

# Kusoo dhawow Health Share

## Waxa aanu fududaynay inaad hesho daryeelka aad ubaahantahay.

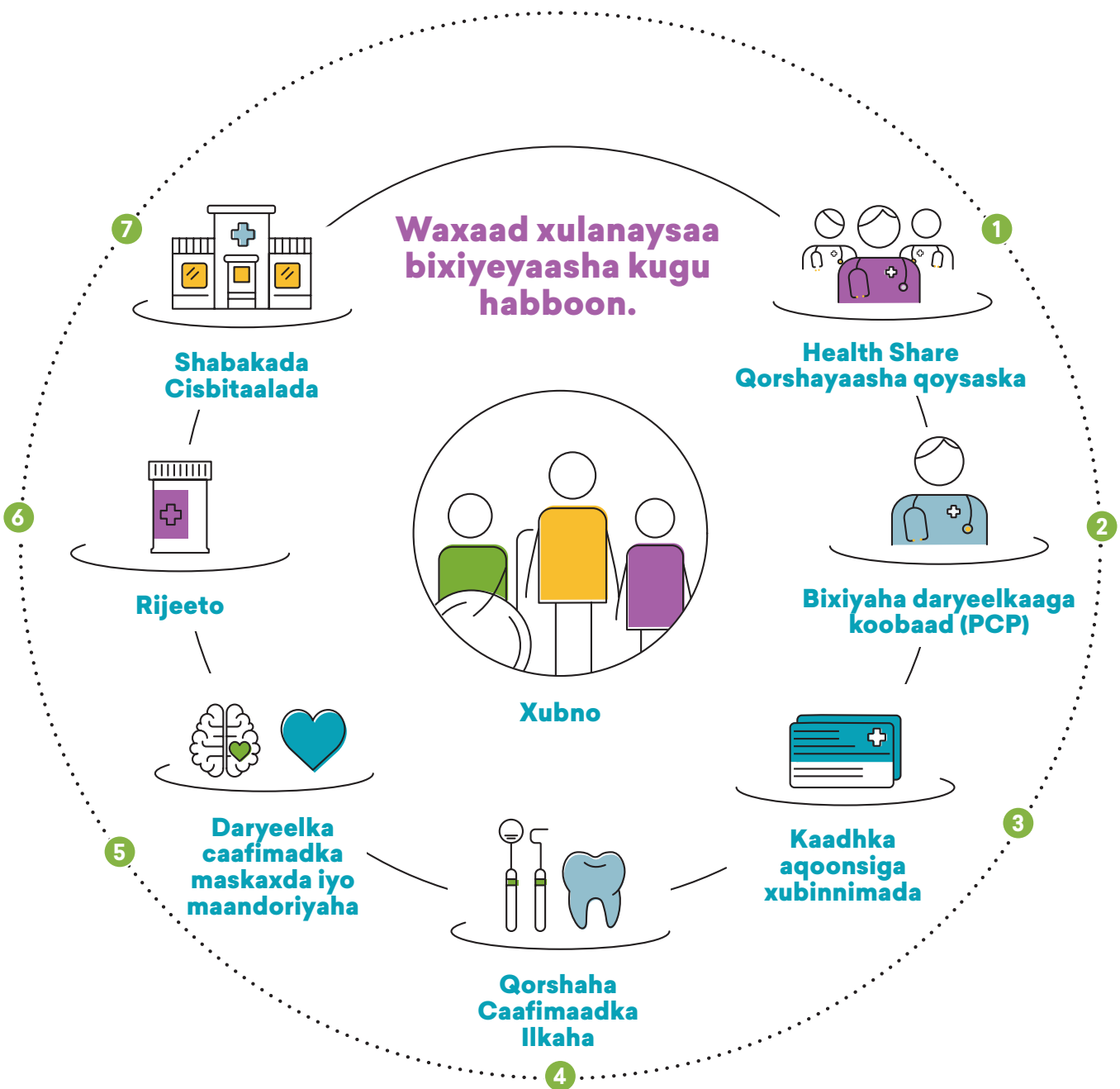
Health Share waa Urur Daryeel Isduwid ah, oo ka shaqeyaa aaggaaga. Waxa aanu halkan u joognaa inaan kaa caawino sidii aan kugula xiriirin lahayn mid ka mid ah Qorshayaashayaga Qoyska. Maadaama aad xubin ka tahay Oregon Health Share, waxaad dooran kartaa dhakhaatiirta iyo rugaha caafimaad ee kugu habboon adiga iyo qoyskaagaba qarash la'aan iyada oo loo marayo Qorshaha Caafimaadka Oregon. Waan ognahay in caafimaad qabkaagu uu ka badan yahay booqashada dhakhtarka – taasi waa sababta ay dheefahaagu u daboolayaan daryeelka ilkaha, la talinta, taageerada isticmaalka maandooriyaha, riijeetooyinka, daryeelka degdega iyo in ka badan.

Wax dhib ah maleh qorshaha caafimaad ee aad doorato, dheeftaadu waa isku mid.

## Qorshayaasha qoyska ee Health Share:



OHSUHealthServices



Waxaad xulanaysaa  
bixiyeyaasha kugu  
habboon.

Shabakada  
Cisbitaalada

Health Share  
Qorshayaasha qoyska

Rijeeto

Bixiyaha daryeelkaaga  
koobaad (PCP)

Xubno

Daryeelka  
caafimadka  
maskaxda iyo  
maandoriyaha

Kaadhka  
aqoonsiga  
xubinnimada

Qorshaha  
Caafimaadka  
Ilkaha

- 1 Qorshayaasha qoyska ee Health Share**  
Qorshe kasta oo ka tirsan qorshayaasha qoyska ee Health share, waxa qabanaya dhakhaatiir gaar ah. Haddii aan awoodno inaan aqoonsano cidda Bixiyaha Daryeelkaaga Hore (PCP) uu ahaan jiray, waxa aanu isku dayi doonaa in aanu kugu meelayno qorshaha Health share ee daboolaya dhakhtarkaas. Waadna hubin kartaa haddii bixiyaha daryeelkaagii hore PCP-lagu soo daro shabakada Health Share shabakada Qaybta Qorshe Caafimaad ee websaydhada.
- 2 Bixiyaha daryeelkaaga koobaad (PCP)**  
Bixiyaha Daryeelkaaga Hore (PCP) waa dhakhtarkaaga ugu weyn. Iyagu waa joogsigaaga koowaad ee baahiyahaaga daryeelka caafimaadka, waana muhiim in PCP aad taqaanid oo aad aaminto. Tan waxaa ka mid ah booqashooyinka wanaagsan ee adiga, kormeerista carruurta ee wanaagsan iyo daryeelka adiga marka aad jiran tahay.
- 3 Kaadhka aqoonsiga xubinnimada**  
Markaad xubin ka noqoto Health Share, waxaan boostada kuugu soo diri doonaa Kaarka Aqoonsiga Xubinta 30 maalmood gudahood. Kaarkaaga Aqoonsiga xubinta wuxuu liis garanayaa qorshooyinkaaga caafimaad iyo macluumaadka la xiriira, iyo sidoo kale Bixiyaha Daryeelkaaga Hore (PCP).
- 4 Qorshayaasha caafimaad ee ilkaha**  
Markaad tahay xubin ka tirsan Health Share, Waxa kale oo lagu xilsaaray mid ka mid ah qorshayaashayada caafimaadka ilkaha. Waxaan isku dayeynaa inaanu qorshahaaga caafimaad ku daro qorshahaaga ilkeed si aan u fududayno wada xiriirka ka dhexeeya bixiyeyaashaada. Waad dooran kartaa inaad beddesho qorshahaaga hadaad rabto. dheefahaaga waxaa ka mid ah baaritaan bilaash ah iyo nadiifinta ilkaha hal mar sanad kasta.

- 5 Caafimaadka maskaxda iyo adeegsiga maandooriyaha**  
Caafimaadkaaga maskaxda iyo isticmaalka maandooriyaha waxaa maamula CareOregon. Faa'iidooyinkaaga waxaa ka mid ah: la-talinta, daaweynta degaanka, ka-saarista daroogooyinka iyo kuwo kale. Si ka duwan qorshooyinka caafimaadka ganacsiga, oo leh Health Share marna ma jiro lacag bixin iyo adeegyo caafimaad oo badan oo dabecadeed ayaa toos looga heli karaa iyadoon oggolaansho hore laga helin. Ka eeg CareOregon Caafimaadka Maskaxda iyo Adeegga Maandooriyaha bogga xubiniada iyo tusaha si aad u hesho macluumaad dheeraad ah.
- 6 Riijeeto**  
6 Waxaad ka buuxin kartaa riijeetooyinka farmashiyeyaasha aad qorsheyaasha caafimaadkaaga la shaqeyso oo dhan. Haddii qorshahaaga caafimaad uusan daboolin dawo gaar ah, la hadal takhtarkaaga. Way kula shaqeyn karaan si ay u ogaadaan daawo adiga kuu shaqeyn doonta oo dabooli doonta qorshahaaga caafimaad.
- 7 Shebekada isbitaalada iyo takhasusulayaasha**  
Dhamaan qorshooyinka Health Share waxaad awood u heleysaa isbitaal iyo adeegyada takhasuska ah hadaad ubaahantahay. Qorshahaaga Health Share wuxuu ku ogeysiin doonaa cisbitaalada ku xiran shabakadda, laakiin haddii aad xaalad degdega ah kujirto, tag isbitaal kuugu dhow. Dhamaan qorshayaasha Health Share waxay bixiyaan bixiyeyaal takhasus leh oo kaladuwan si ay kaaga caawiyaan taageerida baahiyahaaga.

# Hadafkayagu waa inaanu kuu fududeyno sida ugu macquulsan ee aad u heli karto daryeelka aad u baahan tahay.

## Si loo beddelo qorshayaasha caafimaadka

Ka wac kooxda adeegga macaamiisha ee Health Share 503-416-8090 or email [info@healthshareoregon.org](mailto:info@healthshareoregon.org)

## Si aad u sii haysato qorshahaaga oo aad u beddesho Bixiyahaaga Daryeelka Koowaad (PCP)

Wac lambarka lagala xiriirayo qorshahaaga caafimaad ee ku taxan kaarkaaga Aqoonsiga xubinta.

## Caafimaadkaaga ugu fiican. Waa sababta aan halkaan u joogno.

Nidaamka daryeelka caafimaadku wuxuu noqon karaa mid jahwareer, dhib badan oo adag in lala socdo. (CCO) oo ah Urur Daryeel oo Isduwid ah, yoolkayaga ugu sarreeya ayaa ah inaan ku taageerno adiga - xubinteenna - oo aan u fududayno, si cad oo sahlan adiga iyo qoyskaagaba inaad u hesho dhammaan daryeelka aad u baahan tahiiin.

### Helitaan fudud

#### Qorshahaygu wuxuu kuu oggolaanayaa inaad gasho koontadaada markasta oo aad rabto

Qorshahayga, waxaad si badbaado leh ugu heli kartaa macluumaadkaaga waxa aad, tusi kartaa kaarkaaga Aqoonsiga si aad u hesho daryeel, oo aad u eegto faahfaahinta akoonkaaga waqti kasta, meel kasta. [myplan.healthshareoregon.org/](http://myplan.healthshareoregon.org/)

#### Bixiye Daryeel Aasaasiga ah oo aamin ah oo kaa caawiya inaad hesho daryeelka aad u baahan tahay

Daryeelka ugu fiican wuxuu ka bilaabmaa gurigaaga daryeelka koowaad. Bixiyaha Daryeelkaaga Hore (PCP) wuxuu ku siin karaa adeegyo fara badan oo kala duwan wuxuuna kugu caawin karaa inaad kugu xirato takhasusleyaasha.



### Taageero dheeri ah

#### Adeegyada dhalimada kahor iyo carruurnimada hore

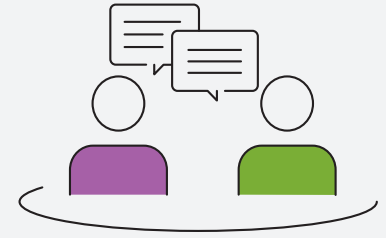
Inaad dhakhtar u aragto goor hore oo joogto ah waxay kaa caawineysaa inaad caafimaad qabtid waxayna muhiim utahay koritaanka adag, gaar ahaan waqtiga uurka iyo carruurnimada. Waxaad heli kartaa daryeel uurka oo tayo sare leh iyo sidoo kale adeegyo badan oo loogu talagalay carruurta iyo dhallin-yarada. Waxaan sidoo kale bixinnaa adeegyo caafimaad oo dabeecadeed oo heer sare ah, si loo hubiyo in carruurta iyo qoysasku ay helaan wax kasta oo ay ugu baahan yihiin jirkooda, shucuurtooda iyo samaqabka bulshada. Xubin ahaan, booqashooyinkan kahortaga ah ee bilaashka ah waqtiga uurka, booqashooyinka cunugga, caafimaadka akhlaaqda iyo baaritaannada ilkaha ayaa dhammaantood diyaar kuu ah.

#### Faa'iidooyinka ka soo kabashada isticmaalka maandooriyaha iyo maskaxda

Health Share waxay bixisaa faa'iidooyin badan oo kala duwan si looga caawiyo buuxinta caafimaadkaaga maskaxda iyo baahida isticmaalka maandooriyaha. Waxa intaa u dheer inaad awood u leedahay inaad si joogto ah ula hadasho la-taliye, waxaad fursad u leedahay adeegyo caafimaad oo aad u culus oo caafimaadka maskaxda iyo adeegsiga maandooriyeyaal ah oo ay ka mid yihiin takhtar, daaweynta degaanka, Maareynta Kiiska Degdegga ah, iyo barnaamijyo bukaan-socod oo deg-deg ah.

#### Isduwidada daryeelka ee xubnaha u baahan caawimaad dheeraad ah

Xubnaha u baahan caawimaad dheeri ah oo ay ku ogaadaan meesha ugu fiican ee ay ku heli karaan daryeel waxay marin u heli karaan kooxaha iskuduwidda daryeelka dhammaan qorshayaasha Health Share. Isduwayaasha daryeelka ayaa kaa caawin kara hubinta kooxdaada daaweynta inay iska kaashadaan sidii loo soo saari lahaa natiijooyinka ugu wanaagsan ee caafimaadkaaga.



## Kaarka Aqoonsiga Xubinnimada

Kaarkaaga Aqoonsiga xubinta ayaa leh macluumaad muhiim ah oo kaa caawinaya inaad hesho daryeelka aad u baahan tahay. Kaarkaaga had iyo jeer hayso markasta oo aad samaysatid ballamada, soo galida, soo qaadashada riijeetooyinka, iyo xaaladaha degdegga ah.

### Halkan waxaa ku yaal hage deg-deg ah macluumaadka kaarkaaga:

- 1 Tani waa bisha iyo sanadka kaarkaaga la bixiyay
- 2 Halkan uga wac daryeel Caafimaad iyo dawooyinka la qoro
- 3 Halkan uga wac Daryeel Ilko
- 4 Wac halkan si aad ballan uga sameysato dhakhtarkaaga guud
- 5 Halkan uga wac Daryeelka Caafimaadka Maskaxda & Isticmaalka Maandooriyaha


Name  
**MEMBER NAME HERE**


Member ID **ABC1234** Language **ENGLISH**

**For urgent care, call your PCP 24 hours/day**  
**In an emergency, call 911 or go to the hospital** AUG/18 **1**


**Health Share of Oregon**  
[www.healthshareoregon.org](http://www.healthshareoregon.org)  
503-416-8090 or 888-519-3845  
TTY/TDD 711


**health share**  
Health Share of Oregon

**2** **Medical Plan**  **Medical Plan Name Here** 503-000-0000

**3** **Dental Plan**  **Dental Clinic Here** 503-000-0000

RxBIN/Rx PCN: 000000/XYZ  
Rx Grp: 000000

**4** **Primary Care Provider (PCP)**  **PCP/Clinic Name Here** 503-000-0000

**5** **Mental Health & Substance Use Plan**  **CareOregon** 800-224-4840