# Tilmaamaha Kaalmada Baahiyaha Bulshada

Loogu Talagalay Xubnaha

Cusboonaysiintii ugu dambeysay: Maajo 2026

CareOregon®

# Tusmada


**Tilmaamaha Kaalmada Baahiyaha Bulshada ee CareOregon ....... 1**

**Health Related Social Needs (HRSN)**
**(Baahiyaha bulshada ee Caafimaadka La Xiriira) ....... 1**

Taageerada Guriyaynta HRSN ....... 1

Qalabyada Cimilada ee HRSN ....... 4

Taageera Nafaqada ee HRSN ....... 5

**Adeegyada debacsanaanta leh ....... 10**

Taageerada Guriyaynta ee Adeegyada Debacsanaanta leh ....... 10

Qalabyada Cimilada ee Adeegyada Debacsanaanta leh ....... 12

Taageerada Nafaqada ee Adeegyada Dabacsanaanta leh ....... 14

Taageerada Bulshada ee Kale ee Adeegyada Dabacsanaanta leh ....... 15

# Tilmaamaha Kaalmada Baahiyaha Bulshada ee CareOregon

Baahiyaha bulshada waxaa ka mid ah waxyaabo sida helitaanka cunto ku filan, gaadiid, goob xasilloon oo lagu noolaado, waxbarasho, saaxiibo ku taageera, iyo helitaanka biyaha iyo korontada. Marka aanad haysan waxyaabahan in kugu filan, waxay waxyeello u geysan kartaa jirkaaga iyo maankaaga labadaba. Marka aad haysato waxa aad u baahan tahay, waxay kaa caawin kartaa inaad caafimaad qabto oo aad guud ahaan fiicnaan dareento. Tilmaamahan waxaa loo sameeyay si ay kaaga caawiyaan fahamka waxa looga baahan yahay si aad kaalmo u hesho.

# Health Related Social Needs (HRSN) (Baahiyaha bulshada ee Caafimaadka La Xiriira)

## Taageerada Guriyaynta HRSN

### U qalmitaanka

Si aad ugu qalanto taageerada guriyaynta ee HRSN, dhammaan waxyaabaha soo socda waa inay waafaqaan:

- Waa inaad noqotaa xubin hadda jirta
- Ma awoodid inaad hesho shayga/adeegga adigoo u maraya dheefo kale ama habab kale
- Waa inaad leedahay xaalad caafimaad oo hadda jirta <u>iyo</u> xaalad nololeed sida kuwa hoos ku qoran

### Xaaladaha caafimaad ee loogu qalmo

- **Qaangaarka ah 65 jir iyo wixii ka weyn**
- **Carruurta ka yar da'da 6 jir**
- **Dhibaatooyinka caafimaadka dabeecadda ee adag**
- **Dhibaatooyinka caafimaadka jirka ama ilko ee adag**
- Ka tagida keliya dheefaha Medicaid loona wareegayo **u qalmida labadaba Medicaid iyo Medicare**
- Xubnaha la kulma ama **la kulmay interpersonal violence (IPV, tacadiyada shakhsiyeed).** Tan waxaa ka mid ah domestic violence (DV, tacadiga qoyska), sexual violence, (SV, tacadiga galmada), ama tacadiyada nafsadeed
- Xubnaha **uurka leh ama ku jira 12-ka bilood ee dhalmada kadib**
- Xubnaha leh **naafanimo garaad ama korriin**
- Xubnaha **caawimo ugu baahan hal ama in ka badan ee hawlaha nolol maalmeed**
- Xubnaha marar badan adeegsaday **waaxda gurmadka degdega ah ama adeegyada talobixinta dhibaatooyinka**

### Xaaladaha nololeed ee loogu qalmo

- **Kharashaadka kirada/korontada iyo biyaha, kharashaadka korontada iyo biyaha ee mudo dhaafka ama rakibaada, iyo khidmadaha keydinta:**
  - Xubnaha kuwaas oo:
    - Dakhliga qoyskoodu yahay ama ka yar yahay 30% celceliska dakhliga sannadlaha ee halka ay ku nool yihiin EE aan haysan cid ka caawisa in aanay lumin hoyga ay deggan yihiin

        - Degan guri kiro
        - U baahan taageero ay guri ku deganaadaan
        - Leh liis ama heshiis kiro oo qoran

- Guri beddelka:
    - Xubnaha kuwaas oo:
        - Ka baxaya xabsiga
        - Ka soo baxay xarunta caafimaadka dhimirka ama goobaha lagaga soo kabto maandooriyaha
        - Waqti ku qaatay nidaamka daryeelka carruurta ee Oregon (daryeelka korinta) hadda ama mar la soo dhaafay
        - Ka taga keliya dheefaha Medicaid oo u guura u qalmitaanka labadaba Medicaid iyo Medicare
        - Dakhliga qoyskoodu yahay ama ka yar yahay 30% celceliska dakhliga sannadlaha ee halka ay ku nool yihiin EE aan haysan cid ka caawisa in aanay lumin hoyga ay deggan yihiin
        - Waxa Loo Diiwaangeliyay Young Adult with Special Healthcare Needs (YSHCN, Qof Qaangaar Ahaan Ah Oo Leh Baahiyo Daryeel Caafimaad Oo Gaar Ah)
- Loogu talagalay joogista albeerko/mooteel:
    - Xubnaha kuwaas oo:
        - Dakhliga qoyskoodu yahay ama ka yar yahay 30% celceliska dakhliga sannadlaha ee halka ay ku nool yihiin EE aan haysan cid ka caawisa in aanay lumin hoyga ay deggan yihiin
        - Helaya beddel guri
        - U baahan meel ay joogaan inta lagu jiro shaqada beddelka guriga ee HRSN

## Alaabaha iyo adeegyada la heli karo

| Addeegyada iyo alaabaha | Xadiddaadaha | Ka reebitaannada |
| --- | --- | --- |
| **Kirada** | | |
| Lacagbixinta si loo daboolo kharashka kirada soo noqnoqda ama kiro mudo dhaaf ah ee la soo dhaafay ilaa lix bilood.<br>Tan waxaa ka mid ah:<br>• Lacagbixinta kirada<br>• Caymiska kireystaha, haddii looga baahan yahay liiska<br>• Adeegyada biyaha/korontada ee uu bixiyay kireeyaha ee aan mar hore lagu daboolin kaalmada biyaha/korontada | • La heli karo hal mar<br>• Ku xaddidan qeybta lagugu leeyahay hadda, oo ay ku jiraan kirada hore laguugu leeyahay<br>• Magaca codsadaha xubinta ah waa inay ku qoran tahay heshiiska liiska<br>• Xubinta waa inay si firfircoon uga diiwaangashan tahay OHP marka kaalmada la siinayo | • Khidmadaha xayawaanka rabaayada ah (oo ay ku jiraan xayawaanka shucuurta ka taageera)<br>• Khidmadaha gaari dhigashada<br>• Khidmadaha adeega aasaasiyaadka<br>• Canshuuraha u bixiyo kireeyaha<br>• Caymiska dhismaha<br>• Lacagaha kirada ee la siiyo guri wadaagaha ama xubnaha kale ee qorshe caafimaad |

<table>
<tr><th>Addeegyada iyo alaabaha</th><th>Xadiddaadaha</th><th>Ka reebitaannada</th></tr>
<tr><td colspan="3">Adeegyada biyaha/korontada</td></tr>
<tr><td>Lacagbixinta si loo daboolo rakibaada ama dib loogu bilaabo kharashyada, ama adeegyo mudo dhaaf ah ama mustaqbalka, oo ay ku jiraan:<br>• Qashinka<br>• Biyaha<br>• Bulaacada<br>• Dib u warshadaynta<br>• Gaaska<br>• Korontada<br>• Internetka<br>• Taleefanka</td><td>• Illaa lix bilood oo kaalmada kharashka adeegyada guriga ah oo loogu talagalay kharashka muddo dhaafay ama mustaqbalka la rabo<br>• Xubnuhu waa inay helayaan kaalmada HRSN ee bixinta lacagta kirada</td><td>• Biilasha adeegyada biyaha/korontada aanay ku qornayn magaca xubintu. Xubintu waa inay keento caddayn muujinaysa in cinwaanka adeega helaya uu yahay cinwaankooda<br>• Khidmadaha adeegyada biyaha/korontada ee mulkiilaha guriga</td></tr>
<tr><td colspan="3">Hoteelada/mooteelada</td></tr>
<tr><td>Lacagixinta si loo daboolo kharashyada joogitaanka hoteelada ama mooteelada.</td><td>Xubnuhu waxay u qalmaan inay helaan taageero haddii aabay joogi karin gurigooda inta lagu jiro beddelka guriga ee ay ansixiyeen HRSN</td><td>• Khidmadaha xayawaanka rabaayada ah<br>• Khidmadaha gaari dhigashada<br>• Khidmadaha adeega aasaasiyaadka</td></tr>
<tr><td colspan="3">Beddelada guriga</td></tr>
<tr><td>Isbeddel ku sameynta guriga xubinta taas oo meesha ka saareysa khataro caafimaad iyo badqab. Sidoo kale, hubinta in gurigoodu ku haboon yahay baahidooda caafimaad, badqab iyo hawlaha maalmeed.<br>Waxaa ka mid kuwan soo socda:<br>• Kaabadaha dalacsiinta<br>• Biraha qabsashada<br>• Gacmaha albaabka iyo khaanadaha<br>• Suulinta cayayaanka<br>• Nadiifinta balaaran<br>• Rakibista daahah la dhaqi karo ama daaqado xannibayayaal sameys ah oo lagu caawinayo dadka xasaasiyadda leh</td><td>• Waxay ka dhici karaan sida loogu baahdo goobta ay xubintu hadda degan tahay</td><td>• Isbeddelada guriga ee xallintoodu saaran tahay milkiilaha<br>• Isbeddelada guriga ee loo sameeyo naqshad ama qaab dartood<br>• Beddelka baaxad ku daraya guriga<br>• Dayactirka guud iyo hagaajinta loogu baahan yahay guriga</td></tr>
</table>

| Addeegyada iyo alaabaha | Xadiddaadaha | Ka reebitaannada |
|---|---|---|
| **Khidmadaha keydinta** | | |
| Lacagbixinta loogu talagalay keydinta alaabaha shaqsiyeed si lagaaga caawiyo guurista ama waqti aad isbeddel sameynayso. | • Ilaa lix bilood ee kharashka keydinta ee hadda<br>• Xubintu waa inay helaysaa kaalmada HRSN si looga caawiyo dheefaha lacagbixinta kirada<br>• La heli karo hal mar | • Kharashka kaydinta ee loogu talagalay qaybaha kaydinta aan ganacsiga ahayn |

## Qalabyada Cimilada ee HRSN

### U qalmitaanka

Si aad ugu qalanto taageerada agabka cimilada HRSN, dhammaan kuwa soo socda waa in lagu dabbaqo:

- Waa inaad noqotaa xubin hadda jirta
- Ma awoodid inaad hesho shayga/adeegga adigoo u maraya dheefo kale ama habab kale
- Waa inaad leedahay xaalad caafimaad oo hadda jirta iyo xaalad nololeed sida kuwa hoos ku qoran

### Xaaladaha caafimaad ee loogu qalmo

- **Qaangaarka ah 65 jir iyo wixii ka weyn**
- **Carruurta ka yar da'da 6 jir**
- **Dhibaatooyinka caafimaadka dabeecadda ee gaarka ah**
- **Dhibaatooyinka caafimaadka jirka ama ilkaha ee gaarka ah**
- Xubnaha **uurka leh ama ku jira 12-ka bilood ee dhalmada kadib**
- Xubnaha leh **naafanimada garaad ama korriin** taas oo baahida caafimaadku ay kor ugu kacdo inta lagu jiro xaaladaha cimilada
- Xubnaha **kaalmo ugu baahan hal ama in ka badan waxqabadyada nolol maalmeedka** taas oo baahida caafimaadku ay sii kordheyso inta lagu jiro xaaladaha cimilada
- Xubnaha marar badan adeegsaday **waaxda gurmadka degdegga ah ama adeegyada la talinta dhibaatooyinka** ee cimilada la xiriira

### Xaaladaha nololeed ee loogu qalmo

- **La kulmaya hoy la'aan**
- Ka baxaya **xabsi**
- Ka baxaya **xarun caafimaadka maanka ama daaweynta isticmaalka maandooriyaha**
- Ku jira nidaamka daryeelka carruurta (**daryeelka korinta**) hadda ama mar la soo dhaafay
- Ka tagida keliya dheefaha Medicaid loona wareegayo u qalmida labadaba **Medicaid iyo Medicare**
- Haysashada **dakhli qoys oo dhan 30% ama ka yar** celceliska dakhliga sanadlaha ah ee halka aad ku nooshahay OO aanad haysan ilo taageero oo looga hortago hoy la'aanta

- U diiwaangashan **Qof Qaangaar Ahaan Ah Oo Leh Baahiyo Daryeel Caafimaad Oo Gaar Ah** (YSHCN)

### Alaabaha la heli karo

| Alaabta | Xadiddaadaha |
| --- | --- |
| Mukeef | • Hal qalab beddelaad saddexdii sano ee kasta |
| Qalabka hawo sifeeyaha | • Hal qalab beddelaad saddexdii sano ee kasta |
| Kuleyliyaha | • Hal qalab beddelaad saddexdii sano ee kasta |
| Firinjiyeer yar | • Ku xaddidan daawooyinka ama cuntada dareeraha ah ee u baahan qaboojinta<br>• Hal qalab beddelaad saddexdii sano ee kasta |
| Qalabka korontada bixiya ee la qaadan karo | • Ku kooban in loo adeegsado qalabka caafimaadka ama agabka u baahan dab koronto ee lagama maarmaanka u ah xiriirada ama hawlaha kale ee activities of daily living (ADL) (hawlaha nolol maalmeedka)<br>• Hal qalab beddelaad saddexdii sano ee kasta |

## Taageera Nafaqada ee HRSN

### U qalmitaanka

Si aad ugu qalanto taageerada nafaqada ee HRSN, dhammaan waxyaabaha soo socda waa inay kugu dabaqmaan:

- Waa inaad noqotaa xubin hadda jirta
- Ma awoodid inaad hesho shayga/adeegga adigoo u maraya dheefo kale ama habab kale
- Waxaad leedahay cunto aad u yar ama helitaankeedu aad u yar yahay
- Waa inaad leedahay xaalado halis caafimaad oo hadda jirta iyo xaalad nololeed sida kuwa hoos ku qoran

### Xaaladaha halista caafimaad ee loogu qalmo

- **Cuntooyinka caafimaad ahaan u qiyaasan:**
  - Xubnaha qaba xaalado caafimaad oo u baahan cuntooyin khaas ah
- **Khudaarta iyo miraha loogu talagalay waxbarashada nafaqada:**
  - **Qaangaarka ah 65 jir iyo wixii ka weyn**
  - **Carruurta ka yar da'da 6 jir**
  - **Dhibaatooyinka caafimaadka dabeecadda ee adag**
  - **Dhibaatooyinka caafimaadka jirka ama ilko ee adag**
  - Xubnaha u wareegaya **labada xaaladood ee Medicaid iyo Medicare**
  - Xubnaha la kulma ama la kulmay **tacadiyada shaqsiyeed (IPV),** oo ay ku jiraan tacadiyada qoyska (DV), tacadiyada galmada (SV), ama tacadiyada nafsadeed

- Xubnaha **uurka leh ama ku jira 12-ka bilood ee dhalmada kadib**
- Xubnaha leh **naafanimo garaad ama korriin**
- Xubnaha **caawimo ugu baahan hal ama in ka badan ee hawlaha nolol maalmeed**
- Xubnaha marar badan adeegsaday **waaxda gurmadka degdega ah ama adeegyada talobixinta dhibaatooyinka**

- Loogu talagalay keydka cuntada (xubnuhu waa in ay buuxiyaan mid ka mid ah shuruudaha soo socda):
  - Xubnaha **uurka leh ama ku jira 12-ka bilood ee dhalmada kadib**
  - **Xubnaha ka yar da'da 21 jir**
  - Xubanaha u diiwaangashan **Qof Qaangaar Ahaan Ah Oo Leh Baahiyo Daryeel Caafimaad Oo Gaar Ah** (YSHCN)

## Xaaladaha nololeed ee loogu qalmo

- **La kulmaya hoy la'aan**
- Ka baxaya **xabsi**
- Ka baxaya **xarun caafimaadka maanka ama daaweynta isticmaalka maandooriyaha**
- Ku jira nidaamka daryeelka carruurta (**daryeelka korinta**) hadda ama mar la soo dhaafay
- Ka tagida keliya dheefaha Medicaid loona wareegayo **u qalmida Medicaid iyo Medicare**
- Haysashada **dakhli qoys oo dhan 30% ama ka yar** celceliska dakhliga sanadlaha ah ee halka aad ku nooshahay OO aanad haysan ilo taageero oo looga hortago hoy la'aanta
- U diiwaangashan **Qof Qaangaar Ahaan Ah Oo Leh Baahiyo Daryeel Caafimaad Oo Gaar Ah** (YSHCN)

## Adeegyada la heli karo

| Adeegyada | Xadiddaadaha | Ka reebitaannada |
|---|---|---|
| Miraha iyo khudaarta | | |
| Dheefaha miraha iyo khudaarta waxay xubnaha OHP ee u qalma siisaa qayb ka mid ah miraha iyo khudaarta maalinlaha ah ee lagula taliyay illaa lix bilood. | • Waxaa xubinta lagu siiyaa si soo noqnoqota sida usbuuc kasta, laba toddobaadle ama bil kasta iyadoo ku xiran dalabka bixiyaha iyo ikhtiyaarada xubinta.<br>• Waxaa lagu bixiyaa iyada oo loo marayo sanduuq miro iyo khudaar ah oo lagu dirayo dalab gaarsiinta ama qaadashada ama kaarka lacagta hore loogu shubay ee loo isticmaali karo oo keliya dukaamada cuntada ee iibsashada la oggollaan karo.<br>• Xadka cabirka waa hal toddobaadkii wadar ahaan | • Kuma jiraan hilib, digaag, kalluun, cuntooyinka caanaha laga sameeyo, rootiga, cuntooyinka hadhuudhka, iniinyaha abuurka, dhirta dheriga ku jirta, ama cuntooyinka kale ee aan lagu tirin miraha iyo khudaarta. Miraha iyo khudaarta ka kooban noocyada kale ee cuntada sida isku dhafka miraha ama isku dhafka khudaarta iyo hadhuudhka ayaa sidoo kale aan ku jirin. |

| | | |
|---|---|---|
| | 24 toddobaad, wadar ahaan lix bilood.<br>• Hal mar xubin kasta oo u qalma ilaa Sibteembar 30, 2027.<br>• Xubinta waxaa sanduuqa miraha iyo khudaarta loogu geyn karaa gurigooda ama waxay ka qaadan karaan meelaha loogu qoondeeyay qaadashada.<br>• Kaarka hore lacagta loogu shubay, mar kasta oo bixiyuhu ku daro lacag cusub kaarka xubinta (labadii todobaadba ama bil kasta), lacag kasta oo aan la isticmaalin ayaa dhammaan doonta waxaana laga yaabaa inaan hore loogu sii qaadan bilba bisha ku sii xigta.<br>• Miraha iyo khudaarta u qalma waxay noqon karaan kuwo daray ah, ama la qaboojiyey, la qalajiyey, ama la kariyey iyada oo aan lahayn sonkor dheeraad ah, saliid, dufan, cusbo. Xawaash daray ah iyo cuntada carruurta ayaa sidoo kale ku jira.<br>• Xubnaha waa inaanay si isku mar u helin dheefaha miraha iyo khudaarta, keydka cuntada iyo cuntooyinka caafimaadka loo qorsheeyay. | • Xubnaha ku nool goob hay'adeed ama hoy waajib ku ah in ay dadka deggan ay cunto siiyaan uma qalmaan adeegan. |

<table>
<tr><th colspan="3">Keydka cuntada</th></tr>
<tr>
<td>Dheefta keydka cuntada waxay xubnaha OHP ee u qalma siisaa qayb ka mid ah cuntadooda maalinlaha ah ee lagula taliyay illaa lix bilood.</td>
<td><ul>
<li>Waxaa xubinta lagu siiyaa si soo noqnoqota sida usbuuc kasta, laba toddobaadle ama bil kasta iyadoo ku xiran dalabka bixiyaha iyo ikhtiyaarada xubinta.</li>
<li>Waxaa lagu bixiyaa iyada oo loo marayo sanduuq keyd cunto oo lagu dirayo dalab gaarsiinta ama qaadashada ama kaarka lacagta hore loogu shubay ee loo isticmaali karo oo keliya dukaamada cuntada ee iibsashada la oggollaan karo.</li>
<li>Xadka cabirka waa hal toddobaadkii wadar ahaan 24 toddobaad, wadar ahaan lix bilood.</li>
<li>Hal mar xubin kasta oo u qalma ilaa Sibteembar 30, 2027.</li>
<li>Xubinta waxaa sanduuqa keydka cuntada loogu geyn karaa gurigooda ama waxay ka soo qaadan karaan aagagga loo qoondeeyay</li>
<li>Kaarka lacagta hore loogu shubay, mar kasta oo bixiyuhu ku daro lacag cusub kaarka xubinta (labadii todobaadba ama bil kasta), lacag kasta oo aan la isticmaalin ayaa dhammaan doonta waxaana laga yaabaa inaan hore loogu sii qaadan bilba bisha ku xigta.</li>
<li>Cuntooyinka laga heli karo adeeggan waxay noqon karaan kuwo daray ah, la qaboojiyay, la qalajiyey, la nadiifiyey, ama la qasacadeeyay.</li>
<li>Xubnuhu waa inaanay isku mar helin dheefaha miraha iyo khudaarta, keydka cuntada iyo cuntooyinka caafimaadka loo qorsheeyay.</li>
</ul></td>
<td><ul>
<li>Adeegga looma isticmaali karo iibsashada alaabaha soo socda:
<ul>
<li>Khamriga biirka, khamriga cinabka, khamriga culus, sigaarka ama tubaakada;</li>
<li>Fitaaminada, daawooyinka, iyo daawooyinka kale ee lagu hagaajiyo waxa jirka ka dhiman. Haddii shey leeyahay calaamada "Supplement Facts", waxaa loo tixgeliyaa dheeraad oo uma qalmo iibsashada HRSN;</li>
<li>Xoolaha nool (marka laga reebo kalluunka qolofta leh, kalluunka laga soo saaray biyaha, iyo xayawaanka la gowracay ka hor inta aan laga soo qaadan dukaanka);</li>
<li>Cuntooyinka kulul ee isla goobta laga iibsado;</li>
<li>Waxyaabaha aan cuntada ahayn sida cuntada xayawaanka, alaabaha nadiifinta, alaabaha waraaqaha, iyo alaabaha kale ee guriga; iyo alaabaha nadaafada ama is qurxinta.</li>
</ul></li>
<li>Xubnaha ku nool goob hay'adeed ama hoy waajib ku ah in ay dadka deggan ay cunto siiyaan uma qalmaan adeegan.</li>
</ul></td>
</tr>
</table>

| Adeegyada | Xadiddaadaha |
|---|---|
| **Qiimeynta cuntada caafimaadka loo qorsheeyay**<br>Kulan lala yeelanayo qof cunto yaqaan ah oo hubin kara caafimaadka xubinta si uu u ogaado haddii ay u baahan yihiin cunto gaar ah oo loogu talagalay xaaladdooda. | |
| **Cuntada caafimaadka loo qorsheeyay**<br>Cuntada si gaar ah loogu habeeyay xaaladda caafimaad ee xubin. | • Cuntada waa in la geeya guriga xubin ama meel kasta oo ay ku nool yihiin. Tani waxaa ka mid noqon karta hoyga aan bixin cuntada<br>• Xubintu waxay heli kartaa ilaa saddex cunto maalintii ilaa lix bilood<br>• Haddii xubintu ku nooshahay meel looga baahan yahay inay cunto u sameyso, ma heli karaan adeeggan<br>• Xubintu waa in ay leedahay meel si ammaan ah loogu keydiyo looguna diyaariyo cuntooyinka |
| **Waxbarashada nafaqada**<br>Waxbarasho kasta oo xubinta ka caawinaysa xulashada cunto caafimaad qabta iyo daryeelista jirkooda. | • Adeegan lama isticmaali karo haddii xubintu adeeg midkan la mid ah ku heli karto dheef caymis caafimaad |

# Adeegyada debacsanaanta leh

Adeegyada debacsanaanta leh waa alaabo ama adeegyo wax-ku-ool ah oo loogu talagalay xubnaha si loogu xoojiyo dheefaha la daboolay. Waa waxyaabaha horumarin kara caafimaadka xubinta laakiin aan ka qayb ahayn qorshahooda caymiska caafimaadka. Tusaalyaasha waxaa ka mid ah qaar ka mid ah waxyaabaha ku jira qaybaha soo socda.

Xubnaha Oregon Health Plan (Medicaid) ee ka diiwaangashan CareOregon waxay heli karaan ilaa $1,500 ee Adeegyada Debacsanaanta leh sanad kasta.

## Taageerada Guriyaynta ee Adeegyada Debacsanaanta leh

### U qalmitaanka

Si aad ugu qalanto taageerada Adeegyada Debecsan ee guriyaynta, dhammaan kuwa soo socda waa in la dabbaqo:

- Waa inaad noqotaa xubin hadda jirta
- Ma awoodid inaad hesho shayga/adeegga adigoo u maraya dheefo kale ama habab kale
- Waa inaad hadda qabto xaalad caafimaad sida kuwa hoos ku xusan

### Xaaladaha caafimaad ee loogu qalmo

- **Qaangaarka ah 65 jir iyo wixii ka weyn**
- **Carruurta ka yar da'da 6 jir**
- **Dhibaatooyinka caafimaadka dabeecadda ee adag**
- **Dhibaatooyinka caafimaadka jirka ama ilko ee adag**
- Xubnaha u wareegaya **labada xaaladood ee Medicaid iyo Medicare**
- Xubnaha la kulma ama la kulmay **tacadiyada shaqsiyeed (IPV),** oo ay ku jiraan tacadiyada qoyska (DV), tacadiyada galmada (SV), ama tacadiyada nafsadeed
- Xubnaha **uurka leh ama ku jira 12-ka bilood ee dhalmada kadib**
- Xubnaha leh **naafanimo garaad ama korriin**
- Xubnaha **caawimo ugu baahan hal ama in ka badan ee hawlaha nolol maalmeed**
- Xubnaha marar badan adeegsaday **waaxda gurmadka degdega ah ama adeegyada talobixinta dhibaatooyinka**

### Alaabaha iyo adeegyada la heli karo

| Addeegyada iyo alaabaha | Xadiddaadaha | Ka reebitaannada |
|---|---|---|
| **Kirada** | | |
| Lacagbixinta si loo daboolo kharashka xubin ee kiro soo noqnoqota ama kiro mudo dhaaf ah. Tan waxaa ka mid ah:<br>• Lacagbixinta kirada<br>• Caymiska kireystaha, haddii looga baahan yahay liiska<br>• Adeegyada biyaha/korontada ee uu bixiyay kireeyaha ee aan mar hore lagu daboolin kaalmada biyaha/korontada | • La heli karo hal mar saddexdii sano ee kasta<br>• Ku xaddidan qadarka hadda lagugu leeyahay<br>• Magaca codsadaha xubinta ah waa inay ku qoran tahay heshiiska liiska<br>• Xubintu waa inay si toos ah u qoran tahay OHP xilliga caawimada la bixinayo<br>• Xubintu waa in ay muujiyaan awoodda ay mustabalka iskaga bixin karaan kirada | • Khidmadaha xayawaanka rabaayada ah (oo ay ku jiraan xayawaanka shucuurta ka taageera)<br>• Khidmadaha gaari dhigashada<br>• Khidmadaha adeega aasaasiyaadka<br>• Canshuuraha u bixiyo kireeyaha<br>• Caymiska dhismaha |

| Addeegyada iyo alaabaha | Xadiddaadaha | Ka reebitaannada |
| --- | --- | --- |
| | | • Lacagaha kirada ee la siiyo guri wadaagaha ama xubnaha kale ee qorshe caafimaad |

| Addeegyada iyo alaabaha | Xadiddaadaha | Ka reebitaannada |
| --- | --- | --- |
| **Adeegyada biyaha/korontada** | | |
| Lacagaha lagu daboolo kharashyada soo xidhista, dib u xidhista ama kuwa uruuray ee adeegyada guriga:<br>• Qashinka<br>• Biyaha<br>• Bulaacada<br>• Dib u warshadaynta<br>• Gaaska<br>• Korontada<br>• Internetka<br>• Taleefanka | • Kaalmada lacagbixinta adeegyada biyaha/korontada ee mudo dhaaf ah ama la bixin doono mustaqbalka<br>• La heli karo hal mar saddexdii sano ee kasta<br>• Xubintu waa inay muujiso inay lacagta adeegyada guriga ee mustaqbalka iska bixin karayso | • Biilasha adeegyada biyaha/korontada aanay ku qornayn magaca xubintu. Xubintu waa inay keento caddayn muujinaysa in cinwaanka adeega helaya uu yahay cinwaanka xubinta.<br>• Khidmadaha adeegyada biyaha/korontada ee mulkiilaha guriga |
| **Hoteelada/mooteelada** | | |
| Lacagixinta si loo daboolo kharashyada joogitaanka hoteelada ama mooteelada. | Xubnuhu waxay u qalmaan inay taageero ka helaan xaaladaha soo socda:<br>• Ka bixitaanka isbitaalka iyadoo aan la haysan meel lagu noolaado iyo talo dhakhtar<br>• Xaalad cimilo oo daran oo uga sii daraysa xaaladda caafimaad ee xubinta<br>• In xubintu aanay awoodin inay guriga sii joogto muddada guriga laga beddelayo | • Khidmadaha xayawaanka rabaayada ah<br>• Khidmadaha gaari dhigashada<br>• Khidmadaha adeega aasaasiyaadka |

| Addeegyada iyo alaabaha | Xadiddaadaha | Ka reebitaannada |
|---|---|---|
| **Beddelada guriga** | | |
| Isbeddel ku sameynta guriga xubinta si meesha looga saaro khatar caafimaad ama badqab. Hubinta in gurigoodu buuxinayo baahiyahooda caafimaadka, badqabka, iyo hawlahooda maalinlaha ah.<br>Waxaa ka mid ah adeegyadan soo socda:<br>• Kaabadaha dalacsiinta<br>• Biraha qabsashada<br>• Gacmaha albaabka iyo khaanadaha<br>• Suulinta cayayaanka<br>• Nadiifinta balaaran<br>• Rakibista daahah la dhaqi karo ama daaqado xannibayayaal sameys ah oo lagu caawinayo dadka xasaasiyadda leh | • Waxay u dhici karaan sida loo baahdo marka loo eego goobta hadda ee xubintu ku nooshahay<br>• Codsiga waa inay la socoto qiyaasta qiimaha isbeddelka loo baahan yahay oo faahfaahsan | • Isbeddelada guriga ee xallintoodu saaran tahay milkiilaha<br>• Isbeddelada guriga ee loo sameeyo naqshad ama qaab dartood<br>• Beddelka baaxad ku daraya guriga<br>• Dayactirka guud iyo hagaajinta loogu baahan yahay guriga |
| **Khidmadaha keydinta** | | |
| Bixinta lacagta kaydinta alaabada shaqsiga ah si qofka loo caawiyo xilliga guuritaanka ama waqtiga isbeddelka, si alaabada xubinta si aamin ah loogu kaydiyo looguna raro. | • Khidmadaha keydinta ee hadda hal mar saddexdii sanadba mar | • Kharashka kaydinta ee loogu talagalay qaybaha kaydinta aan ganacsiga ahayn |
| **Kharashaada guurista** | | |
| Kaalmo ka geysashada u diyaargarawga guuritaanka | • La heli karo halkii guuris | • Lama oggola guurista ka baxsan gobolka |

## Qalabyada Cimilada ee Adeegyada Debacsanaanta leh

### U qalmitaanka

Si aad ugu qalanto taageerada qalabka cimilada ee Adeegyada Debacsanaanta leh, dhammaan waxyaabaha soo socda waa inay kugu dabaqmaan:

- Waa inaad noqotaa xubin hadda jirta
- Ma awoodid inaad hesho shayga/adeegga adigoo u maraya dheefo kale ama habab kale
- Waa inaad hadda qabto xaalad caafimaad sida kuwa hoos ku xusan

### Xaaladaha caafimaad ee loogu qalmo

- Qaangaarka ah 65 jir iyo wixii ka weyn
- Carruurta ka yar da'da 6 jir
- Dhibaatooyinka caafimaadka dabeecadda ee gaarka ah
- Dhibaatooyinka caafimaadka jirka ama ilkaha ee gaarka ah

- Xubnaha **uurka leh ama ku jira 12-ka bilood ee dhalmada kadib**
- Xubnaha leh **naafanimada garaad ama korriin** taas oo baahida caafimaadku ay kor ugu kacdo inta lagu jiro xaaladaha cimilada
- Xubnaha **kaalmo ugu baahan hal ama in ka badan waxqabadyada nolol maalmeedka** taas oo baahida caafimaadku ay sii kordheyso inta lagu jiro xaaladaha cimilada
- Xubnaha marar badan adeegsaday **waaxda gurmadka degdegga ah ama adeegyada la talinta dhibaatooyinka** ee cimilada la xiriira

## Alaabaha la heli karo

| Alaabta | Xadiddaadaha |
|---|---|
| Mukeef | • Hal qalab beddelaad saddexdii sano ee kasta |
| Qalabka hawo sifeeyaha | • Hal qalab beddelaad saddexdii sano ee kasta |
| Kuleyliyaha | • Hal qalab beddelaad saddexdii sano ee kasta |
| Firinjiyeer yar | • Ku xaddidan daawooyinka ama cuntada dareeraha ah ee u baahan qaboojinta<br>• Hal qalab beddelaad saddexdii sano ee kasta |
| Qalabka korontada bixiya ee la qaadan karo | • Ku kooban in loo adeegsado qalabka caafimaadka ama agabka u baahan dab koronto ee lagama maarmaanka u ah xiriirada ama hawlaha kale ee activities of daily living (ADL) (hawlaha nolol maalmeedka)<br>• Hal qalab beddelaad saddexdii sano ee kasta |

## Taageerada Nafaqada ee Adeegyada Dabacsanaanta leh

### U qalmitaanka

Si aad ugu qalanto taageerada nafaqada ee Adeegyada Dabacsanaanta leh, dhammaan waxyaabaha soo socda waa inay ku dabaqmaan:

- Waa inaad noqotaa xubin hadda jirta
- Ma awoodid inaad hesho shayga/adeegga adigoo u maraya dheefo kale ama habab kale
- Waxaad leedahay cuto yaraan
- Waa inaad leedahay xaalad caafimaad oo hadda jirta iyo xaalad nololeed sida kuwa hoos ku qoran

### Xaaladaha caafimaad ee loogu qalmo

- **Qaangaarka ah 65 jir iyo wixii ka weyn**
- **Carruurta ka yar da'da 6 jir**
- **Dhibaatooyinka caafimaadka dabeecadda ee adag**
- **Dhibaatooyinka caafimaadka jirka ama ilko ee adag**
- Xubnaha u wareegaya **labada xaaladood ee Medicaid iyo Medicare**
- Xubnaha la kulma ama la kulmay **tacadiyada shaqsiyeed (IPV),** oo ay ku jiraan tacadiyada qoyska (DV), tacadiyada galmada (SV), ama tacadiyada nafsadeed
- Xubnaha **uurka leh ama ku jira 12-ka bilood ee dhalmada kadib**
- Xubnaha leh **naafanimo garaad ama korriin**
- Xubnaha **caawimo ugu baahan hal ama in ka badan ee hawlaha nolol maalmeed**
- Xubnaha marar badan adeegsaday **waaxda gurmadka degdega ah ama adeegyada talobixinta dhibaatooyinka**

### Adeegyada la heli karo

| Adeegyada | Xadiddaadaha |
|---|---|
| Sanduuqyada cuntada<br>Cuntooyin gaar ah ee laga keeno beeraha ama kooxaha kale ee maxalliga ah | • Keliya dhibaatooyinka caafimaadka jirka ama ilkaha ee adag |
| Waxbarashada nafaqada<br>Waxbarasho kasta oo xubinta ka caawinaysa xulashada cunto caafimaad qabta iyo daryeelista jirkooda. | |

## Taageerada Bulshada ee Kale ee Adeegyada Dabacsanaanta leh

Xasuusin ahaan, Adeegyada Debecsan waa alaabooyin ama adeegyo qiimo ahaan habboon oo la siiyo xubnaha si loogu kaabo dheefaha caymiskoodu u daboolay. Waa waxyaabaha horumarin kara caafimaadka xubinta laakiin aan ka qayb ahayn qorshahooda caymiska caafimaadka.
Xubnaha Oregon Health Plan (Medicaid) ee ka diiwaangashan CareOregon waxay heli karaan ilaa $1,500 ee Adeegyada Debacsanaanta leh sanad kasta.

### U qalmitaanka

Si aad ugu qalanto taageerada bulsho ee kale, dhammaan kuwan soo socda waa inay ku dabaqmaan:

- Waa inaad noqotaa xubin hadda jirta
- Ma awoodid inaad hesho shayga/adeegga adigoo u maraya dheefo kale ama habab kale
- Alaabta ama adeegga waa inay kaa caawiyaan xaaladdaada caafimaad

### Alaabaha iyo adeegyada la heli karo

Kuwani waa tusaaleyaasha taageerada baahiyaha bulsho ee badanaa la arko. Liiskan kuma dhamma wax kasta oo aanu kaa caawin karno. Haddii uu jiro wax aad ugu baahan tahay caafimaadkaaga dartiis oo aan liiskan ku jirin, na waydii anaga ayaana tixgelin doona codsigaaga. Xaaladaha maalgelintu way kala duwanaan doonaan waxayna ku xirnaan doonaa shayga ama adeega aad codsanayso.

| Addeegyada iyo alaabaha | Xaalad caafimaad iyo nololeed oo u qalanta |
|---|---|
| Alaabaha taageerada dareenka (bustayaasha miisaanka leh, caawimada hurdada, foojarada fasalada yoga, iwm.) | • Xubnaha la tacaalaya xaaladda ootisimka, walwalka ama niyadjabka |
| Dayactirka gaariga | • Xubnaha deggan ee ku nool baabuurtooda ee u baahan in dayactir fudud loogu sameeyo gaariga |
| Dharka | • Xubnaha ka baxaya tacadiyada qoyska |
| Qalabka ilmaha (kursi gaari ama gaariga carruurta lagu riixo) | • Xubnaha uurka leh ama leh niyad-jabka dhalmada |
| Qalabka elektaroonigga ah sida qalabka isgaarsiinta ama taableedyada | • Carruurta la tacaalaya maangaarka, welwelka ama niyad-jabka |
| Agabyada waxbarashada ama buuggaagta | • Xaaladaha caafimaadka jirka ee daran |
| Agabka jimicsiga iyo xubinimada jiimka | • Xaaladaha caafimaadka jirka ee daran |
| Iska diiwaangelinta kaam | • Carruuta qabta ootisimka ama niyadjabka, iwm. |
| Agabka nadaafada afka (burushka cadayga) | • Xubnaha leh yoolal daawayneed oo lagaga hortagayo cilladaha caafimaadka afka/ilkaha |

### Ka reebitaannada

Taageerooyinkan iyo adeegyadan soo socda hadda LAMA daboolo:

- Codsiyada dib u bixinta agabka iyo adeegyada aan la daboolin
- Agabka iyo adeegyada lagu bixiyo dheefaha caymiskaaga caafimaadka.
- Biilasha kaarka daynta ama lacagaha daynta lagu baxsho
- Bixinta lacagaha daynta guriga
- Khidmadaha (khidmadaha xayawaanada rabbaayadda ah, khidmadaha sharci, iwm.)
- Bixinta lacagaha daryeel-bixiyayaasha ama taageeroyinka kale ee la soo shaqaaleysto ee muddada dheer
- Lacagaha loogu talagalay dadka aan xubnaha ahayn, sida maalgelinta adeegyada korontada ee qof aan xubin ahayn ama u helista mukeef qof aan ku noolayn gurigaaga
- Bixinta lacag la xiriirta dhisidda qaabdhismeed ama shay cusub
- Dheeraadka nafaqada guud
- Gadashada buugaagta
- Gadashada guri ama gaari
- Bixinta lacagaha baabuurta ama dayactir wayn oo gaari loo sameynayo
- Gadashada alaabaha qurxinta guriga
- Dalxiis ama safar kale
- Agabka guriga aan lagu daboolin dheefta agabka cimilada
- Alaabo ama adeegyo kasta oo aan dheefahooda xaqiijisnayn
- Adeegyada caafimaadka ilkaha ee u baxsho adeeg bixiye caafimaad ilkeed (qaybta sare ee iliga, ilko gelin, iwm.)

Waxaad dukumiintigan ku heli kartaa luuqadaha kale, warqado waaweyn, qoraalka naafada indhaha ama qaab aad doorbidayso. Sidoo kale waxaad xaq u leedahay turjumaan. Waxaad caawimo ka heli kartaa turjumaan daryeel caafimaad oo xirfad ama shati leh. Caawimadan waa bilaa lacag. Wac 800-224-4840, TTY 711, ama u sheeg adeeg-bixiyahaaga. Waanu aqbalnaa wicitaanada xiriirinta ah.