga caawiyaan inaad ku sii jirto gurigaaga.

**Adeegyada iyo taageerada muddada-dheer (LTSS):** Adeegyada iyo taageerada muddada-



**Haddii aad qabto su'aalo,** fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

dheer waxay caawiyaan hagaajinta xaaladda caafimaad ee muddada-dheer. Inta badan adeegyadan waxay kaa caawiyaan inaad joogtid gurigaaga si aadan u aadin xarun kalkaalin ama isbitaal. LTSS waxa ka mid ah Adeegyada Bulshada ku salaysan iyo Xarumaha Kalkaaliyayaasha (NF).

**Adeegyada ka baxsan:** Adeegyada aan lagu daboolin qorshahan caafimaad.

**Adeegyada la daboolay:** Erayga guud ee aan u isticmaalno macnaha dhammaan daryeelka caafimaadka, adeegyada iyo taageerada muddada-dheer, sahayda, daawoyinka dhakhtar qoray iyo kuwa aan farmashiyaha laga iibsan, qalabka, iyo adeegyada kale ee qorshaheennu daboolo.

**Adeegyada Telehealth:** Is-dhexgal, booqashooyin toos ah oo toos ah oo u oggolaanaya bixiyeyaasha inay qiimeeyaan, ogaadaan oo ku daweyaan adiga oo aan booqasho qof ahaaneed ku iman. Inta badan waxaa loo isticmaalaa booqashooyin daba-gal ah, si loo maareeyo xaaladaha daba-dheeraada iyo daawooyinka, si loola tashado khabiiri, iyo adeegyo kale oo caafimaad.

**Adeegyada xasilinta guryeynta:** Adeegyada lagu caawiyo dadka naafada ah, oo ay ku jiraan jirrooyinka dhimirka iyo khalkhalka isticmaalka mukhaadaraadka, iyo waayeelka inay helaan oo ay haystaan guri. Ujeedada adeegyadani waa in la taageero u gurista qofka, kordhinta xasilloonida muddada dheer ee guryeynta bulshada, lagana fogaado xilliyada guri la'aanta ama hay'adaha mustaqbalka.

**Badeecada Nafleyda:** Waa dawo dhakhtar qoray oo laga sameeyay ilo dabiici ah iyo kuwa nool sida unugyada xayawaanka, unugyada dhirta, bakteeriyada, ama khamiirka. Alaabooyinka bayoolojigu way ka adag yihiin dawooyinka kale si sax ahna looma koobiyn karo, sidaa awgeed qaabab kale ayaa loo yaqaan biosimilars (eeg sidoo kale "Alaabada noolaha ee asalka ah" iyo "Biosimilar").

**Barnaamijka Caawinta Maandooriyaha AIDS-ka (ADAP):** Waa barnaamij caawiya dadka u qalma ee la nool HIV/AIDS inay helaan dawooyin naf-badbaadin ah oo HIV ah.

**Barnaamijka ka hortagga sonkorowga ee Medicare (MDPP):** Waa barnaamij habaysan oo isbeddelka hab-dhaqanka caafimaadka bixiya kaas oo bixiya tababbarka isbeddelka cuntada ee muddada-dheer, korodhka dhaqdhaqaaqa jidhka, iyo xeeladaha lagaga gudbi karo caqabadaha joogtaynta miisaanka luminta iyo qaab nololeed caafimaad leh.

**Barnaamijka Maareynta Daroogada (DMP):** Waa barnaamij caawiya hubinta in xubnuhu ay si badbaado leh u isticmaalaan opioids-ka iyo daawooyinka kale ee inta badan la isticmaalo.

**Barnaamijka qaataha xaddidan:** Waa 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 hal daryeel bixiye asaasi ah oo loo qoondeeyay, hal rug caafimaad, hal cosbitaal oo uu isticmaalo bixiyaha daryeelka aasaasiga ah, iyo hal farmashi. UCare waxaa laga yaabaa inay magacowdo bixiyeyaasha kale ee daryeelka



**Haddii aad qabto su'aalo,** fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](https://www.ucare.org).**

caafimaadka. 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 dheeraad ah. Barnaamijka qaataha xaddidan ma khuseeyo adeegyada uu daboolo Medicare.

**Biil aan habboonayn/aan habboonayn:** Xaalad marka bixiyaha (sida dhakhtarka ama isbitaalka) uu ku dalaco in ka badan kharashka wadaagga adeegyadayada. Wac Adeegga Macmiilka haddii aad hesho wax biilal ah oo aadan fahmin. Sababtoo ah waxaan bixinaa dhammaan kharashka adeegyadaaga, laguguma laha wax wadaag kharash ah. Bixiyeyaasha waa inaysan lacag kugu dalacin adeegyadan.

**Biosimilar La Beddelayo:** Noosimilar oo laga yaabo in lagu beddelo farmashiyaha iyada oo aan loo baahnayn warqad dhakhtar cusub sababtoo ah waxa ay buuxisay shuruudo dheeraad ah oo la xidhiidha suurtagalnimada beddelka tooska ah. Beddelka tooska ah ee farmashiyaha ayaa hoos imaanaya sharciga gobolka.

**Biosimilar:** Badeeco bayooloji ah oo aad ugu shabaha, balse aan isku mid ahayn, badeecada asalka ah ee noolaha. Biosimilars waa sida badbaado iyo waxtar u leh sida badeecadii asalka ahayd ee bayooloji. Qaar ka mid ah biosimilars ayaa laga yaabaa in lagu beddelo alaabta asalka ah ee bayoolojiga ee farmashiyaha iyada oo aan loo baahnayn warqad dhakhtar cusub (eeg Biosimilar-ka la bedeli karo).

**Bixiyaha daryeelka aasaasiga ah (PCP):** Dhakhtarka ama bixiyaha kale ee aad marka hore u isticmaashid dhibaatooyinka caafimaadka intooda badan. Waxay hubinayaan inaad hesho daryeelka aad u baahan tahay si aad caafimaad u yeelato.

- Waxa kale oo laga yaabaa inay kala hadlaan dhakhaatiir kale iyo bixiyeyaasha daryeelka caafimaadka wixii ku saabsan daryeelkaaga oo ay kuu gudbiyaan.
- Qorsheyaal badan oo caafimaadka Medicare, waa inaad isticmaashaa bixiyaha daryeelkaaga aasaasiga ah ka hor intaadan isticmaalin bixiye kale oo daryeel caafimaad.
- Ka eeg **cutubka 3** ee *Member Handbook* wixii macluumaad ah ee ku saabsan helitaanka daryeelka bixiyeyaasha daryeelka aasaasiga ah.

**Bixiyaha shabakada:** "Bixiyaha" waa ereyga guud ee aan u isticmaalno dhakhaatiirta, kalkaaliyayaasha, iyo dadka kale ee ku siinaya adeegyada iyo daryeelka. Erayga waxa kale oo ka mid ah cosbitaalo, wakaaladaha caafimaadka guriga, rugaha caafimaadka, iyo meelaha kale ee ku siya adeegyada daryeelka caafimaadka, qalabka caafimaadka, iyo adeegyada iyo taageerada mudada dheer.

- Waxay shati u siiyeen ama cadeyeen Medicare iyo gobolka si ay u bixiyaan adeegyada daryeelka caafimaadka.
- Waxaan ugu yeernaa "bixiyeyaasha shabakadaha" marka ay ogolaadaan inay la shaqeeyaan qorshahayaga caafimaadka, aqbalaan lacag bixintayada, oo aysan xubnaha ka qaadin lacag dheeraad ah.



**Haddii aad qabto su'aalo,** fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

- Inta aad xubin ka tahay qorshahayaga, waa inaad isticmaashaa bixiyayaasha shabakada si aad u hesho adeegyada la daboolay. Bixiyayaasha shabakada waxaa sidoo kale loogu yeeraa "bixiyeyaal qorshe".

**Bixiye ka baxsan shabakada ama xarunta kabaxsan shabakada:** Bixiye ama xarun aan shaqayn, laheen, ama aan ku shaqayn qorshahayagu oo aan qandaraas kula jirin in uu bixiyo adeegyada la daboolay xubnaha qorshaheena. **Cutubka 3aad ee Member Handbook** waxa uu sharxayaa bixiyayaasha ama tas-hiilaadka ka baxsan shabakadda.

**Bixiye:** Erayga guud ee aanu u isticmaalno dhakhaatiirta, kalkaaliyayaasha caafimaadka iyo dadka kale ee ku siinaya adeegyada iyo daryeelka.

**Booqashada khadka ah:** Sugnaanta, gelitaanka shabakad sir ah iyada oo loo marayo tignoolajiyada fog, bixinta khadka isweydaarsiga macluumaadka caafimaad ee aan degdegga ahayn ee u dhexeeya bixiyaha xanaanada caafimaadka iyo bukaanka la aasaasay. Booqashooyinka E-booqashooyinka waxay raacaan borotokoolka caafimaadka ee la dejiyay iyo qorista iyo/ama talooyinka daawaynta waxay raacaan sharciyada gobolka waxayna ku dhex jiraan baaxadda waxqabadka bixiyaha.

**Bukaan-jiif:** Waa kelmad loo isticmaalo marka si rasmi ah isbitaalka laguugu seexiyo adeegyo caafimaad oo xirfad leh. Haddii aan si rasmi ah lagu dhigin, waxa laga yaabaa in weli lagu tixgeliyo bukaan-socod halkii aad ka ahaan lahayd bukaan-jiif xataa haddii aad habeen joogto.

**Member Handbook iyo Macluumaadka Bixinta:** Dukumeentigan, oo ay la socdaan foomka diiwaangelintaada iyo lifaaqyada kale, ama raacayaasha, kuwaas oo sharxaya caymiskaaga, waxa ay tahay inaan samayno, xuquuqdaada, iyo waxa ay tahay inaad sameyso xubin ka mid ah qorshahayaga.

**Caafimaad ahaan lagama maarmaanka u ah:** Tani waxay qeexaysaa adeegyada, sahayda, ama daawooyinka aad u baahan tahay si aad uga hortagto, u baadho, ama u daaweeyso xaalad caafimaad ama si aad u ilaaliso xaaladaada caafimaad ee hadda. Tan waxa ku jira daryeelka kaa ilaalinaya inaad cosbitaalka ama xarunta kalkaalinta aado. Waxa kale oo ay ka dhigan tahay adeegyada, sahayda, ama dawooyinka buuxiya heerarka la aqbalay ee ku dhaqanka caafimaadka. Daryeelka caafimaad ahaan lagama maarmaanka ah ayaa ku habboon xaaladaada. Tan waxa ku jira daryeelka la xidhiidha xaaladaha jidhka iyo caafimaadka maskaxda. Waxa ku jira nooca iyo heerka adeegyada. Waxa ku jira tirada daawaynta. Waxa kale oo ku jira meesha aad ka hesho adeegyada iyo inta ay sii socon doonaan. Adeegyada caafimaad ahaan lagama maarmaanka u ah waa inay:

- noqdaan adeegyada ay bixiyayaasha kale dalbanayaan.
- kaa caawiyaan inaad si fiican u fiicnaato ama u joogtid sida aad tahay.
- kaa caawiyaan joojinta xaaladaada inay ka sii darto.
- kaa caawiyaan ka hortagga iyo helitaanka dhibaatooyinka caafimaadka.



**Haddii aad qabto su'aalo,** fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](https://www.ucare.org).**

**Caafimaadka Dabecadda:** Waa erey loo dhan yahay oo tilmaamaya caafimaadka dhimirka iyo cilladaha isticmaalka muqaadaraadka.

**Caawinaad Dheeraad ah:** Barnaamijka Medicare ee ka caawiya dadka dakhligoodu xaddidan yahay iyo agabka inay yareeyaan kharashka daawada ee Medicare Part D, sida khidmadaha, lacagaha laga jarayo, iyo lacag-bixinta. Caawinta dheeraadka ah waxa kale oo loo yaqaan "kabka dakhli-hooseeya," ama "LIS".

**Cabashada:** Cabashada aad naga samaysay anaga ama mid ka mid ah bixiyayaasha shabakadaha ama farmashiyeyaasha. Tan waxaa ku jira cabasho ku saabsan tayada daryeelkaaga ama tayada adeegga uu bixiyo qorshahaaga caafimaad.

**Cabashada:** Qoraal ama hadal hadal ah oo sheegaya inaad dhibaato ama walaac ka qabto adeegyadaada ama daryeelkaaga. Tan waxaa ku jira walaac kasta oo ku saabsan tayada adeegga, tayada daryeelkaaga, bixiyeyaasha shabakadaha, ama farmashiyeyaashayada shabakada. Magaca rasmiga ah ee "samaynta cabashada" waa "cabashada gudbinta".

**Daawada caanka ah:** Waa dawo dhakhtar qoray oo ay samayso oo iibiso shirkadii markii hore samaysay. Dawooyinka magaca calaamaduhu waxay leeyihiin maaddooyin la mid ah noocyada dawooyinka guud. Daawooyinka caadiga ah waxaa sida caadiga ah sameeya oo iibiya shirkado kale oo daroogo ah.

**Daawaynta tillaabada:** Xeer caymis oo kaa doonaya inaad isku daydo daawo kale ka hor inta aanan daboolin daawada aad codsato.

**Daawooyinka aan la qorin (OTC):** Daawooyinka aan la qorin waa dawooyin ama dawooyin uu qofku iibsan karo warqad dhakhtar la'aan ah.

**Daawooyinka dhakhtar qoro:** Daawooyinka iyo daawooyinka lagu bixin karo oo keliya amar uu bixiyo qof si habboon loo oggolaaday.

**Daawooyinka la daboolay:** Erayga aanu isticmaalno macnahiisu waa dhammaan daawooyinka dhakhtarku qoray iyo kuwa aan farmashiyaha laga qorin (OTC) ee uu daboolay qorshahayaga.

**Daawooyinka Medicare Qaybta D:** Daawooyinka hoos yimaada Medicare Qaybta D. Koongarasku waxa uu si gaar ah uga saarayaa qaybaha daawooyinka qaarkood caymiska hoos yimaada Medicare Qaybta D. Medicaid waxa laga yaabaa inay daboosho qaar ka mid ah daawooyinkan.

**Dakhliga Nabadgalyada Dheeraadka ah (SSI):** Dheefta bilaha ah ee Lambarka Bulshada waxay siisaa dadka dakhligoodu xaddidan yahay iyo agabka naafada, indhoolaha, ama da'da 65 iyo ka weyn. Dheefaha SSI la mid ma aha macaashka Lambarka Bulshada. Qorshaha taageerada: Tixraac "Qorshaha Taageerada Shakhshi ahaaneed."

**Daraasadda Dib-u-eegista Tayada Dibadda:** Daraasad ku saabsan sida tayada, waqtiga iyo



**Haddii aad qabto su'aalo,** fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

helitaanka daryeelka ay bixiso UCare's MSHO. Daraasadani waa mid dibadda ah oo madax bannaan.

**Daroogada guud:** Waa dawo dhakhtar soo qoray oo ay ogolaatay dawladda federaalku si loogu isticmaalo beddelka dawada caanka ah. Daawada guud waxay leedahay maaddooyin la mid ah dawada magaca astaanta ah. Caadi ahaan way ka jaban tahay waxayna u shaqeysaa si la mid ah dawada magaca summada.

**Daryeelka bukaan-jiifka/Isbitaalka:** Daryeelka cusbitaalka oo u baahan in la seexiyo bukaan-jiif ahaan oo inta badan u baahan joogis habeen ah. Joogitaanka habeen ee daawashada waxay noqon kartaa daryeelka bukaan-socodka.

**Daryeelka bukaan-socod ee cusbitaalka:** Daryeelka cusbitaalka oo aan caadiyan u baahnayn joogitaan habeen. Joogitaanka habeen ee daawashada waxay noqon kartaa daryeelka bukaan-socodka.

**Daryeelka caafimaadka guriga:** Adeegyada daryeelka caafimaad ee jirro ama dhaawac lagu bixiyo gurigaaga ama bulshada dhexdeeda halkaasoo hawlaha caadiga ah ee nolosha ay qaataan xubinta.

**Daryeelka degdega ah ee loo baahan yahay:** Daryeelka aad ka hesho jirro lama filaan ah, dhaawac, ama xaalad aan ahayn xaalad degdeg ah laakiin u baahan daryeel isla markiiba. Waxaad ka heli kartaa daryeelka degdega ah bixiyeyaasha shabakadaha ka baxsan marka aadan tagi karin bixiyeyaasha shabakada sababtoo ah marka la eego wakhtigaaga, goobtaada, ama duruufahaaga, suurtogal maaha, ama macquul maaha inaad ka hesho adeegyada bixiyeyaasha shabakada (tusaale marka aad haysato Ka baxsan goobta adeegga ee qorshaha waxaadna u baahan tahay adeegyo degdeg ah oo caafimaad ahaan loogu baahan yahay xaalad aan la arki karin laakiin ma aha xaalad degdeg ah oo caafimaad).

**Daryeelka degdega ah:** Adeegyada daboolan ee uu bixiyo bixiye u tababbaran inuu bixiyo adeegyada degdega ah loona baahan yahay in lagu daweyyo xaalad degdeg ah oo caafimaad ama dabecadeed.

**Daryeelka Palliative:** Daryeelka palliative wuxuu caawiyaa dadka qaba jirrooyinka halista ah inay dareemaan fiicnaan. Waxay ka hortagtaa ama daweynsaa calaamadaha iyo waxyeelada cudurka iyo daaweynta. Daryeelka palliative wuxuu sidoo kale daaweeyaa dhibaatooyinka shucuureed, bulsheed, wax ku ool ah, iyo kuwa ruuxiga ah ee jirrooyinka ay keeni karaan. Daryeelka palliative waxaa la bixin karaa isla wakhtiga daaweynta loogu talagalay in lagu daweyyo ama lagu daweyyo cudurka. Daryeelka palliative waxaa la bixin karaa marka cudurka la ogaado, inta daawaynta lagu jiro, inta lagu jiro dabagalka, iyo dhamaadka nolosha.

**Daryeelka Xarunta Kalkaalka Xirfadlaha ah (SNF):** Daryeelka kalkaalinta xirfadda leh iyo adeegyada baxnaaninta ee lagu bixiyo si joogto ah, maalinle ah, xarun kalkaalinta xirfadeed. Tusaalooyinka daryeelka rugta kalkaalinta xirfadda leh waxaa ka mid ah daawayn jireed ama



**Haddii aad qabto su'aalo,** fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**



irbado xidid (IV) oo kalkaalisada ama takhtarka diiwaangashan uu ku siin karo.

**Dawooyinka Qaybta D:** Tixraac "Daawoyinka Medicare Part D."

**Dhaqdhaqaaqa nolol maalmeedka (ADL):** Waxyaalaha ay dadku sameeyaan maalinta caadiga ah, sida wax cunista, isticmaalka musqusha, lebbiska, maydhashada, ama cadayashada ilkaha.

**Diwangelinta:** Habka soo afjarida xubinimadaada qorshahayaga. Diwaangelin la'aantu waxay noqon kartaa ikhtiyaari (doorashadaada) ama ikhtiyaari (ma aha doorashadaada).

**Faa'iidada Medicare:** Barnaamijka Medicare, oo sidoo kale loo yaqaan "Medicare Part C" ama "MA" oo bixiya qorshooyinka MA iyada oo loo marayo shirkado gaar ah. Medicare waxa ay siisaa shirkadahan si ay u dabooshaan dheefaha Medicare-kaaga.

**Farmashiyaha ka baxsan shabakada:** Farmashiye aan ku heshiin inuu la shaqeeyo qorshahayaga si aanu isugu duwo ama u siino daawooyinka la daboolay xubnaha qorshaheena. Qorshahayagu ma daboolayo inta badan daawooyinka aad ka hesho farmashiyeyaasha ka baxsan shabakada ilaa shuruudo gaar ah lagu dabaqo.

**Farmashiyaha Shabakadda:** Farmashiye (dukaanka dawooyinka) kaas oo oggolaaday inuu buuxiyo warqadaha daawooyinka ee xubnaha qorshahayaga. Waxaan ugu yeernaa "farmasiyada shabakada" sababtoo ah waxay oggolaadeen inay la shaqeeyaan qorshahayaga. Inta badan, waxaanu daboolaa daawooyinkaaga kaliya marka laga buuxiyo mid ka mid ah farmashiyeyaashayada shabakada.

**Ficilada:** Kuwaan waxaa ka mid ah:

- Diidmada ama oggolaanshaha xaddidan ee nooca ama heerka adeegga
- Dhimista, hakinta, ama joojinta adeeg hore loo ansixiyay
- Diidmada dhammaan ama qayb ka mid ah lacag-bixinta ama adeegga
- Aan lagu bixin adeegyo waqti macquul ah
- Aan ku dhaqmin muddada loo baahan yahay ee cabashooyinka ama rafcaannada
- Diidmada codsiga xubinta ee ah in adeegyada laga saaro xubnaha ku nool meel miyi ah oo leh hal qorshe caafimaad

**Gaadiidka caafimaadka degdega ah:** Adeegyada ambalaasta, oo ay ku jiraan gaadiidka dhulka iyo hawada ee xaalad caafimaad oo degdeg ah.

**Garsooraha sharciga maamulka:** Garsoore dib u eega racfaanka heerka 3.

**Go'aaminta ururka:** Qorshahayagu waxa uu sameeyaa go'aaminta urur marka anaga, ama mid ka mid ah bixiyayaashayada, aanu go'aansanno haddii adeegyada la daboolay ama inta aad ku bixiso adeegyada la daboolay. Go'aannada ururka waxa loo yaqaan "go'aammada daboolista".

**Cutubka 9aad ee Member Handbook** waxa uu sharaxayaa go'aamada caymiska.



**Haddii aad qabto su'aalo,** fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**



**Go'aanka caymiska:** Go'aan ku saabsan faa'iidooyinka aan daboolno. Tan waxa ku jira go'aamo ku saabsan dawooyinka iyo adeegyada la daboolay ama cadadka aanu ku bixinayno adeegyadaada caafimaad. **Cutubka 9-aad** ee *Member Handbook* waxa uu sharxayaa sida nalloo waydiiyo go'aanka caymiska.

**Golaha Racfaanka Medicare (Council):** Golle dib u eegis ku sameeya rafcaanka heerka 4. Goluhu waa qayb ka mid ah dawladda Federaalka.

**Guriga kalkaalinta ama xarunta:** Waa meel bixisa daryeelka dadka aan ku heli karin daryeelkooda guriga laakiin aan u baahnayn inay joogaan isbitaalka.

**Guriga kalkaalinta oo la cadeeyn karo:** Go'aanka aad ugu baahan tahay heerka daryeelka guriga kalkaalinta. Baadhiyuhu wuxuu isticmaalaa hab lagu magacaabo La-talinta Daryeelka Muddada Dheer si uu u go'aamiyo.

**Hay'adda Medicaid:** Minnesota dhexdeeda, hay'addani waa Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota.

**Heerarka daroogada:** Kooxaha daroogada ee ku jira *Liiska Dawooyinka*. Dawooyinka guud, magaca summadaha, ama kuwa aan farmashiyaha laga iibsanaa (OTC) waa tusaalayaal heerarka daroogada. Dawo kasta oo ku jirta *Liiska Dawooyinka* waxay ku jirtaa mid ka mid ah laba heer.

**Hospice:** Waa barnaamij daryeel iyo taageero lagu caawinayo dadka qaba saadaasha dhamaadka ah inay si raaxo leh ugu noolaadaan. Saadaasha dhamaadka ah micnaheedu waa in qofka caafimaad ahaan loo xaqiijiyay inuu jiran yahay, taasoo la micno ah inuu cimrigiisu yahay 6 bilood ama ka yar.

- Qofka is-diiwaangeliyay ee leh saadaasha dhamaadka ah wuxuu xaq u leeyahay inuu doorto hospice.
- Koox si gaar ah u tababaran oo ah xirfadlayaal iyo daryelayaal ayaa bixiya daryeelka qofka oo dhan, oo ay ku jiraan baahiyaha jireed, shucuureed, bulsho iyo ruuxeed.
- Waxaa nalooga baahan yahay inaan ku siino liiska bixiyeyaasha hospice ee aaggaaga juqraafi.

**Isdiiwaangelinta Medicare-Medicaid:** Qofka u qalma caymiska Medicare iyo Medicaid. Diiwaangelinta Medicare-Medicaid waxaa sidoo kale loogu yeeraa "qofka laba-geesoodka ah".

**Isku duwaha daryeelka:** Hal qof oo muhiim ah oo kula shaqeeya, qorshaha caafimaadka, iyo bixiyayaasha daryeelkaaga si loo hubiyo inaad hesho daryeelka aad u baahan tahay.

**Isku-dhafka D-SNP:** Qorshe baahiyo gaar ah oo laba-u-qalan oo daboolaya Medicare iyo badi ama dhammaan adeegyada Medicaid ee hoos yimaada hal qorshe caafimaad oo loogu talagalay kooxo gaar ah oo shakhsiyaad ah oo u qalma Medicare iyo Medicaid labadaba. Shakhsiyaadkan waxaa loo yaqaanaa faa'iido buuxda oo laba-jibbaaran shaqsiyaad u-qalma.



**Haddii aad qabto su'aalo,** fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

**Kaaliyaha caafimaadka guriga:** Qofka bixiya adeegyada aan u baahnayn xirfadaha kalkaalisada ama daaweeyaha shatiga leh, sida caawinta daryeelka shakhsi ahaaneed (sida qubayska, isticmaalka musqusha, labiska, ama qaadista ka bax jimicsiyada loo qoray). Kaaliyeyaasha caafimaadka guriga ma haystaan shatiga kalkaalinta ama ma bixiyaan daawaynta.

**Kaalmada Caafimaadka:** Kani waa magaca barnaamijka Medicaid ee Minnesota. Kaalmada Caafimaadka waxaa maamula gobolka waxaana bixiya gobolka iyo dowladda federaalka. Waxay ka caawisaa dadka dakhligoodu xaddidan yahay iyo agabka ay ku bixiyaan adeegyada muddada dheer iyo taageerada iyo kharashyada caafimaadka.

- Waxay dabooshaa adeegyada dheeraadka ah iyo dawooyinka qaarkood aysan daboolin Medicare.
- Barnaamijyada Medicaid way kala duwan yihiin gobol ilaa gobol, laakiin badi kharashyada daryeelka caafimaadka waa la daboolaa haddii aad u qalanto Medicare iyo Medicaid labadaba.

**Kaalmada dakhliga-hooseeya (LIS):** Tixraac "Caawimo Dheeraad ah" Tilmaan Caafimaad ahaan La Aqbalay: Istimalka daawada ay ansixisay Maamulka Cuntada iyo Dawooyinka ama ay taageerto buugaag tixraaceed gaar ah.

**Khabiir:** Waa takhtar bixiya daryeel caafimaad cudur gaar ah ama qayb ka mid ah jirka.

**Kooxda Daryeelka Isku-dhafan (ICT ama Kooxda Daryeel):** Kooxda daryeelka waxa ku jiri kara dhakhaatiir, kalkaaliyeyaal, la-taliyayaal, ama xirfad-yaqaanno kale oo caafimaad kuwaas oo halkaas u jooga inay kaa caawiyaan inaad hesho daryeelka aad u baahan tahay. Kooxdaada daryeelka waxay kaloo kaa caawinayaan inaad samaysato qorshe taageero.

**Kooxda daryeelka:** Tixraac "Kooxda Daryeelka Dhexdhexaadka ah."

**Liiska Dawooyinka La Daboosha (Liiska Dawooyinka):** Liiska dawooyinka dhakhtarku qoray iyo kuwa aan farmashiyaha lahayn (OTC) ee aanu daboolno. Waxaanu ku dooranaa liiskan daawooyinka ku jira anagoo kaashanayna dhakhaatiirta iyo farmashiistayaasha. *Liiska dawooyinka* ayaa kuu sheegaya haddii ay jiraan sharciyo aad u baahan tahay inaad raacdo si aad u hesho daawooyinkaaga. *Liiska dawooyinka* waxaa mararka qaarkood loo yaqaan "formulary".

**Maareynta Daaweynta Daawada (MTM):** Koox gaar ah oo adeeg ah ama koox adeegyo ah oo ay bixiyaan bixiyeyaasha daryeelka caafimaadka, oo ay ku jiraan farmashiistaha, si loo hubiyo natiijooyinka daaweynta ugu fiican ee bukaanka. Ka eeg **cutubka 5** ee *Member Handbook* wixii macluumaad dheeraad ah.

**Macluumaadka caafimaadka shakhsi ahaaneed (oo sidoo kale loo yaqaanno macluumaadka caafimaadka la ilaaliyo) (PHI):** Macluumaadka adiga iyo caafimaadkaaga, sida magacaaga, cinwaankaaga, lambarkaaga sooshalka, booqashooyinka dhakhtarka, iyo taariikhda caafimaadka. U tixraac Ogeysiiska Habdhaqanka Qarsoonnimada wixii macluumaad



**Haddii aad qabto su'aalo,** fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

dheeraad ah ee ku saabsan sida aan u ilaalino, u isticmaalno, oo aan shaaca uga qaadno PHI-gaaga, iyo sidoo kale xuquuqdaada marka la eego PHI-gaaga.

**Marka laga reebo:** Oggolaanshaha lagu heli karo caymiska daawada aan sida caadiga ah loo daboolin ama loo isticmaalo daawada iyada oo aan la helin sharciyo iyo xaddidaadyo gaar ah.

**Medicaid (ama Medical Assistance):** Waa barnaamij ay maamulaan dawladda federaalka iyo gobolka oo ka caawiya dadka dakhligoodu xaddidan yahay iyo agabka ay ku bixiyaan adeegyada muddada dheer iyo taageerada iyo kharashyada caafimaadka.

**Medicare Part A:** Barnaamijka Medicare ee daboolaya inta badan cisbitaalka caafimaad ahaan lagama maarmaanka u ah, xarun kalkaalin caafimaad oo xirfad leh, caafimaadka guriga, iyo daryeelka hospice.

**Medicare Part B:** Barnaamijka Medicare ee daboolaya adeegyada (sida shaybaadhka shaybaadhka, qalliinnada, iyo booqashooyinka dhakhtarka) iyo sahayda (sida kuraasta curyaamiinta iyo kuwa lugeeya) kuwaas oo caafimaad ahaan lagama maarmaan u ah in lagu daweyo cudur ama xaalad. Medicare Part B waxa kale oo ay dabooshaa adeegyo badan oo ka hortag iyo baadhis ah.

**Medicare Part C:** Barnaamijka Medicare, oo sidoo kale loo yaqaan "Medicare Advantage" ama "MA" kaas oo u oggolaanaya shirkadaha caymiska caafimaadka gaarka ah inay bixiyaan dheefaha Medicare iyada oo loo marayo Qorshaha MA.

**Medicare Part D:** Barnaamijka faa'iidooyinka daawada ee Medicare. Waxaan barnaamijkan ugu yeernaa "Qeybta D" oo kooban. Medicare Part D waxay dabooshaa dawooyinka bukaan-socodka, tallaalada, iyo sahayda qaarkood aysan daboolin Medicare Part A ama Medicare Qeybta B ama Medicaid. Qorshahayagu waxa ku jira Medicare Part D.

**Medicare:** Barnaamijka caymiska caafimaadka federaalka ee loogu talagalay dadka da'doodu tahay 65 ama ka weyn, dadka qaarkood da'doodu ka yar tahay 65 ee leh naafo gaar ah, iyo dadka qaba cudurka kelyaha ee heer-ku-dhammaadka (guud ahaan kuwa qaba kelyaha joogtada ah ee u baahan sifeynta ama kelyaha beddelka). Dadka qaba Medicare waxay ku heli karaan ceymiskooda caafimaadka Medicare asliga ah ama qorshaha taageerada la maareeyay (tixraac "Qorshaha Caafimaadka")

**Medicare-ka asalka ah (Medicare-dhaqameedka ama kharashka-adeegga Medicare):**

Dawladdu waxay bixisaa Medicare Asalka ah. Sida hoos timaada Medicare-ka asalka ah, adeegyada waxa daboolaa dhakhaatiirta lacag siiya, isbitaalada, iyo bixiyeyaasha kale ee daryeelka caafimaadka qaddarka uu Koongarasku go'aamiyo.

- Waxaad isticmaali kartaa dhakhtar kasta, isbitaal, ama bixiye kale oo daryeel caafimaad oo aqbala Medicare. Medicare Asalka wuxuu leeyahay laba qaybood: Medicare Part A (caymiska isbitaalka) iyo Medicare Part B (caafimaadka).



**Haddii aad qabto su'aalo,** fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

- Medicare-ka asalka ah ayaa laga heli karaa meel kasta oo Maraykanka ah.
- Haddii aadan rabin inaad ku jirto qorshahayaga, waxaad dooran kartaa Medicare Original.

**Minnesota Senior Care Plus (MSC+):** Waa barnaamij uu gobolku qandaraas kula galo qorshayaasha caafimaadka si uu u daboolo oo loo maareeyo daryeelka caafimaadka iyo adeegyada Ka-dhaafitaanka Waayeelka ee loogu talagalay dadka isdiiwaangeliyay Medical Assistance ee da'doodu tahay 65 iyo wixii ka weyn.

**Minnesota Senior Health Options (MSHO):** Waa barnaamij ay Gobolka iyo CMS ku heshiiyaan qorshayaasha caafimaadka, oo uu ku jiro qorshahayaga, si loo bixiyo adeegyada waayeelka u qalma Medicare iyo Medical Assistance, oo ay ku jiraan kuwa ay bixiso MSC+.

**Muddada Faa'iidada:** Habka ay labadaba qorshaheenna iyo Medicare-ka Asalka ah u cabbiraan isticmaalkaaga adeegyada isbitaalka iyo xarumaha kalkaalinta xirfadleyda (SNF). Muddada dheeftu waxay bilaabmaysaa maalinta aad tagto cusbitaal ama xarun kalkaalin oo xirfad leh. Muddada dheeftu waxay dhammaanaysaa marka aanad helin wax daryeel bukaan-jiif ah (ama daryeelka xirfadeed ee SNF) 60 maalmood oo isku xigta. Haddii aad gasho cisbitaal ama xarun kalkaalin caafimaad oo xirfad leh ka dib marka hal muddada faa'iidada dhammaato, waxa bilaabmaya xilli cusub oo gargaar ah. Ma xadidna tirada xilliyada dheefaha.

**Ogeysiiska Tallaabada:** Foom ama warqad aan kuu soo dirno oo aan kuugu sheegayno go'aanka dacwadda, adeeg ama tallaabo kasta oo kale oo aan qaadnay qorshahayagu. Tan waxa kale oo loo yaqaan Diidmada, Joojinta, ama Dhimista (DTR).

**Ogolaanshaha hore (PA):** Oggolaanshaha waa inaad naga hesho ka hor intaadan helin adeeg gaar ah ama daroogo ama aadan isticmaalin bixiye ka baxsan shabakada. Qorshahayagu waxa laga yaabaa inaanu daboolin adeegga ama dawada haddii aanad marka hore helin oggolaansho.

Qorshahayagu waxa uu daboolayaa adeegyada caafimaadka shabakada qaarkood oo kaliya haddii dhakhtarkaaga ama bixiyahaaga shabakadu uu naga helo PA.

- Adeegyada daboolan ee u baahan qorshahayaga PA waxa lagu calaamadeeyay **cutubka 4aad** ee qaybta D ee *Member Handbook*ada.

Qorshahayagu wuxuu daboolayaa dawooyinka qaar kaliya haddii aad PA naga hesho.

- Daawooyinka daboolan ee u baahan qorshahayaga PA waxay ku calaamadsan yihiin *Liiska Dawooyinka Daboolan*.

**Ombudsperson:** Waa xafiis ku yaala gobolkaaga oo u shaqeeya sidii u doode magacaaga. Waxay ka jawaabi karaan su'aalaha haddii aad qabto dhibaato ama cabasho waxayna kaa caawin karaan inaad fahamto waxaad samaynayso. Adeegyada dhexdhexaadiyaha waa bilaash. Waxaad macluumaad dheeraad ah ka heli kartaa **cutubyada 2 iyo 9** ee *Member Handbook*.

**Prosthetics and Orthotics:** Qalab caafimaad oo uu dalbaday dhakhtarkaagu ama bixiyaha kale



**Haddii aad qabto su'aalo,** fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

ee daryeelka caafimaadka oo ay ku jiraan, laakiin aan ku xaddidnayn, cudud, dhabarka, iyo qoorta; lugaha macmalka ah; indho macmal ah; iyo aaladaha loo baahan yahay si loogu beddelo xubinta jidhka ama shaqada gudaha, oo ay ku jiraan sahayda ostomy iyo daawaynta nafaqeynta gudaha iyo waalidka.

**Qalab caafimaad oo waara (DME):** Alaabooyin gaar ah oo dhakhtarkaagu ku amrayo in lagu isticmaalo gurigaaga. Tusaalooyinka alaabtan waa kuraasta curyaamiinta, biraha, nidaamyada joodariga tamarta leh, sahayda macaanka, sariiraha isbitaallada oo uu dalbaday bixiyaha si loogu isticmaalo guriga, bambooyin faleebo IV ah, qalabka hadalka dhaliya, qalabka ogsijiinta iyo sahayda, nebulizers, iyo lugeeyayaasha.

**Qalabka Faa'idada ee Waqtiga-dhabta ah:** Xariir ama codsi kombuyuutar oo ay ardaydu ku eegi karaan dhammaystiran, sax ah, waqti ku habboon, caafimaad ahaan ku habboon, daawooyinka la daboolay ee gaarka ah iyo macluumaadka faa'iidada. Tan waxa ku jira xadiga kharashka wadaaga, daawooyin kale oo laga yaabo in loo isticmaalo xaalad caafimaad oo la mid ah dawada la bixiyay, iyo xadaynta caymiska (ogolaanshaha hore, daawaynta tallabada, xadka tirada) ee khuseeya dawooyinka kale.

**Qaybta A:** Tixraac "Medicare Part A."

**Qaybta B:** Tixraac "Medicare Part B."

**Qaybta C:** Tixraac "Medicare Part C."

**Qaybta D:** Tixraac "Medicare Part D."

**Qiimaynta khatarta caafimaadka (HRA):** Dib u eegis taariikhdaada caafimaad iyo xaaladaada hadda jirta. Waxaa loo isticmaalaa in lagu barto caafimaadkaaga iyo sida uu isu bedeli karo mustaqbalka.

**Qorshaha Baahida Gaarka ah ee Dual eligible (D-SNP):** Qorshe caafimaad oo u adeega shakhsiyaadka u qalma Medicare iyo Assistance Medical labadaba. Qorshahayagu waa D-SNP.

**Qorshaha Caafimaadka:** Waa urur ka kooban dhakhaatiir, isbitaallo, farmasiyo, bixiyeyaasha adeegyada muddada dheer, iyo bixiyeyaasha kale. Waxa kale oo ay leedahay isku-duwayaasha daryeelka si ay kaaga caawiyaan inaad maamusho dhammaan adeeg bixiyayaashaada iyo adeegyadaada. Dhammaantood waxay wada shaqeeyaan si ay u bixiyaan daryeelka aad u baahan tahay.

**Qorshaha Taageerada Qofka:** Qorshe ku saabsan adeegyada aad heli doonto iyo sida aad ku heli doonto. Qorshahaaga waxaa ku jiri kara adeegyada caafimaadka, adeegyada caafimaadka dabeecadda, iyo adeegyada iyo taageerada muddada-dheer.

**Qorshaynta qoyska:** macluumaadka, adeegyada iyo sahayda si qofka looga caawiyo inuu go'aansado inuu carruur dhalo. Go'aamadan waxaa ka mid ah doorashada inaad ilmo dhasho,



**Haddii aad qabto su'aalo,** fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

goorta aad ilmo dhalayso iyo inaad ilmo dhalin.

**Racfaan:** Waa hab aad uga doodi karto falkeena haddii aad u malaynayso in aanu khalad samaynay. Waxaad na weydiisan kartaa inaan bedelno go'aanka caymiska adiga oo xereynaya racfaan. **Cutubka 9aad** ee *Member Handbook* waxa uu sharxayaa rafcaannada, oo ay ku jiraan sida rafcaan loo sameeyo.

**Racfaanka Gobolka:** Haddii takhtarkaaga ama bixiyaha kale uu ku weydiiyo adeegga Medicaid oo aanan oggolaan doonin, ama aanan sii wadi doonin bixinta adeegga Medicaid ee aad hore u lahayd, waxaad codsan kartaa dhegeysi. Haddii dhageysiga la go'aamiyo adiga, waa inaan ku siinaa adeegga aad codsatay. Waa in aad qoraal ku codsato dhageysi. Waxaad codsan kartaa dhageysi haddii aadan ku raacsaneyn mid ka mid ah kuwan soo socda:

- Diidmada, joojinta ama dhimista adeegga
- Diiwaangelinta Qorshaha
- Diidmada gebi ahaan ama qayb ka mid ah sheegashada ama adeegga
- Guuldaradayada in aan ku dhaqaaqno waqtiyada loo baahan yahay ee ogolaanshaha iyo rafcaanka kahor
- Waxqabad kasta oo kale Dawlad

**Rugta daryeelka aasaasiga ah (PCC):** Xarunta aad ka hesho inta badan adeegyada daryeelka caafimaadka ee aad u baahan tahay, sida hubinta sannadlaha ah, oo waxay caawisaa isku-duwidda daryeelkaaga. Waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad doorato rugta daryeelka aasaasiga ah markaad isdiiwaangeliso qorshahayaga.

**Shakhsi laba-jibbaaran:** Qofka u qalma caymiska Medicare iyo Medicaid.

**Tababbarka aqoonta dhaqanka:** Tababarka siiya tilmaamo dheeraad ah bixiyayaashayada daryeelka caafimaadka taasoo ka caawisa inay si fiican u fahmaan asalkaaga, qiyamka, iyo waxa aad aaminsan tahay si ay ula qabsadaan adeegyada si ay u daboolaan baahiyahaaga bulsho, dhaqan, iyo luqadeed.

**Tayada cabashada daryeelka:** Buugyarahan, "cabashada tayada daryeelka" macneheedu waa ku qanacsanaan la'aan la soo bandhigay oo ku saabsan adeegyada daryeelka caafimaadka taasoo keentay dhaawac iman kara ama dhaawac dhab ah oo xubin ah. Cabashooyinka waxaa laga yaabaa inay ku saabsan yihiin gelitaanka; bixiyaha iyo kartida shaqaalaha; ku habboonaanta ama daryeelka caafimaad; isgaarsiinta; dhaqanka; xarunta iyo tixgelinta deegaanka; iyo arrimo kale oo saameyn xun ku yeelan kara tayada adeegyada daryeelka caafimaadka.

**Tijaabo Caafimaad:** Imtixaan caafimaad oo aqoon leh kaas oo ah: ku xiran dib u eegis qeexan; uu kafaalo qaaday barnaamij cilmi baaris caafimaad oo buuxiya shuruudca federaalka iyo gobolka iyo heerarka la ansixiyay; oo natiijooyinkooda runta ah la sheego.

**Tixraaca:** Gudbintu waa oggolaanshaha bixiyaha daryeelkaaga aasaasiga ah (PCP) si uu u



**Haddii aad qabto su'aalo,** fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**



isticmaalo bixiye aan ahayn takhtarkaaga (PCP). Haddii aadan marka hore helin oggolaansho, waxaa laga yaabaa inaan daboolin adeegyada. Uma baahnid gudbin si aad u isticmaasho khabiiro gaar ah, sida kuwa ku takhasusay caafimaadka dumarka. Waxaad ka heli kartaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan tixraacyada cutubyada 3 iyo 4 ee Member Handbook.

**Ururka dib u eegista madaxa banaan (IRO):** Urur madax banaan oo ay kiraysatay Medicare kaasoo dib u eegis ku sameeya rafcaanka heerka 2. Inaguma xidhna oo hay'ad dawladeed maaha. Ururkan ayaa go'aamiya in go'aanka aanu gaarnay uu sax yahay iyo haddii ay tahay in la beddelo. Medicare ayaa kormeerta shaqadeeda. Magaca rasmiga ah waa **Hay'adda Dib-u-eegista Madax-bannaan**.

**Ururka horumarinta tayada (QIO):** Koox dhakhaatiir ah iyo khabiiro kale oo daryeel caafimaad kuwaas oo gacan ka geysta hagaajinta tayada daryeelka dadka leh Medicare. Dawladda federaalku waxay bixisaa QIO si loo hubiyo oo loo hagaajiyo daryeelka la siiyo bukaanka. Ka eeg **cutubka 2** ee *Member Handbook* wixii macluumaad ah ee ku saabsan QIO.

**Xaalad degdeg ah:** Xaalad degdeg ah oo caafimaad marka adiga, ama qof kasta oo kale oo celcelis ahaan aqoonta caafimaadka iyo daawada, aaminsan tahay inaad leedahay calaamado caafimaad oo u baahan daryeel caafimaad oo degdeg ah si looga hortago dhimasho, luminta ama daciifnimo daran ee shaqada jidhka. Calaamadaha caafimaadku waxay noqon karaan jirro, dhaawac, xanuun daran, ama xaalad caafimaad oo si degdeg ah uga sii daraysa.

**Xadka tirada:** Xadka qaddarka daawada aad qaadan karto. Waxaa laga yaabaa in aan xaddidno xadiga dawada aan daboolno warqaddii dhakhtar kasta.

**Xarumaha Medicare & Adeegyada Medicaid (CMS):** Hay'adda federaalka ee masuulka ka ah Medicare. **Cutubka 2aad** Qaybta E ee *Member Handbook* waxa ay sharxaysaa sida loola xidhiidho CMS.

**Xarunta baxnaaninta bukaan-socodka oo dhamaystiran (CORF):** Waa xarun inta badan bixisa adeegyada baxnaanintu ka dib xanuun, shil, ama qalliin weyn. Waxay bixisaa adeegyo kala duwan, oo ay ku jiraan daawaynta jidhka, adeegyada bulshada ama maskaxda, daawaynta neefsashada, daawaynta shaqada, daawaynta hadalka, iyo adeegyada qiimaynta deegaanka guriga.

**Xarunta kalkaalinta Xirfadlaha ah (SNF):** Waa xarun kalkaalin oo leh shaqaale iyo qalab si ay u siiso daryeel kalkaalin xirfad leh iyo, inta badan, adeegyo dhaqan celin ah oo xirfad leh iyo adeegyo kale oo caafimaad oo la xiriira.

**Xarunta qalliinka ee ambulatory-ga:** Waa xarun bixisa qalliin bukaan-socod bukaan-socodka aan u baahnayn daryeelka isbitaalka oo aan la filayn inay u baahan yihiin in ka badan 24 saacadood oo daryeel ah.

**Xubin (xubin ka mid ah qorshahayaga, ama xubinta qorshaha):** Qofka leh Medicare iyo



**Haddii aad qabto su'aalo,** fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](http://ucare.org).**

Medicaid oo u qalma inuu helo adeegyada la daboolay, kaas oo iska diiwaan geliyay qorshahayaga, oo diiwaangelintiisa ay xaqiijiyeen Xarumaha Adeegyada Medicare & Medicaid (CMS) iyo gobolka.



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](https://www.ucare.org).**



## Adeegga Macmiilka ee MSHO ee UCare

Qaabka	Adeega Macaamiisha
WAC	612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wacitaankan waa bilaash) 24 saacadood maalintii, toddoba maalmood todobaadkii.  Waxa aanu haynaa turjubaad bilaash ah oo dadka aan ku hadal ah Ingiriisiga.
TTY	612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash) 8 subaxnimo - 8 galabnimo, todobada maalmood todobaadkii.  Lambarkan waxaa loogu talagalay dadka ay ku adag tahay maqalka ama hadalka. Waa inaad haysataa qalab gaar ah oo aad ku wacdo.
FAKIS	612-676-6501 1-866-457-7145
QOR	<b>Attn: Adeega Macmiilka</b> UCare PO Box 52 Minneapolis, MN 55440-0052
WEBSAYTKA	<b>ucare.org</b>

U13122 Somali (U1947) (08/2024)



**Haddii aad qabto su'aalo**, fadlan ka wac UCare's Minnesota Senior Health Options (MSHO) 612-676-6868 ama 1-866-280-7202 (wicitaankan waa bilaash), TTY 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 am – 8 pm, todoba maalmood todobaadkii. **Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [ucare.org](https://ucare.org).**