

Member Handbook (Buug yaraha Loogu  
Talagalay Xubinta)

## **Wixii ah xubnaha Qoysaska iyo Carruurta**

Tan waxaa sidoo kale loo yaqaanaa  
Barnaamijka Caawimada Caafimaadka Hore  
loo sii bixiyo (PMAP)

Janaayo 1, 2025

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

Adeega Macmiilka:

8 subaxnimo – 5 galabnimo, Isniinta - Jimce

**612-676-3200 ama 1-800-203-7225 (wicitaankan waa bilaash)**

Ama soo wac lambarkayaga TTY:

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

UCare

PO Box 52

Minneapolis, MN 55440-0052

**ucare.org**

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

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

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

သတိ။ ဤတွဲရက်စာတမ်းအားအခမဲ့ဘာသာပြန်ပေးခြင်း အကူအညီလိုအပ်ပါက၊ အထက်ပါဖုန်းနံပါတ်ကိုခေါ်ဆိုပါ။

កំណត់សំគាល់ ។ បើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការបកប្រែឯកសារនេះដោយឥតគិតថ្លៃ សូមហៅទូរស័ព្ទតាមលេខខាងលើ ។

請注意，如果您需要免費協助傳譯這份文件，請撥打上面的電話號碼。

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

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

ဟ်သူဉ်ဟ်သးဘဉ်တက့ၢ်. ဖဲနမ့ၢ်လိဉ်ဘဉ်တၢ်မၤစၢၤကလီလၢတၢ်ကကျိးထံဝဲဒၣ်လံာ် တီလံာ်မိတခါအံၤန့ၣ်,ကိးဘဉ်လီတဲစိနီၢ်ဂံၢ်လၢထးအံၤန့ၣ်တက့ၢ်.

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

ໂປຣຄຊາບ. ຖ້າຫາກ ທ່ານຕ້ອງການການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການແປເອກະສານນີ້ພຣີ, ຈົ່ງ ໂທສໂປທິໝາຍເລກຂ້າງເທິງນີ້.

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 genderidentity)
- 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

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



---

# Jadwalka Tasmadda

---

**Qaybta 1. Lambarada Telefoonka iyo Macluumaadka Xidhiidhka... 11**

Waxa uu ku siiyaa macluumaadka xidhiidhak Qorshahayaga oo adiga ku caawin kara.

**Qaybta 2. Macluumaad Muhiim Ah Oo Ku Saabsan Helitaanka Daryeelka Aad U Baahan Tahay..... 18**

Waxa uu kuu sheegaa waxyaabaha muhiimka ah ee aad u baahan tahay helida daryeelka caafimaadka sidii xubinta Qorshahayaga.

Ka guurida daryeelka..... 18

Maareynta isticmaalka..... 18

Oggolaanshaha Hore ..... 19

Adeegyada la daboolay iyo kuwa aan la daboolin ..... 20

Lacagta la siiyo bixiyeyaasha..... 21

Wacyigelinta dhaqanka ..... 21

Adeegyada turjubaanka ..... 21

Caymis caafimaad oo kale..... 21

Macluumaad gaar ah..... 22

Barnaamijka Ka Faa'iidaystaha Xaddidan ..... 22

Baajin ..... 23

**Qeybta 3. Xuquuqda Biilka ee Xubinta ..... 23**

Waxay kuu sheegtaa wax ku sabasan xuquuqdaada xubin ahaan Qorshahayaga.

**Qeybta 4. Masuuliyadaha Xubinta ..... 24**

Waxay kuu sheegtaa wax ku saabsan masuuliyadahaaga xubin ahaan Qorshahayaga.

**Qeybta 5. Kaadhkaaga Aqoonsiga (Aqoonsiga) Xubinta Qorshaha Caafimaada..... 25**

Waxay kuu sheegtaa wax ku saabsan Qorshahaaga caafimaadka kaadhka Aqoonsiga xubinta mar kasta oo aad hesho adeegyada daryeelka caafimaadka.

---

# Jadwalka Tusmadda

---

- Qeybta 6. Qaybsiga Kharashka ..... 26**  
Waxay kuus heegtaa ax ku saabsan qadarada (kharashka la wada bixiyo) ee aad u baahan karto si aad u bixiso qaybo adeegyada ah.
- Qeybta 7. Adeegyada La Daboolay ..... 28**  
Waxa uu ku usheegaa ka uu yahay adeegyada daryeelka caafimaadka la daboolo iyo kuwa aan la daboolin sidii xubin Qorshahayaga ah. Sidoo kale waxa uu kuus heegaa wax ku saabsan xayiraadaha iyo/ama xididnaanta adeegyada la daboolo.
- Qeybta 8. Adeegyada Aanu Bixino Ma Daboolaan ..... 61**  
Waxa uu ku usheegaa ka uu yahay adeegyada daryeelka caafimaadka la daboolo iyo kuwa aan la daboolin sidii xubin Qorshahayaga ah.
- Qeybta 9. Qaybta 9. Adeegyada Aan Hoos Iman qorshaha Laakiin Laga Yaabo In Lagu Daboolo Ilo Kale..... 62**  
Waxay kuu sheegtaa wax ku saabsan adeegyada daryeelka caafimaadka qaarkood oo aan lagu dabooli orshahaqorshaha, laakiin ay dhici karto in loo daboolo qaab kale.
- Qeybta 10. Goorma Ayaad Waci Lahayd Shaqaalaha Degmadaada.... 63**  
Waxay kuu sheegtaa nooca uu yahay macluumaadka aad u baahan tahay inaad la wadaagto shaqaalaha degmadaada.
- Qeybta 11. Isticmaalka Caymiska qorshaha Caymiska Kale ..... 63**  
Waxay kuus heetaa sida loo helo adeegyada daryeelka caafimaadka haddii aad haysato qayb nooc kale oo caymiska ah marka lagu daro Qorshahayaga.
- Qeybta 12. Ka Qaadis Lacag Caymis Qof Kale ama Sheegasho Kale ... 64**  
Waxay kuu sheegtaa wax ku saabsan xaqayga inaan soo ururino lacag bixinta kooxda saddexaad hadi ay ka masuul yihiin bixinta adeegadaada daryeelka caafimaadka.



---

# Jadwalka Tasmadda

---

**Qeybta 13. Habka Cabashada, Racfaanka iyo Racfaanka Gobolka  
(Dhageysiga Cadaalada ah ee Gobolka ..... 65**

Waxay kuus heetaa wax ku saabsan xaqa in laga cowdo wax ku saabsan tayada daryeelka ama adeega aad hesho, sida rafcaan looga qaato go'aanka aanu gaadhnp, iyo sida loo codsado Rafcaanka Gobolka (Dhegaysiga Xaqa ah ee Gobolka).

**Qeybta 14. Qeexitaanada ..... 71**

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

**Qeybta 15. Macluumaadka Dheeraadka ah ..... 78**

Waxa uu kuu sheegaa wax ku saabsan:

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

Sida UCare u qiimeyso tignoolajiyada cusub ..... 81

Oggolaanshaha iyo ogeysiinta..... 81

## Ku soo dhawow UCare

Waxaan ku faraxsanahay inaan kugu soo dhaweyno xubin ahaan Barnaamijka Kaalmada Caafimaad ee Horay loo bixiyay ee UCare (UCare's Prepaid Medical Assistance Program, PMAP) (oo loo yaqaan "Qorshe" ama "Qorshaha").

UCare (oo loo yaqaan "annaga," "annaga," ama "annaga") waa qayb ka mid ah barnaamijka Qoyska iyo Carruurta. Waanu isku duwaynaa oo daboolnaa adeegyadaada caafimaad. Waxaad inta badan adeegyadaada caafimaad ka heli doontaa iyadoo loo marayo shabakada bixiyayaasha Qorshaha. Markaad u baahan tahay daryeel caafimaad ama aad su'aalo ka qabto adeegyadaada caafimaadka, waad na soo wici kartaa. Waxaan kaa caawin doonaa inaad go'aansato waxa xiga oo aad samayn lahayd kaas oo u qalma adeeg bixiye daryeel caafimaad si loo isticmaalo.

Haddii aad ku cusub tahay UCare, waxa aad heli doontaa screening xubin si aad boosto, iimayl ama taleefan. Kani waa baaritaan ikhtiyaari ah. Waxay qaadan doontaa dhowr daqiiqo oo kaliya in la buuxiyo. Waxaan kugu dhiirigelinaynaa inaad dhammaystirto baaritaanka. Baaritaanka wuxuu naga caawin doonaa inaan kugu xirmo adeegyada daryeelka caafimaadka ama adeegyada kale ee aad heli karto xubin ahaan. Iyada oo ku saleysan jawaabahaaga, waxaa laga yaabaa inaan kula soo xiriirno macluumaad dheeri ah. Haddii aad hayso su'aalo ku saabsan baaritaanka, fadlan wac Adeegga Macmiilka.

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

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

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

Degmooyinka ku jira aaga adeega Qorshahu waa sida soo socota: Aitkins, Anoka, Benton, Blue Earth, Carlton, Carver, Cass, Chisago, Cook, Crow Wing, Dakota, Faribault, Fillmore, Freeborn, Hennepin, Houston, Isanti, Koochiching, Lake, Lake of the Woods, Le Sueur, Martin, Mille Lacs, Morrison, Mower, Murray, Nicollet, Olmsted, Pennington, Pine, Ramsey, Rice, Rock, Roseau, Scott, Sherburne, St. Louis, Stearns, Todd, Wadena, Washington, Watonwan, Winona, iyo Wright gudaha Minnesota.

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

---

## Qaybta 1. Lambarada Telefoonka iyo Macluumaadka Xidhiidhka

---

### Sida loola xidhiidho Adeegga Macmiilka

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

Qaabka	Aadeega Macmiilka
LA HADAL	612-676-3200 ama 1-800-203-7225 (kani waa wicitaan bilaash ah) 8 subaxnimo – 5 galabnimo, Isniin – Jimce
TTY	612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash)
FAAKIS	612-676-6501 ama 1-866-457-7145 (wicitaankan waa bilaash)
WARQAD U QOR	<b>Adeega Macmiilka</b> UCare PO Box 52 Minneapolis, MN 55440-0052
BOOQO	UCare 500 Stinson Blvd. NE Minneapolis, MN 55413-2615
WEBSAYTKA	<b>ucare.org</b>
FARIIN DIRIDA IYADOO LOO MARAYO KOONTADA XUBINIMO	Waxa kale oo aad fariin noogu soo diri kartaa Koontadaada Xubinimo <b>member.ucare.org.</b>

## Macluumaadka xiriirka Qorshaheena ee loogu talagalay adeegyada qaar

### Racfaanno iyo cabashooyinka

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

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

Tixraac qaybta 13 si aad macluumaad dheeraad ah u hesho.

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

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

Qaabka	Aadeega Macmiilka
LA HADAL	612-676-3200 ama 1-800-203-7225 (kani waa wicitaan bilaash ah) 8 subaxnimo – 5 galabnimo, Isniin – Jimce
TTY	612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash)

## Cabashooyinka ku saabsan Daryeelkaaga Caafimaad

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

Qaabka	Aadeega Macmiilka
LA HADAL	612-676-3200 ama 1-800-203-7225 (kani waa wicitaan bilaash ah) 8 subaxnimo – 5 galabnimo, Isniin – Jimce
TTY	612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash)
FAAKIS	612-676-6501 ama 1-866-457-7145 (wicitaankan waa bilaash)
WARQAD U QOR	<b>Adeega Macmiilka</b> UCare PO Box 52 Minneapolis, MN 55440-0052
BOOQO	UCare 500 Stinson Blvd. NE Minneapolis, MN 55413-2615
WEBSAYTKA	<b>ucare.org</b>
FARIIN DIRIDA IYADOO LOO MARAYO KOONTADA XUBINIMO	Waxa kale oo aad fariin noogu soo diri kartaa Koontadaada Xubinimo <b>member.ucare.org</b> .

## Adeegyada Ilkaha

Waxaan qandaraas la galnay DentaQuest si aan u maareyno dheefahaaga ilkaha. Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan adeegyada ilkaha ee UCare, waxaad geli kartaa onlaynka **ucare.amag/dental**, ama wac UCare Dental Connection.

<b>Qaabka</b>	<b>Isku xidhka Ilkaha UCare</b>
LA HADAL	1-888-227-3310 (wicitaankan waa bilaash) 8 subaxnimo – 8 galabimo, Isniin – Jimce
TTY	1-800-466-7566

### Xarunta Ilkaha Wareegta UCare

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

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

### Shuruudaha Cayminta Agab Caafimaad oo Waara

<b>Qaabka</b>	<b>Aadeega Macmiilka</b>
LA HADAL	612-676-3200 ama 1-800-203-7225 (kani waa wicitaan bilaash ah) 8 subaxnimo – 5 galabnimo, Isniin – Jimce
TTY	612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash)

## Adeegyada Turjubaanka

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

Qaabka	Aadeega Macmiilka
LA HADAL	612-676-3200 ama 1-800-203-7225 (kani waa wicitaan bilaash ah) 8 subaxnimo – 5 galabnimo, Isniin – Jimce
TTY	612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash)

## Adeegyada Caafimaadka Dhimirka

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

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

## Dawooyinka Dhakhtarka Qoro

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

Qaabka	Aadeega Macmiilka
LA HADAL	612-676-3200 ama 1-800-203-7225 (kani waa wicitaan bilaash ah) 8 subaxnimo – 5 galabnimo, Isniin – Jimce
TTY	612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash)

## Adeegyada Cudurada ka dhasha Isticmaalka Maandoamaiye

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

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

## Gaadiidka

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

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

## UCare 24/7 Laynka Telefoonka Kalkaaliska

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

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



## Macluumaadka xiriirka kale ee muhiimka ah

Dadka qaba dhibaataada maqalka ama naafa ka ah hadalka waxay wici karaan lambarada soo socda si ay u helaan agabyada ku qoraan *Buug yaraha Xubinta*: 711, Adeegga Gudbinta Minnesota 1-800-627-3529 (TTY, Voice, ASCII, Hearing Carry Over), ama 1-877-627-3848 (adeegga gudbinta hadalka ilaa hadal). Wicida Lambaradan waa bilaash.

Wixii macluumaad ah iyo si aad wax badan uga barato dardaranka daryeelka caafimaadka iyo sida loo fuliyo dardaranka hore, fadlan kala xiriir U Adeegga macaamiisha ee UCare 612-676-3200 ama 800-203-7225 (wicitaankan waa bilaash. Saacada adeegu waa 8 subaxnimo – 5 galabnimo, Isniin – Jimce. Ama soo wac lambarkayaga TTY: 612-676-6810 or 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash). Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan tilmaamaha daryeelka caafimaadka ayaa laga heli karaa: [ucare.amag/advance-directives](https://www.health.state.mn.us/facilities/regulation/infobulletins/advdir.html). Waxaad sidoo kale booqan kartaa websayka Waaxda Caafimaadka ee Minnesota (MDH): <https://www.health.state.mn.us/facilities/regulation/infobulletins/advdir.html>.

Si aad uga warbixiso Khiyaanada iyo Xad-gudubka kala xiriir Khadka Taleefanka ee u Hogaansanaanta UCare 1-877-826-6847 (wicitaankan waa bilaash( ama iimaylka [compliance@ucare.amag](mailto:compliance@ucare.amag). Ama soo wac lambarkayaga TTY: 612-676-6810 or 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 subaxnimo – 5 galabnimo, Isniin – Jimce; 711 Minnesota Adeega Xidhiidhka 24 saacadood, todoba maalmood todobaadkii. Waxaa laga yaabaa inaad tahay mid magaciisa qarsoon yahay. Haddii aad ka shakisan tahay khiyaano ama xad-gudub uu sameeyay qof qaata gunnooyinka, bixiyeyaasha daryeelka caafimaadka ee la shaqeeya Barnaamijyada Daryeelka Caafimaadka Minnesota, ama bixiyeyaasha xanaanada carruurta ee qaadanaya lacagaha kaalmada daryeelka carruurta, waxaad ku wargelin kartaa Waaxda Adeegyada Dadweynaha ee Minnesota (DHS) adigoo:

- soo gudbinaya foomka Khadka Tooska ah ee Kormeerka Daacadnimada Barnaamijka (lagu taliyay) (<https://mn.gov/dhs/general-public/office-of-inspector-general/report-fraud/>),
- wacaya Khadka Tooska ah ee Kormeerka Daacadnimada ee Barnaamijka 651-431-2650 ama 1-800-657-3750 (wacitaanku waa bilaash) ama 711 (TTY) (wicitaanku waa bilaash) ama adigoo isticmaalaya adeegyada gudbinta ee aad doorbidayso,
- warbixintaada u diraya iimayl ahaan [OIG.Investigations.DHS@state.mn.us](mailto:OIG.Investigations.DHS@state.mn.us), ama
- warqad ku diraya Boostada US Xafiiska Kormeeraha Guud - Qaybta Kormeerka Daacadnimada Barnaamijka - PO Box 64982, St. Paul, MN 55164-0982.

## Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota

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

## U doodadaha dadka ee Barnaamijyada Daryeelka caafimaadka La maareeyo

Qofka ah Wakiilka Barnaamijyada Caafimaad ee Dawlada Maamusho, ee Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota, wuxuu caawiyaa dadka ku diiwaan geliyo qorshaha caafimaadka xalinta gelitaanka, adeega iyo dhibaatooyinka biilasha. Waxay kaa caawin karaan inaad xeraysato cabasho ama rafcaan. Qofka wakiilka ah sidoo kale waxa uu kaa caawin karaa Rafcaanka Gobolka (Dhegaysiga xaqa ah ee Gobolka). Wac 651-431-2660 ama 1-800-657-3729 (wicitaankan waa bilaash) ama 711 (TTY), ama isticmaal adeegyada gudbinta ee aad door bidayso. Saacadaha adeegga waa Isniinta ilaa Jimcaha, 8:00 subaxnimo ilaa 4:30 galabnimo.

---

## Qaybta 2. Macluumaad Muhiim Ah Oo Ku Saabsan Helitaanka Daryeelka Aad U Baahan Tahay

---

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

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

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

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

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

### **Ka guurida daryeelka**

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

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

### **Maareynta isticmaalka**

Ucare waxa ay doonaysaa inay hesho xadiga saxda ah ee daryeel tayo leh. Waxa aanu doonaynaa in aanu xaqiijino in adeegyada daryeelka caafimaadku in loo bixiyo caafimaadka

daruuriga ah., ku haboon tahay xaaladaada oo lagugu siiyo xarunta ugu wanaagsan. Waxa aanu sidoo kale doonaynaa in aanu xaqiijino in daryeelka aad heshey uu caymiskaagu bixinayo. Nidaamka taas loo sameeyo waxaa loo yaqaan ka faa'adaysiga maamulka (UM). Waxa aanu raaci doonaa siyaasadaha iyo talaabooyinka si loo gaadho go'aanka ku saabsan adeegyadaada caafimaadka ee la ansixiyay. Kuma abaal marino bixiyayaasha ama shaqaalaha diidmada caymiska. Kuma bixino guno go'aamada UM. Cidna kuma siino abaalmarin diidmada uu diiday daryeelka loo baahan yahay.

## Oggolaanshaha Hore

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

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

- Adeegyada furan ee la heli karo: kala fogaynta dhalmada, baaritaanka dhalmo la'aanta, baarista iyo daawaynta cudurrada galmada la isku qaadsiiyo (STD), iyo baaritaanka cudurka daciifiya difaaca jirka (AIDS) ama xaalado kale oo la xiriira fayraska difaaca jirka (HIV). Waxaad isticmaali kartaa bixiye kasta oo daryeelka caafimaad, rugta caafimaadka, farmashiyaha, ama wakaalada qorsheynta qoyska, xitaa haddii aysan ku jirin shabakadayada, si aad u hesho adeegyadan.
- Adeegyada deg-degga ah iyo xasilinta kadib

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

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

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

- Xaalad caafimaad oo joogto ah (socota).
- Jirro maskaxeed ama jireed oo nafta halis gelisa
- Urka ka dambeeya saddexda bilood ee ugu hamareeya (saddex-biloodka hamae)

- Xanuun sii baaha ama naafo
- Xaalad kasta ama cudur kasta oo halis ah ama adag oo u baahan daaweyn takhasusle

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

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

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

Xaalad caafimaad oo daran ama curyaamin leh oo gaartay xaalad aad u ba'an

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 bixiyahaaga kaas oo aan ku jirin daladeena.

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

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

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

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

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

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

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

Codsiyada si loo daboolo nidaamyo caafimaad oo cusub, qalabyada, ama dawooyinka waxaa dib u eega guddada caafimaadka iyot ayada iyo maamulayaasha caafimaadka UCare. Kooxdan

waxaa ku jira dhakhtarada iyo khabiirada kale ee daryeelka caafimaadka. Waxay isticmaalaan hagitaanka qaranka iyo caddaynta caafimaadka iyo cilmiga si loo go'aamiyo haddii UCare ay oggolaan lahayd qalab cusub, nidaamyo ama dawooyin.

## Lacagta la siiyo bixiyeyaasha

Kuuma soo celin karno inta badan biilasha caafimaadka ee aad bixiso. Sharciyada gobolka iyo federaalka ayaa naga hama istaagaya inaan lacag toos ah ku siinno. Haddii aad lacag ku bixisay adeeg aad u malaynayso inay tahay inaan daboolno, wac.

Aadeega Macmiilka. Haddii aad heshay biil caafimaad oo ay ahayd in la daboolo, ka wac Adeega Macmiilka lambarka taleefanka ee qaybta 1. Adeega macaamiisha ayaa la xidhiidhi doona bixiyahaaga si uu uga caawiyo soo gudbinta codsiga.

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

Adeeg-bixiyeyaasha waa inay helaan foom saxeexan ka hor intaysan bixin adeegyo ama agab aan qorshuhu daboolin.

## Wacyigelinta dhaqanka

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

## Adeegyada turjubaanka

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

## Caymis caafimaad oo kale

Haddii aad leedahay caymis kale caafimaad ama ilko, noo sheeg **ka hor** inta aadan helin daryeel. Waanu ku ogaysiin doonaa haddii ay tahay inaad isticmaasho bixiyayaasha shabakada Qorshaha ama bixiyayaasha daryeelka caafimaadka ee uu isticmaalo caymiskaaga kale.

Waxaan isku dubaridi doonaa Qorshahaaga caymiska kale. Haddii caymiskaaga kale ee caafimaadka ama ilkaha uu isbedelo, u sheeg shaqaalaha degmadaada.

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

## **Macluumaad gaar ah**

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

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

Barnaamijka ka faa'iidaystaha xaddidan (RRP) waxaa loogu talagalay xubnaha si xun u isticmaalay adeegyada caafimaadka. Tan waxa ku jira helida adeegyada caafimaad ee aanay xubnuhu u baahnayn, iyaga oo u isticmaala qaab kharash ka badan sidii ay ahayd, ama qaab khatar ku ah caafimaadka xubinta. UCare waxay ogeysiin doontaa xubnaha haddii lagu meeleeyo barnaamijka qaataha xaddidan.

Haddii aad ku jirto barnaamijka qaataha xaddidan, waa inaad ka heshaa adeeg caafimaad hal bixiye daryeel aasaasiga ah ee loo qoondeeyay, hal rug caafimaad, hal cosbitaal oo uu isticmaalo bixiyaha daryeelka aasaasiga ah, iyo hal farmashi. UCare waxaa laga yaabaa inay u xilsaarto bixiyaasha adeegyada caafimaadka kale. Waxa kale oo laga yaabaa in lagu meeleeyo wakaalada caafimaadka guriga. Laguuma oggolaan doono inaad isticmaasho doomaashada kaalmada daryeelka shakhsi ahaaneed ama ikhtiyaarka isticmaalka dabacsan, ama adeegyada macaamiisha haga.

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

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

Dhamaadka 24ka bilood, isticmaalkaaga adeegyada daryeelka caafimaadka dib ayaa loo eegi doonaa. Haddii aad weli si xun u isticmaashay adeegyada caafimaadka, waxaa lagu meelayn doonaa barnaamijka 36 bilood oo dheeraad ah oo aad xaq u leedahay. Waxaad xaq u leedahay inaad rafcaan ka qaadata meelaynta barnaamijka qaataha xaddidan. Waa inaad ku xeraysataa

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 (Dhagaysi cadaalad ah oo lala yeesho Gobolka) ka dib markii uu helo go'aankayaga ah in aanu go'aansanay in aanu dhaqan galino xaddidaadda. Tixraac qaybta 13 aad.

## Baajin

Caymiskaaga aad nala leedahay waa la tirtiri doonaa haddii aadan u qalmin Medical Assistance ama haddii aad iska diiwaan geliso qorshe caafimaad oo ka duwan.

Hadii aadan hadda u qalmin Caawimaadka Caafimaadka, waxa laga yaabaa inaad u qalanto inaad ka iibsato caymiska caafimaadka MNSure. Macluumaadka ku saabsan Mnsure, : soo wac 855-3MNSURE ama 855-366-7873; TTY, isticmaal adeegaaga xidhiidhka la doorbidayo, ama booqo [www.MNSure.org](http://www.MNSure.org). Wicitaankan waa bilaash.

---

## Qeybta 3. Xuquuqda Biilka ee Xubinta

---

### Waxaad xaq u leedahay:

- Laguula dhaqmo si xushmad, karaamo, iyo tixgelin asturnaanta.
- Hel adeegyada aad u baahan tahay 24 saacadood maalintii, todobada maalmood ee usbuuca. Tan waxaa ku jira xaalado degdeg ah.
- Ka war hay dhibaatooyinkaaga caafimaad.
- Si furan uga hadal si aad u hesho macluumaad ku saabsan ikhtiyaarka munaasabka ah ama caafimaad ahaan daruuriga ah ee xaaladaada oo waxaa kamid ah sida daawaynta ay kuu caawiso ama waxyeleyso adiga, wixii ku saabsan kharashka ama daboolida dheefta.
- Ka hel macluumaad ku saabsan ururkayaga, adeegyadayada, ama hawl wadeenadayada caafimaad iyo adeeg bixiyayaasha iyo xuquuqaha xubnaha iyo masuuliyadaha.
- Kala qaybqaado adeeg bixiyayaasha go'aan gaarista ku saabsan daryeelkaaga caafimaadka.
- Diido daaweynta iyo inaad hesho macluumaadka ku saabsan waxa dhici kara haddii aad diido daaweynta.
- Diido daryeelka bixiyayaasha gaarka ah.
- Ogaato inaan xogtaada loo ilaalin doono sida sharcigu wafaaqsan.
- Weydii oo hel nuqul ka mid ah diiwaannadaada caafimaad. Waxaad sidoo kale xaq u leedahay inaad codsato in la saxo diiwaanka.
- Hesho ogeysiis go'aannadayada haddii aan diidno, yareyno, ama joojino adeegga, ama diidno lacag bixinta adeegga.

- Noo xaraysato cabasho ama rafcaan. Waxaad sidoo kale u dacwoon kartaa Waaxda Caafimaadka ee Minnesota.
- Codso Racfaan Goboleed (Dhegeysi cadaalad ah oo lala yeesho gobolka) Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota (sidoo kale loo yaqaan "gobolka"). Waa in aad racfaan noo soo gudbisaa ka hama inta aadan codsan Racfaanka Gobolka. Haddii aan qaadano in ka badan 30 maalmood si aan go'aan uga gaarno racfaanka qorshahaaga oo aanan codsanin mudo kamadhin, uma baahnid inaad sugto go'aankayaga si aad u codsato Racfaan Goboleed.
- Hel sharaxaad cad oo ku saabsan adeegyada daryeelka guriga ee la daboolay.
- Sii tilmaamo qoran oo ogeysiiya dadka kale rabitaankaaga ku saabsan daryeelkaaga caafimaad. Tan waxa loo yaqaan "dardaaranka daryeelka caafimaadka." Waxay kuu ogolaanaysaa inaad magacowdo qof (wakiil) si uu go'aannada kuugu gaaro haddii aadan awoodin inaad go'aansato, ama haddii aad rabto in qof kale kuu go'aamiyo.
- Doamao meesha aad ka heli doonto adeegyada qorshaynta qoyska, ogaanshaha dhalmo la'aanta, adeegyada baadhista iyo daaweynta cudurada lagu kala qaado galmada, iyo adeegyada baadhista AIDS iyo HIV.
- Hel ra'yi labaad oo ku saabsan caafimaadka, caafimaadka dhimirka, iyo adeegyada cudurada laga qaado isticmaalka maandoamiyaha.
- Ka fogow xannibaado ama takoamaid loo isticmaalo dariiqo ahaan: qasabka, edbin, ku habboonaanta, ama aargoosi.
- Codso nuqul qoraal ah oo Buug Yaraha *Xubinta* ah ugu yaraan hal mar sannadkii.
- Naga hel macluumaadka soo socda, haddii aad codsato. Ka wac Adeegga Macmiilka lambarka taleefanka ee qaybta 1.
  - Haddii aan isticmaalno qorshaha dhiirigelinta dhakhtarka ee saameeya isticmaalka adeegyada gudbinta, iyo faahfaahinta qorshaha haddii aan isticmaalno mid
  - Natiijooyinka daraasad dib u eegis tayada ee dibadda ah oo ka timid gobolka
  - Aqoonta xirfadlayaasha ee bixiyayaasha daryeelka caafimaadka
- Soo jeedi talooyin ku saabsan siyaasadda xuquuqdeena iyo waajibaadkeena.
- Ku dhaqan xuquuqda halkan ku qoran halkan.

---

## Qeybta 4. Masuuliyadaha Xubinta

---

### Waxaad haysataa masuuliyada inaad:

- Akhriso *Buug-yaraha Xubinta* oo ogow adeegyada hoos yimaada Qorshaha iyo sida loo helo.
- Tusto kaarka aqoonsiga xubinta qorshahaaga caafimaadka iyo kaarka barnaamijka daryeelka caafimaadka Minnesota mar kasta oo aad hesho daryeel caafimaad. Sidoo kale



tus kaararka caymiska kale ee caafimaadka aad leedahay, sida Medicare ama caymiska gaarka ah.

- La samee xiriir daryeel bixiye caafimaad oo u qalma shabakada Plan ka hama intaadan jirran. Tani waxay kaa caawinaysaa adiga iyo bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga inaad fahantaan wadarta xaaladaada caafimaad.
- Sii macluumaadka uu ku weydiiyo bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga iyo/ama qorshaha caafimaadka si daryeelka saxda ah ama adeegyada lagu siiyo. La wadaag macluumaadka ku saabsan taariikhdaada caafimaadka.
- La shaqee bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga si aad u fahanto wadarta xaaladaada caafimaad. Samee yoolalka daawaynta ee la isku raacsan yahay marka ay suurto gal tahay. Raac qorshayaasha iyo tilmaamaha daryeelka ee aad kula heshiisay dhakhtarkaaga. Haddii aad hayso su'aalo ku saabsan daryeelkaaga, weydii daryeel bixiyahaaga caafimaad ee aqoonta leh.
- Ogow waxa la sameeyo marka ay dhibaato caafimaad dhacdo, waqtiga iyo goobta laga raadsado caawimo, iyo sida looga hamatago dhibaatooyinka caafimaad.
- Ku celceli daryeel caafimaad oo ka hortag ah. Samee tijaabooyinka, baaritaanada iyo tallaalo lagu taliyay oo ku salaysan da'daada iyo jinsigaaga.

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

---

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

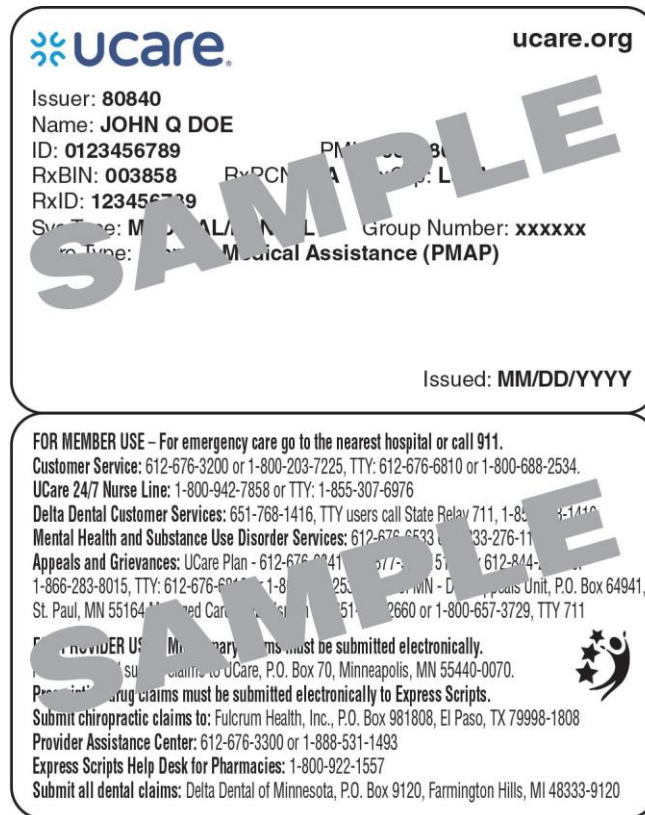
---

Xubin kasta ayaa heli doona kaarka aqoonsiga xubinta Qorshaha.

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

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

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



## Qeybta 6. Qaybsiga Kharashka

Wadaagista kharashka waxaa weeye in xubnaha caymiska caafimaadka ay dhici karto inay siiyaan kharashka bixiyahooda adeegyada caafimaadka ama farsamiga. **ma lihid kharash la wadaago oo adeegyada caafimaadka ama farsamiga ah ee hoos yimaada Kaalmada Caafimaadka.**

## Kharashka la wada bixiyo;

Lacag bixinta wadaaga ah waxay ku taxan yihiin shaxdan soo socota:

Adeega	Qadarka Lacag bixinta Wadaaga ah
Booqashooyinka aan ka hortagga ahayn (sida booqashooyinka cunaha xanuunka, baaritaanka sonkorowga, qandho sare, dhabar xanuun, adeegyada caafimaadka dhimirka, iwm.) uu bixiyo dakhtar, kaaliyaha dakhtar, kalkaalisada caafimaadka sare, umuliso xirfad leh, takhasusle laf-dhabar, takhasuslaha duritaanka maqaarka, takhasule lugaha, takhasusle maqalka, ama dhakhtarka indhaha.	\$0.00
Hababka baaritaanka (tusaale ahaan, baaritaanka xiidmaha, baaritaanka xubnaha)	\$0.00
Booqashada qolka xaalada degdega ah marka aysan ahayn xaalad degdeg ah	\$0.00
Magaca astaanta dawooyinka	\$0.00
Dawooyinka dhakhtarka qoro ee aan dabiiciga ahayn	\$0.00

Hadii aad haysato Medicare, waa inaad ku qaadataa badi dawooyinka lagu qoro qorshaha Barnamijka Dawooyinka La Qoro ee Medicare (Medicare Part D). Waxa aad yeelan kartaa caymis la wada bixiyo oo kale oo aan lahayn xadidaad bil adeegyada qaar.

Hadii aad leedahay waxa bixin, waa inaad siisaa qaybtaada bixiyahaaga. Kala hadal Adeega Macmiilka lambarka taleefanka ee ku qoran Qaybta 1 hadii aad qabto su'aalo.

---

## Qeybta 7. Adeegyada La Daboolay

---

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

### Adeegyada Akubanjarka

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

- Adeegyada daawayneed ee duritaanka maqaarka waxa la daboolaa marka uu bixiyo khabiirka daawayneed ee duritaanka maqaal ee ruqsad haysta ama dhakhtar kale oo Minnesota haysta tababar iyo aqoonsi.
- Adeegyada duritaanka maqaarka waxaa lagu daboolaa kuwa soo socda:
  - xanuunka daran iyo xanuunka raaga
  - walbahaarka
  - werwerka
  - cudurka waalida
  - cudurka walabhaarka ka dambeeya dhibta
  - hurdo la'aanta
  - joojinta cabida sigaarka
  - lugaha aan nasan karin
  - cudurada dhiiga caadada
  - afka oo qalala (afka qalalan) ee la xidhiidha kuwan soo socda:
    - Cudurka idhaha iyo afka oo qalala
    - ku daawaynta shucaaca
      - lallabo iyo matagid la xiriira waxyaabaha soo socda:
    - nidaamyada qaliinka ka dib
    - uurka
    - daryeelka kansarka

---

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

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

### **Adeegyada la daboolay:**

Baaritaannada Caruurta iyo Dhallinta (C&TC) ee booqashooyinka

Booqashooyinkan waxay siiyaan caruurta, jadwal joogto ah oo baaritaanada ka hortagga ah ee caafimaadka carruurta kuwaas oo loogu talagalay carruurta iyo dhallinyarada da'doodu ka yar tahay 21 sano.

Carruurta waa in lagu arko da'daan:

0–1 bil	12 bilood
2 bilood	15 bilood
4 bilood	18 bilood
6 bilood	30 bilood
9 bilood	3 sano iyo sanad kasta ilaa 21 sano jir uu ka noqdo

Baaritaannadan ka hortagga ah ee caafimaadka ilmaha waxay eegayaan korriinka, horumarka, iyo caafimaadka guud marka loo eego Jadwalka C&TC ee Heerarka Baaritaanka Da'da La Xiriira ee Minnesota (<https://edocs.dhs.state.mn.us/lfsrserver/public/DHS-3379-ENG>). Baaritaannadan waxa loogu talagalay in lagu ilaaliyo caafimaadka carruurta iyada oo la ogaanayo wixii walaacyo caafimaad oo jira.

### **Fiiro gaar ah:**

C&TC waa gunno daryeel caafimaad oo kor u qaadeysa booqashooyinka caafimaad ee ka hortagga ah ee loogu talagalay carruurta iyo dhallinyarada ka yar 21 sano.

Carruurta ku jirta meelaynta ka baxsan guriga ama xarumaha daryeelka korinta waa in ay helaan marar badan.

Baaritaannadani waxay u fiican yihiin gelitaanka xanaanada carruurta, barnaamijka Head Start, waana in lagu mideeyaa baahiaha jireed ee isboortiska ee Horyaalka Dugsiga Sare ee Gobolka Minnesota. Xaqiiji inaad keento foomamka u baahan inuu dhakhtarkaagu buuxiyo xilliga ballanta.

Laga bilaabo da'da 11, booqasho kasta waxaa ku jiri kara wakhtiga qof-ka-qofka ah ee wada qaataan bukaanka iyo bixiyaha. Tani waxay wakhti siinaysaa ilmaha qaangaarka ah iyo dhallinyarada inay su'aalo si gaar ah waydiiyaan oo ay bartaan sida ay u maareyn karaan caafimaadkooda.

La xiriir rugtaada daryeelka aasaasiga ah si aad u ballansato booqasho caafimaad oo ka hortag ah oo C&TC ah

## **Daryeelka Laf-Dhabarta**

### **Adeegyada la daboolay:**

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

---

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

## **Adeegyada Aan La Daboolin:**

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

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

### **Adeegyada la daboolay:**

**MUHIIM: Kani maaha liis dhamaystiran. Caymis gaar ah lama dammaanad qaadi karo.** Xadka adeega ayaa lagu dabaqi karaa adeegyada ku qoran qaybta adeegyada ilkaha. Adeegyada qaarkood ayaa laga yaabaa inay u baahdaan ama aysan u baahan helitaanka oggolaansho hore sabab la xiriiirta baahida caafimaad awgeed. Si aad wax badan uga ogaato adeegyadan, waxaad la xiriiri kartaa Adeegga Macaamiisha.

### **Adeegyada La Daboolay:**

- Adeegyada cudur ogaanshaha:
  - baaritaanka iyo qiimaynta afka
  - adeegyada raajada, oo ay ku jiraan:
    - raaja saarista ilkaha
    - hal raajo oo lagu ogaado dhibaatooyinka
    - muuqaal baahsan
    - raajada afka oo buuxa ah
- Adeegyada ka hortagga:
  - daawaynta xiritaanka godka
  - nadiifinta ilkaha
  - marinta foloraydhka
  - daboolayaasha
  - tilmaamaha nadaafadda afka
- Adeegyada buuxinta Ilkaha:
  - ku buuxinta daawooyinka dejinta si loo yareeyo xanuunka
  - qaybta kore ee ilkaha (*ku xaddidan xabagta iyo birta aan-mirirka lahayn*)
- Daaweynta cudurada afka (kanaalada xididka):
  - habraacyada kale ee daaweynta cudurada afka
- Qaabka walxaha taageeraya ilkaha\*:
  - Saarida guud ee huurada iyo daxalka ilkaha (ka saarida unugyada waxyeelobay afka oo dhan) (*shantii sano kasta hal mar*) (*lama samayn karo isla taariikhda adeegga nadiifinta ilkaha, imtixaan dhamaystiran, qiimaynta afka ama xilliga adeega qiimaynta*)
  - Ballaarinta iyo beerida xididka \*
    - habraacyada dabagalka ah (ilaalinta ilkaha/afka) (*ilaa laba sano ka dib labba sano oo kasta*)(*ilaa jadwalka sanadkiib ka dib dhammaystirka ka jarida lakabyada guudka iliga iyo soo saarida jirada iliga*)

---

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

- Samaynta ilko macmal ah:
  - qalab la saari karo (waxyabaha ilkaha lagu xajiyo iyo qaybo ahaan)(*hal qalab saddexdii sanaba mar ilko kasta; qaybaha had iyo jeer u baahan yihiin iskasho hamae*)
  - dib u habeynta, wax ka bedelka, dib u hagaajinta, dayactirka, iyo dib ugu celinta booska qalabka la saari karo (qalabka ilkaha lagu xajiyo ilko iyo waxyabaha lagu xajiyo)
  - bedelida qalabyada ilkaha lagu xajiyo ee lumay, la xaday, ama burburay oo aan la hagaajin karin xaaladaha qaarkood
  - bedelida qalabyada ilkaha lagu xajiyo ee lumay, la xaday, ama burburay oo aan la hagaajin karin xaaladaha qaarkood
- Qaliinka afka\*:
  - soo saarista ilkaha
    - soo saarista ilkaha dambe/xigmadda
- Daaweynta lakabka ilkaha\*
- Adeegyada kale ee daryeelka ilkaha:
  - daawaynta degdega ah ee xanuunka
  - Suuxinta guud, dareen kadilida xeel dheer
  - Xarunta daryeelka fidsan/guriga wac goobaha machadyada qaarkood oo ay ku jiraan: leh, guryaha daryeelka hoyga, machadyada cudurada dhimirka (IMD), Xarumaha Daryeelka Dhexdhexaadka ah ee Dadka Naafada ah (ICF/DDs), daryeelka guriga, Ikhtiyaarka Daaweynta la kamadhiyay ee Minnesota (METO), xarumaha kalkaaliska, xarumaha kalkaaliska xirfada iyo sariiraha lulida (sariir xanaano oo ku yaal cusbitaalka)
  - maaraynta habdhaqanka marka loo baahdo si loo hubiyo in adeega ilkuhu daboolay

### **Fiiro gaar ah:**

Haddii aad doorato in aad dheefaha ilkaha ka hesho Xarunta Caafimaadka ee Aqoonta Dawlada Dhexe (FQHC) ama rugta caafimaadka ilkaha ee uu gobolku maamulo, waxaad heli doontaa isla faa'iidooyinka aad xaqa u leedahay ee hoos yimaada Medical Assistance

Hadii aad bilawdo adeegyada hagaajinta raarka ilkaha, uma baahdin qorshehe daawayn oo dhamaystiran si loo siiyo bixiya kharashka adeegyada uu qabtay.

Hadii aad ku cusub tahay qorshahaaga caafimaadka oo aad hore u bilawday qorshaha daawaynta adeega ilkaha (tusaale ahaan, daryeelka sixitaanka raarnida ilkaha), fadlan kala xiriir care coordinator (iskuduwaha daryeelka).

Ka eeg qaybta 1 macluumaadka xidhiidha Adeegyada Ikaha

### **Adeegyada Xanuun Ogaanshaha**

#### **Adeegyada La Daboolo:**

- Shaybaadhka iyo Raajiga

- Shaybaadhada kale ee xanuunka lagu ogaanayo ee uu diro daryeel bixiyaha caafimaadka ee u qalmaayi

### **Fiiro gaar ah:**

Shaybaadhada xanuunka lagu ogaanayo hadii ay buuxiyaan shuruudaha ay Medicare ama caymiskaagu u bixinayo oo shaybaadhku uu daruuri yahay. Shaybaadh kasta ma wada bixiyo caymisku.

Adeegyada waxaa lagu bixin karaa xafiiska dhakhtarka, habdhismeedka xarunta caafimaadka, habdhismeedka bukaan socodka, shaybaadhka madaxa banaan ama habdhismeedka shucaaca.

### **Maamulida Xanuunka**

Waxbarashada iyo taageerada si si dhaanta loogu fahmo oo loo maamulo caafimaadkaaga. Ka hel caawimo xaaladaada caafimaad ah barnaamijyada Maamulida Xanuunka UCare. Waxaan bixinaa noocyo kala duwan oo ah barnaamijyo, waxbarasho iyadoo loo marayo jaraa'idka iyo siyaabo badan oo looga qaybgalo oo waxaa kamid ah taleefanka, fariin qoraal ah iyo barnaamijyo app oo taleefanka ah. Ka qaybgalayaashu waxay heleyaan agab ka caawinaya inay samaystaan yoolashada caafimaadka shakhsi ahaaneed oo ay gaadhaan.

### **Adeegyada La Dabooco:**

- **Barnaamijka Waxbarashada Xiiqda (dadka waawayn & caruurta):** Waxbarasho shakhsi ahaaneed oo taleefanka ah ayaa kaa caawinaysa inaad ogaato waxyaabaha kiciya xiiqda iyo sida loo maamulo, astaamaha iyo dawooyinka. Waxa aanu dul mari doonaa Qorshe Hawleedka Xiiqda oo waxa aad ogaan kartaa marka talada caafimaad ama in lagu eego ay u baahan tahay xiiqdaadu.
  - Hel jawaab celin Cod Ah oo Wax La Waydiiyo ama fariimo qoraal ah oo wax lagaga barto xiiqda oo taleefanka ah. Dhagaysi IVR ama akhri fariinta qoraalka ah ee waxbarashada wakhtiga adiga kuu haboon.
- **Cudurka Xirmitaanka Halbowlaha (COPD), Xanuunka Kalida ee Mudada Dheer (CKD), Macaanka, Wadne Xanuunka Maaraynta miisaanka iyo TObobarka Caafimaadka Qoorgooyaha (dadka waawayn):** Tobobar caafimaadka shakhsi ahaaneed oo taleefanka ah oo laga helo tobobare caafimaadka ah oo fahansan xaaladaada iyo sida ay u saamayn karto noloshada maalinkii. Tobobaraha caafimaadku waxa uu kaala shaqayn doonaa curinta, qiimaynta iyo habaynta yoolashaada caafimaadka. Yoolashada barnaamijku waa inaad maamusho naftaada si loo hormariyo caafimaadkaaga iyo badqabkaaga guud.
  - Macaanka: Ku heleysaa Cod Jawaab Celin ah oo Wax La Waydiin Karo ama fariin qoraal ah oo waxbarashada macaanka ah taleefankaaga. Dhamayso IVR-kaaga ama akhri fariintaada waxbarashada wakhtiga kuu haboon adiga.



- **Badqaka guud, macaanka, kacsanaanta wadnaha ama xaaladaha kale ee caafimaad ee mudada dheer jira:** Maamulida badqabkaaga guud, macaankaaga iyo/ama dhiikarkaaga adiga oo adeegsanaya taleefankaaga ay ku jiraan waxbarashada iyo xasuusinta si ay kaaga caawiso inaad maamulida caafimaadkaaga. App-ku waxa uu kuu sahlayaa inaad la sheekeysato dhakhtarka macaanka iyo khabiir caafimaad markaas si aad u hesho taageerada aad u baahan tahay, marka aad u baahan tahay.

### **Fiiro gaar ah:**

Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan barnaamijyadan, booqo [ucare.org/health-wellness/special-programs](http://ucare.org/health-wellness/special-programs) ama kala hadal Kooxda Maamulida Xanuunka UCare 1-866-863-8303 (taleefanka waa bilaash). Ama kala hadal lambarka TTY ee 1-800-688-2534 (lambarka waa bilaash).

## **Dhakhtarka iyo Adeegyada kale ee Caafimaadka**

### **Adeegyada la daboolay:**

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

---

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

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

- Adeegyada caafimaadka lugaha (dirid cidiyaha suulasha, maqaarka iyo haraga caabuq qaba, iyo daryeelka cagaha kale ee aan joogtada ahayn)
- Daaweynta neefsashada
- Adeegyada kalkaalisada caafimaadka dad weynaha ama kalkaalisada diiwaangashan oo ku tababaranaysa rugta caafimaadka dadweynaha ee hoos timaada qayb dawladeed
- Daaweynta AIDS iyo xaaladaha kale ee la xidhiidha HIV – **AAN** ahayd adeega helida furan. Waa inaad isticmaashaa bixiye ku jira shabakada qorshaha
- Daaweynta cudurada galmada lagu kala qaado (STDs) – **adeeg furan oo la heli karo**
- Maaraynta daryeelka qaaxada iyo kormeerka tooska ah ee qaadashada daawada

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

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

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

Ujeedada dheefaha EIDBI waa in la bixiyo caafimaad ahaan lagama maarmaanka u ah, hamae iyo ka hamatagga degdega ah ee dadka qaba Cudurka Ootismka (ASD) iyo xaaladaha la xiriira.

Qoysasku waxay badan karaan wax badan oo ku saabsan EIDBI qaadashada EIDBI 101 tabarbaro onlaynka ah

([https://pathlore.dhs.mn.gov/Courseware/DisabilityServices/EIDBI/EIDBI101\\_F/index.html](https://pathlore.dhs.mn.gov/Courseware/DisabilityServices/EIDBI/EIDBI101_F/index.html)).

EIDBI Warqadda Soo dhawaynta ee Daryeelayaasha ([https://mn.gov/autism/assets/EIDBI-welcome-parent-letter\\_tcm1070-538390.pdf](https://mn.gov/autism/assets/EIDBI-welcome-parent-letter_tcm1070-538390.pdf)) waxay bixiyaan macluumaad badan oo ku saabsan marka qoysku bilaaboadeegyada.

Qoysasku waxay baran karaan wax ku saabsan ootismka, siiba ilaha iyo taageerooyinka, iyadoo booqanasha Isha Madasha Ootismka ee Minnesota (<https://www.dhs.state.mn.us/EIDBI-welcome-letter>).

Dheefaha waxaa sidoo kale loogu talagalay:

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

Adeegyada EIDBI waxaa bixiya daryeel bixiyeyaasha EIDBI ee ka diiwaan gashan kuwaas oo khibrad u leh hababka la ansixiyay treatment modalities (<https://www.dhs.state.mn.us/EIDBI-TreatmentModalities>) oo ay ka mid yihiin:

- Falanqaynta Dhaqanka (ABA)

---

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

- Koriinka, Faraqa Gaarka ah, Xidhiidhka Ku salaysan (DIR)/Wakhtiga sagxada la jooga ilmaha ee tusaalaha ah
- Bilowga Hore ee Denver Model (ESDM)
- Mashruuca PLAY
- Xidhiidhka Wa xka qabadka Koboca (RDI)
- Isdhexgalka Bulshada Hore (ESI)

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

- Qiimaynta Anshaxa Badan ee Dhammaystiran (CMDE) taas oo loogu baahan yahay in go'aan laga gaadho u qalmida iyo baahida caafimaadka ee adeegyada EIDBI ([https://www.dhs.state.mn.us/main/idcplg?IdcService=GET\\_DYNAMIC\\_CONVERSION&RevisionSelectionMethod=LatestReleased&dDocName=DHS16\\_195210](https://www.dhs.state.mn.us/main/idcplg?IdcService=GET_DYNAMIC_CONVERSION&RevisionSelectionMethod=LatestReleased&dDocName=DHS16_195210))
- Qorshaha Daawaynta Gaarka ah (ITp) Koboca (ITP) (hore)
  - Qorshaha Daawaynta Shakhsi ahaaneed (ITP) Hamaumarinta iyo Ka warhaynta Horumarka (<https://www.dhs.state.mn.us/ITP>)
  - Kormeerka Abuuritaanka iyo Hormarka Qorshaha Daaweynta Shakhsiyeed (ITP) ([https://www.dhs.state.mn.us/main/idcplg?IdcService=GET\\_DYNAMIC\\_CONVERSION&RevisionSelectionMethod=LatestReleased&dDocName=DHS16\\_195402](https://www.dhs.state.mn.us/main/idcplg?IdcService=GET_DYNAMIC_CONVERSION&RevisionSelectionMethod=LatestReleased&dDocName=DHS16_195402))
- Wax ka qabashada Tooska ah: Kooxda Gaarka ah, iyo/ama xooganaanta sare ([https://www.dhs.state.mn.us/main/idcplg?IdcService=GET\\_DYNAMIC\\_CONVERSION&RevisionSelectionMethod=LatestReleased&dDocName=DHS16\\_195212](https://www.dhs.state.mn.us/main/idcplg?IdcService=GET_DYNAMIC_CONVERSION&RevisionSelectionMethod=LatestReleased&dDocName=DHS16_195212))
- U fiirsashada iyo Tilmaamida ([https://www.dhs.state.mn.us/main/idcplg?IdcService=GET\\_DYNAMIC\\_CONVERSION&RevisionSelectionMethod=LatestReleased&dDocName=DHS16\\_195401](https://www.dhs.state.mn.us/main/idcplg?IdcService=GET_DYNAMIC_CONVERSION&RevisionSelectionMethod=LatestReleased&dDocName=DHS16_195401))
- Tababarka iyo La-talinta Qoyska/Daryeelaha: Shakhsi iyo/ama Koox ([https://www.dhs.state.mn.us/main/idcplg?IdcService=GET\\_DYNAMIC\\_CONVERSION&RevisionSelectionMethod=LatestReleased&dDocName=DHS16\\_195340](https://www.dhs.state.mn.us/main/idcplg?IdcService=GET_DYNAMIC_CONVERSION&RevisionSelectionMethod=LatestReleased&dDocName=DHS16_195340))
- Shirka daryeelka La isku xidhay ([https://www.dhs.state.mn.us/main/idcplg?IdcService=GET\\_DYNAMIC\\_CONVERSION&RevisionSelectionMethod=LatestReleased&dDocName=DHS16\\_195209](https://www.dhs.state.mn.us/main/idcplg?IdcService=GET_DYNAMIC_CONVERSION&RevisionSelectionMethod=LatestReleased&dDocName=DHS16_195209))
- Waqtiga safarka

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

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

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

## **Adeegyada Aan La Daboolin:**

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

### **Fiiro gaar ah:**

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

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

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

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

## **Adeegyada Kala Fogaynta Dhalmada**

### **Adeegyada la daboolay:**

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

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

- La-talinta iyo baaritaanka cudurrada galmada la isku qaadsiiyo (STDs), AIDS-ka, iyo xaaladaha kale ee la xiriira HIV – **adeeg furan oo la heli karo**
- Daaweynta cudurada galmada lagu kala qaado (STDs) – **adeeg furan oo la heli karo**

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

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

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

### **Fiiro Gaar ah:**

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

### **Barnaamijyada Caafimaadka iyo Badqabka**

Xubnaha u qalma, UCare waxay bixisaa barnaamijyo and resources lagu hormarinayo caafimaadaaga iyo badqabkaaga.

### **Adeegyada La Daboolay:**

- ddexdii biloodba mar ah oo lagugu shubayo kaadhkaaga Healthy Benefits+ Visa\* Si aad ugu isticmaashid inta badan fasalada waxbarashada ee wadanka oo dhan ka jira. Si aad u doorato, wac Adeegga Macaamiisha.

Gunnadu waxay dhacaysaa dhamaadka afar-bilood ama marka qorshaha la joojiyo. Kaadhku ma shaqayn doono haddii aanad hadda xubin ka ahayn UCare. UCare ma awoodo inay magdhow ka bixiso fasalada la bixiyo lacagtooda iyadoon la isticmaalin kaarka Healthy Benefits+.

Wixii macluumaad dheeraad ah, kala hadal Second Harvest Heartland 651-401-1411 ama 1-866-844-FOOD (waa taleefan bilaash ah) ama iimeel ugu dir [SHHCareCenter@2harvest.org](mailto:SHHCareCenter@2harvest.org).

- **Barnaamijyada Hawlaha Jimicsiga**

- Bushqada Caruurta LivingWell waxaa loogu talo geley xubnaha 17 jirka ah iyo wixii ka yare si ay ugu noolaadaan si wanaagsan oo ay badqab u dareemaan. U qalanka hal bushqad sanadkii. Si aad u dalbato bushqad, gal ama ka samayso xisaabta xubinta onleynka ah

**member.ucare.org.** Qabo Caafimaadka & Badqabka, kadibna gurji Amaalmarinta & Gunada si aad dalabka u gudbiso. Waxa aad sidoo kale kala hadli kartaa Adeega Macmiilka UCare lambarka ku yaala dhabarka kaadhka aqoonsiga xubinta si aad ugu dalbato taleefan.

- the Healthy Benefits+ card.
- Hel qiimo dhimis ku aadan cuntooyinka caafimaadka leh ee hore loo go'aamiyay. Waxaana ka mid ah waxyaabaha ay ka mid yihiin caanaha, rootiga aan badarka lahayn, hilibka aan caatada ahayn, ukunta, caano fadhi/yooghat, miraha, khudaarta iyo qaar kaloo badan. Sicir-dhimista toddobaadlaha ah ayaa horay loogu sii shubay kaarka UCare Healthy Benefits+ Visa®. Si aad wax badan u ogaato oo aad u codsato kaarka booqo HealthyBenefitsPlus.com/ucare ama wac 1-833-862-8276 (wacitaankani waa bilaash) ama TTY, 711 (wacitaankani waa bilaash).
- **Barnaamijyada Dhaqdhaqaaqa Jirka:**
  - LivingWell Kids Kit oo loogu talagalay xubnaha da'doodu tahay 17 iyo ka yar si ay ugu noolaadaan si wanaagsan oo ayna u dareemaan wanaag. U qalma hal qalab sannadkiiba. Si aad u dalbato qalab, gal ama akoon xubinnimo ka sameeso member.ucare.org. Aad Health & Wellness, ka dibna Wellness, Rewards & Allowance si aad u dalbato. Waxaad sidoo kale wici kartaa Adeegga Macaamiisha ee UCare adigoo isticmaalaya lambarka ku yaala dhabarka dambe ee kaarka aqoonsiga xubinta si aad taleefan uga dalbato.
  - Kaydinta Naadiga Caafimaadka ee loogu talagalay xubnaha da'doodu tahay 18 jir iyo ka weyn. Hel lacag celin bille ah ee khidmadaha xubinnimada naadiga caafimaadka marka aad booqato naadiga caafimaadka ugu yaraan 12 jeer bishii.
- **Taageerada Urka iyo Waalidiinta Cusub:**
  - Connecting members to UCare Maternal and Child Health services for support during pregnancy, postpartum, and for those with babies in the neonatal intensive care unit (NICU)
  - Bamka naaska iyo khayraadka ka caawinaya naaf nuujinta hooyada cusub.
  - Kursiga gaadhiga ee ilmaha iyo waxbarashada amaanka kursiga iyada oo uu soo maro barnaamijkena Kuraasta, Waxbarashada Iyo Safarka Amaanka ah (SEATS). Xubnaha uq alma ee urka leh ama haysa caruur ka yar 9 jirka.
  - Buugta iyo khayraadka daryeelka ilmahaaga si ay kaaga caawiso in ilmahaaga aad ilaaliso caafimaadkiisa dhalashada ilaa laba sano jirka.
  - Fasalada waxbarashada urka, dhalmada iyo naas nuujinta la xidhiidha.
  - Barnaamijka Adeegyada Maamulida Hooyada (MOMS) si ay caawiso hooyada la filayo inay dhalaan ilme inay caafimaad qabaan mudada urka ay leeyihiin iyo kadib urka.
  - Ku xirnow ilaha cuntada deegaanka iyada oo loo marayo Second Harvest Heartland Care Center. Xubnuhu waxay wici karaan xarunta si looga caawiyo codsashada gunnooyinka SNAP iyo ka helidda ilaha cuntada ee deegaankooda, oo ay ku jiraan khaanadaha cuntada, Fare for All iyo in kale oo badan. Wixii macluumaad dheeraad ah, la xiriir Second Harvest Heartland adiga oo wacaya 651-401-1411 ama 1-866-844-FOOD (wacitaanku waa bilaash) ama iimayl u diraya SHHCareCenter@2harvest.org.

## **Fiiro Gaar ah:**

Wixii macluumaad dheeraad ah eek u saabsan barnaamijyadan, gal ama ka samayso xisaabta onleynka ah **member.ucare.org**. Qabo qaybta Caafimaadka & Badqabka, kadibna Badqabka, Abaalmarino & Gunooyinka si aad macluumaad dheeraad ah uga ogaato. Waxa aad qaban kartaa **ucare.org/healthwellness** ama kala hadal Adeega Macmiilka 612-676-3200 ama 1-800-203-7225 (wicitaan bilaash ah), 8 subaxnimo – 5 galabnimo Isniin – Jimce. Ama la hadal TTY lambarka 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaan bilaash ah).

## **Aaladaha Maqalka**

### **Adeegyada la daboolay:**

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

## **Adeegyada Daryeelka Guriga**

### **Adeegyada la daboolay:**

- Booqashada kalkaaliye xirfadaysan
- Daaweynta baxnaaninta si loo soo celiyo shaqada (tusaale, hadalka, jirka, shaqada, neefsashada)
- Booqashada kaaliyaha caafimaadka guriga

## **Adeegyada Nasinta**

### **Adeegyada la daboolay:**

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

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



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

### **Fiiro gaar ah:**

Xubnaha da'doodu tahay 21 iyo kuwa ka yar weli waxay heli karaan daawaynta xaaladdooda caafimaad marka lagu daro adeegyada nasinta.

### **Doorashada Medicare**

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

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

### **Isbitaalka - Bukaankii**

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

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

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

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

- Alaabooyinka raaxada gaarka ah, sida telefeeshin, taleefanka, timo-jaraha ama adeegyada qurxinta, adeegyada martida
- Kharashyada la xidhiidha daryeelka cisbitaalka ee adeegyada baadhista, qaliinka balaastikada ah, ama qalliinka qurxinta lama daboolo ilaa la go'aamiyo caafimaad ahaan lagama maarmaan u ah habka dib u eegista caafimaadka

### **Fiiro gaar ah:**

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

---

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

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

### **Isbitaalka - Bukaana socodka**

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

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

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

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

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

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

Qorshuhu wuxuu bixinayaa adeegyada soo socda xubnaha u qalma Adeegyada Xasillinta Guryaynta for people who qualify:

- Adeegyada la talinta guryeynta si loo hamaumariyo qorshe qofka ku wajahan dadka aan lahayn adeegyada maaraynta kiisaska Medical Assistance
- Adeegyada kala guurka guriyeynta si ay kaaga caawiyaan qorshaynta, helitaanka, iyo u guurista guryeynta
  - Gala guurka guryaynta – kharashaadka guuritaanka ilaa (ku xadidan \$3000 sanadkii)
    - Kaliya dadka ku nool hay'ada lagu maalgeliyo Kaalmada Caafimaadka ama habdhismeedka xakamaynta bixiyaha ee u guuray home. Kharashaadka guuritaanka waxaa ka mid ah:

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

- Barnaamijyada, deebaajiya, iyo kharashka waraaqaha deebaajiya ee loogu baahan yahay kirada guriga ama dabaqa
- Alaabta guriga ee daruuriga ah ee loogu baahan yahay in lagu noolaado ee loo isticmaalo guriga, oo ay ku jiraan alaabta guriga, daaha daaqadaha, alaata cunto diyaarinta, iyo sariir/qubays
- Kharashka ama deebaajiga soo gashashada adeegyada ama, waxaa kamid ah taleefanka, laydhka, kulayliyaha, iyo biyaha
- Adeegyada daruuriga u ah caafimaadka iyo amaanka ruuxa sida buufinta cayayaanka iyo nadiifinta hal mar kahor inta aan loosoo guurin
- Suurto gelinta qaabilaada guriga ee daruuriga ah
- Adeegyada joogtaynta guryaynta si ay kaaga caawiyaan keep your guryaynta
- Gaadiidka lagu aadayo Adeegyada Xasilinta Guryaha marka adeeg-bixiyaha uu xubinta kala hadlayo baahiyaha la xiriirta guriyaynta inta uu gaariga wado. Wakhtigan waxaa kharashka loogu dalacayaa sida yunityada kala-guurka/joogteynta ahaan. Kharashka masaafada ma lahan lacag celin.

### **Aan La Daboolin:**

Qorshaha Caymiska ma bixin doono kharashaadka:

- Kirada ama guriga
- Lacagta kirada or daynta guriga
- Cuntada
- Dharka
- Shayada madadaalada, oo waxaa kamid ah aaladaha baahinta tooska ah, kombuyutarka, telefiihinka, telefiihinka kirada ah, sameecadaha iyo wixii la hadal maala
- Sheeyada uu leeyahay ama kireeyay adeeg-bixiyaha
- Shay kasta, kharashaadka ama taageeda lagu badinayo wixii adeeyo ah ama wixii uu leeyahay ama uu kireeyay bixiyuhu

### **Fiiro gaar ah:**

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

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

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

La shaqey adeeg-bixiyahaaga haddii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo kharashaadka guuritaanka. Haddii lagu ansixiyay kharashka guurista, bixiyahaaga waa inuu noosoo diraa risiidhka kharash kasta oo guurista ah. Waxa aanu gala shaqayn doonaa bixiyaha sidii aad u heli lahayd gunadan.

Waxa aanu gala shaqayn doonaa bixiyaha sidii aad u heli lahayd gunadan.

## Adeegyada Turjubaanka

### **Adeegyada la daboolay:**

- Adeegyada turjubaanka luqadda lagu hadlay
- Adeegyada turjubaanka luqadda dhegoolaha

### **Fiiro gaar ah:**

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

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

## Qalabyada Caafimaadka iyo Saadka\*

### **Adeegyada la daboolay:**

- Qeyb jirka oo macmal ah ama lafaha
- Qalab caafimaad oo waara (tusaale ahaan, kuraasta curyaamiinta, sariiraha isbitaalka, lugeeyayaasha, biraha curyaanka, birta la qabsato, qalabka maydhiga iyo suuliga, iyo timaha macmalka ah ee dadka qaba timo waayida xaalad caafimaad oo kalsta). La xidhiidh Adeegga Macmiilka si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan caymiska iyo xadka faa'iidooyinka ee timaha macmalka ah.
- Dayactirka qalabka caafimaadka
- baytariyada qalabka caafimaadka
- Kabaha qaar, waxaa kamid ah kaba shirabaada caafimaadka marka shuruudaha qaar la buuxiyo iyo marka caadi ahaan loo qaabeeyo ama qayb ka mid ah faashada lugta
- Ogsajiinta iyo qalabka ogsajiinta
- Aaldaha nadiifihya hawo mareenka
- Aaladaha maaxinta elektrooniga ah
- Agab caafimaad oo aad u baahan tahay si aad u daryeesho jirradaada, dhaawacaaga ama naafadaada
- alabka sonkorta iyo saadka
- Alaabooyinka nafaqeynta/calool mareenka ah, marka shuruudo gaarka ah la buuxiyo
- Alaabooyinka kaadida-celiya
- Agabka qorsheynta qoyska – **adeegyada helitaanka furan.** (Tixraac Adeegyada Qorshaynta Qoyska ee qaybtan)
- Aaladaha isgaarsiineed ee kordhiya, oo ay ku jiraa taableedyada korontada ku shaqeeya
- Aaladaha la socodka suuxinta
- Alaabta yaraynsa xasaasiyada (xubnaha u qalma ee ka yar da'da 21 ee lagu aqoonsado inay qabaa xiiqda sida liidato loox akameeyo)

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

- Waxka bedelka dhismaha ee guriga, gaadiidka, ama goobta shaqada, oo ay ku jiraan biraha qabsashada musqusha qubayska

---

\* Requires or may require a prior authorization.

- Alaabooyinka deegaanka (sida sifeeyaha hawada, nadiifiyayaasha, qaboojiyaha, qalajiyaha) iyaddoo ay daboosho alaabta xasaasiyada yaraysa ee xubnaha u qalma
- Qalabka jimicsiga

### **Fiiro Gaar ah:**

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

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

## **Adeegyada Caafimaadka Maskaxda**

### **Adeegyada la daboolay:**

- Rugta Caafimaadka Habdhaqanka Bulshada ee la shahaadiyey (CCBHC)
- Adeegyada Habdhaqanka Saree e Caruurta (CIBHS) (xubnaha ka yar 21 jirka)
- Latalinta Daryeelka Caafimaadka
- Adeegyada wax ka qabashada dhibaatooyinka oo ay ka mid yihiin:
  - baadhitaanka
  - qiimaynta
  - wax ka qabashada
  - dejinta, oo ay ku jirto xasilinta deegaanka
  - wax ka qabashada Bulshada (*xubnaha da'doodu tahay 18 ama ka weyn*)
- Qiimaynta baaritaanka oo ay ku jiraan baadhista jiritaanka jirrooyinka dhimirka ee wada socda iyo cilladaha isticmaalka muqaadaraadka
- Barnaamijka Bukaana-socodka Degdega ah (IOP) ee Daawaynta Dabeecadda (DBT) (*Xubnaha qaangaarka ah ee da'doodu tahay 18 ama ka weyn iyo xubnaha qaangaarka ah ee da'doodu tahay 12-17 kuwaas oo buuxiya shuruudaha qaarkood*)
- Daawaynta xeelka dheer udurada Dhimirka (FACT) (*xubnaha 18 ama ka weyn*)
- Joogitaanka cusbitaalka dhimirka ee bukaan-jiifka, oo ay ku jirto joogida isbitaalka dhimirka ee bukaan-jiifka oo la kamadhiyay
- Bixiyaha caafimaadka dhimirka wakhtiga safarka
- Maareynta Kiis La Beegsaday Caafimaadka Maskaxda (MH-TCM)
- Adeegyada caafimaadka dhimirka ee bukaan-socodka oo ay ka mid yihiin:
  - Sharaxaada natiijooyinka
  - Adeegyada waxbarashada nafsiyeed ee qoyska (*ee xubnaha ka yar 21 sano*)
  - Maamulka daawaynta caafimaadka dhimirka
  - Adeegyada neerfaha nafsiyeed
  - Daawaynta cilmi nafsiga (bukaanka iyo/ama qoyska, qoyska, dhibaataada, iyo kooxda)
  - Baadhitaanka cilmi nafsiyeed

- Adeegyada Caafimaadka Dhimirka ee Dhakhtarka oo ay ku jiraan:
  - Qiimaynta/wax ka qabashada caafimaadka iyo dhaqanka
  - Booqashooyinka bukaan-socodka
  - La tashiga dhimirka ee bixiyeyaasha daryeelka aasaasiga ah
  - La talinta dhakhtarka, qiimaynta, iyo maamulka
- Adeegyada Caafimaadka Dhimirka ee Baxnaaninta oo ay ka mid yihiin:
  - Daawaynta lagu kalsoonyahay ee Bulshada (ACT) (*xubnaha da'doodu tahay 18 ama ka weyn*)
  - Maalinta Daaweynta dadka waawey(*xubnaha da'doodu tahay 18 ama ka weyn*)
  - Adeegyada Caafimaadka Maskaxda ee Baxnaaninta Dadka Waaweyn (ARMHS) ayaa loo heli karaa xubnaha 18 jirka ah ama ka wayn
  - Khabiirada asaagga qoyska ee sharciyaysan (*xubnaha ka yar 21 sano*)
  - Adeegyada Taageerada Takhasuska asaaga ee sharciyaysan (CPS) ee xaaladaha xaddidan
  - Adeegyada daawaynta deegaanka caafimaadka dhimirka ee carruurta(*xubnaha ka yar 21 sano*)\*
  - Adeegyada Daaweynta Carruurta iyo Taageerada (CTSS) oo ay ku jiraan Daaweynta Maalinta Carruurta (*xubnaha ka yar 21 sano*)
  - Adeegyada waxbarashada nafsiyeed ee qoyska (*ee xubnaha ka yar 21 sano*)
  - Adeegyada Daryeel Kamainta Daawaynta Degdegga ah (*xubnaha ka yar 21 sano*)
  - Barnaamijka isbitaal dhigista ee Qaybta ah (PHP)
  - Adeegyada Caafimaadka Maskaxda Dib u Dejinta Sare Daawaynta Cudurada dhimirka Dhallinyarada (Youth ACT): Adeegyada caafimaadka dhimirka ee baxnaaninta degdega ah ee aan degenay (*ee xubnaha da'doodu tahay 18 ilaa 25*)
- Xarunta Daawaynta Deganaanshaha Dhimirka (PRTF) (*xubnaha 21 sano ah iyo ka yar*)\*
- Telehealth

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

- Daawaynta Beddelka ah

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

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

## **Fiiro gaar ah:**

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

U isticmaal bixiyaha shabakad Qorshe adeegyada caafimaadka dhimirka.

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

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

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

### **Adeegyada la daboolay:**

- Daryeelka dhalmada ka hor, dhalmada, iyo umusha ka dib
- Fasalada dhalmada
- Adeegyada isbitaalka ee dhallaanka cusub
- La talinta iyo baaritaanka HIV ee dadka uurka leh – **Adeeg furan oo la heli karo**
- Daaweynta dadka uurka leh ee HIV qaba
- Daawaynta waalidiinta ilmaha dhalay ee qaba HIV
- Baarista iyo Daaweynta cudurada galmada lagu kala qaado (STDs) – **adeeg furan oo la heli karo**
- Adeegyada uurka la xiriira ee la helay ee la xiriira ilmo iska soo rididda(kuma jiraan adeegyada la xiriira ilmo soo rididda)
- Adeegyada uu bixiyo xirfadle caafimaad oo rukhsad u haysta xarumaha dhalmada, oo ay ku jiraan adeegyada kalkaalisada umulisooyin sharciyaysan iyo umulisooyin dhaqameed rukhsad haysta

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

- Ilmo soo rididda: Adeegan laguma daboolin Qorshaha. Waxa laga yaabaa in ay dawladdu daboolo. Ka wac the Minnesota Health Care Programs Member Helpdesk at 651-431-2670 or 1-800-657-3739 (wicitaan bilaash ah) ama 711 (TTY) (wicitaan bilaash ah) , ama isticmaal adeegyada gudbinta ee aad doorbidayso si aad u hesho macluumaadka caymiska. Sidoo kale tixraac Qaybta 9 (wicitaankan waa bilaasha).
- Dhalmooyinka guriga ee la qorsheeyay

## **Fiiro gaar ah:**

Waxaad "si toos ah u geli kartaa" bixiyeyaasha OB-GYN iyada oo aan lagu 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 booqataa bixiye ku jira shabakadda Qorshaha. Adeegyada loo calaamadeeyay sida **heitaanka furan**, waxaad isticmaali kartaa bixiye kasta oo daryeel caafimaad, rug caafimaad, isbitaal, farmashiye, ama wakaalada qorsheynta qoyska.

## **Adeegyada Daaweynta indhaha**

### **Adeegyada la daboolay:**

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

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

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

## **Adeegyada Aagga ka baxsan**

### **Adeegyada la daboolay:**

- Adeeg aad u baahan tahay markaad si ku meel gaar ah uga baxdo aaga adeega Qorshaha\*. Ogolaansho hamae ayaa loo baahan karaa si loo helo adeegyada caafimaad ahaan lagama maarmaanka u ah (marka laga reebo adeegyada degdegga ama gurmada ah) marka aad ka maqan tahay aagga. Ka wac Adeega Macmiilka lambarka taleefanka qaybta 1 wixii macluumaad dheeraad ah.

---

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



- Adeeg aad u baahan tahay ka dib markaad ka guurto aagga adeegayaga adiga oo weli xubin ka ah Qorshaha\*
- Adeegyada degdega ah ee xaalad degdeg ah oo u baahan daawayn isla markaaba
- Daryeelka degnaanshaha ka dambeeya
- Daryeelka degdega ah ee caafimaad ahaan lagama maarmaanka ah marka aad ka baxsan tahay aagga adeega Qorshaha. (Ka wac adeegga macaamiisha lambarka taleefanka qaybta 1-aad sida ugu dhakhsaha badan.)
- Adeegyada la daboolay ee aan laga heli karin aagga adeegga Qorshaha\*

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

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

Hadii aad u baahan inaad isticmaasho farsamo ka baxsan aaga adeega Qorshaha, kala hadal Adeega Macmiilka lambarka taleefanka ee Qaybta 1 marka hore kahor inta aanad bixin wax dawo ah oo lagu qoray ama dawada aan la qorin kharashkeeda, xataa hadii dawada ay ku jirto liiska dawooyinka la qoray (guud). Kuuma gudi karno lacagtaada.

### **Adeegyada Shabakadda Kabaxsan**

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

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

#### **Fiiro Gaar ah:**

Xubnaha qaar waa inay la kulmaan dhakhta gaar ah. Waxa aanu kala shaqayn doonaa bixiyaha daryeelka caafimaadka u qalma si aanu u xaqiijino inaad hesho khabiirka ama adeega marka aad u baahan tahay, ilaa inta aad u baahan tahay, xataa hadii bixiyaha aanu wakhtigan ku jirin

dalada. Wax kharash ah adiga kuguma taagna marka aanu kuu ogolaano daryeelka ama adeega kahor inta aanad la kulmin bixiyaha.

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

### **Adeegyada la daboolay:**

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

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

- Daawooyinka loo isticmaalo daawaynta kacsii la'aanta ama cilladaha galmada
- Daawooyinka loo isticmaalo in kor loogu qaado dhalmada
- Daawooyinka loo isticmaalo ujeedooyinka isqurxinta oo ay ku jiraan daawooyinka lagu daweyo timaha daadanaya
- Daawooyinka laga saaray caymiska sharciga federaalka ama gobolka
- Daawooyinka tijaabada ah, daawooyinka baadhista ama dawooyinka aanay ansixin ama ay ansixisay Maamulka Cuntada iyo Dawada FDA
- Xashiishad caafimaad ahaaneed
- Medical cannabis

### **Fiiro gaar ah:**

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

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

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

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

- **Ogolaanshaha Hamae (PA):** UCare waxay u baahan tahay adiga ama bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga inaad hamae u heshaan ogolaanshaha daawooyinka qaarkood. Tani waxay ka dhigan tahay inaad u baahan doonto inaad ogolaansho ka hesho UCare kahama inta aanad buuxin warqadahaaga Haddii aadan helin oggolaansho, UCare waxaa laga yaabaa inaysan daboolin daawada.
- **Xadadka Tirada (QL):** Daawooyinka qaarkood, xadka qadarka dawada Ucare kuwaas oo UCareay dabooli kartaa.
- **La Doamabiday/Aan La Doamabidin(P/NP):** Daawooyinka qaarkood, UCare waxay kaa rabtaa inaad isku daydo daawooyinka aad doama bidayso ka hama inta aanad bixinin daawooyinka aan la doama bidin. Si aad u hesho daawo aan la doama bidin, dhakhtarkaaga ama bixiyaha daryeelka caafimaadkaagu waa inay helaan oggolaansho hamae.
- **Shuruudaha da'da:** Xaaladaha qaarkood, waxaa jira shuruudo da' markaad qaadanayso daawooyinka qaarkood Ogolaansho hamae ayaa loo baahan yahay iyadoo ku xiran da'daada iyo daawada gaarka ah ee lagu qoray.
- **Magac shirkada Dawooyinka:** Nooca shirkada dawada ayaa dabooli doona UCare kaliya marka:
  1. Dhakhtarkaaga ayaa kugu wargelin doonaa UCare qoraal ahaan in nooca magaca dawadu uu caafimaad ahaan lagama maarmaan u yahay; AMA
  2. UCare ka door bidayaa qaybinta nooca astaanta ah ee ka duwan nooca guud ee dawada; AMA
  3. Minnesota Sharcigeedu waxa uu u baahan yahay bixinta nooca magaca summada ee dawada

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

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

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

Waxaan dabooli doonaa daawada dhimirka, xitaa haddii aysan ku jirin liiskayaga dawada, haddii daryeel bixiyahaagu caddeeyo inay tani adiga kuugu fiican tahay. Ma jirto wax lacag ah oo lagu bixiyo dawooyinka dhimirka. Xaaladaha qaarkood, waxaanu sidoo kale dabooli doonaa dawooyinka kale ee loo isticmaalo daawaynta jirrooyinka dhimirka ama qaska shucuureed xataa haddii aanay daawadu ku jirin liiska dawooyinka la ansixiyay. Waxaanu tan samayn doonaa ilaa hal sano haddii adeeg bixiyahaagu uu cadeeyo dawadu inay kuugu fiican oo lagugu daweyay daawada 90 maalmood ka hama: 1) waxaanu ka saarnay dawada liiskayaga daawada; ama 2) aad iska diiwaan galisay Qorshaha.

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

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

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

Dawada waa inay ku jirtaa liiskeena dawooyinka la qoro (guud)

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

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

Hadii shaqaalaha farsmasigu ay kuu sheegaan in aanu farsamigu ku jirin dalada, fadlan la xidhiidh Adeega Macmiilka.

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

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

**Magaca Takhasuslaha:** Fairview Specialty Pharmacy

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

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

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

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

Waxaad sidoo kale u baahan doontaa inaad ka wacdo Farmashiyaha Khaaska ah 612-672-5260 ama 1-800-595-7140 (wicitaankan waa bilaash) ama TTY wac Xarunta Gudbinta Qaranka 711 oo weydii 1-800-595-7140 (wicitaankan waa bilaash) si aad koonto u samaysato. Waxaad u baahan doontaa inaad haysato Kaarka Aqoonsiga Xubinta UCare (ID) markaad wacdo Farmashiyaha Gaarka ah.

UCare waxay bixisaa adeegyada dalabka boosta oo waxay adeegsataa Costco Mail Order Pharmacy. Maaha inaad xubin ka tahay Costco si aad u isticmaasho adeegyadan. Haddii aad leedahay xanuun dawo mudo dheer laguugu qoray, waxa aad ku heli kartaa dawada boosta si ay kuugu fududaato helitaankeedu.

**Magaca Farsamiga Dalabka Boosta:** Costco Mail Order Pharmacy

**Taleefanka iyo TTY:** 1-800-607-6861 (wicitaan bilaash ah)

Isticmaalayaasha TTY la hadal 711 (wicitaan bilaash ah)

**Websaytka** [pharmacy.costco.com](http://pharmacy.costco.com)

Waxa aad samaysandoontaa xisaab Costco ah iyo macluumaadka bukaanka Costco Mail Order Pharmacy kahor inta aanad bilaabin inaad qaadato dawadaada lagu qoray. Waxaa jira laba qaab oo aad isku duwaan gelin karto:

- Onleyn: Qabo [pharmacy.costco.com](http://pharmacy.costco.com). Guji “Bilaw” oo waxa aad samaysataa xisaabta onleynka ah.

Taleefanka: Kala hadal kooxda adeega macmiilka Costco 1-800-607-6861 (wicitaan bilaash ah) ama TTY, 711 (wicitaan bilaash ah), Isniin – Jimce: 7 subaxnimo – 9 habeenmimo, Sabtida: 11:30 subaxnimo– 4 galabnimo.

Wixii dib u qaadashada dawad ah ee boosta lagu dalabo, waxa aad leedahay ikhityaar inaad si toos ah iskugu duwaan geliso barnaamijka xasuusinta dib u qaadashada.

Dalabka boosta ee farmasiga ee dawadu caadiyan waxaa lagu keenaa wax aan ka badnayn 14 maalmood. Laakiin, mararka qaar, dalabka boosta waxaa ku dhici kara dib u dhac. Hadii dalabka boosta dib u dhac kuyimaado, la hadal Adeega Macmiilka UCare si aad u ogaato sida dawada aad dib ugu qaadan karto.

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

### **Adeegyada la daboolay:**

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

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

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

### **Fiiro gaar ah:**

Medicare waxa ay ku bixisaa inta badan daawooyinka lagu qoray iyada oo loo marayo Barnaamijka Dawooyinka ee Medicare (Medicare Part D). **Waa inaad iska diiwaan gelisaa qorshaha dawada ee Medicare** si aad u hesho inta badan adeegyada dawada lagu qoray. Waxaad ka heli doontaa adeegyadaada dawada lagu qoray qorshahaaga qorshaha daawada ee Medicare — ee ma ahan mid loo marayo Qorshaheena. Waxaa laga yaabaa inaad bixiso kharashka daawaynta ee uu daboolay qorshahaaga dawada ee Medicare.

Daryeelka Soo Kabashada (ee xubnaha 21 sano jirka ah iyo kuwa ka wayn)

Daryeelka soo kabashada waxay ka caawisaa xubnaha u qalma inay iska ilaaliyaan in dib loogu celiyo isbitaalka. Waxay siisaa hoy muddo gaaban ah, daryeel caafimaad iyo taageero ilaa lixdan (60) maalmood kuwa ka soo kabanaya jirro isla markaana aanan haysan guri. Daryeelkan waxaa loogu talagalay xubnaha u baahan caawinaad si ay u soo kabtaan, laakiin aan u baahnayn inay joogaan isbitaalka.

### **Adeegyada La Daboolay:**

- Daryeelka aasaasiga ah ee kalkaalinta, sida hubinta caafimaadka iyo xanuunka
- Daryeelka dhaawaca

- Ka caawinta qaadashada daawada
- Barida caafimaadka
- Hubinta iyo cusboonaysiinta tallaalada (talaalada)
- Qorshaynta soo kabashada iyo tegida guriga
- Hubinta iyo qorsheynta baahiyaha caafimaad, shucuureed, iyo bulsho
- Samaynta iyo raacitaanka qorshe daryeel
- Ka ca

## **Baxnaaninta**

### **Adeegyada la daboolay:**

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

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

- Baxnaanin xirfadeed
- Naadiyada caafimaadka iyo isboomatiska

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

Adeegyada Bulshada Dugsiga Ku Salaysan (SBCS) waxaa weeye adeegyada caafimaad ahaan daruuriga u ah Minnesota Health Care Programs (MHCP) waxay gudi doontaa marka caruurta ku jirta dugsiga ugu qalmaan bixiyaha daryeelka caafimaadka ee ay shaqaalaysiiyeen ama heshiis uu kula jiro dugsigu. Dugsiga shacabka Minnesota waxay soo dalici karaan adeegyadaas.

SBCS waa ikhtiyaar. Ma jiraan adeegyo cusub ama la kordhiyay, laakin waxaa qayb uu ka yahay bushqada gunada Kaalmada Caafimaadka. Dugsiyada waxay ikhtiyaar u leeyihiin inay bixiyaan adeegyadan si ay uga caawiyaan ardayda aan helin adeegyada daryeelka caafimaadka Barnaamijka Waxbarashada Gaarka ah (IEP) ama Qorshaha Adeega Qoyska Shakhshi Ahaaneed (IFSP) ama marka adeegyada aan lagu sheegin IEP.

### **Adeegyada la daboolay:**

- Adeegyada Dib u Dejinta
  - Maqalka
  - Daawaynta jidhka Maskaxda
  - Daawaynta jidhka
  - Daawayna Hadalka Luuqada

- Adeegyada Caafimaadka Dhimirka
  - Adeegyada iyo Taageerada Daawaynta Caruurta
  - Qiimaynta Xanuunka
  - Sharaxa Natijada
  - Waxbarashada Cilmi Nafsiga Qoyska
  - Qiimaynta/Waxka Qabadka Habdhaqanka Caafimaadka
  - Shaybaadhka Cilmi Nafsiga
  - Daawaynta Cilmi Nafsiga
  - Dabiibka Mushkilada

#### **Adeegyada aan la daboolin:**

- Kaalmada daryeelka shakhsi ahaaneed
- Teknoolajiyada caawinaysa
- Kalkaaliyaha Daryeelka Guriga
- Gaadiid khaas ah
- Adeegyada Qorshaha Waxbarashada La Shakhsiyeyay (IEP) ayaa loo baahan yahay in lagu daboolo dugsiga dhexdiisa

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

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

- Baadhitaanka/iimaynta/Cudur aqoonsahda ay ku jiraa wax ka qabadka Baadhitaanka Kooban U gudbinta Daawaynta (SBIRT) adeegyada la oggolaaday
- Qiimaynta dhammayska tiran
- Daawaynta bukaan socodka
- Cusbitaalka bukaan jiifka
- Daawaynta goobta aan cusbitaalka ahayn
- Dawada bukaan socodka daawaynta la caawiyo
- Soo saarista wasakhda (kaliya marka cusbitaalka bukaan-jiifku uu caafimaad ahaan lagama maarmaan u yahay sababtoo ah xaaladaha ka dhasha dhaawac ama shil ama dhibaatooyin caafimaad inta lagu jiro soo saarida wasakhda)
- SUD Isku duwaha daawaynta
- Taageerada kaabida filka
- Maaraynta ka noqoshada



## **Adeegyada Aan La Daboolin:**

Lacag bixinta qolka iyo joogitaanka lagu go'aamiyay lagama maarmaanka u ah qiimeynta cilladda isticmaalka muqaadaraadka waa mas'uuliyadda Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota.

## **Fiiro Gaar ah:**

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

Xirfad yaqaanka takhasuska leh ee qayb ka ah shabakada Qorshahu 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. Waxaad xaq u leedahay inaad rafcaan qaadato. Tixraac Qaybta 13 ee Member Handbook.

## **Qaliin**

### **Adeegyada la daboolay:**

- Qalliinka/Booqashooyinka xafiiska/rugta caafimaadka
- Saarida calaamadaha dhalashada
- Qaliin dib u hagaajinta\* (tusaale, mastektomi daba-socda, qalliinka dhaawaca, jirada ama cudurrada kale; cilladaha dhalashada.
- Adeegyada suuxinta
- Gudniinka marka loo baahdo caafimaad ahaan
- Qaliinka xaqiijinta sinjiga

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

- Qaliinka qurxinta wejiga

## **Adeegyada Telehealth**

### **Adeegyada la daboolay:**

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

## Kaga warhaynta telefoonka

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

### **Adeegyada la daboolay:**

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

## Joojinta Tubaakada iyo Nokootiinta

### **Adeegyada la daboolay:**

- La-talinta Shakhsi ahaaneed: Waxaad ka heli kartaa caawimaad ku saabsan joojinta tubaakada ama nikotiinka iyadoo loo marayo kulamo shaqsiyeed ama kooxeed oo ay hogaaminayaan xirfadleyaal daryeel caafimaad oo tababaran.
- La-talinta Taleefanka: Waxaad wici kartaa Khadka Joojinta Tubaakada iyo Nicotine si aad taageero u hesho. Adeeggan waxa lagu heli karaa telefoon oo uma baahna muuqaal.
  - Ka wac Khadka Joojinta Tubaakada iyo Nikotiinka 1-855-260-9713 (wacitaankani waa bilaash) ama TTY, 711 (wacitaankani waa bilaash), 24 saacadood maalintii, todobada maalmood ee usbuuca.
  - Booqo [myquitforlife.com/ucare](http://myquitforlife.com/ucare)
  - Soo dejiso ablikeeshinka Moobilka ee Rally Coach Quit For Life
- Daawooyinka: Waxaad heli kartaa daawooyinka lagu qoro iyo kuwa farmashiyaha laga iibsano karo labaduba oo ay ansixiyaan Maamulka Cuntada iyo Dawooyinka si ay kaaga caawiyaan joojinta sigaarka ama isticmaalka nikotiinka.
- Telemedicine: Adeegyada sidoo kale waxaa lagu bixin karaa telemedicine (wicitaanka fiidiyow ah ama khadka tooska ah).
- Telephone Counseling: You can call the Tobacco and Nicotine Quit Line for support. This service can be accessed by phone and does not require video.

## Unug beeritaan

### **Adeegyada la daboolay:**

- Xubnaha iyo unugyada beerista, oo ay ku jiraan: dhuuxa lafta, dhuuxa, wadnaha, wadnaha-sanbabada, xiidmaha, xiidmaha-beerka, kelyaha, beerka, sambabada, xameetida, xameetida-kelyaha, unugga ganaca, unugga stem, iyo xubno kale

- Aaladda Caawinta Halbawlaha Dhiiga qaada: La geliyo sidii buundada wadnaha lagu tallaalo ama daawayn

**Fiiro gaar ah:**

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

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

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

**Gaadiidka lagu aadayo/looga soo laabanayo Adeegyada Caafimaadka**

**Adeegyada la daboolay:**

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

**Adeegyada Aan La Daboolin:**

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

**Fiiro gaar ah:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Daryeelka Degdega ah**

### **Adeegyada la daboolay:**

- Daryeelka degdega ah ee aagga adeega Qorshaha

- Daryeelka degdega ah ee ka baxsan aagga adeegga Qorshaha

#### **Adeegyada aan la daboolin:**

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

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

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

Waxaad kala hadli kartaa 24/7 Khadka Kaaliyaha Caafimaadka 1-800-942-7858 (wicitaan bilaash ah), TTY 1-855-307-6976 (wicitaan bilaash ah). Khadka Kaaliyaha Caafimaadka 24/7 waxa uu bixiyaa taageero caafimaad 24 saacadood maalinkii, 7 maalmood todobaadkii.

Waxaa wanaagsan in la ogaado xarunta daryeelka degdega ah ee dalada ku jirta ee kuu dhaw. Waxa aad ka heli kartaa xarunta daryeelka caafimaadkan halkan:

**ucare.org/searchnetwork**. Ama waxa aad la hadli kartaa Adeega Macmiilka.

Kala hadal Adeega Macmiilka lambarka taleefanka Qaybta 1 sida ugu dhakhsaha Abadan ee macquulka ah marka aad ka hesleyso daryeelka degdega ah meel ka baxsan aaga adeega Qorshaha caymiska.

#### **Booqashooyinka Maqal iyo Muuqaalka ama eVisits**

Booqasho E-Visit ama booqasho maqal iyo muuqaal ah oo bilaash ah ayaa laga heleyaa Virtuwell.

#### **Adeegyada La Daboolo:**

U Care waxay bixiyaa booqashooyin aan xadid lahayn oo maqal iyo muuqaal ah (onleyn) oo bilaash ah [virtuwell.com](http://virtuwell.com) amd [Fairview myChart](http://Fairview.myChart). Booqashooyinka maqal iyo muuqaalka ah waxaa la heli karaa 24/7 oo uma baahna balan. Waxa aad heli kartaa adiga oo aan gurigaaga ka bixin oo waxa aad ka qaadan kartaa wixii dawo ah ee lagu qoray farsigaaga ku jira dalada oo laguugu soo dirayaa.

---

### **Qeybta 8. Adeegyada Aanu Bixino Ma Daboolaan**

---

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

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

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

---

## Qeybta 9. Qaybta 9. Adeegyada Aan Hoos Iman qorshaha Laakiin Laga Yaabo In Lagu Daboolo Ilo Kale

---

Waxaa jira dhawr adeeg oo ku hoos jira qorshaha, laakiin waxaa laga yaabaa in lagu daboolo ilo kale, sida gobolka, degmada, dawladda dhexe, qabiilka, ama qorshaha daawada Medicare. Si aad u ogaato wax badan oo ku saabsan adeegyadan, Khadka Caawinta Xubnaha Barnaamijyada Daryeelka Caafimaadka Minnesota Health Care Programs (MHCP) ka wac 651-431-2670 or 1-800-657-3739 (wicitaan bilaash ah) ama 711 (TTY), ama isticmaal adeegyada gudbinta ee aad doonto

- Adeegyada ilmo soo rididda
- Maareynta kiiska xubnaha naafada kamaiinka
- Maareynta kiisaska ku wajahan daryeelka carruurta
- Tababarka maalinta iyo adeegyada baxnaaninta
- Maareynta kiis HIV
- Baxnaaninta Daryeelka Guriga (HCN): Si aad wax badan uga ogaato adeegyada HCN, la xidhiidh wakaaladda daryeelka guriga si aad u qiimeyso. Si aad u hesho hay'ad daryeel guri oo ku taal agagaarkaaga, wac lambarka Khadka Caawinta Xubnaha ee MHCP ee qor ku qoran.
- Xarunta daryeelka dhexe ee xubnaha naafada kamaiinka (ICF/DD)
- Tababarka shaqada iyo adeegyada waxbarashadda
- Adeegyada lagama maarmaanka u ah caafimaadka ee lagu cayimay qorshaha Waxbarashada Shakhsi ahaaneed (IEP) ama qorshaha Adeegga Qoyska ee Shakhsi ahaaneed (IFSP) ee ay bixiso degmo dugsiyeedka oo lagu daboolay Kaalmada Caafimaadka
- 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.
- Joogitaanka Guriga kalkaalinta

- Kaalmada Daryeelka Shakhsiyeed (PCA). Adeegyada Koowaad ee Bulshada iyo Taageerada (CFSS) Waxay bedelaan adeegyada PCA xilliga qiimaynta sanadlaha ah ee xubnaha laga bilaabo Oktoobar 1, 2024. La xidhiidh degmada aad degan tahay si aad u hesho adeegyada daryeelka muddada-dheer iyo taageerooyinka si aad wax badan uga ogaato adeegyada CFSS (PCA) iyo si aad isugu habayso qiimayn.
- Xiritaanka ka dib Isku-dubbaridka Adeegyada Ku-salaysan Bulshada
- Haddii aad leedahay Medicare Part A ama Part B ama labaduba, daawooyinka dhakhtarka qoro ee hoos yimaada Barnaamijka Dawooyinka ee Medicare (Medicare Qaybta D). Waa inaad ku qoran tahay qorshaha dawada Medicare si aad u hesho adeegyadan.
- Qolka iyo jiiifka la xidhiidha Adeegyada Daawaynta Hoyga Daryeelka Xoogan (IRTS)
- Qolka ama guddiga la xiriira adeegyada daryeelka soo kabashada
- Qolka iyo guddiga la xidhiidha adeegyada daawaynta ee xarumaha daawaynta caafimaadka dhimirka ee la deggan yahay ee carruurta. Qolka iyo guddiga waxa laga yaabaa inay daboolaan degmadaada. Wac degmadaada wixii macluumaad ah.
- Adeegyada ay bixiyaan hay'adaha federaalku
- Adeegyada uu bixiyo xarunta daawaynta gobolka ama xarunta daryeelka xiliga dheer ee gobolku leeyahay iyaddoo aanu ansixino mooyaane ama adeega ay amarto maxkamadda si waafaqsan xaaladaha lagu caddeeyay sharciga.
- Daawayna xaga xarumaha Sharciga 36 ee aan ruqsada haysan sida Adeegyada Daawaynta Hoyga Daryeelka Xoogan (IRTS)
- Ka dhaafitaanka Adeegyada Guriga iyo Bulshada Ku saleysan

---

## Qeybta 10. Goorma Ayaad Waci Lahayd Shaqaalaha Degmadaada

---

Wac shaqaalaha degmadaada si aad uga warbixiso isbeddeladan:

- Magaca beddel
- Ciwaanka isbeddelada oo ay ku jiraan ka guurista Minnesota
- Taariikhda bilowga/dhammaadka uurka
- Xubin qoys oo dheeraad ah ama dhimatay
- Kaarka aqoonsiga Barnaamijka Daryeelka Caafimaadka Minnesota ee lumay ama la xaday
- Caymiska cusub ama Medicare – bilowga/dhammaadka
- Isbeddelka dakhliga oo ay ku jiraan isbeddellada shaqada

---

## Qeybta 11. Isticmaalka Caymiska qorshaha Caymiska Kale

---

Haddii aad leedahay caymis kale, noo sheeg intaadan daryeel helin. Waanu ku ogaysiin doonaa haddii ay tahay inaad isticmaasho bixiyayaasha shabakada Qorshaha ama bixiyayaasha daryeelka

caafimaadka ee uu isticmaalo caymiskaaga kale. Waanu isku dubaridi doonaa lacagahayaga. Tan waxa loo yaqaan "isku-duwidda dheefaha." Tusaalooyinka caymisyada kale waxaa ka mid ah:

- Caymis baabuur oo aan khalad lahayn
- Magdhawga shaqaalaha
- Medicare
- Tricare
- Ururka Kale ee Dayactirka Caafimaadka (HMO) daboolida
- Caymiska kale ee gacmaha

Markaad xubin ka noqoto Qorshaha, waxaad ogolaatay:

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

Haddii caymiskaaga kale isbeddelo, wac shaqaalaha degmadaada.

---

## Qeybta 12. Ka Qaadis Lacag Caymis Qof Kale ama Sheegasho Kale

---

### **Cutubkan koowaad waxa uu quseeyaa dadka aan muwaadiniinta ahayn qaarkood ee ku jira barnaamijka Qoyska iyo Carruurta:**

Waxaa laga yaabaa inaad haysato ilo kale oo lacag bixinta daryeelkaaga caafimaad. Waxaa laga yaabaa inay ka yimaaddaan qof kale, koox, shirkad caymis, ama urur kale. Haddii aad qabto dacwad ka dhan ah ilo kale oo dhaawac ah, waxaanu samayn doonaa dacwad ku saabsan daryeel caafimaad oo aanu kuu daboolnay. Sharciga gobolku wuxuu kaa rabaa inaad naga caawiso samaynta tan. Dacwada waxaa laga yaabaa in laga soo ceshado heshiis kasta ama xukun kasta oo aad ka hesho meel kale. Tani waa run xitaa haddii aadan si buuxda u helin lacag-bixinta codsigaga. Lacagta dacwadu kama badnaan doonto inta sharciga gobolku ogol yahay.

### **Cutubkan labaad waxa uu quseeyaa xubnaha ku jira barnaamijka Qoyska iyo Carruurta marka laga reebo kuwa aan muwaadiniinta ahayn qaarkood:**

Waxaa laga yaabaa inaad haysato ilo kale oo lacag bixinta daryeelkaaga caafimaad. Waxa laga yaabaa inay ka yimaaddaan qof kale, koox, shirkad caymis ama urur kale. Sharciyada federaalka iyo kuwa gobolka ayaa bixiya Caawinta Caafimaadka dheefaha waxay bixiyaan kaliya haddii aysan jirin meel kale oo lacag bixin ah Haddii aad qabto dacwad ka dhan ah ilo kale oo dhaawac ah, waxaanu samayn doonaa dacwad gooni ah oo ku saabsan daryeel caafimaad oo aanu kuu daboolnay. Sharcigu waxa ay kaaga baahan yihiin in aad nagu caawiso in aan sidan samayno. Sheegashada waxaa laga yaabaa in laga soo ceshado meel kasta oo laga yaabo inay mas'uul ka tahay bixinta daryeelka caafimaadka ee aan kuu daboolnay. Qadarka sheegashadu kama badnaan doonto wax ka badan sharciyada federaalka iyo gobolka.



---

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

---

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

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

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

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

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

**Diidmada, joojinta ama dhimista (DTR) (ogaysiis ficil)** waa foom ama warqad aan kuu soo dirno si aan kuugu sheegno go'aanka aan ku gaarnay codsi adeeg, bixinta lacag-sheegasho, ama codsi kasta oo kale. Waxaad codsan kartaa racfaan haddii aadan ku raacsanayn go'aankayaga mid ka mid ah talaabooyinka soo socda (goaanada):

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

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

Bixiyahaagu waxa laga yaabaa inuu codsado Racfaan isagoo ku matalaya oo wata oggolaanshahaaga qoraal ah. La dhaqankaaga adeeg bixiyahaaga ayaa laga yaabaa inuu rafcaan ka qaato go'aanka Oggolaanshaha kahamae ee oggolaanshahaaga la'aanteed ah.

**Racfaan Goboleed (Dhageysi cadaalad ah oo lala yeesho Gobolka)** waa codsigaaga ku saabsan in gobolka uu dib u eego go'aanka aanu gaadhay. Waa in aad racfaan ka qaadato UCare ka hor inta aanad codsan Racfaan Gobolka. Haddii aan qaadano in ka badan 30 maalmood in aan go'aan ka gaarno racfaankaaga adigana aadan wakhti kordhin codsan annaga aanan wakhti ku darin, uma baahnid inaad sugto go'aankayaga si aad u dalbato racfaanka gobolka. Waxaad racfaan ka qaadan kartaa mid ka mid ah falalkan (go'aamada):

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

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

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

Waa in aad rafcaan naga qaadato **60 maalmood gudahood** faga bilaabo taariikhda DTR (ogaysiis ficil) Waxaan ku siin karnaa waqti dheeri ah haddii aad haysato sabab wanaagsan oo aad uga baaqanayso wakhtiga kama dambaysta ah. Waa inaad soo xarayso rafcaan anaga **ka hor** inaad codsato Rafcaanka Gobolka. Haddii aan qaadano in ka badan 30 maalmood in aan go'aan ka gaarno racfaankaaga adigana aadan wakhti kordhin codsan annaga aanan wakhti ku darin, aanad codsan muddo kordhin, waxaad codsan kartaa Racfaan Gobolka adiga oo aan na sugin.

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

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

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

Barnaamijka Ka Faa'iidaystaha Xaddidan, xubinta hesha ogeysiiska xaddidaadda waxa laga yaabaa in anaga nalaga xareeyo rafcaan. Waa in aad xaraysato **racfaan 60 maalmood gudahood** laga bilaabo taariikhda ogeysiiska. Waa inaad rafcaan ku qaadato 30 maalmood gudahood si aad uga hortagto xaddidaadda in la fuliyo inta lagu jiro racfaankaaga. Waxaad codsan kartaa Racfaan Gobol ka dib markaad hesho go'aankayaga.

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

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

Waxa aad gudbin kartaa wixii waraaqo ah oo waxa aad u gudbin kartaa macluumaadka si foolka-fool ah, taleefanka, ama qoraal ah. Duwaankaaga waxaa la ilaalin doonaa sirtiisa sida uu dhigayo sharcigu. Waxaad heli doontaa warqad aanu kuu soo dirto oo xaqiijinaysa in aanu helnay dalabkaagu rafcaanka.

Dalabkaaga rafcaanka waa inuu la socdo:

- Magacaaga
- Taariikhdaada dhalashada
- Cinwaanka
- Lambarka xubinta
- Lambarka taleefanka
- Sababta rafcaanka

Waxa aad sidoo kale ku dari kartaa wixii macluumaadka ah ee aad doonayso in aanu eegno, sida duwaanada caafimaadka, waraaqo bixiyaha ka socda, ama macluumaad kale oo sharaxaya sababta aad ugu baahan tahay shayga ama adeega. La hadal bixiyahaaga haddii aad u baahan tahay macluumaadkan. Waxa aanu ku talinaynaa in aad nuqul ka reebato wax kasta oo aad noosoo dirayso oo duwaankaaga ah.

Racfaanada degdega ah ayaa loogu talagalay adeegyada degdegga ah ee loogu baahan yahay. Haddii aan ku heshiino inay degdeg tahay, waxaanu ku siin doonaa go'aan 72 saacadood gudahood. Waxaan isku dayi doonaa inaan kugula soo wacno go'aanka ka hama intaan go'aanka qoraal u dirin.

Waxaa laga yaabaa inaan qaadano ilaa 14 maalmood oo dheeri ah haddii aan u baahanahay macluumaad dheeri ah oo ay ku jirto dantaada ama bixiyahaagu haddii uu dalbado waqti dheeri ah. Waxaan kuu sheegi doonaa sababta aan u qaadaneyno waqtiga dheeriga ah.

Haddii racfaankaagu aanu ahayn mid degdeg ah, waxaanu kuu sheegi doonaa 10 maalmood gudahood inaan helnay. Waxaan ku siin doonaa go'aan qoraal ah 30 maalmood gudahood. Waxaa laga yaabaa inaan qaadano ilaa 14 maalmood oo dheeri ah haddii aan u baahanahay macluumaad dheeri ah oo ay ku jirto dantaada ama haddii aad codsato waqti dheeri ah. Waxaan kuu sheegi doonaa inaan qaadaneyno waqti dheeri ah iyo sabab.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Haddii aadan ku raacsanayn go'aanka garsoomaaha adeegga aadanaha, waxaad weydiisan kartaa gobolka inay dib u eegaan go'aankooda. U dir codsi qoraal ah oo dib u eegis ah Xafiiska Racfaanka and an extension has not been requested by you or added by us,

Xafiiska Racfaanada Adeegyada Aadanaha 30 gudahood laga bilaabo taariikhda go'aanka. Macluumaadka xiriirka waxaa lagu qorey qaybta hore ee qaybtan.

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

### **Cabashoovinka (Dacwoovin)**

Waxaa laga yaabaa inaad noo xerayso cabasho **wakhti kasta ee cilladaha ama walaacyada dhacay markii aad ka diiwaangashanayd qorshaha caafimaadka**. Ma jiro wakhti go'an oo cabasho nalagu xerayn karo. **Si aad noogu soo gudbiso cabasho afka ah:**

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

Ka wac adeegga macaamiisha lambarka taleefanka qaybta 10 oo noo sheeg dhibaataada. Waxa laga yaabaa in aan qaadano ilaa 14 maalmood oo dheeraad ah si aan go'aan uga gaarno haddii aan u baahanahay macluumaad dheeraad ah waxayna noqon karaa wax dan kuugu jiro hadii adida ama bixiyahaagu aad u baahan tihiin wakhti dheeraad ah. Waxaan kuu sheegi doonaa 10 maalmood gudahood inaan qaadaneyno waqti dheeri ah iyo sababaha.

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

### **Si aad noogu xarayso cabasho qoraal ah:**

Warqad cabashadaada ku saabsan noo soo dir. Ku qora ciwaanka ku taxan qaybta 1 ee hoos timaada "Racfaanada iyo Cabashada." Ama waxaad fagas noogu soo diri kartaa warqada ah anaga addoo isticmaalaya lambarka fagaska ku qoran aybta 1. Waxaad sidoo kale noogu sheegi kartaa cabashadaada adiga oo isticmaalaya madashada bogga **member.ucare.org**.

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

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

Waxaan ku siin doonaa go'aan qoraal ah 30 maalmood gudahood. Waxaa laga yaabaa inaan qaadano ilaa 14 maalmood oo dheeri ah haddii aan u baahanahay macluumaad dheeri ah oo ay ku jirto dantaada ama haddii adiga ama adeeg bixiyahaagu uu codsado waqti dheeri ah. Waxaan kuu sheegi doonaa inaan qaadaneyno waqti dheeri ah iyo sabab.

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

**Warqad u qor:** Waaxda Caafimaadka ee Minnesota  
Siyaasadda Caafimaadka iyo Dabagalka Qeybta Nidaamka U Hogaansanaanta  
Nidaamyada Daryeelka La maareeyo  
PO Box 64882  
St. Paul, MN 55164-0882

**Soo wac:** 1-800-657-3916 (wicitaankan waa bilaash) ama 651-201-5100

**TTY:** 711, ama isticmaal adeegyada gudbinta ee aad doorbidaysa

**Booqo:** [health.state.mn.us/facilities/insurance/clearinghouse/complaints.html](http://health.state.mn.us/facilities/insurance/clearinghouse/complaints.html)

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

**Macluumaad muhiim ah oo ku saabsan xuquuqdaada marka aad buuxinayso cabasho, rafcaan, ama aad codsanayso Racfaan Dawladeed (Dhegeysi cadaalad ah oo lala leeyahay Gobolka):**

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

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

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

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

Haddii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo cabashadaada, rafcaankaaga qorshaha caafimaadka ama Racfaanka Gobolka, waxaad wici kartaa ama u qori kartaa Qofka Wakiilka U doodaha ah Barnaamijyada Daryeelka Caafimaadka ee Dadweynuhu Maamulaan. Waxaa laga yaabaa inay kaa caawiyaan marin u helka, adeegga, ama dhibaatooyinka biilasha. Waxay kaloo kaa caawin karaan inaad noo xarayso cabasho ama rafcaan ama codso Racfaan Goboleed.

**Soo wac:** 651-431-2660 ama 1-800-657-3729 (wicitaankan waa bilaash) ama 711 (TTY), isticmaal qaabkaaga gudbinta aad doorbidaysa.  
Saacadaha adeeggu waa Isniinta ilaa Jimcaha 8:00 subaxnimo ilaa 4:30 galabnimo.

Ama

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

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

---

## Qeybta 14. Qeexitaanada

---

Kuwani waa macnaha erayada qaar ee Member Handbook.

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

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

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

**Adeegyada Dhakhaatiirta:** Adeegyada uu bixiyo shaqsi rukhsad ka haysta sharciga gobolka si uu uga shaqeeyo daawada ama daliigitaanka lafaha. Adeegyada daryeelka caafimaadka dhakhtar caafimaad oo rukhsad haysta (MD - Dhakhtarka Caafimaadka ama DO - Dhakhtarka Cilmiga Lafo daliigitaanka) ayaa bixiya ama isku dubarida.

Waxaad u tagi kartaa bixiye kasta oo ku jira shabakadda Qorshaha si aad u hesho adeegyadan. Uma baahnid tixraac ama ogolaansho hamae oo ka socota PCP-gaaga ama PCC ka hama intaadan helin adeegyada.

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

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

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

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

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

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

**Adeegyada xasilinta guryaha:** Adeegyada lagu caawiyo dadka naafada ah, oo ay ku jiraan jirrooyinka dhimirka iyo cilladaha isticmaalka mukhaadaraadka, iyo in waayeelka ay helaan

oo ay haystaan guri. Ujeedada adeegyadani waa in la taageero u guurista qofka guri, kordhinta xasilloonida muddada dheer ee guriyeynta bulshada, iyo in laga fogaado xilliyada guri la'aanta mustaqbalka ama hay'adaynta.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Bixiyeyaasha shabakada:** Kuwani waa bixiyayaasha ku heshiia inay la shaqeeyaan qorshaha caafimaadka oo aqbala lacag bixintayada oo aan xubnahayaga ku soo dalacin lacag dheeri ah. In kasta oo aad xubin ka tahay caymiskeena, waa inaad isticmaashaa bixiye ku jira dalada si aad



u hesho adeegyada caymisku bixinayo. Bixiyeyaasha shabakada waxaa sidoo kale loogu yeeraa bixiyeyaasha qorshe ama bixiyayaasha ka qaybqaata.

Waxay kuu sheegaysaa xuquuqdaada iyo waajibaadkaaga. Waxaa kale oo ay sheegaysaa xuquuqdeena iyo waajibaadkeena.

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

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

**Cabashada Tayada daryeelka:** Ujeedooyinka buug-gacmeedkan, "cabashada tayada daryeelka" macneheedu waa ku qanacsanaan la'aan la soo bandhigay oo ku saabsan adeegyada daryeelka caafimaadka taasoo ka dhalan karta waxyeello suurtagal ah ama dhaawac dhab ah oo xubin ah. Cabashooyinka tayada daryeelka waxaa ka mid noqon kara: helitaan, bixiyaha iyo kartida shaqaalaha, ku habboonaanta kiliinikada ee daryeelka, isgaarsiinta, dhaqanka, xarunta iyo tixgelinta deegaanka, iyo arrimo kale oo saamayn kara tayada adeegyada daryeelka caafimaadka.

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

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

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

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

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

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

**Daryeelka Bukaana-socodka Isbitaalka:** Daryeelka isbitaal oo aan u baahnayn in la joogo habeenkii.

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

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

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

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

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

**Ka Tirida ama Ka Bixinta Diiwaanka:** Waa hannaanka lagu dhamaynayo xubinnimadaada qorshaha caymiska.

**Gaadiidka Caafimaadka ee Xaaladaha Degdegga ah:** Adeegyada ambalaasta ee loogu talagalay xaalad caafimaad oo degdeg ah.

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

Waxaad sidoo kale tixraac ku samayn kartaa qaybta hordhaca si aad uga hesho macluumaad ku saabsan degmooyinka ku jira aagga adeega Qorshaha caymiska.

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

**Daryeelka Caafimaadka Guriga:** Adeegyada daryeelka caafimaadka ee loogu talagalay jirrada ama dhaawaca kuwaas oo lagu bixiyo guriga ama bulshada dhexdeeda halkaasoo hawlo nololeed oo caadi ah ay qaataan xubinta.

**Isbitaal Dhigis:** Daryeel lagu bixiyo isbitaal kaas oo u baahan in bukaanka la seexiyo isbitaalka oo inta badan u baahan in habeen la joogo.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Qorshaha Daawooyinka dhakhtarku qamao ee Medicare:** Qamashe caymis oo bixiya Barnaamijka Daawooyinka dhakhtarku qamao ee Medicare (Medicare Qaybta D) faa'iidooyinka daawada.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Tallaabada:** Tan waxaa ku jira:

- diidmada ama oggolaanshaha xaddidan ee nooca ama heerka adeegga ah
- dhimista, hakinta, ama joojinta adeeg hamae loo ansixiyay
- diidmada dhammaan ama qayb ka mid ah bixinta adeegga
- in aan lagu bixin adeegyo waqti macquul ah
- Aan ku dhaqmin muddada loo baahan yahay ee cabashooyinka iyo rafcaannada
- diidmada codsiga xubinka si ay u helaan adeegyada ka baxsan shabakada ee xubnaha ku nool aagga miyiga ee leh hal qamashe caafimaad oo keliya

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

**Xaalad degdeg ah:** Xaaladda degdega ah ee caafimaadku waa marka adiga, ama qof kasta oo kale oo u leh aqoon iska caadi ah caafimaadka iyo daawada, uu aamino in aad leedahay calaamado caafimaad oo u baahan daryeel caafimaad oo degdeg ah si looga hamatago dhimashada, waayitaanka xubin jidhka ah, ama waayitaanka shaqada qayb jidhka ah ama waxay keeni kartaa dhaawac jidheed ama maskaxeed oo daran. Calaamadaha caafimaadku waxay noqon karaan dhaawac halis ah ama xanuun daran. Tan waxa kale oo loo yaqaan Xaalada Caafimaad ee Degdegga ah.

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

---

## Qeybta 15. Macluumaadka Dheeraadka ah

---

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

Sharciga Minnesota wuxuu kuu ogolaanayaa inaad u sheegto dadka kale rabitaannadaada daryeelka caafimaadka. Waxaad xaq u leedahay inaad ku sheegto rabitaankaaga ama aad magacowdo wakiil qoraal ah si ay kuwa kale u ogaadaan waxaad rabto haddii aadan u sheegi karin jirro ama dhaawac. Macluumaadka soo socdaa waxa ay ka warramayaan dardaaranka daryeelka caafimaadka iyo sida loo diyaariyo. Ma bixiso faahfaahin kasta oo sharciga ah.

#### Waa maxay dardaaranka daryeelka caafimaad?

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

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

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

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

Uma baahnid inaad haysato dardaaran daryeel caafimaad. Laakin midka qoran waxay kaa caawinaysaa inaad hubiso in rabitaankaaga la raacay. Weli waxaad heli doontaa daawaynta haddii aadan haysan dardaaran qoraal ah.

Bixiyeyaasha daryeelka caafimaadku waxay dhageysan doonaan waxa dadka kugu dhow ay ka sheegaan dookhyadaada daawaynta, laakiin sida ugu fiican ee lagu hubin karo in rabitaankaaga la raacay waa in la helo dardaaran daryeel caafimaad.

#### Sideen u sameystaa dardaaranka daryeelka caafimaadka?

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

- ha ahaato mid qoraal ah oo taariikhaysan.
- Magacaaga sheeg.

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

Kahama intaadan diyaarin ama dib u eegin dardarankaada, waa inaad kala hadashaa rabitaanka daryeelka caafimaadka dhakhtarkaaga ama bixiyaha kale ee daryeelka caafimaadka. Macluumaadka ku saabsan sida loo helo foomamka diyaarinta dardarankaaga daryeelka caafimaadka waxa laga heli karaa dhammaadka dukumeentigan, hoosta "Sida loo helo macluumaad dheeraad ah."

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bixiyuhu waa inuu u oggolaadaa wakiilka inuu kuu soo wareejiyo daryeel bixiye kale kaas oo raaci doona tilmaamaha wakiilka.

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

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



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

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

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

Cabashooyinka noocan ah waxaa lagu xareyn karaa Xafiiska Cabashada Xarunta Caafimaadka 651-201-4200 or 1-800-369-7994 (wicitaankan waa bilaash). Istimaalayaasha TTY, wac 651-201-5797. Ama iimayl u dir: [health.ohfc-complaints@state.mn.us](mailto:health.ohfc-complaints@state.mn.us).

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

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

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

Haddii aad rabto macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan dardaaranka daryeelka caafimaadka, la xidhiidh bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga, qareenkaaga, ama Khadka Dadka Waayeeelka ah ee eniama LinkAge ee Minnesota® ee 1-800-333-2433. TTY: Minnesota Gudbinta lambarka 711 ama 1-800-627-3529. Taleefannadani waa bilaash. Foom dardaraan caafimaad oo la soo jeediyay ayaa laga heli karaa intarneedka [ucare.amag/advance-directives](https://www.ucare.amag/advance-directives).

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

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

## **Oggolaanshaha iyo ogeysiinta**

UCare waxay doonaysaa inaad hesho daryeelka ugu haboon ee baahiyaha gaarka ah. Si taas oo saleeyo, waxa aanu si dhaw ugala shaqaysaa dhakhtarkaaga naqdinta adeegyada iyo nidaamyada kala duwan. Member Handbook waxa uu sheegaa daryeelka iyo adeegyada u baahan ogaysiinta ama oggolaanshaha UCare. Fadlan oggow in liiskan is bedeli karo. Tusaale ahaan waxaa ka mid ah qalliinka laf dhabarta iyo daryeelka caafimaadka guriga.

## **Ogaysiinta**

Bixiyayaasha waxaa looga baahan yahay inay ogeysiyaan UCare haddii lagu dhigo isbitaal, xarunta daryeelka muddada dheer (LTAC), Dib u Dejinta Bukaankii Jifka ee Daran (AIR), Xarunta Kaaliyaha Caafimaadka Xirfadlaha ah (SNF) ama Swing Bed. Kooxda caafimaadka UCare waxay si dhaw ila hsaqaynayaan xirflayaasha caafimaadka si ay u xaqiijiyaan in aad hesho daryeelka daruuriga ah ee aad u baahan tahay. Sidoo kale, kooxda caafimaadka UCare waxay kaa caawin karaan isku duba dirta daryeelka isbitaal dhiga kadib hadii ay daruuri noqoto ama loo baahdo.

## **Ogolaanshaha**

Adeegyada qaarkood waxay u baahan yihiin oggolaanshaha UCare. Oggolaanshahan waxaa inuu dhacaa kahor, inta lagu jiro, ama waxyar kadib marka adeegga la dhammeeyo. Daryeel bixiyahaaga ayaa mas'uul ka ah helitaanka oggolaanshaha. Tani waxay khaysaa labada bixiyayaasha ku jira am ka baxsan dalada UCare.

Ogolaanshah hore, sidoo kale loo yaqaan naqdinta adeega kahor, waxaa weeye marka bixiyahaagu ay tahay inuu siiyo macluumaadka UCare oo uu dalbado oggolaanshaha *kahor* inta aanad helin adeega. Haddii adeegu u baahan yahay oggolaanshe hore, waxaa kaliya lagu dabaqaa deeqda.

Degdega wakhtigan iyo naqdinta wakhtigan badanaa waxay ka dhacdaa Daryeelka Xanuunka Daran ee Mudada Dheer ah (LTAC) ama Xarunta Kaaliyaha Caafimaadka Xirfadlaha ah (SNF). Tani waxay u ogolaanaysaa UCare inay naqdinto qorshaahaga daryeelka. Inta uu socoto naqdintu, UCare waxay gacan ka gaysan doontaa qaar kamid ah daryeelada aad u baahan tahay si loo balaadhiyo ama hadii daryeelku ka duwan yahay loo dalbado.

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

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

Haddi aanu diidno codsi uu adiga ama dhakhtarkaagu noo soo diray, adiga ama dhakhtarkaagu waxa aad rafcaan ka qaadan kartaan go'aankayaga. Markaad xerayso rafcaan, adiga ama dhakhtarkaagu waxa aad soo gudbin kartaan dukumeenti dheeraad ah. Dalabka rafcaankaaga waxaa naqdiyay dhakhtarka ee caddaynta caafimaadka hadda iyo dheefaha qorshahaaga. Haddii rafcaankaaga la diido, waxa aad heli doontaa macluumaad ku saabsan sida loo xareeyo rafcaanka heerka labaad.

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



PO Box 52  
Minneapolis, MN 55440-0052

**612-676-3200 ama 1-800-203-7225 (wicitaankan waa bilaash)**  
**TTY: 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash)**  
8 subaxnimo – 5 galabnimo, Isniinta - Jimce

**[ucare.org](https://www.ucare.org)**

U13755 Somali (U2545) (12/2024) © 2023 UCare. Dhammaan xaquuquhu waa dhawrsanyihiin.