

# Nebraska Medicaid ဟံင်ဒီးပုၤတၢၢ်-ဂံၢ်ထံး

## တၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤတဖၣ် (HCBS)

ပုၤသးပုၤဒီး ပုၤလၢနီၢ်ခိက့ၢ်ဂီၤတလၢတပဲၤ (AD)

တၢ်စူးကံၢ်ညိကံၢ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်

## တၢ်န့ၢ်ကျဲအချ့ဘၣ်ဃး

## တၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်

တၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤအချ့မ့ၢ်ဝဲ တၢ်ဆၢန့ၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါတၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်အဂ့ၢ် ဒီးတၢ်စူးကါအီၤသ့

ဒ်သိးကဆၢတံၢ်တၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤတဖၣ် လၢကထၢန့ၢ်ဆိကမိၣ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.

နတၢ်တီၢ်ကျဲပုၤဖိးမံမ့ၢ်ဒါခိၣ် ကဆဲၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်အဂ့ၢ် လီၤတၢ်လီၤဆဲးအါထီၣ်

ဒီးတၢ်ဖျါထီၣ်ပုၤတိၤစၢၤမၤစၢၤတၢ် အတၢ်ယုထၢသ့ၣ်တဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

တၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤလၢဒီးန့ၢ်သ့တဖၣ်န့ၢ် အိၣ်လၢနတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်အလီၤန့ၢ်လီၤ.

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ကလိၣ်ဘၣ် တၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်ဟံၣ်ဖျါ

ဒ်သိးကဖိးမံဒီးတၢ်ရှ့ၣ်တၢ်ကျဲၤအတၢ်သိၣ်တၢ်သီတဖၣ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.

တၢ်မၤသီထီၣ်လၢ 2024 အဂီၢ်

NEBRASKA

Good Life. Great Mission.

DEPT. OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

# တၢ်မၤစၢၤလၢဒီးန့ၢ်သ့တဖၣ်

တၢ်စူးကွၢ်ညိကွၢ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ် ပှၤလၢအန့ၢ်လီၤ မၤသကိးတၢ်သ့ၣ်တဖၣ် ဒီးန့ၢ်ဘၣ် တၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤသ့ၣ်တဖၣ် လၢ တၢ်ကရၢကရိ အပူၤ ဒီး ကြးဝဲဘၣ်ဝဲ လၢ တၢ်အပတီၢ်ဒ်သိးသိးဘၣ်ဃးဒီး တၢ်ကွၢ်ထွဲ တၢ်ဟံပနီၣ် ဒ်သိးပှၤလၢအအိၣ်ဖၤ တၢ်ကွၢ်ထွဲပှၤခါ တၢ်သ့ၣ်ထီၣ် (NF) န့ၢ်လီၤ. တၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤလၢဒီးန့ၢ်သ့တဖၣ်န့ၢ် အိၣ်လၢ နသးအကတီၢ် အလီၤန့ၢ်လီၤ.

တၢ်မၤစၢၤလၢဒီးန့ၢ်သ့တဖၣ်	ဖိသၣ် (သးအန့ၢ် 18 န့ၢ်ဆူအဖီလၢ)	ပှၤဒိၣ်တုၢ်ခိၣ်ပှၤ (သးအန့ၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢ 18 န့ၢ်ဆူအဖီခိၣ်)
ပှၤဒိၣ်တုၢ်ခိၣ်ပှၤမုၢ်န့ၢ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့	-	၇
တၢ်အိၣ်ဆိ အတၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤ	-	၇
စဲးဖိကဟၣ် ပီညါ အတၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤ	၇	၇
မုၢ်ဆူၣ်မုၢ်ဂီၤတၢ်မၤ	-	၇
တံၤသကိး	-	၇
တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ အဂၤ လၢ ဖိသၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢ ကွၢ်ဂီၤတဂ့ၤအဂီၢ်	၇	-
တၢ်က့ၤဆူဟံၣ်	-	၇
ဟံၣ်ဒီး မိထီၣ် တၢ်ဘီၣ်ဘၣ်မၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်	၇	၇
တၢ်အိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢ ဘၣ်တၢ်ဆုၤလီၤဆူဟံၣ်တဖၣ်	-	၇
တၢ်သဘျူတၢ်သ့ဖဲးသ့မၤ တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်	-	၇
တၢ်ဝံစိာ်တီဆုၤ လၢတမ့ၢ်-ဆူၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဝီ	-	၇
နီၢ်ကစၢ် တၢ်ကွၢ်ထွဲ	-	၇
နီၣ်တဂၤဒၣ် ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူ တၢ်စံးဆၢ အတၢ်မၤကျိၤ ကျဲ( PERS )	-	၇
တၢ်အိၣ်ဘျဲးအိၣ်သါတစီဖိ	၇	၇

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂၤတဖၣ် လၢတၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်အဂီၢ် ဒီးကကွၢ်န့ၢ်ဖျိးစိဒီးန့ၢ်သ့မန့ၢ်အဂီၢ် ဆဲးကျိးနတၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤဖိမံမ့ဒါခိၣ်တက့ၢ်. တၢ်ကဘၣ်ဟံပနီၣ်ယၢ် တၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤတဖၣ် လၢနနီၢ်ကစၢ်တၢ်တီၢ်ကျဲၤအပူၤ တချုးလၢပှၤတိၤစၢၤမၤစၢၤတၢ်တဂၤ ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမိၤအီၤ ဒ်သိးကဟ့ၣ်န့ၢ်တၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.

## ပုၤဒိၣ်တုၣ်ခိၣ်ပျဲၤမုၢ်နံၤ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

ပုၤဒိၣ်တုၣ်ခိၣ်ပျဲၤ မုၢ်နံၤ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်ဟ်ဃုာ်ဒီး ပုၤတၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ သ့ၣ်တဖၣ်, တၢ်အံၤကွၢ်ပုၤဆုၤ, တၢ်ဆိၣ်ထွဲတၢ်မၤစၢၤသ့ၣ်တဖၣ်, တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်, ဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤသ့ၣ်တဖၣ် ဟ့ၣ်ထီၣ် ဖဲ တၢ်လိာ်တၢ်ကျဲၤလၢအမၤန့ၢ်တၢ်ပျဲၤ အပူၤ န့ၣ်လီၤ. နသ့ၣ်လိၣ်ဘၣ် တၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤဝဲအံၤ ဖဲ န မ့ၢ်အိၣ်ဒီးဘၣ်ဃးနီၢ်ခိၣ်ခိၣ်, ဘၣ်ဃးတၢ်သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်, မ့တမ့ၢ်ခိၣ်န့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါ တၢ်ဟးဂီၤအခါန့ၣ်လီၤ.

နသ့ၣ်ကြးဝဲဘၣ်ဝဲ ဖဲ နသး 18 နံၣ် မ့တမ့ၢ် သးပုၢ်န့ၢ် (19 နံၣ် ဖဲ တၢ် အခၢ တနီၤ ) ဒီး လိၣ် ဘၣ် တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်အကျဲကပူၤ တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤသ့ၣ်တဖၣ်, တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဒီး တၢ်အံၤကွၢ်ကွၢ် န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဝဲအံၤ ကမၤစၢၤန့ၤ လၢ နတၢ်လိၣ်ဘၣ် အလီၤဆီ သ့ၣ်တဖၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်လၢအနၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ ဒ် ဟ့ၣ်စိဟ့ၣ်ကမီၤ အသိးန့ၣ်လီၤ.

## တၢ်အိၣ်ဆိ အတၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤ

တၢ်အိၣ်ဆိး အတၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤ န့ၣ် ဟ့ၣ်အိၣ်ဆိးလီၢ်, တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤအဂၤတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢ နီၢ်ကစၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်ဟူးဂဲၤတဖၣ်, တနံၤဘၣ်တနံၤတၢ်အိၣ်မူတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ် (ADL), တနံၤဘၣ်တနံၤတၢ်အိၣ်မူတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအကဲတၢ်မၤစၢၤတဖၣ် (IADL), ဒီးတၢ်အံၤကွၢ်ဆူၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဝီန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ် ဆိးအတၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤ တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ် မၤန့ၢ်တၢ်ပျဲၤခိၣ်ပျဲၤပုၤကမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး မၤဖိၣ်ဃံးတၢ်လၢ Medicaid ဒီး ဆၢကတီၢ်ယံာ် တၢ်ကွၢ်ထွဲ ( MLTC ) န့ၣ်လီၤ.

နဟ့ၣ်အလဲလၢဒၢဒီးတၢ်အိၣ်တဖၣ် ဒီး Medicaid တၢ်ဟ့ၣ်သဃဲၤအဘူးအလဲတမံၤလၢလၢန့ၣ်လီၤ.

---

## စဲးဖိကဟာ် ပိညါ အတၢ်တိစၢၤမၤစၢၤ

စဲးဖိကဟာ်စဲးအံၣ်ကူၣ်သ့ လၢအဆိၣ်ထွဲတၢ်န့ၣ် ပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ပုၤဒီးတၢ်ဒီးလဲ  
တၢ်ဖိတၢ်လံၤ, တၢ်ပီးတၢ်လီ မ့တမ့ၢ်ပနံၣ်ကၤတၢ်မၤကျဲတဖၣ် ဒ်သိးကမၤအါထီၣ်  
မ့တမ့ၢ်ပၤဃာ်နတၢ်သ့တၢ်ဘၣ် ဒ်သိးကဖဲးမၤ  
ပတီၢ်မုၢ်တနံၣ်ဘၣ်တနံၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်တ့, တၢ်ကျဲၤဃု, တၢ်မၤဘၣ်လိာ် ဒီးတၢ်အံးကွၢ်ဘျီဂ့ၤတၢ်ပီးတၢ်လီ,  
ဒီးတၢ်သိၣ်လိ မ့တမ့ၢ်စဲးဖိကဟာ်စဲးအံၣ်ကူၣ်သ့တၢ်ဆိၣ်ထွဲ  
လၢကစူးကါတၢ်ပီးတၢ်လီအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပၣ်ဃုာ်စ့ၢ်ကီး တၢ်မၤကွၢ်လၢ ကဃုထံၣ်ဟ်ပနီၣ်  
စဲးဖိကဟာ်စဲးအံၣ်ကူၣ်သ့လၢအဆိၣ်ထွဲတၢ် လၢန့ၣ်လိာ်ဘၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

---

## မုၢ်ဆ့ၣ်မုၢ်ဂီၤတၢ်မၤ

မုၢ်ဆ့ၣ်မုၢ်ဂီၤတၢ်မၤန့ၣ် မၤစၢၤန့ၣ်လၢ တၢ်အံးကွၢ်နဆူၣ်ချ့ဒီးတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢ  
လၢနဟံၣ်နဃီအပူၤန့ၣ်လီၤ. မုၢ်ဆ့ၣ်မုၢ်ဂီၤတၢ်မၤ ကဲထီၣ်အဘျီစ့ၢ် TBI တံၤသကိး  
န့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကပၣ်ဃုာ် တၢ်အံးကွၢ်ပၤဆၢဟံၣ်ဃီတၢ်စူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ်  
ဟ့ၣ်ပူၤတၢ်မၤကဆိတၢ် ဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲဟံၣ်ဃီအပီးအလီ, တၢ်ဖိတၢ်လံၤ,  
မ့တမ့ၢ်တၢ်ဟ်လီၤကျဲၤလီၤဟံၣ်ဃီပီးလီတဖၣ်, တၢ်ဘျီက့ၤပဲတရီ, နီၣ်ဘျးသဒၢ,  
ဃီအဆိမ့တမ့ၢ်စုဖိၣ်တဖၣ်, ဟံၣ်ဃီပီးလီတဖၣ်ဒီး ဟံၣ်ဃီတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဆဲးကတ့ၢ်,  
ဒီးတၢ်ဘျီဂ့ၤထီၣ်ဟီၣ်ခိၣ်မံၣ်ကွၢ်ဂီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဘျီဂ့ၤထီၣ်ဟီၣ်ခိၣ်မံၣ်ကွၢ်ဂီၤ  
ပၣ်ဃုာ်တၢ်မၤစီကွၢ်မူခိၣ်ဖိဒီးထံလီၤသကၤကိၣ်လိာ်, တၢ်ကူးတပံၣ်,  
တၢ်တဖျိၣ်တၢ်ကမ့ၢ်လၢကြၢ်, တၢ်မၤစီကွၢ်တၢ်ကမ့ၢ် (ဆူတၢ်ထၢဖျိၣ်တၢ်ကမ့ၢ်ဒၢအလီၢ်),  
တၢ်မၤသံတၢ်ဖိဃာ်, ဒီးတၢ်မၤပျီထံကျိၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

---

## တံသကိး

တံသကိးန့ၣ် မ့ၢ် ပှၤဒိၣ်တုၣ်ခိၣ်ပွဲၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢ အသးအိၣ် 18 နံၣ် ဒီး အဖီခိၣ် အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤန့ၣ် ပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်အံၤကွၢ်ပှၤဆှၢ ဒီးပှၤတၢတၢ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲတဖၣ် လၢတၢ်ဟ့ၣ်အီၤလၢနဟံၣ် ဒီးဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ပှၤတၢတၢ်အလီၢ်အကျဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤအံၤ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကဘပၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်အံၤကွၢ်ဟံၣ်ဃီတၢ်မၤတဖၣ်, တၢ်ဟ့ၣ်အဘူးအလဲတဖၣ်, တၢ်လဲၤပှၤတၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤ, တၢ်လဲၤပှၤတၢ်အကါဒိၣ်, တၢ်ကတဲာ်ကတီၤတၢ်အိၣ် ဒီးတၢ်ဆူၣ်တၢ်ကူတၢ်ကၤတၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤန့ၣ်လီၤ.

---

## တၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲ အဂၤ လၢ ဖိသၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢ က့ၢ်ဂီၤတဂ့ၤအဂီၢ်

တၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲ အဂၤ လၢ ဖိသၣ်လၢက့ၢ်ဂီၤတဂ့ၤ န့ၣ် ဟ့ၣ်ထီၣ် တၢ်ကွၢ်ထွဲ လီၤလီၤဆီဆီ လၢ ဖိသၣ် တဂၤ မ့တမ့ၢ် ပှၤသးစၢ် လၢ က့ၢ်ဂီၤတဂ့ၤ လၢအမ့ၢ်သးအနံၣ် 18 နံၣ်ဆူၣ်အဖီလၢ န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်တၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲ န့ၣ် ဟ့ၣ်ထီၣ် လၢ ပှၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိ လၢအညီန့ၢ် ( S ) အဃိသ့ဟ့ၣ်လီၤ တၢ်မၤ မ့တမ့ၢ် ထီၣ်တၢ်သိၣ်လိ ဒ်သိး ကမၤစၢၤ ဟ့ၣ်ဖိဃီဖိ အစ့ဟဲန့ၣ် တၢ်ဖိကမီၤ (ဒ်သိး မၤန့ၢ် ဒိၣ်ကရံၣ် တခါ) အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဟ့ၣ်ထီၣ် ဖဲ ဖိသၣ်အဟံၣ် မ့တမ့ၢ် ဖဲ တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲလၢအအၢၣ်လီၤတူၢ်လီၢ်ဘၣ်လၢ DHHS န့ၣ်လီၤ. တၢ်တိၤစၢၤမၤစၢၤအံၤန့ၣ် တနွံ ခံန့ၣ်ရံၣ်ဆူၣ် အဖီခိၣ် ကိးနွံဒဲး ဒီး တၢ်ထီၣ်ဃုတနံၤန့ၣ် ၅ၤန့ၢ်လၢ 12 နံၣ်ရံၣ် န့ၣ်လီၤ.

# တၢ်က့ၤဆူဟံၣ်

တၢ်က့ၤဆူဟံၣ် န့ၣ် ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ တၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤဆါ တၢ်သ့ၣ်ထီၣ် တၢ်အိၣ်ဆိးလီၤ ဒ်သိး  
ကသုးအသးဆူ တၢ်အိၣ်ဆိးလီၤ လၢအအိၣ်သဘျုးအါအါဂီၢ်ဂီၢ် န့ၣ်လီၤ. နသ့ကြးဝဲဘၣ်ဝဲ  
ဖဲ သး 18 နံၣ်ဆူအဖီခိၣ် ဒီးခဲခါခဲအံၤပုၤလၢအိၣ်ဖဲတၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤဆါ တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်  
တၢ်အိၣ်ဆိးလီၤ ဒီး မၤ တၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤဆါ တၢ်ဖိးတၢ်မၤ တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤ  
သ့ၣ်တဖၣ်ဒ်အဟ့ၣ်ထီၣ် လၢ လၢ အစ့ၤကတၢၢ် သၢလါ န့ၣ်လီၤ.

ဟံၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်လၢအတမ့ၢ် တၢ်ကဲထီၣ်ခဲအံၤခဲအံၤ တၢ်ဆီလီၤဟံၣ်လီၤ  
တၢ်လၢကံၤဘျုးလၢကံၤစ့ၤ ဒ်သိး ကသုးအသး ဆူ တၢ်အိၣ်ဆိးအလီၢ်  
လၢအဘၣ်ဃးလၢအကစၢ်ဒၣ်ဝဲအဂီၢ်, နအိၣ်ဒီး မူဒါ လၢ န  
တၢ်အိၣ်ဆိးတၢ်လၢကံၤဘျုးလၢကံၤစ့ၤ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဝဲပိးတၢ်လီၤသ့ၣ်တဖၣ် ဒီး  
တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤ သ့ၣ်တဖၣ် လၢ အဟံၣ်ဖျါထီၣ် ဟံၣ်ဃုာ်ဒီး ဟံၣ်ပိးလီၤ အရ့ၣ်ဒိၣ်; တၢ်ပူၤဖျဲး  
တၢ်ဟံၣ်လီၤဆိစ့ၤ လၢ တၢ်ငါလီၤ အဂီၢ်; တၢ်ဆီလီၤဟံၣ်လီၤ အဘျုးအလဲသ့ၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ်  
တၢ်ဟံၣ်လီၤဆိစ့ၤ လၢ မ့ၢ်အူအပူၤ ထံအပူၤ သ့ၣ်တဖၣ် အဂီၢ်  
;ဒီးတၢ်မၤဘၣ်လိာ်တၢ်လၢအဒုးညီထီၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ.

---

## ဟံၣ်ဒီး မိထီၣ် တၢ်ဘၣ်ဘၣ်မၤဂ့ၤထီၣ်တၢ်

ဟံၣ်ဒီး မိထီၣ် တၢ်ဘၣ်ဘၣ်မၤဂ့ၤထီၣ်တၢ် န့ၣ် အမၤ နီၣ်ခိၣ်ကစၢ် တၢ်ဆိတလဲၣ်သ့ၣ်တဖၣ် ဆူ တၢ်အိၣ်ဆိးအလီၤ လၢ အဘၣ်ဃးဒီး အသစၢ်ဒၣ်ဝဲအဂီၢ်, သိလ့ၣ်, မ့တမ့ၢ် သိလ့ၣ်ဃးဒိၣ်, ဒ်သိး ကမၤဘၣ်လီၤ နတၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢအလီၤဆီ သ့ၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ဒိၣ်ထီၣ်ထီထီၣ် နတၢ်ဖံးတၢ် မၤ န့ၣ်လီၤ.

---

## တၢ်အိၣ်လၢ ဘၣ်တၢ်ဆုၤလီၤဆူဟံၣ်တဖၣ်

တၢ်အိၣ်လၢ ဘၣ်တၢ်ဆုၤလီၤဆူဟံၣ်တဖၣ်န့ၣ် ဘၣ်တၢ်ဆုၤလီၤဆူဟံၣ်တဖၣ် ခိဖျိတၢ်စူးကါဖၣ်ကပူၤပီးလီၤ ဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံၤကဆဲကဆီတဖၣ်, တၢ်ပၤဃာ်တၢ်အိၣ်အတၢ်ကိၢ်တၢ်ခၢ်အကြၢးအဘၣ်တဖၣ် ဒီးတၢ်ပၣ်ဃုာ် အစ့ၤကတၢ်တနံၤဘၣ်တနံၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတၢ်လိၣ်ဘၣ်သၢက့တက့ လၢပုၤနီၣ်ဒိၣ်တဖၣ်အဂီၢ် ခိဖျိတၢ်စူးကါတၢ်အိၣ်အကလုာ်ကလုာ် တနံၤဘၣ်တနံၤန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကဖျိးစိဒီးတၢ်ဒီးန့ၣ်သ့ တၢ်အိၣ်လၢ ဘၣ်တၢ်ဆုၤလီၤဆူဟံၣ်တဖၣ် ဖဲနကတၢ်ကတီၤနတၢ်အိၣ်တသ့အခါန့ၣ်လီၤ.

---

## တၢ်သဘျုးတၢ်သ့ဖံးသ့မၤ တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်

တၢ်အိၣ်သဘျုးတၢ်သ့ဖံးသ့မၤသ့ၣ်တဖၣ် တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်န့ၣ် သိၣ်လိ တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ သ့ၣ်တဖၣ် ဘၣ်ဃးဒီး ကိးမုၢ်နံၤ တၢ်အိၣ်မူ ( ADL ), တၢ်စုကဝဲၤအပီးအလီၤ တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤသ့ၣ်တဖၣ် ဘၣ်ဃးဒီး ကိးမုၢ်နံၤ တၢ်အိၣ်မူ ( IADL ),ဒီး ဟံၣ် တၢ်ပၤတၢ်ဆုၤ ဒ်သိး ကအါထီၣ် တၢ်အိၣ်သဘျုးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟ့ၣ်အီၤလၢ နဟံၣ်ဒီးပုၤတၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်သိၣ်လိ တၢ်မၤ သ့ၣ်တဖၣ် လၢအမ့ၢ် တၢ်လုာ်ထံ, တၢ်ကူထီၣ်ကါထီၣ်, တၢ်လဲၤထီၣ်တၢ်ဟးလီၢ်, တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢတၢ်သးအသး, တၢ်ပၤဆုၤကွၢ်ထွဲဟံၣ်ဃီတၢ်မၤ, တၢ်မၤကဆုကဆီတၢ်, တၢ်သ့ တၢ်ဝံစိာ်တီဆုၤ, တၢ်ပၤဆုၤရဲၣ်ကျါ တီၢ်စ့, ဒီးတၢ်လဲၤတၢ်ပူၤ န့ၣ်လီၤ.

# တၢ်ဝံစိာ်တီဆၢ လၢတမ့ၢ်ဆူၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဝီ

တၢ်ဝံစိာ်တီဆၢ လၢတမ့ၢ်ဆူၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဝီ

ဟ့ၣ်ဝဲတၢ်ဝံစိာ်တီဆၢဆူၣ်ပၤတၢ်အိၣ်ယၢၤမၤစၢၤတဖၣ် ဒီးဟဲက့ၤဆူၣ်ဟံၣ်  
ဒ်သိးကမၤစၢၤန့ၤ လၢနကအိၣ်ဆိးလၢဟံၣ်ဆူၣ်ညါကွၢ်ကွၢ်ကသ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

## နီၣ်ကစၢ် တၢ်ကွၢ်ထွဲ

တၢ်အိၣ်သဘျ့ တၢ်သ့ဖဲသ့မၤသ့ၣ်တဖၣ် တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်န့ၣ် သိၣ်လီ တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ  
သ့ၣ်တဖၣ် ဘၣ်ဃးဒီး ကိးမုၢ်နံၤ တၢ်အိၣ်မူ ( ADL ), တၢ်စုကဝဲၤအပီးအလီၤ  
တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤသ့ၣ်တဖၣ် ဘၣ်ဃးဒီး ကိးမုၢ်နံၤ တၢ်အိၣ်မူ ( IADL ), အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.  
တၢ်ဟ့ၣ်အီၤလၢ နဟံၣ်ဒီးပၤတၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်တီစၢၤမၤစၢၤအံၤ မၤစၢၤန့ၣ်ဒ်သိး နကမၤဝဲတၢ်မၤမူဒါတဖၣ် လၢနကမၤလၢနနီၣ်ကစၢ်  
ဖဲနတအိၣ်ဒီး ကွၢ်ဂီၤတဂ့ၤအခါန့ၣ်လီၤ.

## နီၣ်တၢ်ဒၣ် ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူ တၢ်စံးဆၢ အတၢ်မၤကျိၤ ကျဲ( PERS )

PERS မ့ၢ်ဝဲအိၣ်လဲးထီၣ်န့ၣ်အပီးအလီၤတမံၤ လၢတၢ်စူးကါအီၤ ဒ်သိးကမၤစၢၤန့ၤ  
လၢနကဆဲးကျိးပၤတၢ်ဂၤလၢ လၢဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတၢ်အိၣ်သးအပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤကျဲအံၤန့ၣ်  
ဘျးစဲလိာ်သးဒီးနလီတဲစိ ဒီးဒုးသ့ၣ်ညါပၤလၢနထၢန့ၣ်ဃာ်အမံၤ မ့တမ့ၢ်တၢ်ဆဲးကျိးလီၢ်ခၢၣ်သး  
ဖဲနစံာ်လီၤနီၣ်ဆိၣ်ခံတခါ အခါန့ၣ်လီၤ.

## တၢ်အိၣ်ဘျးအိၣ်သါတစိာ်ဖိ

တၢ်အိၣ်ဘျးအိၣ်သါတစိာ်ဖိ မ့ၢ်ဝဲကတီၢ်ဖျၢ်တၢ်တီစၢၤမၤစၢၤတမံၤ လၢနစူးကါသ့  
ဖဲနကွၢ်ထွဲလီၤနသးတသ့အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ဘျးအိၣ်သါတစိာ်ဖိ  
မ့ၢ်ဝဲကတီၢ်ဖျၢ်တၢ်အိၣ်ဘျး ဆူၣ်ပၤကွၢ်ထွဲတၢ်ညါန့ၣ် လၢအိၣ်ဆိးဒီးန့ၣ်လီၤ.  
နပၤတီစၢၤမၤစၢၤတၢ်န့ၣ် မၤစၢၤန့ၣ်လၢတၢ်စဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ် လၢတနံၤဘၣ်တနံၤတၢ်အိၣ်မူ,  
ဆူၣ်ချ့တၢ်ပၤဆၢ ဒီးတၢ်အံးက့ၤကွၢ်က့ၤန့ၣ်လီၤ.