COVER Kaffadda

Saaxibka qaaliga ah –

Kusoo dhawaaw **Barnaamijka ilaaliyaha Xanaanada waqtiga dheer ee Maine.**

Hagahan waxaa loo qoray in uu kaa caawiyo fahanka xaquuqda macmiilka adeegyada daryeelka guriga. Buug-gacmeedkan kuma sharaxeyno oo kaliya dookhyada xanaanada guryaha ee laga heli kara Maine, balse sidookale xaquuqda aad leedahay macmiilka adeegyada daryeelka guriga ahaan.

Haka gaabinin in aad nala soo xiriirto markaad qabto suaal ama walaac kusaabsan adeegyadaada daryeelka guiga. Yoolkannaga waa in aankaa caawinno in aad hesho xannaanada iyo adeegyada kaa caawin kara in aad ku sii harsanaato gurigaaga. Adeegyadaanada waa lacag la'aan iyo qarsoodi, waxaan isku dayi doonnaa in aan kaa caawinno su'aal kasta ama dhibaatoyinka laxiriira adeegyada daryeelka guriga.

Waxaanu nahay doodayaashiina

Brenda Galliant, RN
Agaasimaha Fulinta
Barnaamijka ilaaliyaha Xanaanada waqtiga dheer ee Maine

Miiska gundhigga

Sidee ayuu Ombudsman igu caawin karaa aniga? 4

Waamaxay adeegyadadaryeelka guriga ee laga hela Maine?..... 5

Sidee ayaan kuheli kraa akhbaar dheeri ah oo kusaabsan adeegyada daryeelka guriga?..... 6

Sidee ayaan u codsadaaa adeegyada daryeelka guriga ee uu maalgaliyo Caymiska Gobolka (MaineCare) ama Dowladda Gobolka? 7

Ma ubaahnaan doonaa in aan lacag kubixiyo adeegyada daryeelka guriga?..... 9

Yaa bixiyo isla markaana maamulo adeegya dadaryeelka guriga?..... 11

Ka xoroobidda xad gudubka, daycaad iyo silcis..... 13

Habka dhageysiga..... 14

Lifaaqa A: Macluumaadka xiriirka..... 16

Lifaaqa B: Daabacaadda..... 21

Sidee ayuu Ombudsman igu caawin karaa aniga?

Barnaamijka ilaaliyaha daryeelka waqtiga dheer ee Maine waxuu matalaa danaha macmiisha heleyso, ama u baahan adeegyada daryeelka guriga. Shaqaalaha barnaamijkan iyo koox mutadawiciin xirfad-layaal ah ayaa inoo jooga guud ahaan gobalka si aan si wanaagsan idiinku caawinno. Sharciga Gobalka iyo kan dowladda dhexe waxu awood inoo siinayaa in aan baadhno iyo aan xallino cabashooyinka ey soo gudbiyaan macaamiisha daryeelka waqtiga dheer ee Maine ama acid mataleyso. Waannu idin soo booqan karnaa, waxaan idiin sharixi karnaa xaquuqdiinna, waxaan idan ka caawin karnaa xallinta cabashooyinkiinna, waxaan idan ka caawin karnaa in aad racfaan ka qaadataan diidmada, joojinta amd yareynta adeegyada**.** Adeegyada udoodidda waxaa lagu bixiyaa lacag la'aan.

Waxaan u doodna xaquuqda:

- Dadka deggan hooyga daryeelka waayeelka
- Dadka deggan guryaha laiska caawiyo
- Macaamiisha daryeelka guryaha
- Ka qeybqaatayaasha adeegga daryeelka maalinka ee dadka waaweyn
- Macmiisha guri sameeyaha

Lasoo xiriir Barnaamijka ilaaliyaha daryeelka waqtiga dheer ee Maine hadii ey dhibaato kaa heysato:

- Arimo kusaabsan xad gudub iyo dayacaad
- Sida loo helo adeegyada daryeelka guriga
- Adeegyada aad hesho ee qeybta ka ah qorshahaaga daryeelka
- Aadan heleyn adeeg kugu filan
- Baahi qalab
- Joojinta adeegyadaadi
- Racfaan
- Arimaha caymiska waayeelka (Medicaid/Medicare)
- Arimo lacag bixin
- Arink kasta oo kusaabsan daryeelka waqtiga dheer

Qof kasta ayaa cawimaad noo soo wici kara

- Waxaad xaq uleedahay in aad hesho daryeel tayo leh, qof kasta oo daneynayo in uu hor umariyo tayada daryeelka macmiisha ayaa na weeydiisan kara cawimaad.
- Waxaad xaq uleedahay in aad cabasho bixiso adigoon kacabsanayn aargoosi.
- Nasoo weydiiso cawimaad adoo naga soo wici kara nambarka ah: **1-800-499-0229**
- Dhamaan xiriirada waa **qarssodi**

Waamaxay adeegyada daryeelka guriga ee laga hela Maine?

Tiro adeegya ah ayaa la helaa, waxay kuxirantahay baahidaaada.

Adeegyada daryeelka guriga waxay kaa caawin karan

- Socodka
- Qadasha daawada xilligii iyo qiyaastii loogu talagalay
- Ka bixidda sariirta iyo gelidda musqusha
- Xirasha dharka
- Nadaafada shaqsiga
- Diyaarinta cuntadaada
- Shaqada guriga
- Dukaameysiga
- Adeegyada xirfadeysan, oo eey kamid yihiin daryeelka waayeelka, daaweynta jidhka, daweynta dhaqdhaqaaqa, iyo kiis maareeye.

Waxa dhici kara in aad adeegyada qarashkooda adiga bixiso, ama waxaad laga yaaba in aad uqalanto cawimaad dhaqaale oo kaa caawin kara qarashka adeegga aad u baahantahay.
Wixi akhbaar dheeri ah oo kusaabsan adeegyada la heli kara, fadlan wac Qeybta Caafimaadka iyo Adeegyada Bini-aadanimo ee Maine (DHHS) xafiiska uxilsaaran Adeegyada Naafada iyo Gaboowga **1-800-262-2231** waxaadna weydiisata buug-gacmeedka: ***Daryeelka Guriga: Halkee laga helaa***.

Buug-gacmeedkan waxaa sidookale laga helaa bogga internetka:
http://www.maine.gov/dhhs/oads/aging/publications.htm#HC

Sidee ayaan kuheli kraa akhbaar dheeri ah oo kusaabsan adeegyada daryeelka guriga?

Hadii adiga ama qoyskaaga uu jeclaan lahaa in uu wax badan ka barto adeegyada daryeelka guriga ee lahelo, waa kuwan doorar kale:

- La xiriir ha'ayad kashaqeyso daryeelka guriga si toos ah si aad ulaga hadasho qiimaha kukacayo hadaad si shaqsi ah ubixineyso qarashka adeegyada.

- Hadii aad kujirto cisbitaal ama hooy waayeel, la hadal shaqaalaha arimaha bulshada ama qorsheeyaha bixitaankaaga.

- La xiriir Qeybta Caafimaadka iyo Adeegyada Bini-aadanimo ee Maine (DHHS) xafiiska uxilsaaran Adeegyada Naafada iyo Gaboowga **1-800-262-2232.**

- Wac hay'ada waayeellaga ee deegaankaaga/ADRC (Xarunta Kheyraadka Naafada iyo Gabowga) nambarkooda **1-877-353-3771**, Waxaana lagugu xiri doonaa hay'ada u adeegta deegaankaaga. Hay'ada Gaboowga ee deegankaaga waxay kaloo kuusheegi kartaa kheyraad kale oo laheli kara, sida cuntada shaagga saaran iyo cawimaad gaadiid.

Sidee ayaan u codsadaaa adeegyada daryeelka guriga ee uu maalgaliyo CaymiskaMaine (MaineCare) ama Dowladda Gobolka?

Tallabada ogu horeysa- qiimeyn

Tallabada ogu horeysa waa in la helo qiimeyn si loo go'aamiyo uqalmidda adeegyada daryeelka guriga. Gobalka Maine waxay qandaraas la gashay hay'ad adeegyada qiimeysa oo loogu yeedho Nidaamka Caafimaadka ee Goold. Goold waxay qiimeyn usameysaa waayeelka iyo dadka waaweyn ee naafada ah ee dalbanayo adeegyada daryeelka guryaha isla markaasna doonaayo in eey guryahooda ku noolaadaan. Goold waxaa sidoo kale lagayaabaa in eey qiimeyso shaqsiyaadka doonayo in un eey ogaadaanadeegyada eey u qalmaan. Ma jiro wax qarash ah, qiimeyntuna waa qarsoodi. Hadii aadan hadda uqalmin MaineCare, waxaa dhici kara in uu jiro sugitaan qiimeyn.

Hadii aad codsaneyso qiimeyn ama sii laguu geliyo liiska sugitaanka qiimeynta, wac Nidaamka Caafimaadka ee Goold nambarkooda, **1-800-609-7893.**

Maxaa dhaca xilliga qiimeynta?

Waxaad la kulmi doonta kalkaaliso ka socota Nidaamka Caafimaadka ee Goold. Qimmeynta waxaa lagu sameynayaa gurigaaga. Waxaa kaloo laga yaabaa in lagu sameeyo cisbitaal hadii ey kusoo aado waqti cisbitaalka lagaa saarayo. Waxaa wanaagsan in xubin qoyskaaga ka mid ah ama saaxib kula joogo xilliga qiimeynta, si uu kaaga caawiyo bixinta macluumaadkii loo baahnaa.

Qiimeeyaha waxaa uu ku weeydiin doonaa/taa tiro su'aala ah si uu ogaado/to:

- Howlaha aad qaban karto adiga kaligaa
- Howlaha aad ubaahantahay in lagaa caawiyo iyo inta ey laegtahay cawimaadda
- Hadii aad leedahay, saaxibo, xubno qoyskaaga ah, ama jaar ku caawin kara
- Xaaladaada dhaqaale (si loo go'aamiyo in aad uqalanto in lagaa caawiyo qarashka kubaxaya adeegyada daryeelka guriga)

Dhamaadka kulanka, qiimeeyaha waxuu go'aansanayaa in aad u qalanto ama aadan uqalmin daryeelka guriga. Hadii aad uqalanto daryeelka guriga, waxaa lagu siin doonaa Qorshaha Daryeelka oo qoraal ah. Qorshahan waxa ka kujiri doona tiro saacada ah iyo noocyada adeegyada aad uqalantay maalin kasta, isbuuc ama bil kasta. Waxaa sidookale kujiri doona magacyada barnaamijyada aad uqalantay. Waxaa kaloo laga yaabaa in aad buuxiso codsiga MaineCare oo ku weeydiin doono macluumaad ku saabsan dakhligaaga, keydkaaga, iyo hantidaada.

Hadii aad uqalanto barnaamijka daryeelka guriga, qiimeeyaha waxaa uu kaala hadli doontaa/naa doorkaaga Hay'ada Kormeerka Daryeelka Guriga. Hay'ada Adeegyada Qiimeynta waxay

Hay'ada Kormeerka Daryeelka Guriga ee aad u xulatay in ey kormeerto aeedgaaga u diri doontaa nuqulka qiimeyntaadi iyo Qorshaha Xanaanada.

Maxaa dhacayo qiimeynta kaddib?

Kormeeraha Daryeelka ee eey kuu gudbisay Hay'ada Kormeerka Daryeelka Guriga ayaa kula soo xiriiri kara si uu dib ugu eego qiimeynta iyo Qorshahaaga Daryeelka. Kormeerha daryeelka waxuu kaala hadli doonaa jadwalka ogu wanaagsan ee adeeggaaga lagu bixin karo, iyo in aad dooneyso in aad adiga hagto daryeel-bixiyahaaga ama aad isticmaaleyso daryeel-bixiye eey maamusho Hay'ad qaabilsan daryeelka guriga. Kormeeraha Daryeelka ayaa kula soo xiriiri doona si joogta ah si aad uga wada hadashaan sida adeegyadaada ushaqeynayaan iyo in ey daboolayaan baahidaada.

Kadib markaad bilaawdo helidda adeegyada, cabaar kaddibo waxaa qiimeyn kugu sameyn doono kalkaaliso kasocot0 Goold si ey u hubiso in baahidaada isbadahsy.

Waa maxay xaquuqdaada kusaabsan qarsoodida iyo macluumaadka?

Waxaad xaq uleedahay qarsoodi hadii aad tahay macmiilka daryeelka guriga. Hay'ad kasta oo ku lug leh qiimeynta baahidaada iyo bixinta ama kormeeridda daryeelkaaga looma ogala in ey bixiyaan macluumaad adiga kugu saabsin, waxaan ka ahayn:

- Hadii aad u saxiixdo ogalaansho qoraal ah oo u ogalaanayo bixinta macluumaadka
- Amar maxkamadeed oo qasbayo in labixiyo macluumaadka
- Waa lagama maarmaan sababtoo ah waa lagugu xadgudbay, lagu dayacay ama lagu silciyay
- Akhabaarta waxaa loogu baahanyahay la socodka barnaamijka, iyo qiimeyn waafaqsan sharciga dowladda dhexe iyo tan gobolka

Waxaad xaq uleedahay macluumaadka kusaabsan Qorshaha Daryeelkaaga oo uu ka midyahay:

- Macluumaadka kusaabsan shaqaalaha kusiinayo xanaanada
- Inta jeer ey shaqaalaha imaan doonaan gurigaaga
- Isbadal kasta oo ku imaanaya daryeelka, inta aanan isbadalka la sameyn ka hor

Ma ubaahnaan doonaa in aan lacag kubixiyo adeegyada Daryeelka guriga?

Waxaa laga yaabaa in lagaa caawiyo adeega daryeelka guriga. Medicare ayaa baxsha qarashka daryeelka guriga ee xirfadeysan ee mudada gaaban. Hadii aad leedahay hab caymis oo gaar ah ama habka caymiska muddada dheer, waxaa laga yaabaa in ey bixiyaan qeyb ka mid ah qarashka. Si dheeraad ah, hadii adeegyada aad u baahantahay aysan bixinin barnaamijyada aan soo xusnay, waxaad uqalmi kartaa MaineCare ama barnaamijka daryeelka ey dowlada gobolka bixiso.

Bixinta qarashka adeegaaga

Hadii aad ubaahantahay in aad jeebkaaga kabixiso adeega daryeelka guriga, la xiriir Hay'ada daryeelka guryaha ee kuugu dhaw si aad uweydiiso qiimaha, aadna iskula meel dhigtaan adeega guriga ee aad u baahantahay. Hay'adaha qaarkood, waxay bixiyaan adeegya gooni ah oo kaliya, waxaana laga yaaba in aad cawimaad uga baahato in kabadan hal hay'ad.

Medicare

Medicare waxaa laga yaabaa in uu daboolo dabiibidda xanaanada xirfadeysan, inta bandanna kadib marka cisbitaal lagaa soo saaro ama guryaha lagu daryeelo waayeelka. Medicare waxaa laga yaabaa in uu baxsho: Kalkaaliyaasha diiwaangashan (RN), dabiibidda la xidhiidha jidhka, hadalka ama shaqada; adeegyada bulsho ee caafimaad, saad ama qalab caafimaad. Medicare waxaa kaliya oo uu bixinayaa waqti xaddidan, iyo kaliya hadii dhaqtarkaaga sheego in aad ubaahantahay adeegga daryeelka guriga. Medicare waa in uu ogalaado hay'adaada caafimaadka guriga. Hadii aad umaleyneyso in Medicare bixin doono adeegaaga daryeelka guriga, la hadal dhaqtarkaaga.

Medicare ma bixinayo qarashka daryeelkaaga oo idil. Waxaa loo baahanyahay in aad bixiso caymis wadaag iyo waxa laiska jaro. Hadii aad leedahay hab caymis oo gaar ah oo wax ku kabayo Medicare (mararka qaarna layiraahdo "Medigap" ama "wehelka qorshaha ama companion plan", caymiskan wax kabayo ayaa laga yaabaa in uu buuxiyo halka uu Medicare uusan daboolin. Eeg shirkadaada caymiska.

Hadii laguu diiday caymis,, ama hadii aad suaal ka qabto Medicare, waxaad wici kartaaa Adeega Sharci ee waayeelka **1-800-750-5353.**

MaineCare (Daryeelka Maine)

MaineCare waxaa maamulo Qeybta Adeegga Caafimaad iyo Bini'adanimada (DHHS) ee Maine waxuuna bixiyaa daryeelka guriga iyo adeegyada caafimaad ee kale, oo eey kamid yihiin dhaqtarka, daryeelka bukaan-jiifka iyo bukaan-socodka, iyo daryeelka kalkaalinta xirfadeysan ee guryaha. Hadii uu dakhligaaga ama hantidaada xadidantahay, waxaa dhici karta in aad uqalanto MaineCare. Waxaad ka codsan karta Xafiiskaaga deegaanka ee DHHS.

MaineCare waxuu maalgaliyaa tiro barnaamijya daryeelka guriga ah. Barnaamij kasta waxaa uu leeyahay shuruuuda uqalmid oo caafimaad ama dhaqaale. Kalkaaliso kasocoto hay'ada qiimeynt

adeegyada waa in eey qiimeysaa baahidaada caafimaad, waana in aad sheegtaa macluumaadka ku saabsan dhaqaalahaaga.

Barnaamijyada daryeelka guryaha ee MaineCare waxaa ka mid ah:

- Caafimaadka guriga ee MaineCare
- Kalkaalinta Waajibka Gaarka ah/Adeega Daryeelka Shaqsiyadeed
- Adeegga Caafimaadka maalinka ee dadka waaweyn
- Gunnada bulshada iyo Guriga ee Waayeelka iyo Naafada
- Gunnada bulshada iyo Guriga ee dadka lixaadka la'a
- Tegidda adeegyada eey macmiisha dalbatay

Hadii aad uqalanto barnaamijka Mainecare, waxaad ledahay qiima daryeel ama qarash-wadaag eey go'aamineyso DHHS. Hadii laguu diido caymiska MaineCare, ama laguu sheeko in aadan uqalmin adeeg, ama hadii aad suaal ka qabto MaineCare, waxaad wici kartaa Barnaamijka ilaaliyaha Xanaanada waqtiga dheer **1-800-499-0229.**

Barnaamijyada ey Maalgeliso Dowladda

Hadii aadan uqalmin barnaamijka MaineCare, waxaa dhici karta in lagaa caawiyo bixinta daryeelka adeegga guriga. Maine waxay leedahay barnaamijyo uu gobolka maalgaliyo oo loogu talagaly macmiisha hantidooda ama dakhligooda aad usareyo si uu uga reebo uqalmida adeegyada MaineCare, laakin weli ubaahan cawimaad si ey iskaga bixiyaan adeegyada daryeelka guriga. Mararka qaar, barnaamijyada ey dowlada gobolka maalgeliso ee daryeelka guriga waxa ay leeyihin sugitaan. Hadii aad uqalanto barnaamij dowladu maalgalisay uuna leeyahay sugitaan, magacaaga waxaa lagelinayaa liiska, waxaana lagu soo wacayaa marka laguu helo qarash lagu bixiyo adeegga daryeelkaaga guriga.

Barnaamijyada eey dwoladda gobolka maageliso waxuu bixiyaa adeegya kala duwan, oo ka mid ah: adeegyada daryeelka shaqsiga; adeegyada guri joogga, adeegyada macmiilka kusalaysan, adeega maalinka ee dadka waaweyn, iyo adeegga nasinta daryeel-bixiyayaasha. Sharciyada ayaa hay'ada kormeerka daryeelka u tilmaama sida ay uga go'aan gaarayaan qarash-wadaagaaga. Waxaa laga yaabaa in aad awoodo inaad dalbato in laguu dhaafo qeybtaada qarash-wadaagga hadii ey kula tahay in aadan awoodin lacagta.

Barnaamijyada daryeelka guriga ee dowladda gobolka maalgeliso waxaa kamid ah:

- Barnaamijka daryeelka ee guriga
- Adeegga cawinaad ee daryeelka qofka ee macmiilka kuwajahan
- Adeegga taakulada madaxbanaanida (guri joogaha)
- Adeegga maalinka ee dadka waaweyn
- Daryeelka nasinta dadka qaba dhabadhabanimada ama xanuunada la xiriira

Yaa bixiyo isla markaana maamulo adeegya dadaryeelka guriga?

Yaa bixiyo adeega daryeelka guriga?
Maine waxaa kajira hay'ada badan oo bixiya adeegyada guriga gudihiisa ah. Waxaad sidoo kale qoran karta shaqsiyaad aan hay'ad ushaqeyn in ey gurigaaga kugu daryeelaan.

Shaqaalaha daryeelka guriga waxay leeyihiin aqoon iyo tababarro kala duwan. Shaqaalaha daryeelka guriga waxaa ka mid ah:

- Khubarada Taakulada Shaqsiga (PSS)
- Khaadinka Daryeelka Shaqsiga (PCA)
- Gargaaraha Caafimaadka Guriga
- Hagaajiyaha Guriga
- Kaaliyaha Kalkaaliyayaasha Shahaadada heysta (CNA)
- Kalkaaliyayaasha Diiwaangasha (RN)
- Kalkaaliyayaasha Camali-ga ah ee shatiga heysta (LPN)
- Dabiibayaasha jidhka, hadala iyo shaqada

Hay'adaha qaarkood waxay bixiyaan adeeg kala duwan. Kuwa kale waxay bixiyaan hal adeeg oo khaas ah (tusaale, adeegga guri jooga).

Yaa maamula daryeelka guriga sii loo hubsado daryeel tayo leh?
Hay'adaha daryeelka guriga waxaa maamula hay'adaha dowladda. Laanta DHHS ee Shatiyada iyo Adeegyada la Maamulo ayaa shatiga siiya hay'adaha daryeelka guriga, sida hay'adaha caafimaadka guriga. Hay'adaha kale (sida hay'adaha gurya joogga) waxaa kormeera Xafiiska Adeegga Naafada iyo Waayeelka ee DHHS.

Waxaad xaq uleedahay in aad gurigaada kuhesho shaqaale daryeel oo toos ah oo xirfad leh, daacad ah oo la aamini karo.
Hay'adaha daryeelka guriga waxaa laga doonayaa in ey si taxadar leh u baaraan shaqaalaha inta eysan qoranin. Hay'ada waa in ay hubisaa in macamisha yihiin ammaan eyna helaan daryeel tayo leh oo ey bixinayaan shaqaale tababar leh. Wa kuwan qaar ka mid ah ilaalinta muhiimka ah ee macmiisha:

- Hay'adaha waa in ey eegaan raadraaca taariiq ee shaqaalaha daryeelka tooska ah.
- Hay'adaha waa in ey hubsadaan kalkaaliyayaasha, dabiibayaasha, shaqaalaha arimaha bulshada, iyo shaqaalaha kale ee shatiga haysta in shatiyadooda yihiin kuwa aan dhicin.
- Waa in ey shaqaalaha siiyaan tababar ku saabsan sida loo daryeelo macmiisha lixda bilood ee shaqada ogu horeyso gudahood.
- Shaqaalaha waxaa un loo ogolyahay in ey qabtaan oo kaliya nooca shaqada loo tababaray.
- Kaaliyaha Kalkaaliyayaasha Shahaadada heysta (CAN) waa in ey u diiwangashanyihiin laanta Diiwaanka Shaqaalaha Daryeelka tooska ah iyo Kaaliyaha Kalkaaliyayaasha Shahaadada heysta, eyna yihin kuwa firfircoon, xaalkoodana hagaagsanyahay. DHHS ayaa keydiso diiwaankan. Hay'ad daryeel guri ama hay'ad daryeel shaqsi ma shaqqleyn karto CNA ama Khaadinka Daryeelka Shaqsiga oo diiwaanka CAN-da ugu jirto eedeymo

la taaban karo oo ah xadgudub, dayacaad ama si xun u isticmaalka hanti ama shaqsi lagu xukumay dambi halis ah sida uu dhigayo sharciga dowlada gobolka. Hadii aad adiga qorato CAN si toos ah, adigoon marin wax hay'ad ah, adiga ayaa wici karo Diwaan hayaha si aad u weydiiso macluumad kusaabsan qofka imaamanayo si uu gurigaaga uga shaqeeyo. Teleefoonka Diiwaanka CAN waa **(207) 287-9310.**

Maxaa kale oo aan sameyn karaa si aan u hubsado in shaqaalahayga daryeelka guriga yihiin kuwa la aamini karo ahna daacad?

Waxaad xaq uleedahay in aad weydiiso suaal. Waa kuwan suaalo laga yaabi in aad weydiiso hay'ada:

- Hay'adiina boondhi ma ma leedahay? (Boondhiga waxuu xaqiijinaya in hay'ada eey kuu gudi karto, hadii uu shaqaale wax kaa xado)
- Ma iso wacaysaan hadii shaqaalihi igu qornaa uusan imaaneyn?
- Hay'ada ma heli kraa habeenki iyo dhamaadka isbuuca (sabti iyo axad)?
- Ma leedihiin shaqaale idin kufilan si loo helo qofkale oo ii imaado hadii shaqaalahayga joogtada ah uu xanuunsado ama uu u iman waayo arima kale awgood?
- Maxay yihiin shahaadooyinka shaqaalihiina?
- Raadraac taariqda fal dambiyeed maku sameysaan dhamaan shaqaalihiina?
- Tababar noocma ah ayaad sii saan shaqaalihiina?
- Yaan wacayaa hadii aan dhib kala kulmo shaqaalaha gurigeyga imaado?

Maxaan sameyn karaa hadaan dhib kala kulmo shaqaalahayga?

Waxaa laga yaaba in aad dareento in Qorshahaaga Daryeelka uusan ku siineyn adeegyadii aad ubaahneyd, ama aadan heleyn dhamaan adeegyadii ku xusnaa Qorshahaaga Daryeel. Shaqaalahaada waxaa laga yaabaa in uusan imaan waqtigii loogu taagalay ama uuban soo xaadirin gabi ahaanba. Waxaa laga yaabaa inaadan jecleysan sida uu shaqaalaha kuula dhaqmo ama sida uu shaqadiisa uqabto. Wax kastoo uu yahay walaacaadaba, waxaa xaq uleedahay in aad ka cabato daryeelkaaga, lana baaro cabashadaada, adigoon ka cabsanin aargoosi. Saaxib ama xubin qoys ayaa kuuwici kara si aad ucabato.

Si aad ucabato, la xiriir mid ka mid ah hay'adahan soo socdo:

- Hay'ada daryeelka guri ee adeegga bixineyso (hadi aad kalsoontahay sida tan)
- Kormeeraha daryeelka ee hay'ada kormeereyso daryeelka.
- Barnaamijka Ilaaliyaha Daryeelka Waqtiga-Dheer **1-800-499-0229**
- Leenka Cabashada ee Adeegyada Maamulka iyo Shati bixinta ee DHHS **1-800-383-2441**

Ka xoroobidda xad gudubka, daycaad iyo silcis
Qofna xaq uma leh in uu kugu xadgudbo!

Sharciga ma ogola in daryeel bixiye ama cidkale uu ku xadgudbo, dayaco ama ku silciyo. Tani waxaa ka mid ah:

- Xadgudub jidhka ah (riixid, dhufasho, qeylo, timo soo-jiid)
- Xadgudub Afka ah (caay, xumeyn)
- Dayacaad (ka gaabin in lagu siiyo cunto, daawo ana daryeel shaqsi)
- Silcin (lagugu cadaadiyo in aad badasho rabitaankaaga ama aad saxiixdo ka tanaasulka maamulida hantidaada; lagugu cadaadiyo in aad iibiso ama aad bixiso hantidaada, keydkaaga ama mulkiyadaada)

Waxaad xaq uleedahay in aad xor ka ahaato xadidaad jidheed (sida in sariirta ama kursi lagugu xiro), xadidaad kiimiko (dawooyinka aan loogu tala gelin in eey daweeyaan calaamada xanuun, laakin loogu tala galay fahmeysiga). Waxa jira cawimaad qarsoodi ah oo la heli kara hadii aad dareento in daryeel bixiye, xubin qoys ama kuwa kale oo aad ku tiirsantahay eey si xun kuula dhaqmeen.

Maxaan sameeyaa hadii laigu xadgudbo?
Ugu horayn, hadii aad kusugantahay khatar dhaw, wac booliska (911). Hadii kale, xadgudub kasta, dayacaad ama silcin waa in lasoo wargeliyo Adeegga Ilaalinta Dadka waaweyn ee DHHS, 24 saac gudahood. Nambarka waa kan **1-800-624-8404.**

Waxaad sidoo kale leedahay xaquuq kale:

- Waxaad xaq uleedahay in laguula dhaqmo si ey xishmad iyo sharaf kujirto.
- Waxaad xaq uleedahay in aad ka qeyb qaadato qorshaynta daryeelkaaga.
- Waxaad xaq uleedahay in hantidaada loola dhaqmo si uu daryeel iyo xushmad kujiro.
- Waxaad xaq uleedahay in aad filaato in dhamaan macluumaadkaaga laga dhigo kuwo qarsoon.
- Waxaad xaq uleedahay in aad ka xorowdo xadgudub kasta oo jidheed ama maskaxiyeed.
- Waxaad xaq uleedhay in aad cabato.
- Waxaad xaq uleedahay in aad ogaato qiimaha adeegaada iyo hadii qarash adiga lagaa doonayo.
- Waxaad xaq uleedahay inaad racfaan qaadato marka adeeg laguu diido, la dhimo, la joojiyo, ama Qorshaha Daryeelka yahay mid aan kugu filnayn.

Habka Dhageysiga

Maxay yihiin xaquuqdeyda hadii daryeel la ii diido,
ama daryeelkeyga la dhimo ama la joojiyo?

Sidee ayaan ku ogaanayaa hadii la ii diiday adeega daryeelka guriga ama adegeyga isbadalayo?
Waxaad heli doonta wargelin qoraal ah hadii adeeggaaga daryeelka guriga la:

- Diido
- La dhimo
- La hakiyo
- La joojiyo

Hadii hada aad hesho adeeg, adeegaasna la joojinayo ama la yareynayo, waxaad xaq ueedahay wargelin soo hormartay **ka hor** inta adeega isbadelin ama joogsan. Sida uu uso hormarto wargelinta waxay kuxirantahay sharciyada barnaamijka aad kujirto. (Wargeli: waxaa jira meelo dhowr oo xadidan oo kabaxsan wargelinta la soo hormarshay: for example, hadii shaqaalaha ey Qatar ku galayaan imaanshaha gurigaaga, ama hadii aad bixisay macluumaad been ah si aad daryeel uhesho.)

Wargelinta qoran waa in ey kujiraan waxyaabahan:

- Sababta diidmada, joojinta, dhimidda adeegyada.
- Taariiqdaisbadalka bilaabanayo
- Macluumaad kusaabsan xaqa aad uleedahay racfaan ku aadan diidmada, joojinta ama dhimida.
- Sida loo dalbado racfaan
- Sida loo helo cawimaada **dhageysiga racfaanka**
- In uu adeegga socon doono iyo in kale hadii aad racfaan ka qaadato go'aanka hay'ada.

Hadii aan doonayo in aad racfaan qaato, cawimaad ma heli kara?
Haa. Xeerarka daryeelka guriga waa kuwa murugsan, waana ra'yi wanaagsan in aad cawimaad uhesho racfaankaaga. Wixii ah cawimaada racfaanka go'aanka ama aad isugu diyaariso dhageysiga, wac BarnaamijkaIlaaliyaha Daryeelka Waqtiga-dheer **1-800-499-0229.** BarnaamijkaIlaaliyaha Daryeelka Waqtiga-dheer, ama LTCOP, waxuu la shaqeeyaa hay'ada kale, oo ay ka mid yihiin Adeega sharci ee Waayeelka, Cawimaada Sharci ee Pine Tree, iyo Xarunta Xaquuqda Naafada. Hadii aad u baahantahay cid kuu matasho dhageysiga racfaankaaga, LTCOP waxay kuu gudbin doontaa mid ka mid ah ururadan:

Waa muhiim inaysan kudhaafin muddada ogu dambeysa ee la xarayn kara, Marka waxa ogu hore waa in aad codsato dhageysiga racfaanka.

Haddi aad hada udiiwaangashantahay MaineCare, ama Barnaamij Dowladeed, aadna codsato dhageysi 10 maalmood gudahood oo laga bilaabo maalinki la dhimay ama la joojiyay gunadaada,

waxaa kusoo soconayo gunnada inta dhageysiga la sugayo. Wargeinta qoraalka ah ee aad hesho waa in uu kujiro macluumaad khaas ah oo kusaabsan sida racfaan looga qaato go'aanka.

Maxaa kadhacayo dhageysiga?

Hadii uu dhageysiga kugu matalayo qareen, asaga ama ayada ayaa matali doono danahaaga. Hadii aadan heysan qareen, LTCOP waxay kaa caawin doonta diyaar garoowga sidaad adiga isku matali lahayd. Xilliga dhageysiga waxaad fursad u heli doontaa in aad sharaxdo sabaabta uu go'aanka kuula yahay khalad, aadna u aaminsantahay in aad adeegga uqalanto. Waxaad gudbin kartaa macluumaad qoran, waxaadna keeni kartaa marqqati. Waxaad keeni kartaa qareen, saaxib ama xubin qoyskaaga ah ama waxaa dhageysiga tagi karo kaligaa. Waxaad kale oo dooran kartaa in dhageysiga telefoonka laguugu qabto.

Lifaaq A
Macluumaadka xiriirka

Maine Department of Health and Human Services (DHHS)
Qeybta Adeegga bini'adanimo iyo Caafimaadka Maine (DHHS)

- **Adeegga Ilaalinta Dadka waaweyn**
  Gobolka oo idil 24-saac namabarka khadka balaaran
  1-800-624-8404

- **Xafiiska Adeegga Naafada iyo Waayeelka**
  1-800-262-2232

- **Khadka Cabashada Adeegga Maamulidda iyo Shati bixinta**
  1-800-383-2441

DHHS Regional Offices
Xafiisyada Deegaannada ee DHHS

- Xafiiska Degmada ee **Augusta**
  35 Anthony Ave, Augusta ME 04333
  Telefoon: (207) 624-8000 ama 1-800-452-1926
  TTY: 1-800-606-0215

- Xafiiska Degmada ee **Bangor**
  396 Griffin Road, Bangor ME 04401
  Telefoon: (207) 561-4100 ama 1-800-432-7825
  TTY: 1-800-606-0215

- Xafiiska Degmada ee **Biddeford**
  208 Graham Street, Biddefors ME 04005
  Telefoon: (207) 286-2400 ama 1-800-322-1919
  TTY: 1-800-606-0215

- Xafiiska Degmada ee **Calais**
  392 South Street, Calais ME 04619
  Teleefoon: (207) 454-9000 ama 1-800-622-1400
  TTY: 1-800-606-0215

- Xafiiska Degmada ee **Caribou**
  30 Skyway Drive, Unit 100 Skyway Plaza, Caribou ME 04736
  Telefoon: (207) 493-4000 ama 1-800-432-7366
  TTY: 1-800-606-0215

- Xafiiska Degmada ee **Ellsworth**
  17 Eastward Lane, Ellsworth ME 04605
  Telefoon: (207) 667-1600 ama 1-800-432-7823
  TTY: 1-800-606-0215

- Xafiiska Degmada ee **Farmington**
  114 Corn Shop Lane, Farmington ME 04938
  Telefoon: (207) 778-8400 ama 1-800-442-6382
  TTY: 1-800-606-0215

- Xafiiska Degmada ee **Fort Kent**
  137 Market Street, Fort Kent ME 04743-1447
  Telefoon: (207) 834-7700 ama 1-800-432-7340
  TTY: 1-800-606-0215

- Xafiiska Degmada ee **Houlton**
  11 High Street, Houlton ME 04730
  Telefoon: (207) 532-5000 ama 1-800-432-7338
  TTY: 1-800-606-0215

- Xafiiska Degmada ee **Lewiston**
  200 Main Street, Lewiston ME 04240
  Telefoon: (207) 795-4300 ama 1-800-482-7517
  TTY: 1-800-606-0215

- Xafiiska Degmada ee **Machias**
  13 Prescott Drive, Machias ME 04654
  Telefoon: (207) 255-2000 ama 1-800-432-7846
  TTY: 1-800-606-0215

- Xafiiska Degmada ee **Portland**
  Naafada Fahanka iyo Jidhka
  161 Marginal Way, Portland ME 04101
  Telefoon: (207) 822-2000 ama 1-800-482-7520
  TTY: 1-800-606-0215

- Xafiiska Degmada ee **Rockland**
  91 Camden Street, Rockland ME 04841
  Telefoon: (207) 596-4200 ama 1-800-432-7802
  TTY: 1-800-606-0215

- Xafiiska Degmada ee **Sanford**
  890 Main Street, qeybta 208, Sanford ME 04073
  Telefoon: (207) 490-5400 ama 1-800-482-0790
  TTY: 1-800-606-0215

► Xafiiska Degmada ee **Skowhegan**
98 North Avenue, Qeybta10, Skowhegan ME 04976
Telefoon: (207) 474-4800 ama 1-800-452-4602
TTY: 1-800-606-0215

► Xafiiska Degmada ee **South Paris**
243 Main Street, qeybta #6, South Paris ME 04281
Telefoon: (207) 744-1200 ama 1-888-593-9775
TTY: 1-800-606-0215

Area Agencies on Aging (AAAs)
Hay'adaha deegaanka ee Gaboowga (AAA's)

► **Nambarka Gobolka oo dhan ee AAA**
1-877-353-3771

Regional AAAs by County
AAAs –ka Degaanada iyo Degmadooda

► **Cumberland** iyo **York**
Hay'ada Koonfurta Maine ee Gaboowga
www.smaaa.org
Telefoon: (207) 396-6500 ama 1-800-427-7411
TTY: (207) 883-0532

► **Androscoggin**, **Franklin** iyo **Oxford**
Seniors Plus (Dheeriga Waayeelka)
www.seniorsplus.org
Telefoon: (207) 795-4010 ama 1-800-427-1241
TTY: (207) 795-7232

► **Knox**, **Lincoln**, **Waldo**, **Somerset**, **Sagadahoc**, **Kennebec**
Aaga Waayeelka (Senior Spectrum (Spectrum Generations)
www.spectrumgenerations.org
Telefoon: 1-800-639-1553
TTY: 1-800-464-8703

► **Hancock**, **Penobscot**, **Piscataquis**, **Washington**
Hay'ada Dhanka Bari ee gaboowga (Eastern Area Agency on Aging), www.eaaa.org
Telefoon: (207) 941-2865 or 1-800-432-7812
TTY: (207) 992-0150

► **Aroostook**
Hay'ada Aaga Aroostook ee Gabowga (Aroostook Area Agency on Aging)
www.aroostookaging.org
Telefoon: 1-800-439-1789

Additional Agencies
Hay'ada dheerad ah

► **Habka Caafimaadka ee Goold (Goold Health Systems)**
www.ghsinc.com
Sanduuq Boosto 1090, Augusta ME 04332
Teleefoon: 1-800-609-7893
Fax: 1-800-368-0965

► **Madaxbanaanida Waayeelka Maine (Elder Independence of Maine)**
www.elderindependence.org
Telefoon: (207) 795-7213 ama 1-888-234-3920
TTY: (207) 990-2380
Hadii aad kunooshahay Penobscot ama Aroostook Counties, Isticmaal nambaradan soosocda:
Telefoon: (207) 990-2380 ama 1-866-456-2322
TTY: (207) 990-2380

► **Alpha One** [Portland and Bangor]
www.alphaonenow.com or info@alphaonenow.com
127 Main Street, Portland ME 04016
Telefoon: 1-800-640-7200
iyo
1048 Union Street, Suite 2, Bangor ME 04401
Phone & TTY: 1-800-300-6016

► **Adeegga Sharci ee Waayeelka (Legal Services for the Elderly)**
www.mainelse.org
Telefoon: 1-800-750-5353

► **xarunta Xaquuqda Naafada (Disability Rights Center)**
www.drcme.org
Telefoon iyo TTY: 1-800-452-1948

Cawimaada Sharci ee Geedka Pine (Pine Tree Legal Assistance) www.ptla.org / iyo Degaanada eey ku yaalaan.

► **Kennebec**, **Somerset**, **Lincoln**, **Knox**
Augusta
Telefoon: (207) 622-4731 ama (207) 623-7777
TTY: 711

► **Penobscot**, **Piscataquis**, **Waldo**, **Hancock**
Bangor
Telefoon: (207) 942-8241
TTY: 711

► **Androscoggin**, **Oxford**, **Franklin**
Lewiston
Telefoon: (207) 784-1558
TTY: 711

► **Washington**
Machias
Telefoon: (207) 255-8656

► **Cumberland**, **York**, **Sagadahoc**
Portland
Telefoon: (207) 774-8211
TTY: 711

► **Aroostook**
Presque Isle
Telefoon: (207) 764-4349
TTY: 711

Lifaaq B
Daabacaad

► **Daabacaada Ilaaliyaha Daryeelka Waqtiga dheer ee Maine**
Waxaa laga heli karaa www.maineombudsman.org

- Qoraalka Kooban ee Daryeelka Waqtiga dheer – Waxuu tilmaan kabixinayaa sida Barnaamijka Ilaaliyaha uu ugu doodi karo macmiisha daryeelka waqtiga dheer.
- Qoraalka Gaaban ee Daryeelka Guriga – Waxuu tilmaan kabixinayaa sida Barnaamijka Ilaaliyaha uu ugu doodi karo macmiisha daryeelka Guriga.
- Qoraalka Gaaban ee dadka goobaha caafimaad – Waxuu tilmaan kabixinayaa sida Barnaamijka Ilaaliyaha uu ugu doodi karo macmiisha Goobaha caafimaad kujira.
- Qoraalka Gaaban ee noqo mutadawac Ilaaliye – Waxuu sharaxayaa waajibaadka iyo sida loo noqdo mutdawac (ombudsman).
- Buug gacmeedka dadka kunool goobaha caafimaad ee waqtiga dheer– Macluumaad loogu talagalay shaqsiyaadka kunoolxarumaha waqtiga dheer iyo qoysaskooda.
- Hagahaaga Xaquuqda daka degan Guryaha Waayeelka – Waxaa loogu talagalay dadka deggan gurya waayelka lagu hayo. facility.
- Hagahaaga Xaquuqdaada ee dadka deggan barnaamijyada gutyaha laiscaawiyo – Waxaa loogu talagalay dadka deggan guryaha laiscaawiyo oo ay ka midyihiin noolasha laistaakuleeyo iyo goobaha daryeelka guryaha. Waxay sharaxaysa xaquuqda dadka deggan barnaamijyada guryaha laiska taakuleeyo.

► **Daabacaadda Xafiiska Adeega Gaboowga iyo Naafada**
Waxaa laga helaa www.maine.gov/dhhs/oads/aging/publications.htm

- Daryeel guri – Halkeen Ka heli karaa
- Diiwaanka Kheyraadka Waayeelka Maine
- Gabowga: Ka taxadarka Howsha
- Masuul Ka- ahaanshaha / Masuul-kanoqashada su'aalaha iyo Jwawaabaha kusaabsan.
- Cawimaada Daawada Laisku qoro.

Kaffadda Dambe