



# သင်ကိုယ်တိုင် ဘေးကင်းစွာ နေထိုင်ရန် သင်လိုအပ်သည့် စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှု ရယူပါ

Indiana Pathways for Aging ပရိုဂရမ်သည် အဖွဲ့ဝင်များအား မြောက်များစွာသော home-and community-based services (HCBS၊ အိမ်နှင့် အသိုင်းအဝိုင်း အခြေပြု ဝန်ဆောင်မှုများ) ကို ရယူအသုံးပြုခွင့် ပေးပါသည်။ ဤဝန်ဆောင်မှုများသည် အဖွဲ့ဝင်များအား လွတ်လပ်စွာ နေထိုင်နိုင်စေရန် ကူညီပေးပါသည်။

သင်သည် HCBS မှတစ်ဆင့် ကမ်းလှမ်းသည့် ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် အရည်အချင်းမီရပါမည်။ ထို့နောက်တွင် အချို့သော ဝန်ဆောင်မှုများကို သင်၏ တစ်ကိုယ်ရေ ဝန်ဆောင်မှုအစီအစဉ်တွင် ပေါင်းထည့်ပေးသွားပါမည်။ သင်၏ လိုအပ်ချက်တစ်ခုချင်းနှင့် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်စေရန် မှန်ကန်သော ဝန်ဆောင်မှု အရောအနှောကို စီစဉ်ဖို့ သင်၏ ဝန်ဆောင်မှု ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပေးသူနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

## ဤသည်မှာ HCBS နှင့်အတူ သင်ရရှိနိုင်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများ၏ စာရင်းအပြည့်အစုံ ဖြစ်ပါသည်-

|   |  |
|---|--|
| <b>လူကြီးနေ့ပိုင်း ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှု</b> | ရင်းရင်းနှီးနှီး ရောနှောဆက်ဆံရေးအတွက် အစီအစဉ်နှင့် အခွင့်အလမ်းများ ပေးအပ်သည့် ပုံမှန် စီစဉ်ထားသော အဖွဲ့လိုက် ပရိုဂရမ်များ  |
| <b>လူကြီးနေ့ဘက် ဝန်ဆောင်မှုများ</b>           | အဝတ်လဲခြင်း၊ ရေချိုးခြင်းနှင့် ဖြီးလိမ်းပြင်ဆင်ခြင်းကဲ့သို့ နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်ချက်များအတွက် အကူအညီဖြင့် စတင်သည့် အဆင့် 3 အပြင် စိတ်ဖောက်ပြန်မှု သို့မဟုတ် အခြားစိတ်ဝေဒနာများ ရှိနေသူများအတွက် ပို၍ကြပ်မတ်သော အကူအညီအထိ ဆေးဝါးကုသမှု အကူအညီ |
| <b>လူကြီး မိသားစု စောင့်ရှောက်ရေး</b>         | မိသားစုမဟုတ်သော စောင့်ရှောက်မှုပေးသူတစ်ဦးအဖြစ် တစ်အိမ်တည်းတွင် နေထိုင်ရန် လူ 4 ဦးအထိ ခွင့်ပြုသည်   |
| <b>အကူအညီပေးထားသော နေထိုင်ရေး ဂေဟာ</b>        | အခန်းနှင့် အစားအသောက်အပြင် လိုအပ်ပါက/လိုအပ်သည့်အခါ ရှိနေသည့်နေရာ၌ပင် 24 နာရီ အကူအညီအထိ အပါအဝင် အဆင့် 3 ဆင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုတို့ အကျုံးဝင်သည်  |



**ပိုမိုလေ့လာပါ**  
HCBS က သင့်အတွက် လုပ်နိုင်သည့်အရာများကို သိမြင်ရန် သင်၏ ဝန်ဆောင်မှု ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်သူထံသို့ ဆက်သွယ်ပါ။ သို့မဟုတ် ပိုမိုလေ့လာရန် ဤကုဒ်ကို စကန်ဖတ်ပါ။

# Home- and community-based services (HCBS၊ အိမ်နှင့် အသိုင်းအဝိုင်း အခြေပြု ဝန်ဆောင်မှုများ)

|  |  |
|--|--|
| အဖော်စောင့်ရှောက်မှု   | နေ့စဉ် နေထိုင်ရေး လုပ်ငန်းဆောင်တာများနှင့်အတူ အရန်သင့် ပံ့ပိုးကူညီမှု  |
| စောင့်ရှောက်သူ လမ်းညွှန်ပြသခြင်းနှင့် အပြုအမူ စီမံခန့်ခွဲခြင်း                         | နာတာရှည် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဝေဒနာများ သို့မဟုတ် စိတ်ဝေဒနာများရှိသည့် အဖွဲ့ဝင်များအတွက် အဓိက စောင့်ရှောက်ပေးသူများကို အသိပညာပေးသည်   |
| အသိုင်းအဝိုင်း အကူးအပြောင်း ဝန်ဆောင်မှုများ  | ဘိုးဘွားရိပ်သာမှ ကိုယ်တိုင်နေထိုင်ရာသို့ ပြောင်းရွှေ့သည့် အဖွဲ့ဝင်များအတွက် အချို့သော စရိတ်စကများ (ရွှေ့ပြောင်းစရိတ်များကဲ့သို့ သို့မဟုတ် အခြေခံ ပရိဘောဂအတွက်) ကို ပေးဆောင်သည်                 |
| အိမ် ပြင်ဆင်ခြင်းများ  | အိမ်တွင် ဘေးကင်းရေးနှင့် အသုံးပြုနိုင်ရေးကို ကူညီပေးရန် ရေချိုးခန်းတွင်း လှမ်းဆွဲဘားတန်းများ၊ စောင်းလျှော့များနှင့် အခြား စက်ကိရိယာများစွာက အကျိုးဝင်သည်                                       |
| အသိုင်းအဝိုင်း သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး   | ဝန်ဆောင်မှု အစီအစဉ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် အသိုင်းအဝိုင်း ဝန်ဆောင်မှုများ၊ လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် ရင်းမြစ်များကို အဖွဲ့ဝင်များ ရယူအသုံးပြုနိုင်စေသည့် ယာဉ်စီးခွင့်များ                              |
| အိမ်တိုင်ရာရောက်ပို့သော အစားအသောက်များ   | ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော အစားအသောက်များကို အဖွဲ့ဝင်များ စားနိုင်စေရန် ကူညီပေးသည့် နေ့စဉ် အစားအသောက်များ  |
| အာဟာရဆိုင်ရာ ဖြည့်စွက်စာများ   | အဖွဲ့ဝင်များအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်စေရန် ကူညီပေးမည့် Boost® နှင့် Ensure® ကဲ့သို့ သောက်စရာများ   |
| Personal Emergency Response System (PERS၊ တစ်ကိုယ်ရေ အရေးပေါ်တုံ့ပြန်ဖြေရှင်းရေး စနစ်) | သင့်အား အကူအညီနှင့် 24/7 လုံး ချိတ်ဆက်ပေးသည့် အီလက်ထရွန်နစ် စက်တစ်ခု   |
| ပိုးမွှားအဖျက်ကောင် ထိန်းချုပ်ခြင်း  | ရောဂါပိုးမွှားများကို ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်စေသည့် အင်းဆက်များ၊ ကိုက်ဖြတ်သတ္တဝါများအပြင် အခြား အဖျက်ကောင်များကို ကူညီ၍ ရုပ်တန့်ပေးသည်  |
| ခေတ္တရွှေ့ဆိုင်းပေးခြင်း   | စောင့်ရှောက်ပေးသူများအား ၎င်းတို့၏ တာဝန်များမှ ခဏတာအနားယူခွင့်ပေးသည့် ယာယီကာလတို့ သက်သာချောင်ချိရေး  |
| အထူးသီးသန့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စက်ကိရိယာ  | အဖွဲ့ဝင်များ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေးကို ကူညီကာကွယ်ပေးသည့် ချော်လဲမှုဒဏ်ခံ ခြေအိတ်များနှင့် ဆေးဝါး ထုတ်ပေးစက်များမှ ကလေးတွန်းလှည်း သို့မဟုတ် ပင့်တင်ထိုင်ခုံ အထိ အမျိုးမျိုးသော ပစ္စည်းများ |

# Home- and community-based services (HCBS၊ အိမ်နှင့် အသိုင်းအဝိုင်း အခြေပြု ဝန်ဆောင်မှုများ)

|   |   |
|---|---|
| <b>စနစ်တကျ မိသားစု<br/>စောင့်ရှောက်ပေးခြင်း</b> | သင့်အိမ် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏အိမ်များတွင် နေစဉ်စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုပေးသည့် အဓိက စောင့်ရှောက်ပေးသူတစ်ဦးနှင့်အတူ သင့်အား နေထိုင်ခွင့်ပြုသည် |
| <b>မော်တော်ယာဉ် ပြင်ဆင်မှုများ</b>              | အဖွဲ့ဝင်၏ ယာဉ်ကို မောင်းနှင်ရန် သို့မဟုတ် စီးနင်းရန် ဘေးကင်းစေသည့် လိုက်လျောညီထွေ ပြုပြင်နိုင်သော စက်ကိရိယာနှင့် အခြား အပြောင်းအလဲများ                  |

**မှတ်ချက်-** HCBS မှတစ်ဆင့် ရရှိနိုင်သည့် ဝန်ဆောင်မှုအားလုံးအတွက် ကင်းလွတ်ကြောင်းစာ လိုအပ်ပါသည်။ သင်လိုအပ်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို သင်လျှောက်ထားနိုင်စေရန် ကူညီပေးဖို့အတွက် သင်၏ ဝန်ဆောင်မှု ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်သူနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

## သင်၏ ဝန်ဆောင်မှု ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်သူထံ ဆက်သွယ်ရာတွင် အကူအညီလိုအပ်နေပါသလား။

အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုများကို မေးမြန်းပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သင့်အား ၎င်းတို့၏ အမည်နှင့် တိုက်ရိုက် ဖုန်းနံပါတ်ကို ပေးနိုင်ပါသည်။ ဖုန်း  
**1-800-832-4643၊ TTY 711** သို့ တနင်္လာမှ သောကြာနေ့အထိ နံနက်  
၈ နာရီမှ ည ၈ နာရီအတွင်း ခေါ်ဆိုပါ။



UnitedHealthcare Community Plan of Indiana သည် သက်ဆိုင်သော ဖက်ဒရယ် နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေများကို လိုက်နာပြီး လူမျိုး၊ အသားရောင်၊ ဇာတိနိုင်ငံ၊ အသက်အရွယ်၊ မသန်စွမ်းမှု၊ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု သို့မဟုတ် ကျား/မ အမျိုးအစားအပေါ် အခြေခံ၍ လူများကို ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း၊ ဖယ်ကြည့်ခြင်း သို့မဟုတ် ကွဲပြားစွာ ဆက်ဆံခြင်းတို့ မပြုလုပ်ပါ။

အခြား ဘာသာစကားများ သို့မဟုတ် ပုံနှိပ်စာလုံးကြီးကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့ထံသို့ သင် ဆက်သွယ် ပြောဆိုနိုင်စေရန် ကူညီပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို အဖွဲ့ဝင်များအတွက် စရိတ်စကမလို့ဘဲ ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း သင်သည် စကားပြန်တစ်ယောက်ကို တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။ အကူအညီတောင်းဆိုရန်၊ အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုများ ဖုန်း 1-800-832-4643၊ TTY 711 ကို နံနက် ၈ နာရီမှ ည ၈ နာရီ EST အတွင်း ဖွင့်လှစ်ပါသည်။

UnitedHealthcare Community Plan of Indiana cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina, excluye ni trata a las personas de forma diferente por raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, religión o sexo.

Se proporcionan servicios para ayudarle a comunicarse con nosotros, tales como otros idiomas o letra grande, sin costo para los miembros. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame a Servicios para Miembros al 1-800-832-4643, TTY 711, de 8 a.m. a 8 p.m. EST, de lunes a viernes.