

Buug yaraha Loogu Talagalay Xubinta **Minnesota Senior Care Plus (MSC+):**

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

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

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

ያስተውሉ፡ ካለምንም ክፍያ ይህንን 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 សូមហៅទូរសព្ទតាមលេខខាងលើ ។

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. ဝဲန့ၢ်လိဉ်ဘဉ်တၢ်မၤစၢၤကလီၤလၢတၢ်ကကျိးထံဝဲဒဉ်လံာ် တီလံာ်မိတခါအံၤန့ၢ်, ကိးဘဉ် လိတဲစိနီၢ်ဂံၢ်လၢထးအံၤန့ၢ်တက့ၢ်.

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

ໂປຣດຊາບ. ຖ້າທ່ານ ທ່ານຕ້ອງການການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການແປເອກະສານນີ້ຟຣີ, ຈົ່ງ ໂທໂປຣໂປຊາບເລກຂ້າງເທິງນີ້.

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

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

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

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

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

Civil Rights Notice

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

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

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

UCare

Attn: Appeals and Grievances

PO Box 52

Minneapolis, MN 55440-0052

Toll Free: 1-800-203-7225

TTY: 1-800-688-2534

Fax: 612-884-2021

Email: cag@ucare.org

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

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 (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 Tusmadda

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.....	19
	Waxa uu kuu sheegaa waxyaabaha muhiimka ah ee aa du baahan tahay helida daryeelka caafimaadka sidii xubinta Qorshahayaga.	
	Ka guurida daryeelka.....	20
	Ka faa'idaysiga maamulka	20
	Oggolaanshaha hore.....	20
	Adeegyada la daboolay iyo kuwa aan la daboolin	22
	Lacagta la siiyo bixiyeyaasha.....	22
	Wacyigelinta dhaqanka	22
	Adeegyada turjubaanka	23
	Adeegyada Ku saleysan Guriga iyo Bulshada	23
	Caymis caafimaad oo kale	23
	Macluumaad gaar ah	23
	Barnaamijka Ka Faa'iidaystaha Xaddidan	23
	Baajin	24
Qeybta 3.	Xuquuqda Biilka ee Xubinta.....	24
	Waxay kuu sheegtaa wax ku sabasan xuquuqdaada xubin ahaan Qorshahaaga.	
Qeybta 4.	Masuuliyadaha Xubinta.....	26
	Waxay kuu sheegtaa wax ku saabsan masuuliyadahaaga xubin ahaan Qorshaheena.	
Qeybta 5.	Kaadhkaaga Aqoonsiga (Aqoonsiga) Xubinta Qorshaha Caafimaada.....	26
	Waxay kuu sheegtaa wax ku saabsan Qorshaheena caafimaadka kaadhka Aqoonsiga xubinta mar kasta oo aad hesho adeegyada daryeelka caafimaadka.	

Jadwalka Tusmadda

- Qeybta 6. Qaybsiga Kharashka28**
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 Daboolay28**
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 Daboolaan60**
Waxa uu ku usheegaa ka uu yahay adeegyada daryeelka caafimaadka la daboolo iyo kuwa aan la daboolin sidii xubin qorshahayaga ka mid ah.
- Qeybta 9. Adeegyada Aan Hoos Iman Qorshaha Laakiin Laga Yaabo In Lagu Daboolo Ilo Kale60**
Waxay kuu sheegtaa wax ku saabsan adeegyada daryeelka caafimaadka qaarkood oo aan lagu dabooli Qorshahaqorshaha, laakiin ay dhici karto in loo daboolo qaab kale.
- Qeybta 10. Goorma Ayaad Waci Lahayd Shaqaalaha Degmadaada...64**
Waxay kuu sheegtaa nooca uu yahay macluumaadka aad u baahan tahay inaad la wadaagto shaqaalaha degmadaada.
- Qeybta 11. Isticmaalka Caymiska Qorshaha Caymiska Kale.....64**
Waxay kuus heetaa sida loo helo adeegyada daryeelka caafimaadka haddii aad haysato qayb nooc kale oo caymiska ah marka lagu daro qQorshaha.
- Qeybta 12. Yeedhmada ama Dalabka Kale.....65**
Waxay kuu sheegtaa wax ku saabsan xaqayga inaan soo ururino lacag bixinta kooxda saddexaad hadi ay ka masuul yihiin bixinta adeegadaada daryeelka caafimaadka.
- Qeybta 13. Habka Cabashada, Racfaanka iyo Racfaanka Gobolka (Dhageysiga Cadaalada ah ee Gobolka65**
Waxay kuus heetaa wax ku saabsan xaqa in laga cowdo wax ku saabsan

Jadwalka Tasmadda

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

Qeybta 14. Qeexitaanada.....72

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

Qeybta 15. Macluumaadka Dheeraadka ah78

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 UCare's Minnesota Senior Care Plus (MSC+) (oo loo yaqaan "plan" or "the plan").

UCare (loo yaqaan "annaga," "annaga," ama "anaga") waa qayb ka mid ah Minnesota Senior Care Plus (MSC+). 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.

Waxaa kula soo xiriiri doona UCare, si aad u dhamaystirto qiimaynta caafimaadka waxaa taleefan kaala soo xiriiri doona care coordinator (iskuduwaha daryeelka). Qiimaynta ayaa naga caawin doonta in aan kugu xidhno 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 qabto su'aalo ku saabsan qiimayntan, fadlan wac Adeegga Macmiilka.

Xubintan *Buug yaraha* 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
- Goorma ayaad 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
- Qeexitaanada

Degmooyinka ku jira goobaha adeega qorshaha waa sida soo socota: Aitkin, Anoka, Becker, Benton, Blue Earth, Carlton, Carver, Cass, Chippewa, Chisago, Clay, Cook, Cottonwood, Crow Wing, Dakota, Dodge, Faribault, Fillmore, Freeborn, Hennepin, Houston, Isanti, Jackson, Kandiyohi, Kittson, Koochiching, Lac Qui Parle, Lake, Lake of the Woods, Le Sueur, Lincoln, Lyon, Mahnomon, Marshall, Martin, Mille Lacs, Morrison, Mower, Murray, Nicollet, Nobles, Norman, Olmsted, Otter Tail, Pennington, Pine, Polk, Ramsey, Red Lake, Redwood, Rice, Rock, Roseau, Scott, Sherburne, St. Louis, Stearns, Swift, Todd, Wabasha, Wadena, Washington, Watonwan, Winona, Wright, iyo Yellow Medicine ee Minnesota.

Fadlan noo sheeg sida aanu wax u wadno. Waad na soo wici kartaa ama qamaaal ayaad noo soo diri kartaa wakhti kasta. (Qaybta 1-aad ee *Buug Yaraha Xubintu* waxa ay sheegaysaa sida naloola soo

xidhiidho.) Faallooyinkaaga mar walba waa la soo dhawaynayaa, hadday yihiin mid wanaagsan ama mid xun. Waqti ka waqti, waxaan sameynaa sahanno ka codsanaya xubnahayaga inay noo sheegaan waaya-aragnimadooda annaga. Haddii laguula soo xiriiro, waxaan rajaynaynaa inaad ka qaybqaadato sahanka ku qanacsanaanta xubinimo. Jawaabahaaga su'aalaha sahanka ayaa naga caawin doona inaan ogaano waxa aan si fiican u shaqeyneyno iyo halka aan u baahanahay inaan hamaumarino.

Qaybta 1. Lambarada Telefoonka iyo Macluumaadka Xidhiidhka

Sida loola xidhiidho Adeegga Macmiilka

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

Qaabka	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	Adeega Macmiilka UCare PO Box 52 Minneapolis, MN 55440-0052
BOOQO	UCare 500 Stinson Blvd. NE Minneapolis, MN 55413-2615
WEBSAYTKA	ucare.org
FARIIN DIRIDA IYADOO LOO MARAYO KOONTADA XUBINIMO	Waxa kale oo aad fariin noogu soo diri kartaa Koontadaada Xubinimo member.ucare.org.

Macluumaadka xiriirka qorshaheena ee adeegyada qaarkood

Racfaanno iyo Dacwada

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	Adeega Macmiilka UCare PO Box 52 Minneapolis, MN 55440-0052
BOOQO	UCare 500 Stinson Blvd. NE Minneapolis, MN 55413-2615
WEBSAYTKA	ucare.org
FARIIN DIRIDA IYADOO LOO MARAYO KOONTADA XUBINIMO	Waxa kale oo aad fariin noogu soo diri kartaa Koontadaada Xubinimo member.ucare.org.

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.

Qaabka	Isku xidhka Ilkaha UCare
LA HADAL	1-888-227-3310 (wicitaankan waa bilaash) 8 subaxnimo – 5 galabnimo, 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 .

Qaabka	Xarunta Ilkaha Wareegta UCare
LA HADAL	1-866-451-1555 (wicitaankan waa bilaash) 8 subaxnimo – 4:30 galabnimo, Isniin – Jimce
TTY	1-800-627-3529 (wicitaankan waa bilaash)

Shuruudaha Cayminta Agab Caafimaad oo Waara

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 Ku Salaysan Guriga iyo Bulshada (Ka Dhaafista Waayeelka)

Haddii aad qabto su'aalo ku saabsan Adeegyada Guriga iyo Bulshada, wac Adeegga Macmiilka.

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 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 Maskaxda

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	ucare.org/searchnetwork

Dawooyinka Dhakhtarka Qamao

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 Maandooriyaha

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	ucare.org/searchnetwork

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 kalkaalisada ee UCare 24/7 waa adeeg telefoon oo siiya xubnaha xog caafimaad oo lagu kalsoonaan karo oo ka socota kalkaalisada diiwaangashan 24 saacadood maalintii, todobada maalmood ee usbuuca. Kaaliyayaasha caafimaadka waxay bixin karaan talada caafimaadka ama jawaabta su'aalaha caafimaadka. Lambarka taleefanka ee khadka kalkaalisada 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 qamaan *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 UAdeegga 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 (this call is free). Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan tilmaamaha daryeelka caafimaadka ayaa laga heli karaa: ucare.amag/advance-directives. 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 877-826-6847 (wicitaankan waa bilaash(ama iimaylka compliance@ucare.amag. Ama soo wac lambarkayaga TTY: 612-676-6810 or 800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash), 8 subaxnimo – 5 galabnimo, Isniin – Jimce; 711 Minnesota Adeega Xidhiidhka 24 saacadood, todoba maalmood todobaadkii. Waxaa laga yaabaa inaad tahay mid magaciisa qarsoon yahay. Haddii aad ka shakisan tahay khiyaano ama xad-gudub uu sameeyo qof qaata gunnooyinka, bixiyeyaasha daryeelka caafimaadka ee la shaqeeya Barnaamijyada Daryeelka Caafimaadka Minnesota, ama bixiyeyaasha xanaanada carruurta ee helaya lacagaha kaalmada daryeelka carruurta, waxaad u soo sheegi kartaa Waaxda Adeegyada Dadweynaha ee Minnesota (DHS) adigoo:

- Soo gudbinaya foomka Khadka 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 isticmaal adeegyada gudbinta ee aad doorbidayso,
- Warbixintaada iimayl ahaan ugu diraya OIG.Investigations.DHS@state.mn.us, ama
- Warqad aad marinayso Boostada Mareykanka u diraya Xafiiska Kormeeraha Guud - Qeybta 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 adeeyo kale. DHS waxay ku maamushaa barnaamijka Caawimaada Caafimaadka iyada oo loo marayo gobolada. Haddii aad hayso su'aalo ku saabsan u qalmitaankaaga Caawimaada Caafimaadka, la xidhiidh shaqaalaha degmadaada.

U doodadaha dadka ee Barnaamijyada Daryeelka caafimaadka La maareeyo

Qofka ah Wakiilka Barnaamijyada Caafimaad ee Dawlada Maamusho, ee Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota, wuxuu caawiyaa dadka ku qamaan 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 xaq ah ee Gobolka). Wac 651-431-2660 ama 800-657-3729 ama 711 (TTY), ama isticmaal adeegyada gudbinta ee aad door bidayso. Wicitaankan waa bilaash. Saacadaha adeeggu waa Isniinta ilaa Jimcaha, 8:00 subaxnimo ilaa 4:30 galabnimo.

Xafiiska qofka wakiilka u daadaha ah ee Daryeelka Xiliga Dheer

La xidhiidh Xafiiska Wakiilka U doodaha ah ee Daryeelka Muddada-dheer wixii gargaar ah ee ku saabsan guryaha dadka lagu xanaaneeyo, guryaha daryeelka la seexo, guryaha daryeelka dadka waaweyn (sida, guri adeegyo leh, nolol la caawiyey, nolol la habeeyey, ama daryeel korinta), adeegyada daryeelka guriga, iyo gelitaanka isbitaalka ama laga saaro dadka qaba Medicare. Wac 651-431-2555 ama 800-657-3591. Wicitaankan waa bilaash.

Sida loola xidhiidho barnaamijka Medicare

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

Hay'adda federaaliga ah ee mas'uul ka ah Medicare waa Xarumaha Medicare & Adeegyada Medicaid (mararka qaarkood loo yaqaan "CMS"). Wakaaladani waxay qandaraas la gashay Hay'adaha Medicare Advantage Organizations oo annagu ku jiro.

- Wac 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227 si aad su'aalo u weydiiso ama aad uga hesho buugag macluumaad bilaash ah Medicare. Istimaalayaasha TTY waa inay wacaan 1-877-486-2048. Wicitaankan waa bilaash. Wakiilada adeegga macaamiisha waxay diyaar yihiin 24 saacadood maalintii, oo ay ku jiraan maalmaha fasaxa ah.
- Booqo www.medicare.gov. Kani waa websaytka rasmiga ah ee dawladda ee Medicare. Waxay ku siinaysaa macluumaad cusub oo ku saabsan Medicare iyo arrimaha Medicare ee hadda jira. Waxa kale oo ay haysaa macluumaadka ku saabsan isbitaallada, guryaha dadka lagu xanaaneeyo, dhakhaatiirta, wakaaladaha caafimaadka guriga, iyo xarumaha sifeynta kalyaha. Waxa ku jira buug-yaro aad si toos ah uga daabacan karto kombayutarka. Waxay haysaa agabka kaa caawinaya inaad is barbar dhigto Qorshayaasha Faa'iidada Medicare iyo Qorshooyinka Daawada La Qoro ee Medicare ee aaggaaga. Waxaad sidoo kale ka heli kartaa xiriirada Medicare ee gobolkaaga adiga oo dooranaya "Lambarada Taleefanka iyo Websaytyada."
- Haddii aadan haysan kombiyuutar, maktabadda xaafaddaada ama xarunta sare ayaa laga yaabaa inay kaa caawiso inaad booqato websaytkan adigoo isticmaalaya kombayutarkiisa. Ama, waxaad Medicare ka wici kartaa lambarka kore oo u sheeg macluumaadka aad raadineyso. Waxay heli doonaan macluumaadka websaytka, daabacan, oo way kuusoo diraysaa.

Senior LinkAge Line®

Khadka Senior LinkAge® waa barnaamij gobol oo ku siinaya caawimo, macluumaad, iyo jawaabo bilaash ah su'aalahaaga ku saabsan Medicare. Senior LinkAge Line® waa mid

madax banaan (kuma xidhna wax shirkad caymis ama caymiska caafimaadka). Waa barnaamij dawladeed kaas oo lacag ka hela dawladda federaalka si uu u siiyo la-talin caymis caafimaad oo bilaash ah dadka qaba Medicare.

La taliyaayasha khadka Senior LinkAge® waxay kaa caawin kartaa su'aalahaaga ama dhibaatooyinkaaga Medicare. Waxay kaa caawin karaan inaad fahamto xuquuqdaada Medicare, waxay kaa caawin karaan inaad ka cabato daryeelkaaga caafimaad ama daawaynta, waxayna kaa caawin karaan inaad toosiso dhibaatooyinka biilashaada Medicare. Lataliyayaasha khadka ee Senior LinkAge Line® Waxa kale oo ay kaa caawin kartaa inaad fahamto qorshahaaga Medicare oo aad ka jawaabto su'aalaha ku saabsan beddelka qorshooyinka.

Waxaad kala xidhiidhi kartaa Senior LinkAge Line® lambarka 800-333-2433 ama waxaad waraaq ugu soo qori kartaa Minnesota Board on Aging, PO Box 64976, St. Paul, MN 55164-0976. Wicitaankan waa bilaash. Waxaa kale oo aad ka heli kartaa websaytka loogu talagalay ee Senior LinkAge Line® bogga www.minnesotahelp.info.

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 bixiyayaasha shabakada qorshaha si aad u hesho adeegyadaada. Xubnuhu waxay marin u heli karaan *Tusaha Bixiyaha iyo Farmasiiga ee taxaya bixiyayaasha shabakada qorshaha. Diiwaanka Adeeg bixiyaha iyo Farmasiiga* waxa uu kuu sheegi karaa wax ku saabsan adeeg bixiyayaasha sida magaca, cinwaanka, lambarka telefoonka, takhasuska xirfadeed, waxa lagu takhasusay, iyo luqadda uu ku hadlo adeeg bixiyahu. Soo wac Adeega Macmiilka haddii aad jeclaan lahayd macluumaad ku saabsan caddaynta guddida, soo xaadirka dugsiga caafimaadka, barnaamijka degenaanshaha, heerka guddida caddaynta. Waxaad waydiisan kartaa nuqulka daabacan *Diiwaanka Adeeg bixiyaha iyo Farmasiiga* wakhti kasta. Si loo xaqiijiyo macluumaadka hadda jira, waxaad ka wici kartaa Adeega Macmiilka lambarka taleefanka qaybta 1, ama booqo maregahayaga ku taxan qaybta 1.

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

Ka faa'idaysiga maamulka

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'idaysiga 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 shaqee 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 shabakada 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 qaadsiyo (STD), iyo baaritaanka cudurka daciifiya difaaca jirka (AIDS) ama xaalado kale oo la xiriira fayraska difaaca jirka (HIV). Waxaad isticmaali kartaa bixiye daryeelka oo kasta oo 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 qamaan Qaybta 1.

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

Haddii aanaan awoodin inaan ku helno bixiye 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 daba-dheer ama naafonimo keenaysa oo ku jirta marxalad daran

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 ogolaanshaha adeegyada, ama xadidaadda daawooyinka la qamao, 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 Haddii aad u baahan tahay caawimaad luuqadeed si aad uga hadasho arimahan, UCare waxay kugu siin kartaa macluumaadka luuqadaada iyadoo adeegsanaysa turjumaan. Wixii ku saabsan adeegyada luuqada dhagoolaha, ka wac laynka TTY (waxay u baahan tahay qalab gaar ah) 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (wicitaankan waa bilaash). Wixii ah caawimada luqad kale, soo wac 612-676-3200 ama 1-800-203-7225 (wicitaanku waa bilaash).

Adeegyada la daboolay iyo kuwa aan la daboolin

Diiwaangelinta 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 nidaamyada caafimaad oo cusub, qalabyada, ama dawooyinka waxaa dib u eega guddada caafimaadka iyot ayada iyo maamulayaasha caafimaadka UCare. Kooxdan waxaa ku jira dhakhtarada iyo khabiiirada kale ee daryeelka caafimaadka. Waxay isticmaalaan hagitaanka qaranka iyo caddaynta caafimaadka iyo cilmiga si loo go'aamiyo haddii UCare ay oggolaan lahayd qalab cusub, nidaamyada 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 Adeegga Macmiilka. Haddii aad heshay biil caafimaad oo ay ahayd in la daboolo, ka wac Adeegga Macmiilka lambarka taleefanka ee qaybta 1. Adeegga macaamiisha ayaa la xidhiidhi doona bixiyahaaga si uu uga caawiyo soo gudbinta codsiga.

Waxaa laga yaabaa inaad hesho adeegyo caafimaad ama agab aanu qamashuhu daboolin hadii aad ogolaato inaad iska bixiso. Bixiyeyaasha waa inay haystaan foom aad saxiixday oo aad ku qirayso inaad adigu masuul ka tahay biilka. Bixiyeyaasha waa inay haystaan foom saxiixan ka hama intaysan bixin adeegyo ama agab aan 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 qamaan yahay Liiska Turjubaanka Daryeelka Caafimaadka Luuqadda ee Waaxda Caafimaadka ee Minnesota. Fadlan wac adeegga macaamiisha lambarka taleefanka qaybta 1 si aad u ogaato turjubaannada aad isticmaali karto.

Adeegyada Ku saleysan Guriga iyo Bulshada

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

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 qamaay iyada oo loo marayo Barnaamijka Dawooyinka dhakhtarka qamao ee Medicare (Medicare Part D). Waa inaad ku qamataa qorshaha dawada Medicare si aad u hesho adeegyadan. Qamashuhu ma bixiyo kharashka dawooyinka lagu soo qamaay ee hoos yimaada Barnaamijka Dawooyinka ee Medicare.

Macluumaad gaar ah

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

Barnaamijka Ka Faa'iidaystaha Xaddidan

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

Haddii aad ku jirto barnaamijka qaataha xaddidan, waa inaad ka heshaa adeeg caafimaad hal bixiye daryeel aasaasiga ah ee loo qoondeeyay, hal rug caafimaad, hal cosbitaal oo uu isticmaalo

bixiyaha daryeelka aasaasiga ah, iyo hal farmashi. UCare waxaa laga yaabaa inay u xilsaarto bixiyaasha adeegyada caafimaadka kale. Waxa kale oo laga yaabaa in lagu meeleyo 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 khubarada takhasuska leh waa in ay ka yimaadaan bixiyaha daryeelkaaga aasaasiga ah oo ay helaan Barnaamijka Ka Faa'iidaystaha Xadidan 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-qalmiitanka 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 qaadata 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 Caawimaada Caafimaadka ama haddii aad iska diiwaan geliso qorshe caafimaad oo ka duwan.

Hadii aadan hadda u qalmin Caawimaadka Caafimaadka oo aanad lahayn Medicare, 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. 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 oo hel macluumaadka ku saabsan waxa dhici kara haddii aad diido daaweynta.
- Diido daryeelka bixiyayaasha gaarka ah.
- Ogaato inaan xogtaada loo ilaalin doono sida sharcigu wafaaqsan.
- Weydii oo hel nuqul ka mid ah diiwaannadaada caafimaad. Waxaad sidoo kale xaq u leedahay inaad codsato in la saxo diiwaanka.
- Hesho ogeysiis go'aannadayada haddii aan diidno, yareyno, ama joojino adeegga, ama diidno lacag bixinta adeegga.
- Noo xaraysato cabasho ama rafcaan. Waxaad sidoo kale u dacwoon kartaa Waaxda Caafimaadka ee Minnesota.
- Codso Racfaan Goboleed (Dhegeysi cadaalad ah oo lala yeesho gobolka) Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota (sidoo kale loo yaqaan "gobolka"). Waa in aad racfaan noo soo gudbisaa ka hama inta aadan codsan Racfaanka Gobolka. Haddii aan qaadano in ka badan 30 maalmood si aan go'aan uga gaarno racfaanka qorshahaaga oo aanan codsanin mudo kamadhin, uma baahnid inaad sugto go'aankayaga si aad u codsato Racfaan Goboleed.
- Hel sharraxaad cad oo ku saabsan adeegyada kalkaalinta guriga iyo daryeelka guriga.
- Sii tilmaamo qamaan oo ogeysiiya dadka kale rabitaankaaga ku saabsan daryeelkaaga caafimaad. Tan waxa loo yaqaan "dardaaranka daryeelka caafimaadka." Waxay kuu ogolaanaysaa inaad magacowdo qof (wakiil) si uu go'aannada kuugu gaaro haddii aadan awoodin inaad go'aansato, ama haddii aad rabto in qof kale kuu go'aamiyo.
- Doamao meesha aad ka heli doonto adeegyada qamashaynta qoyska, ogaanshaha dhalmo la'aanta, adeegyada baadhista iyo daaweynta cudurada lagu kala qaado galmada, iyo adeegyada baadhista AIDS iyo HIV.
- Hel ra'yi labaad oo ku saabsan caafimaadka, caafimaadka dhimirka, iyo adeegyada cudurada laga qaado isticmaalka maandoamaiyaha.
- Ka fogow xannibaado ama takoamaid loo isticmaalo dariiqo ahaan: qasabka, edbin, ku habboonaanta, ama aargoosi.
- Codso nuqul qamaaal ah oo Buug Yaraha *Xubinta* ah ugu yaraan hal mar sannadkii.
- 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 suurtoagal tahay. Raac qamashayaasha iyo tilmaamaha daryeelka ee aad kula heshiisay dhakhtarkaaga. Haddii aad hayso su'aalo ku saabsan daryeelkaaga, weydii daryeel bixiyahaaga caafimaad ee aqoonta leh.
- 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 lagaa xado. Waxaan kuu soo diri doonaa kaar cusub.
- Wac shaqaalaha degmadaada haddii kaarkaaga Barnaamijka Daryeelka Caafimaadka Minnesota uu lumo ama la xado.

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



ucare.org

Issuer: **80840**
Name: **JOHN Q DOE**
ID: **0123456789** PMI#: **12345678**
Rx BIN: **003858** Rx PCI: **AA** Rx Sp: **RA**
RxID: **01234567890**
Svc Type: **MANAGED CARE** Group Number: **xxxxxx**
Plan Name: **Minnesota Senior Care Plus**

Issued: **MM/DD/YYYY**

FOR MEMBER USE – For emergency care go to the nearest hospital or call 911.
Customer Service: 612-676-3200 or 1-800-203-7225, TTY: 612-676-6810 or 1-800-688-2534.
UCare 24/7 Nurse Line: 1-800-942-7858 or TTY: 1-855-307-6976
Delta Dental Customer Services: 651-768-1416, TTY users call State Relay 711, 1-855-347-1416
Mental Health and Substance Use Disorder Services: 612-676-6533 or 1-800-323-276-118
Appeals and Grievances: UCare Plan - 612-676-6841 or 1-800-657-3729, TTY: 612-844-2111
1-866-283-8015, TTY: 612-676-6810 or 1-800-657-3729, Delta Dental of Minnesota, P.O. Box 64941,
St. Paul, MN 55164 Managed Care - 612-676-6841 or 1-800-657-3729, TTY 711

FOR PROVIDER USE – All primary claims must be submitted electronically.
For Minnesota subscribers, Delta Dental of Minnesota, P.O. Box 70, Minneapolis, MN 55440-0070.
Prescription drug claims must be submitted electronically to Express Scripts.
Submit chiropractic claims to: Fulcrum Health, Inc., P.O. Box 981808, El Paso, TX 79998-1808
Provider Assistance Center: 612-676-3300 or 1-888-531-1493
Express Scripts Help Desk for Pharmacies: 1-800-922-1557
Submit all dental claims: Delta Dental of Minnesota, P.O. Box 9120, Farmington Hills, MI 48333-9120



Qeybta 6. Qaybsiga Kharashka

Wadaagista kharashka waxa weeye in xubnaha caymiska caafimaadka ay dhici karto inay siiyaan kharashka bixiyahooda adeegyada caafimaadka ama farsamiga. Waxaa kamid ah waxa la iska jaro iyo caymis wadareedka. Laga bilaabo Janaayo 1, 2024, **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	\$0.50
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 wada 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 Daryeelka ee xubnaha Minnesota Senior Care Plus (MSC+). 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 Daawaynta Maqaarka*

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 qala
 - ku daawaynta shucaaca
 - lalabbo iyo matag la xidhiidha kuwan soo socda:
 - nidaamyada qaliinka ka dib
 - uurka
 - daryeelka kansarka

Isku Duwida Daryeelka

Waxaa lagugu qorayaal isku duwe daryeelka ah oo kugu xidhaya adeegyada iyo khayraadka aad u baahan tahay si aad u hesho daryeelka ugu wanaagsan ee macquulka ah. Isku duwaha daryeelku sidoo kale waxa uu kaa caawinayaa inaad wax badan ka ogaato caafimaadkaaga, wixii xaalad caafimaad ee aad qabto, oo waxa uu kaa caawinayaa inaad raacto qorshahaaga taageerada. Isku duwaha daryeelka iyo shaqaalaha Adeega Macmiilka ayaad heli kartaa si ay kaaga jawaabaan wixii su'aalo ah ee aad ka qabto isku duwida daryeelka.

Waxaa kula soo xiriiri doona care coordinator (iskuduwaha daryeelka) 30 maalmood gudahood marka aad u biirto wargelinta. Isku duwaha daryeelka waxa uu ku siin doonaa

qiimayn khatarta caafimaadka ah si loo eego hadii heerka daryeelka aad u baahan tahay iyo adeegyada lagu siin karo.

Isku duwida daryeelka mar kasta waad heli kartaa. Waxa aad joojin kartaa isticmaalka adeegan wakhti kasta adiga oo u sheegaya isku duwaha daryeelkaaga ama la xidhiidhaya Adeega Macmiilka. Hadii aad doonayso inaad bedesho isku duwahaaga daryeelka, waxa aad xarayn kartaa cabasho aad ku dalbanayso isku duwe daryeel oo cusub.

Adeegyada la daboolay:

- Qiimayn lagu eegayo sida isku duwaha daryeelku uu kaaga caawin karo daryeelka caafimaadka, guryaynta, sugitaanka cuntada iyo baahiyaha kale
- Kaaga caawinayo qabsashada balanta, isku dubaridka iyo helitaanka qiimaynaha ama baadhitaanada iyo adeegyada daryeelka caafimaadka sida daryeelka ilkaha, caafimaadka maskaxda iyo balwadaha, dib u dejinta iyo daryeelka kowaad.
- Abuurista iyo cusboonaysinta qorshahaaga daryeelka, oo ku salaysan baahiyahaaga gaarka ah iyo la shaqaynta dadka aad doonto
- Marka aad bixiso ogolaanshaha, isku duwayaasha daryeelka Minnesota Senior Care Plus ayaa la xidhiidhi kara hay'adaha iyo dadka kaa caawin kara inaad buuxiso baahiyahaaga:
 - Kaala shaqeeya adiga iyo dadka kale aad doonto marka isbedel ku yimaado baahiyahaaga daryeelka caafimaadka ama isbitaal dhigista
 - Kaa caawiyo inaad hesho khayraadka aad u baahan tahay ee bulshadaada dhaxdeeda
 - Inaad kala shaqayso maamulaha kiiska Adeegyada Gurigaaga iyo Bulshadaada Ku Salaysan ama maamulayaasha kiisaska ee kale
- Marka aad ka qayb gasho, isku duwayaasha daryeelka ee Minnesota Senior Care Plus ayaa sidoo kale samayn doona kuwa soo socda:
 - Kaa caawiyaan inaad samaysato yoolala caafimaad iyo badqab iyo inay kaaga shaqeeyaan sidii aad u gaadhi lahayd
 - Kuula soo xidhiidhi doonaan ama kuula kulmi doonaan si jooqto ah si ay kaagala hadlaan caafimaadkaaga iyo badqabkaaga
 - Ku xasuusiyaan marka ay tahay inaad ka qayb gasho adeegyada kahortaga, shaybaadhada ama balamaha qayb ka ah qorshahaaga taageerada
- Isku Duwid Adeegyada Daryeelka oo dheeraadka ah:
 - Gunooyinka badqabka, maamulida xanuunka, barnaamijyada waxbarashada bulshada, helitaanka bixiyaha, gaadiidka caafimaadka, kaalmada samaysashada guriga iyo adeegyada ku salaysan bulshada

Oggow:

- Hadii aad qabto su'aalo ama aad u baahan tahay in lagaa caawiyo inaad la xidhiidho isku duwahaaga daryeelka, kala hadal Adeega Macmiilka Minnesota Senior Care Plus lambarka taleefanka ee ku qoran Qaybta 1.

Daryeelka Laf-Bhabarta

Adeegyada La Baboolay:

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

Adeegyada Aan La Daboolin:

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

Adeegyada Ilkaha

MUHIIM: Kani maaha liis dhamaystiran. Caymis gaar ah lama dammaanad qaadayo. Xaddidaadyada adeeggu waxa uu khuseeyaa adeegyada ku qoran qaybta adeegyada ilkaha. Adeegyada qaarkood ayaa laga yaabaa inay u baahdaan ama aysan u baahan oggolaansho hore sabab la xiriirta baahida caafimaad. Si aad wax badan uga ogaato adeegyadan, waxaad la xiriiri kartaa Adeegga Macaamiisha.

Adeegyada La Daboolay:

- Adeegyada baaritaanka:
 - baaritaanka iyo qiimaynka afka
 - adeegyada raajada, oo ay ka mid yihiin:
 - Sawirida ilkaha
 - hal raajo si loo ogaado dhibaatooyinka
 - Indha-dhaynta Sawirka
 - raajo afka oo dhamaystiran
- Adeegyada ka hortagga:
 - daweynta xiritaanka godadka ilkaha
 - nadiifinta ilkaha
 - daawaynta suuska ilkaha
 - buuxinta
 - tilmaamaha nadiifinta afka
- Adeegyada buuxinta Ilkaha:
 - buuxinta iliga
 - buuxinta xanun yaraynta ah si loo yareeyo xanuunka
 - iliga saga shakhsi ahaaneed (*ku xaddidan xabagta iyo birta aan mirirka lahayn*)

* Waxay u baahantahay ama u baahan kartaa ogolaansho hore.

- Daaweynta Unugyada ilkaha (godka jirida iliga)
 - habraacyada kale ee ilkaha
- Qaabka walxaha taageeraya ilkaha*:
 - Saarida guud ee huurada iyo daxalka ilkaha (ka saarida unugyada waxyeeloobay afka oo dhan)
 - ka jarida lakabyada guudka iliga iyo soo saarida jirada iliga*
 - Nidaamka la socodka (nadiifinta ilkaha) (*laba sano ka dib ballaarinta iyo beeritaanka xididdada*)
- Samaynta ilko macmal ah:
 - qalab la saari karo (waxyabaha ilkaha lagu xajiyo iyo qaybo ahaan)(*hal qalabdii sanaba mar ilko kasta; qaybaha had iyo jeer u baahan yihiin iskasho hore*)
 - dib u habeynta, wax ka bedelka, dib u hagaajinta, dayactirka, iyo dib ugu celinta booska qalabka la saari karo (qalabka ilkaha lagu xajiyo ilko iyo waxyaabaha lagu xajiyo)
 - bedelida qalabyada ilkaha lagu xajiyo ee lumay, la xaday, ama burburay oo aan la hagaajin karin xaaladaha qaarkood
 - bedelida qalabyada ilkaha lagu xajiyo ee lumay, la xaday, ama burburay oo aan la hagaajin karin xaaladaha qaarkood
 - qalabka hagaajinta unugyada ilkaha
 - ifaaqyada saxda ah iyo dayactirka
- Qaliinka afka*:
 - soo saarista ilkaha
 - soo saarista ilkaha dambe/xigmadda
- Daaweynta lakabka ilkaha*
- Adeegyada kale ee daryeelka ilkaha:
 - daawaynta degdega ah ee xanuunka ilkaha
 - Suuxinta guud, dareen kadilida xeel dheer
 - Xarunta/guriga daryeelka ballaaran, goobaha hay'adaha qaarkood oo ay ku jiraan: guryaha daryeelka la seexo, machadyada cudurada dhimirka (IMD), Xarumaha Daryeelka Dhexdhexaadka ah ee Dadka Naafada ah (ICF/DDs), Xarumaha Nasinta, Xulashooyinka Daaweynta Ballaaran ee Minnesota (Minnesota Extended Treatment Options, METO), Tas-hiilaadka xannaanada, dugsiga ama barnaamijka Head Start, tas-hiilaadka xannaanada xirfadaysan, iyo sariiraha lullidda (sariirta xarunta kalkaalinta ee gudaha isbitaalka)
 - maaraynta habdhaqanka marka loo baahdo si loo xaqiijiyo in adeega ilkaha ee caymiska ku jira si badbaado leh loo fuliyay
 - Naytaras oksaydh (Nitrous oxide)
 - hagaajinta qaniinyada afka
 - suuxdinta afka ama faleebada ah

* Waxay u baahantahay ama u baahan kartaa ogolaansho hore.

Fiiro gaar ah:

Haddii aad doorato in aad dheefaha ilkaha ka hesho Xarunta Caafimaadka ee Aqoonta Dawlada Dhexe (FQHC) ama rugta caafimaadka ilkaha ee ay dawladu maamusho, waxaad heli doontaa isla faa'iidooyinka aad xaqa u leedahay ee hoos yimaada Gargaarka Caafimaadka. Gunooyin dheeraad ah oo ay bixiso UCare kaliya waxaa heli kara bixiyaha daryeelka ilkaha ee ku jira dalada bixiyaha UCare.

Haddii aad ku cusub tahay qorshahayaga caafimaadka oo aad horeba u bilowday qorshaha daawaynta adeegga ilkaha, fadlan nala soo xidhiidh isuduwidada daryeelka.

Tixraac Qaybta 1 ee macluumaadka xiriirka Adeegyada Ilkaha.

Adeegyada baaritaanka

Adeegyada la daboolay:

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

Fiiro gaar ah:

Shaybaadhka xanuunka waxaa la bixinayaa hadii ay buuxiyaan shuruudaha Medicare ama caymiskeena oo shaybaadhka uu caafimaad ahaan daruuri yahay. Shaybaadh kasta lama bixiyo kharashkiisa.

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

Maamulida Xanuunka

Waxbarshada iyto taageerada si si dhaanta loogu baahdo oo loo maamulo caafimaadkaaga. Ka hel kaalmo maamulida xaaladaada caafimaadka barnaamijiyada Maamulida Xanuunka ee UCare. Waxa aanu bixinaa barnaamijyo kala duwan iyo qaabab loogaga qayb galo taleefanka, qoraal ahaan ama barnaamijyo app-ka taleefanka ah. Waxaa sii dheer, ka qayb gaalayaashu waxay heli doonaan agab ka caawinaya inay samaystaan oo ay gaadhaan yoolashada caafimaadka shakhsi ahaaneed. Bilaw safarkaaga caafimaadka!

Adeegyada La Daboolo:

- **Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD), Chronic Kidney Disease (CKD), Macaanka, Wadne Xanuunka iyo Migraine Health Coaching (dadka waawayn): Tobobar** caafimaadka shakhsi ahaaneed ah oo taleefanka ah oo lala yeesho tobobaraha caafimaadka oo fahansan xaaladaada iyo sida uu u saamaynayo nololshaada maalinkii. Tobobaraha caafimaadku waxa uu kaala shaqaynayaa samaynta, qiimaynta iyo habaynta yoolashaada caafimaadka. Yoolashada barnaamijku waxaa loogu talo geley sida aad u maamuli lahayd xaaladaada oo aad u hormarin lahad caafimaad qabtaaka iyo

caafimaadkaaga.

- 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/healthwellness](https://www.ucare.org/healthwellness) ama kala hadal Kooxda Maamulida Xanuunka UCare 866-863-8303 (taleefanka waa bilaash). Ama kala hadal lambarka TTY ee 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

* Waxay u baahantahay ama u baahan kartaa ogolaansho hore.

- 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)
- 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 taageerada 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 Guriga Daryeelka Caafimaadka: isuduwidda daryeelka ee xubnaha leh baahiyaha daryeel caafimaad oo adag ama dabadheer
- Waxbarashada caafimaadka iyo la-talinta (tusaale ahaan, joojinta sigaarka, la-talinta nafaqada, waxbarashada sonkamaowga)
- Isuduwidda Adeegga Bulshada ku meel-gaadhka ah ee isbitaalka (IRSC): isuduwidda adeegyada lagu beegsanayo dhimista qolka gurmada ee isbitaalka (ER) ee xaaladaha qaarkood. Adeegani wuxuu wax ka qabtaa caafimaadka, bulshada, dhaqaalaha, iyo baahiyaha kale ee xubnaha si loo yareeyo isticmaalka ER iyo adeegyada kale ee daryeelka caafimaadka.
- Talaaladda
- Adeegyada caafimaadka lugaha (dirid cidiyaha suulasha, maqaarka iyo haraga caabuuq 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
- Daawaynta Cudurka Kelyaha ee Marxaladda Ugu dambaysa (ESRD)
- Daaweynta cudurada galmada lagu kala qaado (STDs) – **adeeg furan oo la heli karo**
- Maaraynta daryeelka qaaxada iyo kormeerka tooska ah ee qaadashada daawada

Adeegyada Aan La Daboolin:

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

Adeegyada Caafimaadka Degdega ah iyo Daryeelka Xasilinta Kadib

Adeegyada la daboolay:

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

Adeegyada Aan La Daboolin:

Xaalad gurmada, degdeg ah, ama adeegyo kale oo daryeel caafimaad oo la keeno ama alaabta laga helo 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:

Hadii aad qabto xaalad degdeg ah oo aad isla markiiba u baahan tahay daawayn, wac 911 ama isticmaal qolka gurmada degdega ee kuugu dhow. 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. 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 – **MA AHAN** adeeg helitaankiisu furan yahay. 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 ikhtihaariga ah – **adeeg furan oo la heli karo**
Fiiro gaar ah: Waa inaad tahay 21 jir ama ka weyn waana inaad saxiixdaa foomka ogolaanshaha dhalma joojinta ee federaalka Ugu yaraan 30 maalmood, laakiin aan ka badnayn 180 maalmood, waa inay dhaafaan inta u dhaxaysa taariikhda aad saxeexday foomka iyo taariikhda qalliinka.
- La talinta hide-sidaha – **adeeg furan oo la heli karo**
- Baadhitaanka hida sidaha – **AAN AHAYN** adeegyada helitaankoodu furan yahay. Waa inaad isticmaashaa bixiye ku jira shabakada Qorshaha.
- Daaweynta AIDS iyo xaaladaha kale ee la xidhiidha HIV – **AAN** ahayd adeega helida furan. Waa inaad isticmaashaa bixiye ku jira shabakada Qorshaha.

Adeegyada Aan La Daboolin:

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

Fiiro gaar ah:

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

Barnaamijyada Caafimaadka iyo Badqabka

Xubnaha u qalma, UCare waxa uu bixiyaa hormar caafimaadkaaga iyo badqabkaaga ah.

Adeegyada La Daboolo:

- Strong and Stable Kit oo leh xog iyo qalabyo lagu kordhinayo dheelitirka loogana hortagayo dhicitaanka. Weydii care coordinator (iskuduwaha daryeelkaaga) qalabka. U qalma hal qalab sannadkiiba.
- Hel gunno saddexdii 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 aadan hadda xubin ka ahayn UCare. UCare ma awoodo inay magdhow ka bixiso fasalada lacagtooda la bixiyo iyadoon la isticmaalin kaarka Healthy Benefits+.

- Hel qiimo dhimis ku aadan cuntooyinka caafimaadka leh ee hore loo qo'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 in kaloo badan. Sicir-dhimista toddobaadlaha ah ayaa horay loogu sii shubay kaarka UCare Healthy Benefits+ Visa®. Si aad wax badan uga 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).
- 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 ah ee dheeraad ah ee ku saabsan barnaamijyadan, gal ama samayso xisaabtada xubinta ah ee member.ucare.org. Qabo Caafimaadka iyo Badqabka, Kadibna Badqabka, Abaalmarinta & Gunada si aad macluumaad dheeraad ah uga ogaato. Waxaad booqan kartaa sidoo kale ucare.org/healthwellness ama kala hadal Adeega Macmiilka Ucare 612-676-3200 ama 1-800-203-7225 (taleefan waa bilaash), 8 subaxnimo – 5 galabnimo, Isniin – Jimce. Ama la hadal lambarka TTY oo kala hadal 612-676-6810 ama 1-800-688-2534 (taleefanka waa 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
- Kalkaaliyaha Daryeelka Guriga (HCN)*
- Waxaa laga yaabaa in loo baahdo ama aanan loo baahan oggolaansho hore.
- Kaaliyaha Daryeelka Shakhsi ahaaneed (PCA). (Adeegyada Koowaad iyo Taageerada Bulshada (CFSS) waxay beddelayaan adeegyada PCA, markay ogolaato dawladda federaalka)*

Adeegyada Ku Salaysan Guriga iyo Bulshada (Ka Dhaafista Waayeelka)*

Adeegyada la daboolay:

Qorshuhu wuxuu bixin doonaa adeegyada soo socda shaqsiyaadka u qalma inay helaan adeegyada Ka dhaafitaanka Waayeelka (EW):

- Adeegyada Saaxiibka: Daryeelka aan caafimaadka ahayn, kormeerka iyo bulshada la jooga.
- Adeegyada Maalinta Dadka Waaweyn (ADS) iyo Qubayska ADS: Barnaamij shatiga shakhsi ahaaneed ee hawlaha lagu buuxinayo baahiyaha caafimaadka iyo bulshada ee la qiimeeyay ee ruuxa waayeelka ah. Qubayska ADS waa ikhtiyaari. Sidoo kale waxaa ku jira Adeegyada Malainta Oyska ofka wayn (FADS).
- Daryeelka Korinta Dadka Waaweyn: Shaqsi haysta, qaangaar ah oo ku habboon, daryeelka meesha lagu nool yahay iyo adeegyada taageero oo ku yaal goob goys oo kale ah.
- Maareynta Kiiska: Maareynta caafimaadkaaga iyo adeegyada daryeelka muddada-dheer ee shaqaalaha kala duwan ee caafimaadka iyo xirfadlaha adeegga bulshada.

* Waxay u baahantahay ama u baahan kartaa oggolaansho hore.

- Adeegyada Shaqada: Adeegyada guriga ee culus ayaa loo baahan yahay si gurigaaga looga dhigo mid ammaan ah.
- Adeegyada Taageerada Bulshada Ku Hagayo Macmiilka: Adeegyada aad nashqadayso ee buuxiya baahiyahaaga iyo naftaada ku maamusho miisaaniyad go'an.
- Nolol Habboon/24 Saac Nolol Habboon: Koox ka mid ah adeegyada gaarka ah (la xidhiidha caafimaadka iyo adeegyada la taageero) oo lagu bixiyo goobta loo qalmo.
- Laqabsiga Helitaanka Deegaanka: Isbeddelka jirka ee gurigaaga iyo gaarigaaga ayaa loo baahan yahay si loo xaqiijiyo caafimaadka iyo badbaadada oo laguugu suurtageliyo inaad madax banaanaato. Tan waxaa ku jira qiimaynta guriga ama wax ka beddelka baabuurka.
- Qorshaha Gobolka ee Dheeraadka ah Adeegyada Daryeelka Caafimaadka Guriga: Tan waxaa ku jira adeegyada kaalmada caafimaadka guriga ee ka sarreeya xadka Caawinta Caafimaadka.
- Kalkaaliyaha Daryeelka Guriga Qorshaha Gobolka ee Dheeraaday: Tan waxa ku jira adeegyada daryeelka guriga ee ka sarreeya xadka Caawimada Caafimaadka.
- Qorshaha Gobolka La Kordhiyay Adeegyada Kaalmada Daryeelka Gaarka ah (PCA) (Adeegyada Koowaad ee Bulshadda iyo taageerooyinka (CFSS) waxay beddeshaa adeegyada PCA marka Gobolka Minnesota uu helo oggolaanshaha Federaalka si loo bixiyo adeegyada): Kaalmada daryeelka gaarka ah iyo hawlaha nololaha maalinlaha ah (ADLs) ee xadka Kaalmada Caafimaadka. PCAs waxay sidoo kale kaa caawin karaa hawlaha qalabka nololaha maalin laha ah (IADLs).
- Qoyska iyo Adeegyada Daryeel Bixiyaha: Tababarka, waxbarashadda, tababarka iyo la talinta daryeel bixiyayaasha aan lacagta la bixin. Tan waxaa ka mid ah tababarka daryeel bixiyaha, iyo la talinta daryeel bixiyaha.
- Cuntooyink Guriga Loo soo diro: Cunto habboon, nafaqo leh oo dheeli tiran oo gurigaaga laguugu soo diro.
- Adeegyada Guriga: Adeegyada kaa caawiyanaaya inaad maamusho nadaafada guud iyo hawlaha qoyska.
- Adeegyada Taageerada Nololaha ee Bulshada: Adeeg isku dhafan oo lagu bixiyo gargaar iyo taageero si aad ugu sii jirto gurigaaga ay ku jirto xusuusinta, ishaarida, kormeerka wakhti u kala dhexeeyo ama kaalmada jidhka.
- Daryeelka Nasiinada: Adeegga muddada-gaaban marka aadan naftaada daryeeli karin, iyo daryeelahaaga aan mushaarka la siin uu u baahan yahay gargaar.
- Qalab iyo Agabka Gaarka ah: Alaabta iyo qalabka ka sarreeya xadka ama caymiska Caawimada Caafimaadka ama aan qayb ka ahayn Kaalmada daboolida kale ee Caafimaad laakiin lagu caddeeyay qorshaha taageeradaada. Tan waxa kamid ah Nidaamka Ka Jawaabida Xaaladda Degdegga ah ee Shakhsi ahaaneed (PERS).
- Adeegyada Taageerooyinka Kala guurka ah: sheeyada iyo taageerooyinka alama huraanka waxay ka tagaan goobta ruqsada haysata ilaa mid madax banaan ama bulshadda qayb ahaan madax banaan guriyaynta bulshadda ku salaysan.

- Gaadiidka: Waxay kuu sahlaysaa inaad hesho hawlaha iyo adeegyada bulshada dhexdeeda.

Fiiro gaar ah:

Waa in lagu sameeyaa qiimaynta MnCHOICES (oo hore loogu yiqiin La-talinta Daryeelka Muddada Dheer (LTCC)) oo lagu ogaado inaad tahay qof la aqoonsanyahay in ku jira daryeelka guriga si aad u hesho adeegyadan Ka-dhaafitaanka Waayeelka (EW). Waxaad waydiisan kartaa inaad ku qaadato qiimayntan gurigaaga, dabaqa, ama xarunta halka aad ku nooshahay. Isku-duwahaaga daryeelka MSC+ ayaa kula kulmi doona adiga iyo qoyskaaga si uu ugala hadlo baahiyahaaga daryeelka 20 maalmood gudahooda haddii aad soo wacdo si aad u codsato booqasho.

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

Waxaad xaq u leedahay inaad saaxiibo ama qoys ku yeelato booqashada. Waxaad magacaabi kartaa wakiil kaa caawiya inaad go'aamo samayso. Adiga ayaa go'aansan kara waxa baahidaadu tahay iyo meesha aad rabto inaad ku noolaato. Waxaad waydiisan kartaa adeegyada sida ugu wanaagsan u dabooli kara baahiyahaaga. Waxaad samayn kartaa go'aannada ugu dambeeya ee ku saabsan qorshahaaga adeegyada iyo caawinta. Waxaad dooran kartaa cidda aad rabto inaad bixiso adeegyada iyo taageerada bixiyeyaasha laga heli karo shabakada Qorshaha.

Booqashada kadib, isuduwaha daryeelkaaga MSC+ ayaa kuu soo diri doona warqad ku talinaysa adeegyada sida ugu fiican u daboolaya baahiyahaaga. Waxa lagu soo diri doona koobiga adeega ama qorshaha daryeelka ee aad gacan ka gaysatay isku geynta. Isku duwaha daryeelkaaga MSC+ ayaa kaa caawin doona inaad xeraysato racfaan haddii aadan ku raacsanayn adeegyada la soo jeediyay ama lagu wargeliyay inaad u qalmin adeegyadan.

Xubnaha aan u qalmin ama weli la sugayo qiimaynta ka tanasulka, qorshaha waxa uu bixin karaa adeegyada si looga caawiyo xubinta inay ku noolaato nolol madax banaan ilaa inta la awoodo.

Dadka ku nool ama ku nool meel u dhaw White Earth, Leech Lake, Red Lake, Mille Lacs or Fond du Lac Reservations waxa laga yaabaa inay awoodaan inay doortaan inay helaan adeegyadooda EW iyaga oo u maraya qaybta caafimaadka dadka dhaladka ah ama qeybta adeegyada bini'aadmiga ama qorshahayaga.

La xiriir dadka u dhashay ama Qorshahayaga haddii aad wax su'aalo ah qabtid.

Haddii aad hadda ku jirto Helitaanka Bulshada ee Isku-Darka Naafada (CADI), Daryeelka Badelka ah ee Bulshada (CAC), Dhaawaca Maskaxda (BI), ama dhaafitaanka Naafada Koriinka (DD), waxaad sii wadi doontaa inaad hesho adeegyada ay daboolaan barnaamijyadan isla si isku mid ah. sida aad hadda u hesho. Maamulaha kiis ee degmadaada wuu sii wadi doonaa inuu oggolaado adeegyadan oo la xiriir isku-duwaha daryeelkaaga MSC+.

Haddii aad u baahan tahay qorshaha kala guurka iyo adeegyada isku duwida si loo caawiyo adigu inaad u soo gurto bulshadda, waxaad u qalmi kartaa inaad hesho Guriga Socda adeegyada (MHM). Adeegyada MHM waa ka gooni adeegyada ka yimid EW, laakiin waa inaad u qalanto EW.

Tixraac Adeegyada Ku salaysan Guriga iyo Bulshada ee Qaybta 1 wixii macluumaadka xiriirka ah.

Guriga daryeelka dadka jirran

Adeegyada la daboolay:

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

- Adeegyada dhakhtarka
- Adeegyada kalkaaliska
- Adeegyada bulshada caafimaadka
- Latalinta
- Qalabka iyo agabka caafimaadka
- Daawooyinka bukaan-socodka ee calaamadaha iyo xakamaynta xanuunka
- Cunto iyo latalin kale
- Daryeelka bukaan-jiif mudda gaaban
- Daryeelka nasiinada
- Kaaliyaha caafimaadka guriga iyo adeegyada guri hagaajiyaha
- Daaweynta jirka, shaqada, iyo hadalka
- Tabaruceyaal
- Alaabooyinka iyo adeegyada kale ee ku jira qorshaha daryeelka kuwaas oo ah adeegyada caafimaad oo la daboolay

Fiiro gaar ah:

Doorashada Medicare

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

Haddii aad u qalanto Medicare iyo Medicare Assistance (Kaalmada Medicare) oo aad doorato Adeegga Nasinta, waa inaad doomaataan daryeelka hospice-ka ee Medicaid marka lagu daro daryeelka guriga Medicaid. Xeerarka federaalku waxay kaa mamnuucayaan inaad ku doomaato daryeelka guriga ee halka barnaamij ah ee maaha midka kale markaad u qalanto labadaba.

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

Isbitaalka - Bukaan-jiif

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

Waxa uu u baahan yahay ama u baahan karaa ogolaanshe hore.

Fiio gaar ah:

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

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

Isbitaalka - Bukaan socodka

Adeegyada la daboolay:

- Daryeelka degdega ah ee xaaladaha aan si degdega ah u darnayn
- Xarunta qaliinkal bukaan socodka
- Baaritaano iyo raajada
- Kalyo dhaqida
- Adeegyada qolka gurmada

* Waxay u baahantahay ama u baahan kartaa oggolaansho hore.

- Daryeelka degnaanshaha ka dambeeya
- Adeegyada indho-indheynta - haddii aan lagu dhigin bukaan-jiif ahaan isbitaalka, waxaad geli kartaa heerka "indho-indhaynta bukaan-socodka" ilaa uu bixiyahaagu go'aamiyo in xaaladdaadu u baahan tahay in bukaan-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 shaqeyso bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga si aad u hesho oggolaansho hamae marka loo baahdo. Waxaad sidoo kale ka wici kartaa adeegga macaamiisha lambarka taleefanka qaybta 1 wixii macluumaad dheeraad ah.

Adeegyada Dejinta Guryaha*

Adeegyada la daboolay:

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

- Adeegyada la talinta guryeynta si loo hamaumariyo Qorshe qofka ku wajahan dadka aan lahayn adeegyada maaraynta kiisaska Caawimada Caafimaadka
- Adeegyada kala guurka guriyeynta si ay kaaga caawiyaan qamashaynta, helitaanka, iyo u guurista guryeynta
 - Kala guurka guryaynta – kharashka guurista (waxa uu ku xadidan yahay ilaa \$3000 sanadkii)
 - Kaliya dadka ka guuray xarunta lagu maalgeliyo Kaalmada Caafimaadka ama habdhismeedka uu maamuli biixyaha oo guri u gaar ah u guuraysa
 - Arjiyada, deebaajiga, iyo kharashka waraaqaha amaanka ah ee loogu baahan yahay kirada guriga ama guriga ku yaala dabaqa
 - Alaabta guriga ee daruuriga ah ee loogu baahan yahay nolosha oo loo adeegado guriga, oo waxaa kamid ah alaabta guriga, daaha guriga, shayada cuntada lagu diyaariyo, iyo go'yaasha sariiraha ama tuwaalada
 - Kharashka soo furashada ama deebaajiga adeegyada ama helitaanka adeega, oo waxaa kamid ah taleefanka, laydhka, kulayliyaha iyo biyaha
 - Adeegyada daruuriga u ah caafimaadka iyo amaanka shakhsiga sida bayayaan bufinta iyo nadiifinta halmar kahor inta aan la guurin
 - U diyaarinta guriga qaab ruuxa degan uu soo geli karo
- Adeegyada joogtaynta guryaynta oo kaa caawinaysa inaad joogtayso guryayntaada

* Waxay u baahantahay ama u baahan kartaa oggolaansho hore.

- Gaadiidka Adeegyada Xasilinta Guryaha marka adeeg-bixiyaha uu baahiyaha la xiriira guryeynta kala xaajoonayo xubinta isago oo gaari wado. Waqtigaan waxaa loo dallaci karaa sidii yunitka kala-guurka/waditaanka ahaan. Masaafada magdhow ma lahan.

Lama Daboolin:

Qorshaha ma bixin doono:

- Lacagta kirada ama daynta guriga
- Cuntada
- Dharka
- Shayada kaafidaysiga, oo waxa akamid ah aalada baahinta tooska ah, kombuyuutaro, taleefano, telefiishinka kriada ah, sameecado iyo wixii la hal maala
- Shay kasta, kharashaadka ama taageerada badinta wixii waraaqo ah ee adeegyada kale ama uu leeyahay ama uu kireeyay bixiyuhu

Fiiro gaar ah:

Waa in lagu sameeyo qiimayn si loo ogaado inaad u qalanto Adeegyada Xasillinta Guryaha. Haddii aad leedahay maareeye kiis oo la beegsaday ama maareeyaha kiiska wayfarka, waxaad waydiisan kartaa caawimaad si aad u ogaato inaad u qalanto Adeegyada Xasillinta Guryaha. Waxaad sidoo kale la xiriiri kartaa bixiyaha Adeegyada Xasilinta Guryaha si ay kuu caawiyaan.

Waaxda Adeegyada Dadweynaha (DHS) ayaa dib u eegi doonta qiimaynta si ay go'aan uga gaarto haddii aad u qalanto Adeegyada Xasilinta Guryaha. DHS waxay kuu soo diri doontaa warqad ku saabsan inaad u qalanto Adeegyada Xasillinta Guryaha. Haddii aad u qalanto, warqaddu waxay kuu sheegi doontaa in adeegyada lagu oggolaaday. Haddii aadan u qalmin, warqaddu waxay kuu sheegi doontaa in adeegyada lagu diiday.

La shaqeey adeeg-bixiyahaaga haddii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo kharashyada guuritaanka. Haddii lagu oggolaado kharashyada guuritaanka, adeeg-bixiyahaagu waa inuu noo soo diraa risiidhka kharash kasta oo guuritaan la xiriira.

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 bixinta adeegyada.

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

Qalabka aafimaadka iyo Saadka*

Adeegyada la daboolay:

- Qeyb jirka oo macmal ah ama lafaha
- Qalab caafimaad oo waara (tusaale ahaan, kuraasta curyaamiinta, sariiraha isbitaalka, lugeeyayaasha, biraha curyaanka, 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 elektorooniga 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 Qamashaynta Qoyska ee qaybtan.)
- Aaladaha isgaarsiineed ee kordhiya, oo ay ku jiraa taableedyada korontada ku shaqeeya
- Aaladaha la socodka suuxinta

Adeegyada Aan La Daboolin:

- Waxka bedelka dhismaha ee guriga, gaadiidka, ama goobta shaqada, oo ay ku jiraan biraha qabsashada musqusha qubayska
- Alaabooyinka deegaanka (sida sifeeyaha hawada, nadiifiyeyaasha, qaboojiyaha, qalajiyaha)
- 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.

* Waxay u baahantahay ama u baahan kartaa ogolaansho hore.

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

Adeegyada Caafimaadka Maskaxda

Adeegyada la daboolay:

- Rugta Caafimaadka Habdhaqanka Bulshada ee la shahaadiyey (CCBHC)
- Latalinta Daryeelka Caafimaadka
- Adeegyada wax ka qabashada dhibaatooyinka oo ay ka mid yihiin:
 - baadhitaanka
 - qiimaynta
 - wax ka qabashada
 - dejinta, oo ay ku jirto xasilinta deegaanka
 - wax ka qabashada bulshadda
- Qiimaynta baaritaanka oo ay ku jiraan baadhista jiritaanka jirrooyinka dhimirka ee wada socda iyo cilladaha isticmaalka muqaadaraadka
- Daawaynta Dabecada Fikrada ku salaysan (DBT) Barnaamijka Bukaanku-socodka ee dhamaystiran (IOP)
- Daawaynta Xeelka dheer ee Dadka Qaba Cudurada Dhimirka (Forensic Assertive Community Treatment, FACT)
- Joogitaanka cusbitaalka dhimirka ee bukaan-jiiifka, oo ay ku jirto joogida isbitaalka dhimirka ee bukaan-jiiifka 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
 - Maamulka daawaynta caafimaadka dhimirka
 - Adeegyada neerfaha nafsiyeed
 - Daawaynta cilmi nafsiga (bukaanka iyo/ama qoyska, qoyska, dhibaataada, iyo kooxda)
 - Baadhitaanka cilmi nafsiiyeed
- Adeegyada Caafimaadka Dhimirka ee Dhakhtarka oo ay ku jiraan:
 - Qiimaynta/wax ka qabashada caafimaadka iyo dhaqanka
 - Booqashooyinka bukaan-socodka
 - Daawaynta dhimirka ilaa bixiyeyaasha daryeelka aasaasiga ah
 - La talinta dhakhtarka, qiimaynta, iyo maamulka
- Adeegyada Caafimaadka Dhimirka ee Baxnaaninta oo ay ka mid yihiin:
 - Daawaynta Bulshada ee lagu kalsoonyahay (ACT)
 - Daawaynta Maalinta Dadka Waaweyn

- Adeegyada Caafimaadka Dhimirka ee Baxnaaninta Dadka Waaweyn (ARMHS)
- Adeegyada Taageerada Takhasuska asaaga ee sharciyaysan (CPS) ee xaaladaha xaddidan
- Adeegyada Daaweynta Deganaanshaha Ciriiriga ah (IRTS)
- Barnaamijka isbitaal dhigista ee Qaybta ah (PHP)
- 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 jiifka la xidhiidha Adeegyada Daawaynta Hoyga Daryeelka Xoogan (IRTS)

Fiiro gaar ah:

Tixraac Adeegyada Caafimaadka Dhimirka ee Qaybta 1-aad wixii macluumaad ah ee ku saabsan meesha aad wacayso ama aad ku qamai karto. U isticmaal bixiyaha shabakad 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 Kalkaaliska Guriga*

Adeegyada la daboolay:

- Qiimaha Maalinlaha ee Daryeelka Guriga - Waxaan mas'uul ka nahay bixinta wadarta 180 maalmood ee qolka daryeelka iyo joogitaanka. Haddii aad u baahan tahay daryeel guri kalkaalinta oo sii socota oo ka badan 180 maalmood, Waaxda Adeegyada Dadweynaha ee Minnesota (DHS) ayaa si toos ah u bixin doonta daryeelkaaga. Haddii DHS ay hadda bixinayso kharashka daryeelkaaga guriga kalkaalinta, DHS, maaha annagu, way sii wadi doontaa bixinta kharashka daryeelkaaga.
- Adeegyada kalkaaliska
- Adeegyada daawaynta
- Daawooyinka lagu daboolay Kaalmada Caafimaadka

- Qalabka iyo agabka caafimaadka

Adeegyada Aan La Daboolin:

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

Adeegyada Daaweynta indhaha

Adeegyada la daboolay:

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

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. Fadlan ka wac Adeega Macmiilka lambarka taleefanka qaybta 1 wixii macluumaad dheeraad ah.
- Adeeg aad u baahan tahay ka dib markaad ka guurto aagga adeegayaga adiga oo weli xubin ka ah Qorshaha*

* Waxay u baahantahay ama u baahan kartaa ogolaansho hore.

- 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 ama alaab laga keeno bixiyeyaasha ku yaal meel ka baxsan Maraykanka (US). Ma bixin doono kharashka daryeelka caafimaadka bixiyaha ama cid kasta oo ka baxsan Maraykanka

Fiiro gaar ah:

Hadii aad u baahan tahay inaad isticmaasho farsami adiga oo ka baxsan aaga adeega, kala hadal Adeega Macmiilka lambarka taleefanka ee ku qoran Qaybta 1 kahOR inta aanad bixin dawooyinka la qoro ama dawooyinka aan la qorin lacagtooda, xataa hadii dawada ay ku jirto dawooyinka aanu bixino (LOCD) (qaacido). Kuuma celin doono lacagtooda.

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
- 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 shabakada Qorshaha*
- Adeegyada la xidhiidha xanuunka, kormeerka, iyo daawaynta xanuunada ama xaaladaha naadirka ah.

Fiiro gaar ah:

Xubnaha qaar ayaa u baahan kara inay la kulmaan dhakhtar noocyo kala duwan oo khibrad ah leh. Waxa aanu kala shaqayn doonaa bixiyaha daryeelka caafimaadka xirfadlaha ah si aanu u sugno in khabiir ama adeegyada aad u baahan wakhtiga aad u baahan tahay inaad hesho, ilaa inta aad u baahan tahay ama adeegyada kahor inta aanad arag bixiyaha.

* Waxay u baahantahay ama u baahan kartaa ogolaansho hore.

Dawooyinka La Qoro (loogu talo geley xubnaha AAN lahayn Medicare)

La Daboolo:

- Dawooyinka la qoro
- Adeegyada mamaulida dabibka caafimaadka (MTM)
- Dawooyinka qaar aan la qorin (*marka uu qoro bixiye daryeelka caafimaad oo leh awood uu ku qoro*)

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

Fiiro gaar ah:

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

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

Haddii dawaada aad hadda qaadanayso aan lagu daboolin qorshahaaga cusub, waxaa laga yaabaa inaad hesho sahay ku meel gaar ah oo 90 maalmood ah. Wixii macluumaad dheeraad ah, wac Adeega 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 dooma bidayso ka hama inta aanad bixinin daawooyinka aan la dooma bidin. si loo helo daawo aan la dooma bidin, dhakhtarkaaga ama bixiyaha daryeelka caafimaadkaagu waa inay helaan ogolaansho hamae.
- **Shuruudaha da'da:** Xaaladaha qaarkood, waxaa jira shuruudo da' markaad qaadanayso daawooyinka qaarkood Ogolaansho hamae ayaa loo baahan yahay iyadoo ku xiran da'daada iyo daawada gaarka ah ee lagu qamaay.
- **Magac shirkada Dawooyinka:** Nooca shirkada dawada ayaa dabooli doona UCare kaliya marka:
 1. Dhakhtarkaaga ayaa kugu wargelin doonaa UCare qamaaal ahaan in nooca magaca dawadu uu caafimaad ahaan lagama maarmaan u yahay; AMA
 2. UCare ka dooma bidayaa qaybinta nooca astaanta ah ee ka duwan nooca guud ee dawada; AMA
 3. Minnesota Sharcigeedu waxa uu u baahan yahay bixinta nooca magaca summada ee dawada.

Waxaad ka ogaan doontaa haddii dawadaadu u baahan tahay oggolaanshe hore, oo leh tirada xadadka, Heerka La door biday/Aanls doorbidin, ama leh baahida da;'da addoo la xidhiidhaya Adeega Macmiilka ama booqashada websaydkayaga bogga ucare.org/mhcp-druglist. Xadidaada daroogada waa laga saari karaa haddii dhakhtarkaagu soo gudbiyo qamaaal ama dukumeenti taageeraya codsiga. Waxaad sidoo kale ka heli kartaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan xannibaadaha lagu dabaqo dawooyinka gaarka ah ee la daboolay adiga oo la xiriiraya Adeegga Macmiilka ama booqo websaytkayaga 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 qamaaaga isbeddelka ugu yaraan 10 maalmood ka hama inta uusan isbeddelku dhaqan gelin.

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

Waxaan dabooli doonaa daawada dhimirka, xitaa haddii aysan ku jirin liiskayaga dawada, haddii daryeel bixiyahaagu caddeeyo inay tani adiga kuugu fiican tahay. Ma jirto wax lacag ah oo lagu bixiyo dawooyinka dhimirka. Xaaladaha qaarkood, waxaanu sidoo kale dabooli doonaa dawooyinka kale ee loo isticmaalo daawaynta jirrooyinka dhimirka ama qaska shucuureed xataa haddii aanay daawadu ku jirin liiska dawooyinka la ansixiyay. Waxaan tan sameyn doonaa ilaa hal sano haddii bixiyahaagu uu caddeeyo daawadu adiga kuugu fiican oo lagugu daweeay 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 qaadato xaalad dabadheeraad ah ama mid dheer ayaa la heli karaa ilaa 90-maalmood oo sahay ah waxaana lagu aqoonsaday Liiska UCare ee Dawooyinka Daboolan inay yihiin “90 maalmood.”

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

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

Dawadu waa inay ku jirtaa liiskeena dawooyinka caymisku bixiyo (guud ahaan).

Haddii bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga uu kuu qamao daawo aan ku jirin liiska dawooyinka la daboolay ama daawo u baahan ogolaansho kahama, isaga ama iyada waa in ay la xiriiraan 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 weydiyaan 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 farsamigu ay kuu sheegaan in farsamigu ka baxsan yahay dalada, fadlan la xiriir 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 qamao daawo ku jirta liiska Takhasuslaha daawada Ucare, Dhakhtarkaaga waxa uu u baahan doonaa in uu u soo diro dawadan khaaska ah Tkhasuslaha Farmashiga UCare.

Magaca Takhasuslaha: Fairview Specialty Pharmacy

Telefoonka iyo TTY: 612-672-5260 ama 1-800-595-7140 (wicitaanku waa bilaash)

Fagaska: TTY soo wac 711 oo ay waydiiyaan
1-800-595-7140 (wicitaankan waa bilaash)
1-866-347-4939

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

Websaytka: fairviewspecialtyrx.org

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 marta Costco Mail Order Pharmacy. Lagagama baahna inaad xubin ka tayay Costco si aad u isticmaasho adeega. Hadii lagu qoray dawo xanuun mudo dheer ah, waxa aad ku heli kartaa dawada boosta oo waa ikhtiyaar kuu haboon.

Magaca Takhasuslaha: Costco Mail Order Pharmacy

Telefoonka iyo TTY: 1-800-607-6861 (wicitaanku waa bilaash)
TTY soo wac 711 (wicitaanku waa bilaash)

Websaytka: pharmacy.costco.com

Waa inaad samayso xisaab Costco ah oo macluumaadka bukaanka gelisaa Costco Mail Order Pharmacy kahor inta aanad bilaabin in dawada aad qaadato lagu qoray. Waxaa jira laba qaab oo aad isku duwaan gelin karto:

- Onleyn ahaan: Qabo pharmacy.costco.com. Guju “Bilaw” oo samayso xisaabta onleynka ah.
- Taleefanka: Kala hadal kooxda adeega macmiilka Costco 1-800607-6861 (wicitaan bilaash ah) ama TTY (wicitaan bilaash ah), Isniin – Jimce: 7 am – 9 pm, Sabti: 11:30 am – 4 pm.

Dib u qaadashada dawada ee dawada lagu qoray ee boosta laguugu soo dirayo, waxa aad haysataa ikhtiyaar ah inaad isku duwaan geliso in si toos ah barnaamijku kuu xasuusiyo dib u qaadashada dawada.

Dalabka boosta ee farsamiga ah waxa ay kasoo gaadhaysaa dawada marka ay soo diraan 15 maalmood ama wax ka badan kadib. Laakiin, mararka qaar dib u dhac ayaa ku iman kara dawada boosta laguugu soo dirayo. Hadii dib u dhac ku yimaado dawada boosta laguugu soo diray, la hadal Adeega Macmilka UCare si aad u ogaato qaabka aad dib ugu qaadan karto dawada.

Daawooyinka dhakhtar qamaa (loogu talagalay xubnaha haysta Medicare)

Adeegyada la daboolay:

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

Adeegyada Aan La Daboolin:

- Daawooyinka dhakhtar qamaay ee u qalma in lagu daboolo Barnaamijka Dawooyinka ee Medicare (Medicare Qaybta D)
- Daawooyinka loo isticmaalo daawaynta kacsii la'aanta ama cilladaha galmada
- Daawooyinka loo isticmaalo in kor loogu qaado dhalmada
- Daawooyinka loo isticmaalo ujeedooyinka isqurxinta oo ay ku jiraan daawooyinka lagu 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 qamaay 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 qamaay. Waxaad ka heli doontaa adeegyadaada dawada lagu qamaay qorshahaaga dawada Medicare- ka maahan qorshahayaga. Waxaa laga yaabaa inaad bixiso kharashka daawaynta ee uu daboolay qorshahaaga dawada ee Medicare.

Baaritaannada Daryeelka Ka Hortagga ah iyo Baaritaanka

Adeegyada la daboolay:

- Talaaladda
- Baaritaanada joogtada ah ee ku haboon da'da iyo halista (tusaale, jirka, aragga, iyo maqalka)
- Baaritaannada kansarka (ay ku jiraan baaritaanka kansarka naaska, baaritaanka kansarka xubinka taranka haweenka, baarista kansarka qanjirka shahwa mareenka, baaritaanka kansarka mindhicirka)
- Waxbarashada caafimaadka iyo la-talinta (tusaale, joojinta sigaarka, la-talinta nafaqada, waxbarashada sokorawga)
- Booqashada qorsheynta qoyska – **helitaanka adeegyada furan**
- Cabirka cufnaanta lafaha

Daryeelka Soo Kabashada

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 caawinta arrimaha sharciga, helidda meel lagu noolaado, gaadiid raacitaanka, iyo adeegyada kale ee bulshada
- Ka caawinta daryeelka caafimaadka iyo gunnooyinka kale
- Dabagalka qorshayaasha daryeelka
- Bixinta taageero caafimaad, bulsho, iyo shucuureed, sida la-talin
- Adeegyada caafimaadka bulshada

Adeegyada Aan La Daboolin:

- Adeegyada la xiriira baahiyaha caafimaadka shucuureed ee xubinta ka badan kuwa uu bixin karo
- Adeegyada la xiriira Hawlaha Nolol maalmoodka (ADL) ee aanu xubintu keligii qabsan karin, sida istaagida ama isticmaalka musqusha
- Lacag bixinta kharashaadka qolka adeegyada daryeelka soo kabashada waa masuuliyada Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota

Fiiro gaar ah:

Xubintu waa in laga soo gudbiyaa isbitaal ama rug caafimaad si loo helo daryeel soo kabasho ah.

Baxnaaninta

Adeegyada la daboolay:

- Daaweynta baxnaaninta si loo soo celiyo shaqada: daaweynta jireed, daaweynta shaqada, daaweynta hadalka

- Qalabyada Wada xidhiidhka Kaalmada Naafada
- Adeegyada maqalka oo ay ku jiraan tijaabooyinka maqalka

Adeegyada Aan La Daboolin:

- Baxnaanin xirfadeed
- Naadiyada caafimaadka iyo isboomatiska

Adeegyada 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
- Cusbataalka bukaan jiifka
- Daawaynta goobta aan cusbataalka ahayn
- Dawada bukaan socodka daawaynta la caawiyo
- Soo saarista wasakhda (kaliya marka cisbitaalka bukaan-jiifku uu caafimaad ahaan lagama maarmaan u yahay sababtoo ah xaaladaha ka dhasha dhaawac ama shil ama dhibaatooyin caafimaad inta lagu jiro soo saarida wasakhda)
- SUD Isku duwaha daawaynta
- Taageerada kaabida filka
- Maaraynta ka noqoshada

Adeegyada Aan La Daboolin:

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

Fiiro gaar ah:

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

Xirfad yaqaanka takhasuska leh ee qayb ka ah shabakada Orshahu waxa uu adiga kuu soo jeedin doontaa talooyinka adeegyad aisticmaalka maandooriyaha. Waxaad dooran kartaa ilaa heerka u sareeya ee adeega uu ku taliyay xirfad yaqaanka takhasuska leh. Waxaad heli kartaa qiimaynta dheeraadka ah 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 Buug-gacmeedkan Xubinta.

Qaliin

Adeegyada la daboolay:

- Xafiisyada ama booqashooyinka rugaha caafimaadka iyo qaliinka
- Saarida calaamadaha dhalashada
- Qalliin dib u hagaajinta* (tusaale, mastektomi daba-socda, qalliinka dhaawaca, jirada ama cudurrada kale; cilladaha dhalashada.
- Adeegyada suuxinta
- Gudniinka marka loo baahdo caafimaad ahaan
- 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 telehealth wa ain la bixiyo 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.

* Waxay u baahantahay ama u baahan kartaa ogolaansho hore.

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
 - Soo dejiso ablikeeshinka Moobilka ee Rally Coach Quit For Life
- Daawooyinka: Waxaad heli kartaa daawooyinka lagu qoro iyo kuwa farmashiyaha laga iibsano 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).

Fiiro gaar ah:

Ma jiraan xaddidaadyo: Ma jiraan xaddidadyo ku aadan inta jeer ee aad isticmaali karto adeegyadan ama inta jeer ee aad heli karto la-talin ama dawooyinka tubaakada iyo adeegyada joojinta nikotiinka.

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

Looma baahna oggolaan hore oo loogu talagalay adeegyada joojinta tubaakada iyo nikotiinka iyo Maamulka Cuntada iyo Dawooyinka ee loo ogolaaday dawooyinka joojinta tubaakada.

Unug beeritaan

Adeegyada la daboolay:

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

tallaalo ama daawayn

Fiiro gaar ah:

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

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

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

Gaadiidka ku socda / ka soo dega Adeegyada Caafimaadka

Adeegyada la daboolay:

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

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

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

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

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

Sida loo jadwaleeyo ama loo baajiyo gaari raacitaanka:

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

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

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

Daryeelka Degdega ah

Adeegyada la daboolay:

- Daryeelka degdega ah ee aagga adeega 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 keeno ama alaabta laga keeno bixiyeyaasha ku yaal meel ka baxsan Maraykanka. Ma bixin doono kharashka daryeelka caafimaadka bixiyaha ama cid kasta oo ka baxsan Maraykanka

Fiio gaar ah:

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

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](https://www.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 caymiska.

Booqashooyinka Maqal iyo Muuqaalka ama eVisits

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

Adeegyada La Daboolo:

U Care waxay bixiyaa booqashooyin aan xadid lahayn oo maqal iyo muuqaal ah (onleyn) oo bilaash ah [virtuwel.com](https://www.virtuwel.com) amd [Fairview myChart](https://www.fairviewmychart.com). 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 lagu 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. Waxaa soo socda waa 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 gurnad, degdeg ah, ama adeegyo kale oo daryeel caafimaad oo la keeno ama alaabta laga keeno bixiyeyaasha ku yaal meel ka baxsan Maraykanka (US). Ma bixin doono kharashka daryeelka caafimaadka bixiyaha ama cid kasta oo ka baxsan Maraykanka
- Adeegyada tijaabada ama baaritaanka
- Adeegyada daryeelka caafimaadka ama sahayda aan daruuriga ahayn caafimaad ahaan
- Augmentativel dhirta
- Adeegyada shilalka ah ee bukaan-jiifka iyo hoyga kalkaalinta, sida telefeeshinka, taleefoonka, timo-jaraha iyo adeegyada qurxinta, iyo adeegyada martida
- Alaabta aan loo isticmaalin in lagu daweeyo xaalad caafimaad

Qeybta 9. Adeegyada Aan Hoos Iman Qorshaha Laakiin Laga Yaabo In Lagu Daboolo Ilo Kale

Adeegyadan kuma hoos jiraan qorshaha, laakiin waxaa laga yaabaa in lagu daboolo ilo kale, sida gobolka, degmada, dawladda dhexe, qabiilka, ama qorshaha daawada Medicare. Si aad u ogaato wax badan oo ku saabsan adeegyadan, ka wac Taageerada Macmiilka Daryeelka Caafimaadka DHS (HCCS) 651-297-3862 ama 800-657-3672 (wicitaan bilaash ah) ama 711 (TTY) (wicitaan bilaash ah), ama isticmaal adeegyada gudbinta ee aad doorbido..

- Maareynta kiiska xubnaha naafada korniinka
- Tababarka maalinta iyo adeegyada baxnaaninta
- Marka laga reebo Dhaafitaanka adeegyada Waayeelka, adeegyada kale ee dhaafitaanka ee lagu bixiyo ka-dhaafitaanka Adeegyada Ku saleysan Guriga iyo Bulshada
- Maareynta kiis HIV
- Xarunta daryeelka dhexe ee xubnaha naafada kamaiinka (ICF/DD)
- Tababarka shaqada iyo adeegyada waxbarashadda
- 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 ee caymiskeenu aanu sida kale u bixin. Ka eeg “Adeega Guriga Kaaliya” ee Qaybta 7.
- Haddii aad haysato Medicare Part A ama Part B ama labaduba, daawooyinka lagu qamaay ee hoos yimaada Barnaamijka Dawooyinka ee Medicare (Medicare Qaybta D). Waa inaad ku qamataa qorshaha dawada Medicare si aad u hesho adeegyadan.
- Qolka iyo jiifka la xidhiidha Adeegyada Daawaynta Hoyga Daryeelka Xoogan (IRTS)
- 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)

Qeybta 10. Goorma Ayaad Waci Lahayd Shaqaalaha Degmadaada

Wac shaqaalaha degmadaada si aad uga warbixiso isbeddeladan:

- Magaca beddel
- Ciwaanka isbeddelada oo ay ku jiraan ka guurista Minnesota
- Taariikhda bilawga iyo dhamaadka uurka
- Xubin qoys oo dheeraad ah ama dhimatay
- Kaarka aqoonsiga Barnaamijka Daryeelka Caafimaadka Minnesota ee lumay ama la xaday
- Caymiska cusub ama Medicare – taariikhda bilowga iyo dhammaanta
- 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
- Other Health Maintenance Organization (HMO) coverage
- Other commercial insurance

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. Masuuliyad Qaadista ama Sheegashooyinka Kale

Waxaa laga yaabaa inaad haysato ilo kale oo lacag bixinta daryeelkaaga caafimaad. Waxa laga yaabaa inay ka yimaaddaan qof kale, koox, shirkad caymis ama urur kale. 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 Racfaannada Gobolka (Dhageysiga Cadaaladda leh ee Gobolka). Waxay kuu sheegaysaa sida iyo goamata aad isticmaalayso nidaamka cabashada iyo rafcaanka haddii aanad ku qanacsanayn daryeelkaaga caafimaad ama adeegaaga ama diiddantahay go'aan aanu gaarnay. Waxay kuu sheegaysaa xuquuqdaada markaad isticmaalayso nidaamka cabashada iyo rafcaanka.

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

Shuruudaha nidaamka cabashada iyo rafcaanka in la ogaado:

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

- tayada daryeelka ama adeegyada la bixiyo
- ku guuldareysiga inaad ixtiraamto xuquuqdaada
- edeb daran adeeg bixiyaha ama shaqaalaha 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 gaadhnay. 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 mar hore la 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 qamaaal 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 UCarekahama inta aanad codsan Racfaan Gobalka. Haddii aan qaadano in ka badan 30 maalmood in aan go'aan ka gaarno racfaankaaga oo aanad muddo kordhin aadan codsanin ama anaga ku siinin, uma baahnid inaad sugto go'aankayaga si aad u dalbato racfaanka gobalka. Waxaad racfaan ka qaadan kartaa mid ka mid ah falalkan (go'aamada):

- diidmada ama oggolaanshaha xaddidan ee nooca ama heerka adeegga ah
- dhimista, hakinta, ama joojinta adeeg mar hore la 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 racfaan naga qaadato **60 maalmood gudahood** faga bilaabo taariikhda DTR (ogaysiis ficil) Waxaan ku siin karnaa waqti dheeri ah haddii aad haysato sabab wanaagsan oo aad uga baaqanayso wakhtiga kama dambaysta ah. Waa in aad naga soo xaraysato racfaan **kahor** inta aadan codsanaysaa Racfaanka Gobalka Haddii aan qaadano in ka badan 30 maalmood in aan go'aan ka gaarno racfaankaaga oo aanad muddo kordhin aadan codsanin ama anaga ku siinin, waxaad codsan kartaa Racfaan Gobalka adiga oo aan na sugin.

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

Haddii aan joojineyno ama dhimeyno adeegga, waxaad sii wadi kartaa helitaanka adeegga haddii aad xareeyso 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.** Ad eeggu wuu sii socon karaa ilaa go'aanka racfaanka laga gaarayo. Haddii aad ku guul daraysato racfaanka, waxaa laga yaabaa in laguugu 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 qamaaal ah:

Waxaad rafcaan ku qaadan kartaa telefoon, qamaaal, fakis, ama shakhsi ahaan. Macluumaadka xiriirka iyo ciwaanka waxa laga helay Qeybta 1 ee hoos timaada "Racfaannada iyo Cabashooyinka." Waxaad sidoo kale rafcaan ka qaadan kartaa Akoonkaaga xubinnamada ee onlenka ah **member.ucare.org**.

Waxaad gudbin kartaa wixii waraaqo ah oo waxaad macluumaadka ku bixin kartaa si foolka-fool ah, taleefanka, ama qoraal ah. Duwaankaaga waxaa la ilaalin doonaa sirtiisa sida uu dhigayo sharcigu. Waxa aad ka heli doontaa warqad anaka laguugu xaqiijinayo in aanu helnay dalabkaaga rafcaanka.

Dalabkaaga rafcaanka waa inay la socdaan:

- 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 hadii 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 degdega ah ee loogu baahan yahay.

Haddii aan ku heshiino inay degdeg tahay, waxaanu ku siin doonaa go'aan 72 saacadood gudahood. Waxaan isku dayi doonaa inaan kugula soo wacno go'aanka ka hama intaan go'aanka qamaaal u dirin.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ama fagas u dir: 651-431-7523

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

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

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

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

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

Cabashooyinka (Dacwooyin)

Waxaa laga yaabaa inaad noo xerayso cabasho **wakhti kasta** ee arimaha mise walaacyada dhacay marka laga diiwaangeliyey qorshaha caafimaadka. Ma jiro wakhti go'an oo cabasho nalagu xerayn karo.

Si aad noogu soo gudbisno cabasho afka ah:

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

Ka wac adeegga macaamiisha lambarka taleefanka qaybta 10 oo noo sheeg dhibaataada. Waxa laga yaabaa in aan qaadano ilaa 14 maalmood oo dheeraad ah si aan go'aan uga gaarno haddii aan u baahanahay macluumaad dheeraad ah waxayna noqon doontaa dantaada ugu fiican ama haddii adiga ama bixiyahaagu aad codsataan wakhti dheeraad ah. Waxaan kuu sheegi doonaa 10 maalmood gudahood inaan qaadaneyno waqti dheeri ah iyo sababaha.

Haddii cabashadaadu ay ku saabsan tahay 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 qama ciwaanka ku taxan qaybta 1 ee hoos timaada "Rcfaanada iyo Cabashada." Ama waxaad fagas noogu soo diri kartaa warqada ah anaga addoo isticmaalaya lambarka fagaska ku qran aybta 1. Waxaad sidoo kale noogu sheegi kartaa cabashadaada madashada bogga **member.ucare.org**.

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

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

Waxaan ku siin doonaa go'aan qamaaal ah 30 maalmood gudahood. Waxaa laga yaabaa inaan qaadano ilaa 14 maalmood oo dheeri ah haddii aan u baahanahay macluumaad dheeri ah oo ay dantaada ku jirto ama hadii adiga ama bixiyahaaga ay dalbadaan wakhti dheeraad 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 door bidayso.

Booqo: "health.state.mn.us/facilities/insurance/clearinghouse/complaints.html"

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

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

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

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

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

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

Haddii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo cabashadaada, rafcaankaaga 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 xerayso 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 door bidayso. 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 buug-gacmeedkan xubinta.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Adeegyada Laga Reebay: Adeegyada qamashuhu uusan kharashkooda bixinin. Kaalmada Caafimaadka 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.

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 qorshahayagu oo aan qandaraas ku jirin in uu siiyo adeegyada la daboolay xubnaha Qorshaha. Tan waxaa kale oo loo yaqaan bixiye aan ka qaybgelin.

Bixiyeaasha 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 bixiyeyaasha ka qaybqaata.

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

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

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

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

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

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

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

Daawooyinka la qamaay: Daawooyinka uu dalbado bixiye caafimaad.

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

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

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

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

Daryeelka dadka waaweyn ee Minnesota (MSC+): Waa barnaamij uu gobolku qandaraas kula galo qorshayaasha caafimaadka si uu u daboolo oo loo maareeyo daryeelka caafimaadka iyo Adeegyada Ka-dhaafitaanka Waayeelka ee Caawinta Caafimaadka xubnaha 65 jirka iyo kuwa ka weyn.

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.

Gaadiidka Caafimaadka Degdegga ah: Adeegyada ambalaasta ee 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.

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.

Guriga iyo Adeegyada Ku-saleysan Bulshada: Adeegyo dheeri ah oo lagu bixiyo si ay kaaga caawiyaan inaad gurigaaga sii joogto.

Guriga kalkaalinta la sharciyayn karo: Go'aanka ah in aad u baahan tahay heerka daryeelka guriga kalkaalinta. Baaruhu wuxuu isticmaalaa hab lagu magacaabo La-talinta Daryeelka Muddada-dheer si uu u go'aamiyo.

Ikhtiyaarka labaad: Haddii aadan ku raacsanayn ra'yi aad ka hesho bixiye shabakad Qorshe, 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.

Isbitaal seexinta: Daryeelka isbitaal u baahan in la seexiyo bukaan-jiif ahaan oo inta badan u baahan in habeenkii la joogo.

Isku duwaha daryeelka: Qofka horumariya, isku duwa oo bixiye (xaaladaha qaarkood) taageerooyinka iyo adeegyada lagu sheegay qorshaha daryeelka.

Isku duwaha daryeelka: Qofka horumariya, isku duwa oo bixiye (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 Isbitaal ee Bukaan-jiifka: 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.

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

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

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

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

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

Ogolaanshaha Joogtada ag: Ogolaansho qamaan oo anaga qamanay si aan u isticmaalno khabiir ka baxsan 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: Qorshe 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.

Qorshe: 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.

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:

- 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

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

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 hore 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 qorshe 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 shuruuca 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 Degdega ah.

Xarunta Kalkaalinta Xirfadlaha: Xarun bixisa daryeelka kalkaalisada xirfada leh ee bukaan-jiifka, adeegyada baxnaaninta ama adeegyada kale ee caafimaadka la xiriira. Medicare waa inuu aqoonsi siiyaa xaruntan haddii aad qaadanayso dheefaha Medicare.

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

Waa maxay dardaaranka daryeelka caafimaad?

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

Waa maxay sababta dardaaranka daryeelka caafimaadka muhiim u yahay?

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

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

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

Sideen u sameystaa dardaaranka daryeelka caafimaadka?

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

- ha ahaato mid qamaaal ah oo taariikhaysan.
- Magacaaga sheeg.
- Inuu saxiixo adiga ama qof aad u ogolaatay inuu kuu saxiixo, marka aad fahmi karto oo aad la xiriiri karto rabitaanka daryeelka caafimaadkaaga.

- Saxeexaaga ha xaqiijiyo nootaayo dadweyne ama laba 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 dardaarankaada, waa inaad kala hadashaa rabitaanka daryeelka caafimaadka dhakhtarkaaga ama bixiyaha kale ee daryeelka caafimaadka. Macluumaadka ku saabsan sida loo helo foomamka diyaarinta dardaarankaaga daryeelka caafimaadka waxa laga heli karaa dhammaadka dukumeentigan, hoosta "Sida loo helo macluumaad dheeraad ah."

Waxaan dardaarankayga ku diyaariyay gobol kale. Wali ma wanaagsan tahay?

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

Maxaan gelin karaa dardaaranka daryeelka caafimaadka?

Waxaad haysataa doomaashooyin badan oo ah waxa aad geliso dardaaranka 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 dardaaranka 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:

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

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

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

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

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

Maxaan ku sameeyaa dardaarankayga daryeelka caafimaadka kadib markaan saxeeexo?

Waa inaad dadka kale u sheegtaa dardarankaaga 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 dardaran daryeel caafimaad. Waa inaad siisaa nuqul. Waa fikrad wanaagsan inaad dib u eegto oo aad cusboonaysiiso dardarankaaga 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 dardaranka daryeelka caafimaadka?

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

Maxaa dhacaya haddii aan rumaysto in qorshe caafimaad uusan raacin shuruudaha dardaranka caafimaadka?

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

Sida loo helo macluumaad dheeri ah

Haddii aad rabto macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan dardaranka daryeelka caafimaadka, la xidhiidh bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga, qareenkaaga, ama Khadka Dadka Waayeelka ah ee eniama LinkAge ee Minnesota® ee 800-333-2433. TTY: Minnesota Gudbinta lambarka 711 ama 800-627-3529. Taleefannadani waa bilaash. Foom dardaran caafimaad oo la soo jeediyay ayaa laga heli karaa intarneedka lightthelegacy.org/health-care-directive-downloads.

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. Buug-gacmeedka Xubintu 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 Bukaani Jifka ee Daran (AIR), Xarunta Kaaliyaha Caafimaadka Xirfadlaha ah (SNF) ama Swing Bed. Kooxda caafimaadka UCare waxay si dhaw ula 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 haddii ay daruuri noqoto ama loo baahdo..

Ogolaanshaha

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

Ogolaanshah hore, sidoo kael 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 haddii 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 hore la diiday sababtoo ah oggolaanshaha ayaa looga baahan yahay caymiska. Dhakhtarkaagu waa inuu macluumaadka siiya UCare si ay dib u eegis ugu sameyso. 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. Dhakhaatiirtu waxay dib u eegaan dalabka rafcaanka iyo caddaynta caafimaadka hadda iyo dheefaha qorshahaaga. Haddii rafcaankaaga la diido, waxaa aanu ku siin doonaa 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

U13757 Somali (U2544) (12/2024) © 2023 UCare. Dhammaan xaquuquhu waa dhawrsanyihiin.