



## Ma u baahantahay Gargaarka dadka Naafada ah?

Ma waxaad raadinaysaa adeegyada naafada laakiin ma garanaysid meel aad ka bilowdo? Ma ku wareertay? Ma waxaad ku dhiban tahay ogaanshaha waxa aad xaq u leedahay?

Minnesota Disability Support  
Alternatives

Building Resources Improving Dignity  
Guiding Empowerment

MNDSA B.R.I.D.G.E Program

This program is funded by HCBS Connectors  
grant from MN DHS.



This was translated by: WellShare  
Community Health World

### La xidhiidh Degmada

Talaabada ugu horeysa waa in aad wacdo adeega dadka ee degmadaada. Weydii qaybta naafada.

Waxaad wadiisaa Qiimaynta MNChoices. Qiimayntan ayaa eegi doonta barnaamijyada iyo adeegyada aad xaq u leedahay. Inaad codsato qiimaynta ayaa waxay xaqiijinaysaa inaad fahantay xuquuqdaada helista qiimaynta.

Si aad u hesho adeegyada intooda badan waxaad sidoo kale u baahan inaad leedahay kaadhka MA. Inta lagu jiro xidhiidhka ugu horreeya ee aad la leedahay degmada marka aad weydiisato MNChoices, sido kale weydii nidaamka Caafimaadka. Waxaa kuu bilaabi doona nidaam la dhaho SMRT. Habkani wuxuu go'aamin doonaa in Gobolka Minnesota kuu tixgalin doono inaad naafo tahay haddii anay Sooshal Sakuuradku horeba kuugu aqoonsan intaad thay qof naafonimo leh.

### MNChoices Assessment

Qiimaynta MNChoices waa habka ay degmadu isticmaasho si ay u go'aamiso gargaarka uu qofku u baahan yahay. Heerkan taageerada ayaa go'aamiya barnaamijyada uu qofku xaq u leeyahay

Marka aad la xiriirto degmada ee aad qabsato ballanta go'aaminta qiimeynta MNChoices waa waqtigii aad u diyaargarobi lahayd qiimeynta. Waa muhiim in wakhti lagu bixiyo u diyaargarowga qiimayntan. Isticmaal buug xusuus qor ama qalab kale si aad u ururiso fikradaha.

Ka bilow inaad eegto taageerada aad u baahan tahay sida qubayska, labiska, is qurxinta, wax cunista, dhaqdhaqaaqa, iyo wareejinta. Ka fikir siyaabo aad la qabsatay si aad waxyaalahan u suurtoowdo. Way fududahay in la yidhaahdo caawimo loogama baahna hal meel laakiin diiradda saar waxa loo arko in ay caadi tahay iyo waxa la qabsiga la qabanayo xitaa haddii aan ula kac ahayn.

Dadka waawayn waxay u baahan yihiin waxyaabo ay ka mid yihiin dukaamaysiga, gaadiidka, maamulka lacagta, hagaajinta guri.

Ma jiraan baahiyo caafimaad oo maskaxeed? Dhaqamo kasta? Ma jiraan baahiyo dareen? Ma jiraan wax welwel ah oo xagga ammaanka ah?

### Step 3: Services Available

Hoos waxaa ku qoran liiska adeegyada iyo sharraxaad kooban. Ogow in qof kastaa aanu u baahnayn adeegyada isku mid ah.

#### **Deeqda Gargaarka Qoyska:**

Deeqdani waxay qoysaska iyo carruurta naafada ah siisa deeq lacageed oo loogu talagalay in looga faa'iidaysto si looga hortago ama loo joojiyo in la geeyo meel ka baxsan guriga iyo in la dhiiri galiyo caafimaadka qoyska iyo fayo-qabka bulshada iyada oo loo fududeynayo helitaanka adeegyada iyo taageerada qoysku uu udub dhexaadka u yahay.

#### **Taageerada Bulshada ee Asaasiga ah:**

Barnaamijkan waxaa loogu talagalay kuwa u baahan taageerada si ay ugu dhex noolaadaan bulshada laakiin aan la gayn Karin goobaha guryaha xanaanada ee dadka lagu hayo.

#### **CFSS:**

Barnaamijkan waxa uu leeyahay laba doorasho. Waxay yihiin mid haayad maamulayso iyo mid dhaqaale maamulayo. Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan CFSS ka sawiro QR koodhka hoose.



#### **Ka-dhaafitaanka:**

Waxaa jira noocyo badan oo ka dhaafitaan ah oo qofku xaq u leeyahay iyadoo lagu salaynayo baahiyahooda ama shay-baadhka caafimaadkooda. Ka dhaafitaanku waxay leeyihiin laba doorasho Adeegyada bilaashka ah ee caadiga ah iyo Taageerada Bulshada ee Tooska ee Macaamiisha (CDCS). Macluumaad dheeri ah oo ku saabsan Ka-dhaafka hoos ka sawiro QR koodhka.

