



**BlueCross  
BlueShield**  
Minnesota

**2023** **WARBIXIN KU SOCOTA  
BUSLHADA**



- 03. Hordhac**
- 06. Gaaritaanka hadafyo**
- 09. Qiimaynta Urur ahaaneed**
- 17. Saamaynta bulsho**
- 50. U dooditaanka sinaan**
- 53. Hadaan Horay usii Socono**



# HORDHACA





# FARIIN KA TIMID DANA ERICKSON

Madaxweynaha iyo  
Maamulaha Guud



Blue Cross iyo Blue Shield of Minnesota waxay ka dhigtay himiladayada inaan u gogol xaarno qof kasta –si uu u gaaro noloshiisa sida ugu caafimaadka badan. Si loo gaaro himiladan, waxaan ku salaynay shaqadeenna horumarinta sinaanta isir ahaaneed iyo caafimaadka. Diirada saaritaanka noocan oo kale ah waa muhiim si loo hubiyo in bulshooyinka la gacan bidixeeyo ee ku nool Minnesota ay u baahdaan fursado ay ku hormariyaan caafimaadkooda, iyo caafimaadka iyo fayo-qabka dhamaan reer Minnesota.

Blue Cross lama hadalno kaliya dadka jooga goobaha dhaqan ahaan xiriirka la leh daryeelka caafimaadka sida kuwa ku jira rugaha caafimaad. Midaas bedelkeed, waxaan wax ka qabanaa caafimaadka noocyadeeda kala duwan, iyo dhammaan bulshooyinkayada, iyo dhamaan waxyaabaha keena, laga bilaabo deegaanka jir ahaaneed ilaa arimaha bulshada iyo dhaqaalaha sida dakhliga, badqabka bulshada, guriyeynta, waxbarasho tayo leh iyo helitaanka cunto. Waxaan ognahay in caafimaadku uu kobci karo ama uu xumaan karo hadii ay jiraan ama la haysanin arimahan. Warbixinteenaa 2023 gudaheeda, waxaad arki doontaa dadaalo badan oo Blue Cross oo wax ka qabta sababa bulshada ee caafimaadka anagoo rabnay inaan ciribtirno sinaan la'aanta iyo inaan kobcino bulshooyinka caafimaad qaba ee dadka dhamaan.

Muhiimada burburinta sinaan la'aanta qoto dheer, Blue Cross waxay sii waday inay dardargeliso dadaaladayada si aan wax uga qabanno saameynta xun ee cunsuriyada ee dhammaan noocyada caafimaadka. Waxaan u heelanahay inaan qaadno talaabo macno leh, iyo inaan gaarno wakhti aysan cunsuriyadu mar dambe go'aamin natiijooyinka caafimaadka ama ay ku noqoto caqabad helitaanka daryeel tayo leh Dadka madawga ah, Dadka Dhaladka ah, Laatiin, Aasiyaanka Maraykanka ku Dhashay iyo dadka u dhashay Pacific Island, iyo dadka kale ee madawga ah. Sida qorshaha caafimaadka samafalka ah ee ugu weyn Minnesota, Blue Cross waxay leedahay aaminsanaan aan leexleexad lahayn in wax ka qabashada sinaan la'aanta caafimaadka iyo cunsuriyadda nidaamka ay muhiim u tahay caafimaadka dhamaan xubnahayaga, bulshooyinkooda, iyo nolasha gobolkayaga.

Warbixintayada aan usoo gudbinay bulshada 2023 waxay soo bandhigtay midaas – iyo hindise kasta oo lagu soo daro, waxaa jira tusaalayaal kale oo badan oo ku saabsan dadaalladayada loogu gogol xaarayo caafimaadka guud ahaan ee Minnesota.

Waxaan ku faanaynaa xiriirka aan la leenahay iskaashatada bulshada ee sida ugu fiican u yaqaana sida wax looga qabto baahiyaha oo ay u hogaamiyaan shaqadan maalin kasta, iyo shuraakadayada Blue Cross ee u heelan hadafkeena hogaamiya shaqadeena. Waxaan ognahay in mudnaanta la siiyo sinaanta ay horseedo daryeel tayo sare leh, hoos u dhac ku yimaada sinaan la'aanta caafimaadka, iyo ugu dambeyntii abuurto bulsho caafimaad qabta oo cadaalad badan.

Si loo gaaro isbadaladan caafimaad ee wanaagsan waxay u baahan tahay iskaashi, wada shaqayn, iyo is-afgarad baahsan. Waa wax laga xumaado in dad badan oo reer Minnesota ah ay ka shaqeynayaan ujeedo la wadaago oo ah in dhamaan bulshooyinka ay helaan waxay u baahan yihiin si ay ugu noolaadaan noloshooda ugu caafimaad badan.



# WAXYAABAHA KU SAABSAN WARBIXINTA

Blue Cross iyo Blue Shield of Minnesota waxay leeyihin ujeedooyin ah inay wadada u xaarto qof walba si uu u gaaro noloshiisa ugu caafimaadka badan iyadoo la horumarinayo sinaanta isir ahaaneed iyo caafimaadka. Shaqada laga qabtay gobolka oo dhan sanadka 2023 waxay taageertay himiladan wajiyada badan leh — horumarinta sinaanta iyo hormarinta natiijoyinka caafimaadka. Warbixintani waa sawir guud, iyada oo sawiraysa guulihii laga gaaray bulshooyinka aan u adeegno sanadkii hore oo dhan.

Warbixinta 2023 ayaa kusoo bandhigaysa guulahan afar qaybood oo waaweyn. Qeybta koobaad, **Gaaritaanka hadafyada**, waxay soo bandhigaysa abaal-marino iyo aqoonsiyada sannadkii u dambeeyay lagu helay dadaalkayaga iyo balanqaadkayaga horumarinta sinaanta gudaha iyo dibaddaba.

Qeybta ku xigta, **Qiimaynta urur ahaaneed** waxay soo bandhigaysaa shaqada saddex kooxoodka ah ee diirada saaraya horumarinta sinaanta Blue Cross. Kooxahani waxay hubinayaan inaan horumarinayno sinaanta gudaha iyo horumarinta dhaqanka kamid ahaanshaha si aan uga dhigno Blue Cross hogaamiye adag oo bulshada dhexdeeda.

Qeybta **Saamaynta bulsho** waxay soo bandhigtay hindisayaal, mashruucyo, maalgelin iyo u ololaynta diirada lagu saaray horumarinta sinaanta isir ahaaneed iyo caafimaadka gobolka oo dhan.

Ugu dambeyn, qeybta **U dooditaanka sinaanta** waxay xooga saaraysaa u dooditaanka xalalka lagu hiigsanayo in lagu kobciyo isbadal wanaagsan oo loogu talagalay dadka degan 87 degmo ee Minnesota.

Fikradaha bulshada ee warbixintani waxay sii qoto dheer fahamkeena waxayna bixiyaan xalal qiimo leh. Dib u milicsiga 2023, waxaan aqoonsanahay wada shaqeynta dheer ee aan la leenahay reer Minnesota waxaan rajeyneynaa horumar dheeri ah oo ku aadan sinaanta isirka iyo caafimaadka.





# GAARITAANK HADAFYADA





Abaalmarinadan iyo aqoonsiyadani waxay ka tarjumayaan dadaalkeena iyo sida ay uga go'an tahay horumarinta sinaanta gudaha iyo iskaashatadayada, xubnaha iyo bulshada aan u adeegno. Abaalmarinada soo socdaa waa qaar kamid ah aqoonsiyadayada ugu sareeya 2023.

## 200 Shirkadood ee Shaqo ee ugu Wanaagsan

The Star Tribune ayaa ku sharfeen Blue Cross inay kamid tahay 200 Shirkadaha Shaqo ee ugu sareeya 2023. Sanad kasta, shaqaalaha ka socda Minnesota oo dhan waxa lagu martiqaadaa Star Tribune si ay uga jawaabaan sahan xog aruurin sannadle ah, oo lagu cabirayo dhaqanka goobta shaqada. Sida ku saleysan jawaabaha shaqaalaha, 200 oo shirkadood oo Minnesota oo dhan ah ayaa loo doortay Goobaha Shaqo ee ugu Horeeya. Blue Cross waxa ay ku jirtaa kaalinta #33 ee Qeybta Ganacsiga Weyn.

## HRC Corporate Equality Index

Human Rights Campaign Foundation ayaa u magacawday inay Blue Cross tahay "Goobta Shaqo ee ugu Horaysa ee Sinaanta LGBTQ+." Ururkayagu wuxuu ka helay dhibco wanaagsan Corporate Equality Index sanadkii afraad oo isku xigta. Corporate Equality Index waxay cabirtaa siyaasadaha iyo dhaqamada sinaanta LGBTQ+ ee goobta shaqada.

## Candidate Experience Awards

Blue Cross waxay u aqoonsadeen Talent Board inay kamid tahay 50 Shirkadood ee ugu Horeeya, iyadoo gashay lambaka 20 ee shirkadaha dhaafayiy dhibcaha halbeega. Talent Board waa urur cilmi-baaris samafal ah oo diirada saara hormarinta iyo kor u qaaditaanka khibrad dadka shaqo soo dalbada oo tayo leh.

## National Committee for Quality Assurance

Blue Cross iyo Blue Shield of Minnesota, iyo sidoo kale Blue Plus, waxay helayaan qiimaynta aqoonsi wanaagsan ee qaybaha tayada iyo qanacsanaanta ee 2023.



### Minnesota PRSA Classics

Minnesota chapter of the Public Relations Society of America (PRSA) ayaa u aqoonsatay Blue Cross abaal-marinteeda sanadlaha ah ee PRSA Classics inay ku guulaysta abaal-marin ee qaybtan soo socota:

**Barnamijka Kala duwanaanshaha, Sinaanta iyo U Dhanaanshaha (DEI):** ThreeSixty Journalism TV and Broadcast Camps



*ThreeSixty Journalism*

### Plan Excellence Awards

Barnaamijka Shaqaalaha Dawlada dhexe ee Blue Cross iyo Blue Shield waxa uu siiyay Blue Cross of MN laba abaal-marino oo heer sare ah, mid khibrad adeeg ah iyo mid Natiijooyinka Xubinta. Barnaamijka Shaqaalaha Dawladaha Dhexe wuxuu bixiyaa daryeel caafimaad oo tayo leh oo la awoodi karo qiimo ahaan qiyaastii 5.5 milyan oo shaqaale dawlada dhexe, kuwa hawlgabka ah iyo

### Above and Beyond Award for Excellence

Employer Support of the Guard and Reserve (ESGR) waxay u aqoonsatay Blue Cross heer sare bixinta dheefaha shaqaalaha u adeega ciidamada iyo xubnaha qoyskooda sanadka 2023.



*Above and Beyond Award for Excellence*





# QIIMAYNTA URUR AHAANEED





# KALA DUWANAANSHAHA, SINAAN, U DHANAANSHAHA IYO KAMID AHAANSHAHA



Kala duwanaanshiyaha, sinaanta, u dhanaanshaha iyo kamid ahaanshaha (DEIB) ayaa door muhiim ah ka ciyaara abuurista dhaqan wanaagsan oo goobta shaqada ah ee Blue Cross. Cilmi-baaristu waxay muujinaysaa in balan-qaadka DEIB uusan ahayn kaliya waxaayaba sababa waxqabad maaliyadeed ee xooggan, laakiin, waxaa ka sii muhiimsan, waxay u abuurtaa deegaan oo loogu talagalay asxaabta si ay u koraan oo ay u shaqeeyaan si buuxda.

Istaraatiijiyadayada DEIB kaliya kama caawineyso inay u gogol xaarto guusha hadafkeena ganacsi, laakiin sidoo kale waxay diyaarisaa oo dhiirigelisaa kuwa aan xulafada la nahay xagga shaqo saameyn ku leh ee bulshada dhexdeeda. Bogaga soo socdaa waxay soo bandhigayaan kooxaha, hogaamiyayaasha iyo dadaalka ay ku horumarisay shaqada DEIB Cross Cross 2023.

Aniga ahaan, DEIB waa inay noqotaa midnimada ka doorata kala duwanaanshah iyo inay noqota mid dhaqano kala duwan leh Qof kastaa wuxuu helayaa inuu ilaaliyo aqoonsigiisa gaarka ah isagoo ku biiraya kuwa kale samayanta waxyaabo gaar ah. Way qurux badan tahay in lo midoobo hab kala duwanaansho midba midka kale taageero oo loogu dabaaldego waxyaabaha aan ku wanaagsanahay.

## TERON BUFORD

Agaasimaha kala duwanaanshaha, sinaanta, u dhanaanshaha iyo kamid ahaanshaha



## Associate Resource Groups

Marka la joogo Blue Cross, Associate Resource Groups (ARGs) waa kooxo mutadhawiciin ah, oo ay hogaamiyaan koox xulaf ah oo leh ujeedo la wadaago. Waxay bixiyaan helitaanka kheyraadka, kor u qaadaan horumarinta mihiinta, horseedaan guusha goobta shaqada, iyo kordhinta dareenka kamid ahaansho ee saaxiibada ku midaysan sifo, dan ama ujeedo.

Sanadka 2023, Kooxahayaga Associate Resource Groups waxay u doodeen oo ay abuureen dhaqamo ganacsi oo loo dhan yahay oo nagu dhiirigeliya himiladeena dhaqan ahaan kala duwan iyo jawi shaqo oo loo dhan yahay. Anagoo kaashanayna ARG-yadayada waxaan kafaala-qaadnay ku dhawaad labo darsin oo munaasabado iyo hindiseyaal kala duwan, waxaan gacan ka geysannay farsamaynta habraacyada shaqaaleysiinta oo loo dhan yahay, waxaan bixinay horumarin xirfadeed iyo munaasabado wacyigelin dhaqameed ah oo aan la tirin karin, waxaana bilownay Shir madaxeedka ARG. Hoos waxaa ku yaal guudma kooban oo ku saabsan ARG-yadayada iyo shaqada ay ka qabtaan Blue Cross iyo bulshada.



## African American Professionals Network (AAPN)

Waxay hormarisaa ixtiraamka shakhsi ahaaneed iyo kobcinta iyo deegaanka iyo dhaqanka halkaasoo asxaabta Afrikaanka ah ay ku gaari karaan awoodooda buuxda.

## Allies of the Military

Waxay taageertaa Blue Cross oo firfircoon oo samaysa xubno ka tirsan adeega ciidanka, waxay taageertaa iskaashatada xubnaha qoyska ee milatariga, waxay caawisaa waxbaritaanka dhagaystayaasha gudaha, waxayna ka caawisaa shaqaalaynta iyo sii haynta shaqaalaha ciidan hore ah. Intaa waxaa dheer, waxay hogaamiyaan hawlaha wacyigelin ah oo lala yeesho bulshada ciidanka ah.

## Asian Circle

Waxay hormarisaa helitaanka, ixtiraamka, ka mid noqoshada iyo aragtida dhaqameed ee xulafada Blue Cross iyada oo loo marayo go'aan adag oo ku aaddan kala duwanaanshaha iyo taageerada ciribtirka sinaan la'aanta caafimaadka ee bulshada Aasiyaanka ah.

## BluePride

Waxay siisaa deegaan iyo taageero khaniisiinta, kuwa lab iyo dhedig u galmooda, kuwa jinsiyadooda badalay, dadka aan jinsiyad gaar ah lahayn, dadka ku dhasha cilda lab iyo dhedig midna aan ahayn, asxaabtooda iyo xulafadooda (LGBTQIA+) iyadoo sidoo kale u shaqaynaysa kheyraadka Blue Cross ee hadafkeeda, aragtideeda iyo yoolalkeeda.

## Caregivers Network

Waxay siisaa taageero, dhiirigelin iyo kheyraad dadka dhamaan iyadoo siinaysa noocyada daryeelka carruurta, waalidiinta, awoowayaasha/ ayayaasha iyo kuwa kale.

## Christian Associate Resource



# Qiimaynta Urur ahaaneed

## Group (CHARG)

Waxay kobcisaa deegaan si ay uga caawiso xulafada inay horumariyaan oo ay ku biiriyaan awoodooda buuxda, “Awood siinta” Ilahay oo ka tarjumaysa tabarta goobta shaqada.

## Compass

Waxay kordhisaa wacyiga, oo waxay kordhisaa fahamka, waxay dhiirigelisaa aqbalitaanka waxayna cirib tirtaa ceebaynta la xiriirta caafimaadka maskaxda ama caqabadaha isticmaalka maandooriye.

## Constelación Latina

Waxay hormarisaa wacyigelinta dhaqanka Latino oo ay wax ku tartaa, waxay siisaa isku xirka iyo fursadaha horumarineed ee xulafada, waxay fududaysaa iskaashiga dhaqanka iyo luuqada si ay si wanagsan ugu adeegaan xubnaheena, oo ay uga qaybqaataan hawlaha wacyi-galinta bulshada.

## Generations+

Waxay taageertaa dadka konton sano jirka ah iyo kuwa ka weyn iyada oo hormarinaysa shaqada, taageerta nolol caafimaad leh, iyo horumarinta khibradaha shaqo ee kooxda iyo xulafadooda.

## Indigenous Peoples

Indigenous Peoples Resource Group (IPRG) waxaa loogu talagalay xulafada u dhashay Mareykanka, Hawai, Alaska, faracooda, iyo xulafadooda si ay u taageeraan istiraatiijiyadda shirkada ee kala duwanaanshaha iyo u dhanaanshaha oo ay siiyaan fursado waxbarasho guud ahaan ganacsiga. IPRG waxaa ka go'an inay xoojiso codka dadka dhaladka ah ee ku baahsan Blue Cross iyo inay ka caawiso sidii ay wax u bari lahayd xulafada ee waaya-aragnimada nololeed ee dadka dhaladka ah.

## Mosaic

Mosaic waxaa ka go'an horumarinta kala duwanaanshaha iyo kobcinta deegaan loo dhan yahay oo loogu talagalay xulafada, xubnaha, shakhsiyaadka iyo qoysaska la nool naafada iyadoo hormarinaysa wacyiga iyo fahamka, u dooditaanka xuquuqda iyo wax ka qabashada caafimaadka si guud ahaaneed.

## Women’s Network

Women’s Network waxay leedahay himilo ah inay ka dhigto Blue Cross goobta ugu wanaagsan ee lagala shaqeeyo xulafada haweenka. Waxay bixiyaan fursado ay ku samaysan shabakada, ku hormaraan, wax ku bartaan, ku sameeyaan isbeddel wanaagsan oo ay siiyaan fikirado hogaanka shirkada. Sanadka oo dhan waxay bixiyaan madalo ay ku kulmaan hogaamiyeyaasha haweenka, iyo sidoo kale hawlaha iyo munaasabadaha kale. Intaa waxaa dheer, waxay baaraan horumarka shakhsi ahaaneed waxayna ka shaqeeyaan sidii ay caqabada uga gudbi lahaayeen si loo helo goob shaqo iyo aduun isu-dheelitiran jinsiga iyo isir ahaanba.

*Christian Associate Resource Group*





# ISKU DHAFKA SINAANTA ISIR IYO CAAFIMAAD AHAANEED



Kooxda isku dhafka isirka iyo sinaanta caafimaadka (RHE) waxay taageertaa dadaalada lagu doonayo in wax looga qabto arimaha sinaanta gaar ahaan gudaha Blue Cross. Habraacooda wajiyo badan leh waxay ku lug leeyihiin shaqada sida isku dhafka mabaadi'da iyo dhaqamada RHE, awooda iyo tababarada shaqaalaha, samaynta wacyi-galin, sticmaalka xogta iyo yaraynta kala duwanaanshiyaha caafimaadka, adeegyada dhaqanka iyo luuqad ahaan ku habboon iyo in ka badan.

Iyada oo loo adeegsanayo waxbarashada, tababarka, iyo u doodista joogtada ah, kooxda isku dhafka RHE waxay awood u siisaa shaqaalaha heer kasta si ay u aqoonsadaan ugana hortagaan eexda, ciribtiraan caqabadaha qaab-dhismeed ahaaneed, oo ay si firfircoon uga qaybqaataan horumarinta sinaanta Blue Cross iyo guud ahaan gobolka Minnesota.

Raadintayada joogtada ah si loo sameeyo nidaam daryeel caafimaad oo cadaalad ah, kooxda isku dhafka RHE waxay si buuxda uga go'an tahay isticmaalka dhaqamada ku saleysan sinaanta. Waxaan u heelannahay inaan wax ka qaba o sinnaan-la'aanta caafimaadka anaga oo dhaqangalinayna xeerar iyo barnaamijyo awood u siinaya xulafada iyo hogaamiyeyaashayada kheyraadka iyo aqoon.

Ku daritaanka RHE hawlaheenna, waxaan hubinaynaa in qof kasta oo ku sugan Blue Cross uu wax ku biiriyo hadafkeena ah inaan ciribtirno sinnaan la'aanta caafimaadka ee bulshooyinka oo dhan - taasoo horseedayna deegaan daryeel caafimaad loo siman yahay gobolka oo dhan ah.

## **ROSEMOND OWENS**

Agaasimaha, isku dhafka sinaanta isir ahaaneed iyo caafimaadka



## Breast Cancer Gaps Projects

Breast Cancer Gaps Projects waa qayb kamid ah dadaal sanado badan socda si wax looga qabto sinaan la'aanta heerarka kansarka naasaha ee haweenka Madowga ah. U dhimashada kansarka naasaha ee haweenka madowga waxay boqolkiiba 41 ka saraysaa haweenka cadaanka ah.<sup>1</sup> Si wax looga qabto caqabadaha la aqoonsaday, Breast Cancer Gaps Project wuxuu abuuray taxane fiidaywga si wax loo baro, looga khafiifiyo walaaca, loogana saaro wixii been abuur ah ee laga yaabo in lagu faafiyo raajada baaritaanka kansarka naasaha.

Blue Cross waxay ku foogantahay sadex hafaha oo gudaha ah sanadka 2023:

- Kordhinta heerarka baaritaanka kansarka naasaha
- Dhimitaanka farqiga u dhexeeya sinaanta heerarka baarista kansarka naasaha
- La wadaagitaanka macluumaadka ku saabsan sinaan la'aanta jirta, agabka iyo aqoonta la heli karo si wax looga qabto caqabadaha daryeel bixiyayaasha, xubnaha, iyo bulshada.

Sanadka 2023, kooxda isku dhafka RHE waxay bilaabeen inay kala xiriiraan haweenka Madow ee leh daldaloolka baaritaanka kansarka naasaha. Xiriirka isgaarsiin ahaaneed ee la beegsanayo ee kooxdan ayaa sii socon doona 2024 iyadoo ku salaysan guusha wacyigelintii hore.

## NMDP

NMDP (haraan loogu yaqaanay National Marrow Donor Program or Be the Match®) waa bulsho xirfadlayaal daryeel caafimaad ah, oo ku deeqa dhuuxa, mutadhawiicin, cilmi-baarayaal, iyo samafalalay dhaqaale oo badbaadiya nolosha iyagoo ku xiraya bukaannada qofka ugu deeqa unug a nafta-badbaadinta unugga dhiigga ama bedelitaanka dhuuxa ee ee ku haboon.

Kumanaan bukaan ah oo laga helay cudur dhiig ah, dhuuxa lafta ama u talaalka unugyada dhiigga ku shaqeeya ayay yihiin rajada

kaliya ee ay ka qabaan daawayn. Laakin 70% bukaanada kuma jiraan kuwa isku qoys ah. Suurtagalnimada bukaanka inuu helo qof ugu deeqa dhuuxa lafta si buuxda ama unuga xudunta ee dhiigga ku shaqeeya ee diiwaanka NMDP waxay u dhaxaysaa 29% ilaa 79% iyadoo ku xiran asalka qowmiyadeed.<sup>2</sup> Sinaan la'aanta ka jirta diiwaankayaga waxay si gaar ah u saamaysaa bukaanada ka soo jeeda qowmiyadaha kala duwan.

Blue Cross waxay ku biirtay NMDP iyada oo ujeedadeedu tahay in la kordhiyo kala duwanaanshaha diiwaanka NMDP iyada oo loo marayo ka qaybgalka iyo waxbarashada bulshooyinka kala duwan ee Minnesota. Wadashaqeyntan, Blue Cross waxay bilowday dadaalada shaqaalaynta iyo wacyigelinta inta lagu jiro munaasabadaha istaraatiijiga ah ee bulshada (tusaale, Cinco De Mayo, Twin Cities Pride) iyada oo ujeedadeedu tahay xiritaanka sinaan la'aanta iyadoo lagu darayo deeq bixiyayaasha kala duwan ee diiwaanka.



Sanadkii 2022, NMDP iyo Blue Cross waxay ku dartay 1,239 reer Minnesota ah oo dhaqano kala duwan kasoo jeeda diiwaanka NMDP. Tani waa koror 114% ah marka loo eego sanadkii ka horeeyay. Sanadkii 2023, tiradaasi waxay noqotay 1,590 xubnood oo lagu daray, koror 128% ah marka loo eego sanadkii ka horeeyay.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>American Cancer Society. *Breast Cancer Facts & Figures 2022-2024*. Atlanta: American Cancer Society, Inc. 2022.

<sup>2</sup>NMDP. (n.d.). *Diiwaanka NMDP*. <https://bethematch.org/about-us/how-we-help-patients/nmdp-registry/>.

<sup>3</sup>Blue Cross internal data



# GOLAHA LATALINKA BULSHADA



Guddiga La-talinta Bulshada (Community Advisory Board, CAB) waa koox latalin oo ay hogaamiso bulshada oo ku xirta xubnaha Blue Cross , xirfadlayaasha caafimaadka dadweynaha, kalkaaliyayaasha caafimaadka, daryeel bixiyayaasha, qabanqaabiyayaasha bulshada, iyo kuwa kale oo matala dadka la gacan bidixeeyo ee gobolka oo dhan. Qaab-dhismeedka la-talinta Guddiga La-talinta Bulshada (Community Advisory Board, CAB) wuxuu u sahlayaa xulafada Blue Cross inay ka qaybgaliyaan bulshada wada hadalo dhab ah, iskaashi, oo ka caawin kara wax ka qabashada sinaan la'aanta isirka iyo caafimaadka.

Ku biiritaanka Guddiga La-talinta Bulshada ayaa aad ii farxad gelisa maadaama ay siineyso fursad aan saameyn wanaagsan ugu yeesho horumarinta sinaanta caafimaadka bulshadayda. Waxaan rajeynayaa inaan la shaqeeyo kooxda Blue Cross iyo xubnaha Guddiga La-talinta Bulshada (CAB) si aan u hormarino hal-abuurka oo aan si firfircoon uga qaybqaato dhisitaanka nidaamka deegaanka ee daryeelka caafimaadka oo si dhab ah wax uga qabta baahiyaha qof walba.

## **BROOKE ROPER, M.Ed.**

Hopkins Public Schools, Golaha Maamulka



## Mudnaanta muhiimka ah ee Guddiga La-talinta Bulshada

Hadafka aasaasiga ah waa in la aqoonsado oo lagala taliyo Blue Cross goobaha mudnaanta leh iyo hababka ugu wanaagsan, ee dhan loogu talagalay in si wanaagsan loo saameeyo sinaan la'aanta caafimaadka iyo badelka caafimaadka bulshada. Midani waxay ku lug leedahay hubinta in Blue Cross ay si wax ku ool ah ula shaqeyso macaamiisha, daryeel bixayaasha, iyo xubnaha bulshada arimaha khuseeya bulsho weynta, iyadoo xoogga la saarayo helitaanka daryeel caafimaad oo tayo leh oo loo siman yahay, iyo sidoo kale kobcinta fursadaha iskaashiga bulshada.

Si midaas loo gaaro, kobcinta ka qaybgalinta, wadatashiga, iyo ka-qaybqaadashada bulshada waa mid aad u muhiim ah. Dhisitaanka xiriir wada shaqayn iyo aaminaad oo ka dhexeeya xubnaha bulshada bukaanka iyo shaqaalaha Blue Cross, maamulka, iyo hogaaminta ayaa muhiim u ah ka qaybgal wax ku ool ah iyo horumar waara.

Intaa waxaa dheer, waxaa jira fooganaanta aqoonsiga iyo la-talinta Blue Cross ee fursadaha lagu horumarinayo daryeelka ku haboon dhaqan iyo luuqad ahaanba. Hindisahan waxaa loogu talagalay in lagu ciribtio cunsuriyada habaysan ee nidaamyada daryeelka caafimaadka iyo horumarinta sinaanta caafimaadka ee dhamaan shakhsiyaadka iyo bulshooyinka.

**“Ku biiritaanka CAB ma ahan oo kaliya awood ay i siisay, laakiin sidoo kale waxay awood siisaa bulshada aan hogaamiyo. Waxay meel iga siisay miiska wada tashiga, meel aan la i arag oo kaliya balse sidoo kale la i maqlo.”**

– Khadija Ali, kamid ah agaasimayaasha Pamoja Women







# SAAMAYNTA BULSHO





## TIRO AHAAN

**\$16.5**  
MILYAN

\$16.53 milyan ayaa lagu  
deeqay hay'adaha samafalka -  
99% gudaha Minnesota ah<sup>1</sup>

**13,800**  
SAACADAHA

13,800 saacadaha ee  
mutadhawacnimo waxaa ku deeqay  
iskashatada hay'adaha samafalka<sup>1</sup>

**\$5**  
MILYAN

\$5 milyan ayaa lagu maalgaliyay  
hindisayaasha sinaanta isir ahaaneed iyo  
caafimaadka, oo ay ku jirto maalgelinta  
bulshada ee 89 urur<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Xogta Gudaha ee Blue Cross



**55**  
DEEQAHA

55 deeqaha ah, oo wadartoodu dhan tahay \$4.6 milyan, ayaa la bixiyay iyada oo loo sii marayo Blue Cross Foundation si ay u taageerto daryeelka carruurnimada hore iyo waxbarashada, bulshooyinka badqabka iyo soo dhawaynta leh, iyo helitaanka caymiska daryeelka caafimaadka<sup>1</sup>

**\$80**  
KUN

Ku dhawaad \$80,000 oo laga helay xulufada iyo Blue Cross Foundation ayaa lagu tabarucaay ololaha MN Foodshare<sup>1</sup>

**\$6**  
MILYAN

Center for Prevention ayaa 6 milyan ku maalgalisay bulshooyinka si loo hormariyo sinaanta isir iyo caafimaadka iyada oo la kordhinayo helitaanka cunto caafimaad leh iyo ka shaqaynta sidii loo baabi'in lahaa isticmaalka tubaakada ganacsiga<sup>1</sup>

**600**  
URUR

Ku dhawaad 600 oo hay'adood oo samafal ah ayaa helay wadar ahaan in ka badan \$850,000 Blue Cross Community Giving Campaign<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Xogta Gudaha ee Blue Cross





# HINDISHAHA SINAANTA ISIR IYO CAAFIMAADKA

Himilada qorshaha caafimaad samafalka ahaaneed, Blue Cross waxay mudnaan siisaa caafimaadka dhamaan bulshooyinkayada. Waxaan ognahay inaan awoodno oo aan sii wadno inaan ciyaarno door muhiim ah wax ka qabashada caqabadaha caafimaadka ee keenay sinaan la'aanta isirka iyo caafimaadka ee la doonayo inay salka ku hayso cunsuriyadda nidaamka.

Ballanqaadkayaga ku aadan horumarinta sinaanta isirka iyo caafimaadka ma noqon karto oo keliya astaan. Ka urur ahaan waxa aan si qoto dheer noga go'an inaan dhegaysano, ogaano oo aanu si firfircoon uga shaqayno si aan u xujino sinaanta, cadaalada, iyo ixtiraamka. Waxaan ka shaqeyneynaa inaan ciribtiro sababaha asaasiga ah ee sinaan la'aanta ka jirta bulshooyinkeena, anaga oo aqoonsanayna caqabadaha nidaamka ah ee ay dadku wajahayaan si ay u helaan caafimaad, iyo kor u qaadida dadka Madowga ah, dadka Dhaladka ah ah, soo galootiga iyo bulshooyinka aan cadaanka ahayn. Waxaan raadineynaa inaan wadaagno awoodeena oo aan u aqoonsanno bulshooyinka sida kheyraadka qiimaha leh, hoggaamiyeyaasha, iyo kuwa leh aqoonta muhiimka ah ee loo baahan yahay si loo keeno isbadal wanaagsan. Blue Cross waxaa ka go'an inay si wadajir ah u shaqeyso si ay u ciribtirto caqabadaha caafimaadka, oo ay si firfircoon wax uga qabato arrimaha nidaamka ballaaran ee keena sinaan la'aanta isirka iyo caafimaadka.

Marka aan dib u eegno sanadkeena, waxaa muhiim ah in la xasuusto in shaqada wax looga qabanayo sinaan la'aanta isirka iyo caafimaadka ee bulshadeenna ay qayb ka tahay safarka socda. Safarka noocan oo kale ah ayaa sidaas awgeed nooga baahan in aan si xamaasad leh ugu heelan nahay inta aan sii wadno raadinta wadada u gogol xaareysa dhamaan bulshooyinka si ay u gaaraan noloshooda ugu caafimaad badan.



Waxaan diirada saareynaa shaqadayada bulshada anagoo udub dhexaad u ah kuwa ay saameynta ugu badan kasoo aartay sinaan la'aanta isirka iyo caafimaad ee casriga ah. Hadii ay tahay maalgelinta xalalka mustaqbalka fog ee lagu hormarinayo bulshooyinka ama u ololaynta hormarinta qaab-dhismeedka iyo nidaamyada si meesha looga saaro sinaan la'aanta qoto dheer, waxaan ognahay sida ay nooga go'an tahay xoojinta bulshooyinka inay udub-dhexaad u tahay guul iyo caafimaadka Minnesota.

## CHRISTIAN KNIGHTS

Maareeyaha isgaarsiinta istaraatiijiyad ahaaneed



## National Fitness Campaign

Helitaanka sinaanta iyo u dhanaanshaha gooba badqab leh ee dhaqdhaqaaqa jir ahaaneed waa arin muhiim ah oo taageeridda caafimaadka iyo fayoaqabka. Si kastaba ha ahaatee, bulshooyin badan ayaa ka maqan helitaanka kaabayaasha caafimaadka iyo fayoaqabka, iyagoo haysta meelo yar oo amaan ah, ama taageerooyinka kale ee bulshada ama deegaanka, si kor loogu qaado dhaqdhaqaaqa jirka. Helitaan la'aantan ayaa inta badan ka dhalata maalgashi la'aan iyo siyaasado lagu nashqadeeyay nidaam taariikhyahan ka reebay BIPOC iyo dadka aan loo adeegin.



Sanadka 2023 Blue Cross waxay sii waday iskaashiga ay la leedahay National fitness campaign ee ka shaqeynaya abuurista 10 bilaash ah, outdoor Fitness Courts® bulshooyinka Minnesota oo dhan ee leh meel ku qeexan BIPOC iyo bulshooyinka aan si fiican loogu adeegin.

Maalgelintan helitaanka siman ee barnaamijyada jimicsiga dibada waxay raadinaysaa inay si wanaagsan u saamayso sinaan darada qoto dheer ee aan ku aragno Minnesota oo dhan.

Isbadalka wuxuu ka bilaabmay sadex goobood oo gobolka oo dhan ah 2023, iyada oo magaalada Willmar ee maxkamada si buuxda loo dhamaystiray loona furay bulshada. Dhamaan maxkamadu waxay ku dari doonaan qaybaha sinaanta isir ahaaneed iyo caafimaadka oo ay ku jiraan isku-dhafka naqshadaha bulshada ee farshaxanada maxaliga ah agagaarka goobta maxkamadda fayoaqabka si loogu daro farshaxan dhaqan ahaan ku haboon oo kobcinaya si ay uga faa'iidaystaan bulshada oo dhan. Ugu dambeyntii, mashruucu wuxuu sidoo kale la xiriiri doonaa daryeel bixiyeyaasha BIPOC iyo xirfadlayaasha si ay u horumariyaan qaybaha ka qaybgalka, oo laga heli karo koodh QR, goobaha si ay ka qaybgalayaashu u helaan jimicsi, jimicsiyo gaar ah oo daaweyn ah, iyo hawlaha isdaba-joog ah oo caawiya fayoaqabka dhaqan ahaan khuseeya.

## Blue Cross iyo Blue Shield of Minnesota Center for Rural Behavioral Health ee Minnesota State University, Mankato

Caafimaadka dhimirku waa arrin muhiim u ah qof walba, iyadoon loo eegayn goobta aad ku nooshahay. Marka loo eego Centers for Disease Control and Prevention (CDC) 1 kamid ah 5 qaangaar ee Maraykanka ayaa la kulma jiro dhimirka sanad kasta.

Si kastaba ha ahaatee, tiradaasi waxay noqon kartaa mid aad uga sii daran dadka ku nool dhulka miyiga ah. Helitaan la'aan Minnesota daryeel bixiyeyaasha ee goobaha miyiga ah ayaa ah mid kamid ah arimaha ugu waaweyn marka la eego warbixinta National Alliance for the Mentally Ill (NAMI) oo muujinaya in 100,000 qofba ay jiraan 10 dhakhaatiir dhimir ah oo keliya. Yaraantan ayaa dadka ku nool miyiga ku adkaynaysa inay helaan bixiye caafimaadka dhimirka ah oo qaabila bukaanno cusub, iyadoo ay weheliso inta badan lagu baahday dhul wayn oo gaadiidka dadwaynuhu xadidan yahay, helitaanka aad ayuu u sii waynaaday.

Si wax looga qabto caqabadahan oo loo xiro daldaloolada daryeelka ee miyiga Minnesota, Blue Cross waxay la kaashatay Minnesota State University, Mankato si ay u aasaasto 'Blue Cross and Blue Shield of Minnesota Center for Rural Behavioral Health ee Minnesota State University, Mankato Maalgelintu waxay u ogolaan doontaa Xarunta, oo ah mid kamid ah xarumaha ugu horeeya ee caafimaadka dhaqanka reer miyiga ee qaranka, inay horumariyaan oo ay faafiyaan hababka ugu wanaagsan ee lagu dhisayo xoogaga caafimaadka dabeecadda, iyada oo ujeeddadeedu tahay inay wax ka qabato la'aanta bixiyeyaasha iyo dhakhaatiirta waxayna sidoo kale taageertaa ballaarinta dhuumaha Xirfadlayaasha caafimaadka habdhaqanka ee Northern Minnesota iyo la jirka Qabiilada Hindida iyo Kuliyaada Qabiilada Hindida.

Rajada ayaa ah in dadaalka sidan oo kale ah uu macnaheedu yahay dhibaataada inta badan aamusan ee caafimaadka dhimirka in wax laga qaban karo si bulshooyin badan ay u helaan daryeel tayo leh oo dhaqan ahaan ay u baahan yihiin.



## Health in Her HUE

Daryeelka caafimaadka ee dadka madow, dadka dhaladka ah iyo dumarka kale ee aan ahayn ayaa mudo dheer isha u ahaa sinaan la'aanta caafimaad ee muhiimka ah. Marka la barbardhigo dumarka cadaanka ah, dumarka madow waxay u badan tahay in ay ku yaraadaan caymis, waxay la kulmaan caqabado dhaqaale oo waaweyn xaga daryeelka caafimaadka, iyo sidoo kale waxay la kulmaan heerar sare oo cudurada laga hortagi karo iyo xaaladaha caafimaad ee daba dheeraada sida sonkorowga, cudurada wadnaha, iyo dhiig-karka. Intaa waxaa dheer, waxay u badan tahay in laga saaro walaacooda, xanuunkooda si hoose loo daaweeyay, iyo in si yar loo gudbiyo daryeelka gaarka ah. Isku xiritaanka haweenka BIPOC ee leh daryeel karti dhaqameed waxay ku caawin kartaa iyada oo udub dhexaad u ah dhaqanka iyo bulshada si loo xoojiyo haweenka BIPOC si ay u helaan bixiye daryeel caafimaad oo la aamini karo oo fahamsan noloshooda dhabta ah oo ku nool nolol caafimaad leh.

Sanadka 2022, Health in Her HUE waa shirkad madaxbanaan oo isku xirka dumarka madow iyo dumarka aan cadaanka ahayn daryeel bixiyayaasha caafimaadka ee xasaasiga ah iyo kheyraadka ku yaal Brooklyn Center, Minnesota. Tijaabadan waxa ku hawlanaa oo uu taageero fayoaqab maskaxeed u fidiyay dumarka madowga ah iyo dumarka aan cadaanka ahayn isaga oo u maraya waxbarashada dhaqan ahaan khusaysa, doodaha bulshada iyo helitaanka shabakad la soo koobay oo daryeel bixiyayaasha dhaqan ahaan ku haboon.

Dhisitaanka mid kamid ah habkan hal-abuurka leh, 2023 waxay aragtay Health in Her HUE iskaashatadeeda Center for Antiracism Research for Health Equity at the U of M ee cilmi-baarista iyo ka warbixinta xaaladda hada ee daryeelka caafimaadka haweenka BIPOC ee Minnesota iyo warbixin kooban oo heer qaran ah, sida Waxay raadiyaan inay wax ka qabtaan qaar ka mid ah qaababka werwerka leh ee natiijooyinka caafimaad xumo ee haweenka Madow iyo BIPOC ay u adkeysteen ilaa jiilalka.

## Spora Health

Dhibaatada iyo cunsuriyadda habaysan waxay khatar ku tahay wanaaga shakhsiyaadka iyo bulshada waxayna saameyn toos ah ku yeeshaan sinaan la'aanta caafimaadka ee aan ku aragno Minnesota gaar ahaan xaalada daryeelka aasaasiga ah. Ciribtirta caqabadaha kuwa raadinaya daryeelka caafimaadka aasaasiga ah, oo xarun u ah dhaqanka iyo waayo-aragnimada nololsha marka hore, waa talaabooyin muhiim ah oo lagu dhisayo bulsho xooggan oo horumari karta xitaa marka ay wajahdo caqabado badan. Maadaama daryeelka aasaasiga ah ee caadiga ah aan loogu talagelin iyadoo maskaxda lagu hayo aqoonta dhaqan ahaaneed, waxay sii wadi kartaa caqabadaha nidaamsan ee marin u helka dadka madawga ah, dadka dhaladka ah, iyo bulshooyinka aan cadaanka ah.

Blue Cross waxay la shaqaynaysaa Spora Health, oo ah shirkad madax-banaan oo bixisa daryeelka aasaasiga ah ee koowaad kaas oo ah dhaqanka udub dhexaad u ah, si loogu adeego dadka

madow, dadka dhaladka ah, iyo dadka kale ee aan cadaanka ahayn. Tani waxay ka muuqataa foomka 50 daryeel bixiyayaasha aasaasiga ah si gaar ah loogu tababaray inay dhegaystaan oo ay bixiyaan daryeel ixtiraam leh dhamaan dadka u baahan daryeel caafimaad oo tayo leh oo waafaqsan khibradaha qofka iyo baahiyaha dhaqan. Daryeel bixiyayaashaas waxaa loo tababaray inay bixiyaan qorshooyaal daryeel oo si sahlan loo fahmi karo oo ku salaysan taariikhda caafimaadka iyo qaab nololeedka, la kulmaan baahida gaarka ah ee bukaanka, oo awood u siinaya inay ka shaqeeyaan ujeedooyinkooda. Haddii bukaanku qabo baahiyo mudo gaaban ama mid mudo dheer, isticmaalka daryeelka aasaasiga ah ee khadka fogaan araga ah iyo xarumaha balan la'aanta la tago ee khadka fogaan araga ah ee ku habboon, ku habboon, oo ay heli karaan shakhsiyaadka ka soo jeeda asal dhaqameed kala duwan ayaa ah diiradda aasaasiga ah. Wadashaqeyntu waxay sidoo kale dadka siisaa dabacsanaan ay kula shaqeeyaan bixiye si gaar ah loo doortay inta lagu jiro safarkooda daryeelka caafimaadka ama sahaminta bixiye kale booqasho kasta iyadoo la hubinayo booqasho kasta in loo qaabeeyey si sare loogu qaado fursada caafimaadka.





## Dheefaha daaweyn dhaqan ahaaneed ee loogu talagalay xubnaha Medicaid ee dhaladka ah

Daaweynta dhaqan ahaaneed waa kala duwan tahay, caalami ah, waxayna xoogga saartaa fahamka xiriirka ee caafimaadka iyo bogsashada, iyada oo la aqoonsanayo in daryeelka qofka ay ka weyn tahay caafimaadka jirka. Waxaa ka mid ah fahamka maskaxda, jirka, iyo ruuxa sida isku xiran. Kumanaan sano, daawaynta dadka dhaladka ah ayaa loo isticmaali jiray kor u qaadista caafimaadka iyo fayyo-qabka. Si kastaba ha ahaatee, dhaqamada ayaa si nidaamsan loo burburiyay ama loo xakameeyay.

Maanta, bulshooyinka dhaladka ah waxay ku hawlan yihiin inay dib u soo ceshadaan caafimaadkooda iyagoo isku daraya xikmado qabiil iyo dhaqamo dhaqameed kuwaas oo udub dhexaad u ah soo celinta iyo horumarinta caafimaadka dadka asaliga ah oo ay weheliso daawada reer galbeedka. La shaqaynta shaqadaas, Blue Cross waxay iskaashi la samaysay bulshada iyo daryeel bixiyayaasha caafimaadka waxayna si wadajir ah u horumariyeen faa'iido cusub si loo hubiyo in xubnuhu ay helaan daryeel siman. Dheeftan Adeegyada Daaweynta Dhaqan ahaaneed waxay dib u soo celisaa bixiyayaasha u heellan inay u adeegaan bulshooyinka asaliga ah si ay u caddeeyaan gelitaanka hababka bogsashada, daryeelka ku salaysan dhaqameed, iyo hawlaha fayyo-qabka dhaqameed.

Dheefaha waxaa loo bilaabay dadka qaata Medicaid ee Bemidji iyo Magaalooyinka Mataanaha ah ee daboolaya Hindida Maraykanka u dhashay, dadka u dhashau Alaska, iyo Xubnaha u Dhashay Hawai ah ee helay daryeelka dhamaystiran iyo dadka Dhaladka ee goob caafimaad. Tusaalooyinka daryeelka iyo adeegyada waxaa kamid ah:

- Adeegyada daawaynta dhaqan ahaaneed ee shakhsiyaadka, goysaska, iyo kooxaha ku salaysan baahiyaha ku haboon
- Ka qaybqaadashada hawlaha dhaqanka ku salaysan ee hormarinta caafimaadka iyo fayyo-qabka
- La shaqaynta dadka waayeelka ah ee dhaladka ah ee deegaanka ah
- La-tashiga khabarada caafimaadka dhaqanka
- Ka qaybgalka xaflada





## Hennepin Healthcare

Maalgashiga awooda dhaqan ahaaneed ee xirfadlayaasha daryeelka caafimaadku waa muhiim si loo xaqiijiyey daryeel siman dhamaan xubnaha bulshadayada. Blue Cross waxay leedahay go'aan dheer oo ay ku kobcinayso mihnadaha shaqo oo kala duwan oo loogu talagalay shakhsiyaadka ka soo jeeda dadka Madawga ah, kuwa Dhaladka ah, iyo Dadka aan cadaanka ahayn (BIPOC), kobcinta bixiyayaasha dhaqan ahaan karti u leh, iyo awood siinta hogaamiyayaasha mustaqbalka kuwaas oo u horseedi doona isbedel wanaagsan oo ka dhex dhaca bulshooyinkayada.

Mid kamid ah hindisaha noocan oo kale ah ee lagu samaynayo habab kale ayaa ah in lagu taageero Hennepin Healthcare mashruucyadooda Talent Garden kuwaaso isku daraya dhacdooyinka kambaska iyo barnaamijyada latalinta daryeelka caafimaadka kuwaas oo kobciya isku xirka mudada dheer ee u dhexeeya dhalinyarada iyo dhakhaatiirta BIPOC, iyada oo la dhisayo xiisaha iyo bixinta taageerada si loo sii wado xirfadaha daryeelka caafimaadka. Munaasabadaha qalin-jabinta dhakhaatiirta waxay abuuraa goobo wax lagu barto iyada oo loo marayo gacanta lagu qabto waxayna fududeeyaan la-talinta asxaabta oo awood u siinaysa xidhiidh weyn iyo dareenka ka mid noqoshada iyo lahaanshaha. Tan waxaa kamid ah munaasabadaha shirwaynaha haweenka Madow, Hindida ku dhalayau Maraykanka, Laatiin iyo Raga Madowga ah. Barnaamijku wuxuu sidoo kale uu bixiyaa wax la taaban karo oo ku saabsan fursadaha waxbarasho ee shaqada isagoo taageero ka helaya 22 tababar shaqo oo xagaaga ah oo loogu talagalay xirfadlayaasha daryeelka caafimaadka ee BIPOC.

Fooganaantan oo kale, ujeedadu waa in la taageero dhalinyarada taariikh ahaan laga saaray si ay u sii wataan mihnadaha daryeelka caafimaadka, dhisitaanka kala duwanaanshiyaha waaxda caafimaadka, iyo natiijada daryeelka dhaqan ahaan isku waafaqsan dhammaan bulshooyinka.

## MPLS cusub

Helitaanka iyo isticmaalka cuntooyinka caafimaadka leh waxay noqon kartaa caqabad weyn, gaar ahaan marka xulashooyinka cuntada caafimaadku ay yar yihiin ama ay qaali yihiin. Arintani waxay si gaar ah u saamaysaa bulshooyinka dakhligoodu hooseeyo, halkaas oo dadka degani ay la kulmaan caqabado badan si ay u helaan cunto nafaqo leh, oo ay kamid yihiin 'aanta dukaamada raashinka oo buuxa iyo/ama cuntooyin ku haboon oo badan. Caqabadahan ayaa abuuraya deegaan lagu sameeyo doorashooyin caafimaad oo yar, taas oo sii xumaynaysa sinnaan la'aanta caafimaadka oo gacan ka geysata wareegga natiijooyinka caafimaad xumo.

Hal xal oo lagu kordhinayo helitaanka cuntooyinka caafimaadka leh ayaa ah in suuqyada beeralayda lagu dhex daro bulshooyinka. Suuqyada beeralayda ayaa bixiya ikhtiyaaro u roon miisaaniyada dukaamaysiga cunto dabiici ah, iyadoo boqolkiiba 60 ka dukaamaystayaasha xaafadaha dakhligoodu hooseeyo ee Maraykanka oo dhan ay ka warbixinayaan qiimaha ka wanaagsan wax soo saarka suuqa beeralayda marka loo eego dukaanka raashinka. Si taas wax looga qabto, Blue Cross waxay kafaala qaaday Lakeview Terrace Farmer's Market, taas oo la qabtay 18 suuq intii u dhaxaysay

Maay iyo Sebteembar ee 2023. Goobtu waxay ku taal Robbinsdale, oo u dhow xudduudda North Minneapolis, oo goob ay ku yartahay helitaanka cunto nafaqo leh. Maalgalinta sidoo kale waxay taageertaa munaasabadaha Behind the Menu. Suuqyada ayaa sidoo kale lagu soo daray hawlaha caafimaadka iyo fayoaqabka sida fasalada jimicsiga, bandhigyada cunto karinta tooska ah, iyo muusig toos ah, iyaga oo ka caawinaya abuurista goobo firfircoon oo bulshada ah, iyada oo wax laga qabanayo sinnaanta jinsiyada iyo caafimaadka ee helitaanka cuntada.







## The World Professional Association for Transgender Health (WPATH)

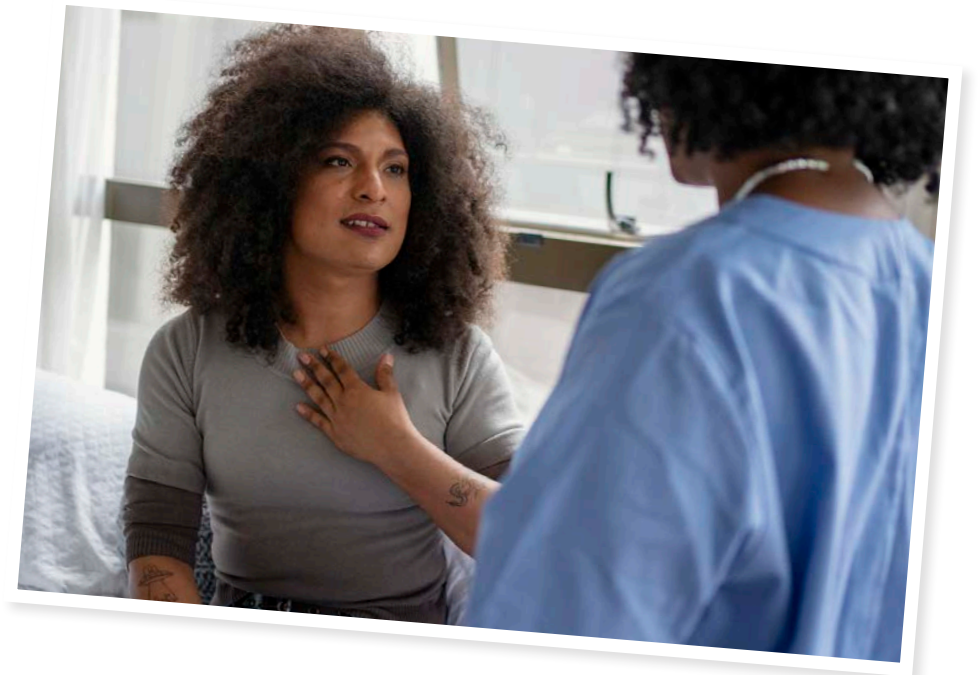
In kasta oo horumarro la taaban karo laga sameeyay fahamka baahiyaha daryeelka caafimaad ee gaarka ah ee dadka jinsigooda badala iyo shakhsiyaadka aan hal jini lahayn, farqiga weyn ayaa ku sii jira aqoonta iyo wacyigelinta xirfadlayaasha daryeelka caafimaadka iyo go'aan qaadayaasha. Aqoon yaridani waxay keenaysaa caqabado halis ah, taasoo horseedaysa bixinta daryeel aan ku filnayn, samaynta siyaasado si khaldan loo sheegay, iyo sii wadida dhaqamada ka saarista. Arrimahani waxay wadar ahaan ka caawiyaan kasii daritaanka sinaan la'aanta caafimaad ee jirta ee ay la kulmaan shakhsiyaadka jinsiga ah iyo kuwa aan caadiga ahayn, taas oo caqabad ku ah helitaanka daryeel caafimaad oo tayo leh oo horseedaya natiijoyin caafimaad oo waxyeello leh.



Iyadoo la aqoonsanayo baahida muhiimka ah ee wax looga qabanayo daldaloolka, World Professional Association for Transgender Health (WPATH) ayaa siisay tababar gaar ah in ka badan 130 saaxiibo ee Blue Cross associates.

Barnaamijkan tababarka oo dhamaystiran waxa loogu talagalay in lagu xoojiyo la-hawlgalayaasha aqoonta iyo xirfadaha lagama maarmaanka u ah si loo xakameeyo kala qaybsanaanta jirta ee fahamka daryeelka xaqiijinta jinsiga. Iyada oo la qalabaynayo iskaashatada faham wanaagsan oo ku saabsan adkaanshaha ku saabsan badelitaanka jinsiyada iyo daryeelka caafimaad ee aan hal jinsi lahayn, barnaamijku wuxuu higsanayaa inuu kobciyo jawi daryeel caafimaad oo loo dhan yahay oo taageero leh.

Xulafada Blue Cross waxay heleen aragtiyo ku saabsan mabaadi'da aasaasiga ah ee daryeelka xaqiijinta jinsiga, oo ka kooban tixgelinno caafimaad, maskax ahaaneed iyo bulsho oo kala duwan. La jirkan aqoontan, xulafada hadda waxay si wanaagsan ugu qalabaysan yihiin inay sameeyaan go'aanno caafimaad oo xog-ogaal ah oo mudnaanta siiya samaqabka guud ee dadka jinsigooda badala iyo shakhsiyaadka aan hal jinsi lahayn. Intaa waxa dheer, tababarku wuxuu xooga saaray muhiimada ay leedahay in la iswaafajiyo xeerarka, dhaqamada, iyo nidaamyada leh heerarkii ugu dambeeyay ee daryeelka ee ay taageerto WPATH, hubinta in adeegyada daryeelka caafimaadka loo bixiyo qaab cadaymo ku salaysan iyo dhaqan ahaan labadaba.





## Angel Foundation

Iyadoo heerka dhimashada kansarku uu hoos u dhacay guud ahaan Maraykanka, dadka madowga ah waxay sii wadaan inay wajahaan culayska kansarka ee aan loo eegin, iyadoo la kulmaya caqabado waaweyn oo ka hortagga, ogaanshaha, daaweynta, iyo badqabka marka la barbar dhigo kooxaha kale ee isir ahaaneed/ qowmiyadaha kale. Waxay u adkeystaan jiro badan, natiijooyin liita, iyo dhimasho dhicis ahaaneed marka loo eego dhigooda cadaanka ah, iyadoo ragga madowga ah ay la kulmaan dhacdooyinka kansarka oo sareeya iyo heerka dhimashada.

Wax ka qabashada sinaan la'aanta isir ahaaneed ee daaweynta cudurrada kakan sida kansarka waxay u baahan tahay xal si loo yareeyo culayska maaliyadeed ee la xiriira kharashyada la taaban karo ee daaweynta. Gaar ahaan qoysaska dakhligoodu hooseeyo, baahida loo qabo kaalmo dhaqaale maadaama kharashka biilka caafimaadka ay ku urursan yihiin kharashyada bilaha ah waa muhiim. Balan-qaadka Blue Cross waxay samaysay inay la shaqayso bulshooyinka si ay wax uga qabato sababaha asaasiga ah ee sinnaanta jinsiyadda iyo caafimaadka waxay ka muuqataa taageerada ay siiso dadaalada sida Angel Foundation. Angel Foundation waxay siisaa gargaar dadka waaweyn ee qaba kansarka iyo qoysaskooda iyada oo loo marayo kaalmo dhaqaale, ilo waxbarasho, iyo taageero bulsho iyo mid shucuur ahaaneed.

Maalgelintu waxay sii kordhisay kaalmada maaliyadeed ee degdega ah waxayna wax ka qabataa go'aamiyaasha bulshada ee baahiyaha caafimaadka ee bulshooyinka aan la daboolin, iyadoo sidoo kale kor u qaadida dadaallada waxbarasho ee diiradda lagu saarayo sinnaanta caafimaadka, daryeelka kansarka, iyo yaraynta dhibaatooyinka maaliyadeed. Dadaaladan, tilaabooyin ayaa lagu sameeyay abuurista muuqaal sinnaan ah oo ku aaddan daryeelka kansarka iyo taageeridda kuwa aadka ugu baahan bulshooyinkayada.

## Lakewood Health System / Todd County Promotores

Sinaan la'aanta isi ee hooyada iyo dhllaanka ee Maraykanka ayaa sii jirtay tobanaan sano in kasta oo ay sii socoto horumarka daryeelka caafimaadka waxayna inta badan calaamad u yihiin sinnaan la'aanta bulsho iyo dhaqaale ee hoose ee salka ku haysa cunsuriyadda iyo takoorka. Kadib cudurka COVID-19 heerka dhimashada hooyada ee dhalaanka Laatiinka ayaa aad sare ugu kacay.

Si looga caawiya wax ka qabashada sinaan la'aantan caafimaad iyo in la ogaado daldaloolada kale ee saameeya caafimaadka hooyooyinka Laatiinka ah, Lakewood Health System wuxuu bilaabay " Dhiirrigeliyayaasha Degmada Todd," hindise lagu dhex geliyo shaqaalaha caafimaadka bulshada ee wada-shaqeynta ah (CHW) ee koox bulsho oo dhinacyo badan leh. Dadaalkan waxaa loo qorsheeyay in lagu bixiyo dhaqamo karti

leh iyo waxqabadyo si loo horumariyo natiijooyinka caafimaadka iyo bulshada ee hooyooyinka Latine iyo carruurtooda. CHW waa qayb ka mid ah a kooxda laba luuqadood ah iyo khubarada bulshada labada dhaqan - kuwaas oo ugu horrayn u adeega bukaan-socodka degdega ah u koraya ee Isbaanishka ku hadla. Lakewood Health System, CHW waa kordhinta kooxda caafimaadka bulshada waxayna ku xididaysan tahay faa'iidada beesha iyo meelaynta bulshada sidoo kale waxay u adeegtaa sidii isku xidhka bixiyaha, iskaashatada bulshada iyo dhallayaasha ku nool Todd County.





## Greater Twin Cities United Way

Carruurta ku nool faqriga waxay aad ugu dhow yihiin inay la kulmaan munaasabo carruurnimada oo xun oo u muuqan kara dhaawacyo, beddela koriinka maskaxda. Arinkani wuxuu saameeyaa dadka Madawga, dadka Dhaladka ah iyo kuwa dariskayaga ah afar jeer heerka dadka cadaanka ah ee bulshadeena.<sup>1</sup> Iyadoo 80 boqolkiiba koriinka maskaxdu ay dhacaan kahor dhalashada sadexaad ee ilmaha, waxaa jirta baahi aad u daran oo ah daryeelka dugsiya daryeelka ee xasaasiga ah si loo ilaaliyo waxyeelada khibridaha xun ee carruurta, si adkeysiga asalka ah uu u kobco.

La jirka taageeradayada ee Greater Twin Cities United Way (GTCUW) iyo '80x3: U adkaysiga hindisaha Start' initiative, waxaanu gacan ka geysanaynaa sidii loo hubin lahaa in ilmo kasta oo gobolkayaga ku nool uu helo daryeel tayo sare leh marxaladan muhiimka ah. GTCUW waxay kulmisay koox la-talin, iskaashatada la-talin ah oo ay maalgelisay sideed xarumood oo xannaano carruureed si ay u abuuraan nidaam beddela habka fududaynta daryeelka-ka-warqabka ah ee carruurta da'doodu u dhaxayso 0-5 ardayda yaryar ee Minnesota. Qayb weyn oo ka mid ah maalgelinta ayaa u bixi doonta taageerada 200 saacadood ee daryeelka caafimaadka dhimirka ee daryeel bixiyeyaasha carruurta iyo waalidiinta ku jira shabakadda 80x3. Daryeelkan xog-ogaalnimada ee dhibatooyinka maskax ahaaneed ayaa siiya waxbarashada ugu fiican ardayda ugu da'da yar ee daryeelaya caafimaadkooda maskaxeed iyo ruuxooda.

<sup>1</sup>Minnesota Compass. (n.d.). *All Minnesotans By Race & Ethnicity*. <https://www.mncompass.org/topics/demographics/race-ethnicity#7-11416-g>.





# BLUE CROSS FOUNDATION

Himilada Blue Cross iyo Blue Shield of Minnesota Foundation waa in la dhiso iskaashi bulsho oo xoogan si loo hormariyo sinnaanta jinsiyadda iyo caafimaadka. Waxaa la aasaasay 1986, waxay ka shaqeysaa sidii ay wax uga qaban lahayd waxyaabaha sababab ee bulsho ahaaneed ee saameeya caafimaadka reer Minnesota, iyadoo diiradda la saarayo dhisidda jilasha caafimaadka qaba si qoysaska, dhalinyarada iyo waayeelka ay u gaaraan noloshooda ugu caafimaad badan.

Guud ahaan Minnesota, caqabadaha sinan la'aanta iyo caddaalad darada ayaa dad badan ka ilaaliya inay gaaraan caafimaadkooda ugu wanaagsan.

Ururka waxay iskaashi la samaysaa ururada bulshada si ay u horumariso caafimaadka, iyada oo si ula kac ah diiradda u saaraysa wax ka qabashada arrimaha asaasiga ah ee sinnaan la'aanta caafimaadka - sida cunsuriyada, takoorka iyo gacan bidixaynta bulshooyinka.

Ururka waxay dadaalkeeda iyo kheyraadkeeda isugu geysaa sadex arimood oo muhiim ah: daryeel iyo caymis loo siman yahay, daryeelka carruurnimada hore iyo waxbarashada, iyo isku xirka bulshada si loo yareeyo takoorka bulshada.



Ururka waxay ku faantaa iskaashiga qoto dheer ee ay la leedahay bulshada aan faa'iido doonka ahayn. Si wadajir ah, waxaan uga shaqeyneynaa horumarinta caafimaadka gobolka oo dhan. Waxaan si wadajir ah u xasuusineynaa horumarka aan sameynay, iyo fursadaha hor yaal si loo hubiyo in qof kastaa uu gaari karo noloshiisa ugu caafimaadka badan.

## **CAROLYN LINK**

Madaxweynaha, Blue Cross and Blue Shield of Minnesota Foundation



## HELITAANKA DARYEEL IYO CAYMIS LOO SIMAN YAHAY

Cilmi-baaristu waxay muujinaysaa in dadka aan caymiska lahayn ay aad ugu dhow yihiin kuwa caymiska leh inay dib u dhigaan daryeelka caafimaadka ama ay gebi ahaanba daryeel la'aan joogaan gebi ahaanba. Saamaynta tani waxay noqon kartaa mid aad u xun, gaar ahaan marka laga hortagi karo ama xaaladaha nafta halis gelin kara aan la daweyn, ama cudurada daba dheeraada aan la ogaan.

Iyadoo loo marayo barnaamijkeeda Daryeelka iyo Caymis ee loo siman yahay, Blue Cross Foundation waxay iskaashi la samaysaa hay'adaha aan faa'iido doonka ahayn ee gobolka oo dhan si ay u kordhiyaan caymiska daryeelka caafimaadka ee Minnesota oo dhan, taageero xalalka bulshada si loo helo daryeel siman, dhisidda hay'adaha deeq-ixiyayaasha awoodda iyo kordhinta wacyiga ku saabsan bulshooyinka ay sida ugu badan u saamaysay la'aanta helitaanka daryeelka caafimaadka.

Sanadkii 2023, Ururuku waxay xooga saaraysaa kordhinta -helitaanka daryeelka iyo caymiska waa la xoojiyey. Reer Minnesota ee ka diiwaangashan barnaamijka caymiska dawlaga ah ee hoos yimaada Medical Assistance iyo MinnesotaCare waxa ay u baahdeen in ay dib isu diiwaan galiyaan si ay u ilaashadaan caymiskooda -markii ugu horaysay tan iyo bilawgii cudurka faafa ee COVID-19 ee 2020. Ku dhawaad 1.5 milyan oo reer Minnesota ah ayaa hawshan saamaysay.

Marka laga soo tago shaqadan muhiimka ah, barnaamijka daryeelka iyo daboolida loo siman yahay ayaa sidoo kale la balaariyay 2023 si loogu daro dadaallada la xiriira daryeelka caafimaadka afka iyo sinaanta dhalashada.



*Portico Healthnet*



## Portico Healthnet

Sanadka 2023, Portico waxay sii waday dadaalka joojta ah si ay uga caawiso macaamiisha inay maraan habka isdiiwaangelinta caymiska caafimaadka ee adag.



**Kooxda hagayaasha shahaada haysta Portico ee MNsure waxay bixiyaan baadhis sanadka oo dhan ah iyo kaalmada codsiga in ka badan 20 goobood oo ku yaal aagga metro ee todobada gobal.**

Waxay diirada saaraan sidii ay ugu xiriiri lahaayeen macaamiisha goobta ay joogaan - onlayn iyo shakhsi ahaan maktabadaha, dugsiyada, khaanadaha cuntada iyo meelaha kale ee la isugu yimaado.

Hagayaasha aqoonta u le luqadaha badan, dhaqamada badan ee waxay bixiyaan baaritaan qof-qof ah, caawinta codsiga, waxbarashada aqoonta caymiska caafimaadka, iyo adeegyada u doodista macmiilka. Waxay sidoo kale bixiyaan u gudbinta adeegyada bulshada si ay wax uga qabtaan dhaqamada bulshada ee caafimaad ahaaneed, oo ay ku jiraan guryo la awoodi karo, ku tiirsanaanta kiimikada, daryeelka carruurta, shaqada, cuntada, kaalmada kuleylka iyo tamarta, iyo adeegyada sharciga ah.

## Apple Tree Dental

Daryeelka caafimaadka hadalka waa qayb muhiim u ah caafimaadka guud. Nasiib daro, dad badan oo reer Minnesota ah ma haystaan helitaan la isku halayn karo oo ay ku heli karaan daryeel ilko oo tayo leh.

Apple Tree Dental waxay ka shaqaysaa inay wax ka qabato caqabadahan ka dhex jira bulshooyinka u nugul iyada oo loo marayo waxbarashada, ka hortagga, iyo adeegyada dib u soo celinta dayeelka ilkaha. Apple Tree waxay Minnesota ku leedahay sagaal Xarumood ee Daryeelka Ilkaha waxayna ka shaqeysaa sanadka oo dhan, barnaamijyada daryeelka goobta iyada oo la kaashanaysa xarumaha Head Start, dugsiyada, guryaha kooxda, iyo barnaamijyada nolosha la kaalmeeyo.

Ururku wuxuu taageeraa hindisaha qoyska xunaha u ah Apple Tree kaas oo bixiya adeegyada ilkaha ee goobta si loogu beegsado dugsiyada barbaarinta iyo dugsiyada ee bulshooyinka Twin Cities ee leh nuglaanshaha bulsheed ee sareeya, u adeega carruurta aan caymis lahayn, caymis hoosaysa, ama lagu daboolay Medicaid gobolka. Ururka ayaa sidoo kale taageertay ballaarinta kooxda Apple Tree ee carruurta, dadaalka ah in la sii qoto dheereeyo aqoonta dhaqanka shaqaalaha si ay u bixiyaan daryeelka caruurta baahiyaha adag, iyo adeegyada telehealth Apple Tree.

## Northwest Indian Community Development Center

Himilada Northwest Indian Community Development Center (NWCDC) waa inay aqoonsato, isku dubaridiso oo gaarsiiso agabka kor u qaadaya fayooabaanta iyo sinaanta qoysaska Hindida ee ku dhashay Maraykanka ee waqooyi galbeed iyo bartamaha waqooyiga Minnesota.

Sanadkii 2023, ururku ayaa sii waday taageerada joojta ah ee dadaalka NWCDC si wax looga qabto sinaanta caafimaadka iyada oo loo marayo fidinta caymiska caafimaadka, codsiga, iyo kaalmada diiwaangelinta shakhsiyadka iyo qoysaska dakhligoodu hooseeyo. Waxay sidoo kale taageertay barnaamijka Maskawizi Wayeshkad ee NWCDC, kaas oo diiradda saaraya horumarinta natiijooyinka caafimaadka dhalaanka iyo hooyada ee qoysaska dhaladka ah iyadoo lagu xirayo daryeelka dhalmada kahor, waxbarista dhaqan ahaaneed iyo kheyraadka naasnuujinta, waxayna taageertaa dhisidda shabakad daryeelka joojta ah ee qoysaska leh dhalaanka.



## HELITAANKA DARYEELKA IYO WAXBARASHADA CARRUURNIMADA OO TAYO LEH

Barnaamijka Healthy Start ee Blue Cross Foundation waxa uu diirada saarayaa horumarinta helitaanka iyo tayada daryeelka carruurnimada hore iyo taageerada waxbarashada, gaar ahaan bulshooyinka la gacan bidixeeyo, carruurta yaryar ee nugul iyo daryeelayaashooda. Taageeradaas waxaa ka mid ah daryeel tayo leh, booqashada guriga qoyska iyo caafimaadka hore iyo baarista korriinka.

Taageeradaas waxaa kamid ah daryeel tayo leh, booqashada guriga qoyska iyo caafimaadka hore iyo baaritaanka koriinka. Waxa dhaca shanta sano ee ugu horreeya noloshu ayaa dejiya marxalada caafimaadka noloshu oo dhan – iyada oo carruurta ka soo jeeda qoysaska dakhligoodu yar yahay ay helaan faa'iidooyinka ugu badan.

Carruurta hela daryeel iyo waxbarasho carruurnimada hore oo tayo leh waxay sii wataan:

- Gaaritaanka heerar sare oo waxbarasho<sup>1</sup>
- Shaqaalaynta iyo dakhli korodha markay weynadaan<sup>2</sup>
- Heerarka dambiyada iyo xiritaan oo hoos u dhaca<sup>2</sup>
- Heer hooseeya ee BMI iyo heerka cayil oo hooseeya<sup>3</sup>

Natiijooyinkani dhamaan waa tilmaamayaasha caafimaadka noloshu oo dhan. Taasi waa sababta Blue Cross Foundation ay uga go'an tahay inay kordhiso helitaanka daryeelka carruurnimada hore iyo waxbarashada in ka badan 20 sano.

<sup>1</sup>National Institutes of Health. (Febraayo 6, 2018). *Early childhood program linked to higher education levels*. <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/early-childhood-program-linked-higher-education-levels#:~:text=Previous%20studies%20showed%20that%20support,school%20and%20going%20to%20college>

<sup>2</sup>National Institutes of Health. (Ogosto 27, 2007). *Early Childhood Program Shows Benefits*. <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/early-childhood-program-shows-benefits>

<sup>3</sup>JAMA Network. (Maarso 22, 2021). *A Comprehensive, Multisystemic Early Childhood Program and Obesity at Age 37 Years*. <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2777592#:~:text=As%20the%20first%20study%20to,lower%20rates%20of%20adult%20BMI>



*La Red Latina de Educación Temprana*



*Minnesota Coalition for Family Home Visiting*



## La Red Latina de Educación Temprana

Qayb muhiim ah oo kamid ah kordhinta helitaanka daryeelka carruurnimada hore iyo waxbarasho tayo leh, la awoodi karo qiimo ahaan iyo dhaqan ahaan ku haboon, waa taageeritaanka daryeel bixiyeyaasha ilmaha.

La RED Latina de Educación Temprana (The Latino Network of Early Education) waxay ahayd goob xooga lagu saaro carruurnimada hore, abuurista qaab qoys, saaxiib iyo deris (family, friend and neighbor, FFN) shabakad bixiyayaasha daryeelka carruurta oo ka caawisa fududaynta tababarada bixiyaha ee ku xididaysan Dhaqanka Laatiinka iyo luuqadooda.



**Iskaashiga deeq bixiye muddo dheer ah oo ka tirsan Foundation, La Red ayaa dhawaan u dabaaldegday sanad guuradii 10 ee ka soo wareegtay.**

Wakhtigaas waxay hormar ka sameeyeen hal shabakad oo ku taala Richfield, to four based in Shakopee, Hutchinson, Mankato iyo Twin Cities. Waxay sidoo kale tusaale u ahaayeen kordhinta bandhiga FFN iyo u kasbashada lacagaha sharci dejinta ee FFNs gobolka oo dhan.

## Minnesota Coalition for Family Home Visiting

Cilmi-baaristu waxay muujinaysaa farqi weyn oo baaxad leh oo u dhexeeya qoysaska Madowga ah iyo qoysaska aan Isbaanishka ahayn ee caddaanka ah marka ay timaado dhibaatooyinka uurka, heerka dhimashada dadka dhasha iyo dhallaanka, welwelka, niyad-jabka, iyo daryeelka caafimaadka degdega ah ee ilmaha.

Barnaamijyada booqashada gurigu waxay kaa caawin karaan yaraynta kala duwanaanshahan isir iyo qowmiyad ahaaneed – gaar ahaan barnaamijyada diiradda saaraya cunsuriyadda. Waxay siiyan waalidiinta baaritaan, maarayn kiis, taageero qoys, iyo tixraac kuwaas oo wax ka qabta baahiyaha jirka, maskaxda, iyo caafimaadka qoyska.

Iyadoo taageero laga helayo Foundation, Minnesota Coalition for Family Home Visiting waxay siisaa tababaro lacag la'aan ah booqdayaasha guriga qoyska ee saameynta eexda iyo cunsuriyadda ku leedahay caafimaadka hooyada iyo dhalaanka. Isbahaysigu waxaa sidoo kale oo uu ka shaqeeyaa sidii loo kordhin lahaa isuduwidda iyo iskaashiga ka dhexeeya booqashada guriga, hooyada iyo adeegyada carruurnimada hore si ay si wanaagsan u daboolaan baahiyaha qoysaska gobolka oo dhan.

## All Nations Rise

La'aanta tayada sare ee daryeelka carruurnimada hore iyo barnaamijyada waxbarashada ayaa gaaray heerar dhibaato leh qaybo badan oo kamid ah Minnesota iyo Native nations ee wadaaga juqraafiga isku mid ah. Sahan dhowaan lagu sameeyay maamulayaasha daryeelka carruurta qabiilka ee Minnesota, North Dakota, iyo South Dakota ayaa muujisay in 86% ay sheegeen in aanay jirin boosas ruqsad leh oo ku filan si ay u daboolaan baahida bulshooyinkooda.

Si loo caawiyo wax ka qabashadan, All Nations Rise waxay iskaashi la sameysay First Children's Finance si loo kordhiyo helitaanka qoysaska asaliga ah ee ku habboon dhaqan ahaan, daryeel caruurnimo hore oo tayo sare leh iyo waxbarasho. Iyada oo loo adeegsanayo taageerada Blue Cross Foundation, dadaalkan iskaashiga ah wuxuu la shaqeeyaa Bois Fort Band of Chippewa iyo Lower Sioux Indian Community si loo kordhiyo helitaanka labadan waddan ee madaxbannaan.





## XIRIIRADA GUDAHA IYO GUUD AHAAN BULSHOYINKA IYO JIILASHA

Marka ay dadku ku xiran yihiin bulshadooda oo ay dareemaan inay ka tirsan yihiin, waxay la kulmaan natiijooyin caafimaad oo wanaagsan, sida dhiig karka oo hooseeya iyo hababka difaaca oo xoogan. Midaas lidkeeduna sidoo kale waa run, iyada oo xiriir la'aanta ay suurtagal tahay in ay horseeddo go'doon bulsho ahaaneed, walbahaarka oo kordha iyo cudurada wadnaha iyo xididdada dhiiga.

Arimo badan ayaa saameeya awooda dadka iyo fursada ay iskula xiriira karaan midba midka kale, oo ay kamid yihiin cunsuriyada habaysan, takoorka, da'da, awood jir ahaaneed, iyo goobta juqraafi ahaaneed. Tani waxay si gaar ah u saamayn kartaa dadka waayeelka ah, dadka loo aqoonsaday inay yihiin Madow, Dadka dhaladka ah, iyo bulshooyinka kale ee aan cadaan ahayn, iyo bulshooyinka kale ee taariikh ahaan la gacan bidixeeyo.

Iyada oo loo marayo Xiriirada Caafimaadka leh, Blue Cross Foundation waxay la shaqeyneyaan iskaashato deeq bixiyayaal ah si ay u dhisto isku xirnaanta bulshooyinka iyo jiilalka dhexdooda, ciribtirka sinaan la'aanta taas oo faragelisa xiriirka bulshada iyo taageerada dadaalada wax looga qabanayo dhaawacyada bulshada. Shaqadani waxay caawisaa abuuritaanka iyo kobcinta bulshooyin isku xidhan, adkaysi leh oo loo wada dhan yahay halkaas oo dadka oo dhami ay la kulmaan dareenka kamid ahaansho.

*Intercultural Mutual Assistance Association*



*Centro Tyrone Guzman*



## Queerspace Collective

Minnesota gudaheeda, boqolkiba 43% dhalinyarada LGBTQ+ waxay si dhab ah u tixgaliyeen inay isdilaan sanadkii la soo dhaafay, oo ay kamid yihiin 52% dhalinyarada jinsigooda badashay iyo kuwa aan hal jinsi oo cayiman lahayn. Sanadka 2022, boqolkiba 17% oo ka mid ah dhalinyarada jinsiyadooda badalay iyo kuwa aan hal jinsiyada lahayn waxay isku dayeen inay isdilaan.<sup>1</sup> Taa badelkeeda, cilmi-baaristu waxay muujineysaa in dhalinyarada LGBTQ+ ah ee haysta ugu yaraan taageerada hal qof weyn oo taageera noloshooda ay 40% ka yar tahay inay soo sheegaan isku dayga isdil sannadkii hore.<sup>2</sup>

Xaqiiqadani waxay sii kordhisay abuurista wadajirka QUEERSPACE, oo ah urur ay ka go'an tahay abuurista meel loogu talagalay dhalinyarada LGBTQ+ si ay u dareemaan badqab oo awood loo siiyo inay naftooda runta ah noqdaan. Iyada oo la adeegsanayo latalinta, tababarka, iyo u dooditaan, QUEERSPACE waxay ka shaqaynaysaa sidii ay u dhisi lahayd urur taageero bulsho halkaas oo dhalinyarada LGBTQ+ ay ku horumari karaan.

QUEERSPACE waxay dhawaan bilowday barnaamij latalin koox ahaaneed, iyadoo taageero laga helayo Blue Cross Foundation. Barnaamijkani wuxuu ku xiriiriyaa dhalinyarada LGBTQ+ lataliyayaal LGBTQ+ ah, fanaaniinta bulshada, kuwa u dhaqdhaqaaqa, saynis yahanada iyo iskaashatada si ay u bartaan xirfado cusub, helaan dareen nafsi ah, iyo waayo aragnimo hoos u dhac ku yimid go'doonka bulshada.

## Intercultural Mutual Assistance Association

Qoxootiga iyo bulshooyinka soogalootiga ah waxay halis sare ugu jiraan natiijooyin caafimaad xumo - badanaa sababtoo ah nidaamyada looma dejin si ay u bixiyaan taageero iyo kheyraadyada loo baahan yahay.

Hadafka lagu hormarinayo iyadoo la xoojinayo shakhsiyaadka xaga bulshooyinka kala duwan, loo siman yahay, iyo bulshada loo wada dhan yahay, Intercultural Mutual Assistance Association (IMAA) waxay ka shaqeysaa inay soo xirto farqiigaas. IMAA waxay bixisaa adeegyo dhaqan iyo luuqad ahaanba ku haboon kuwaas oo taageera fayyo-qabka iyo madaxbanaanida qaxootiga iyo soogalootiga gurigooda cusub.

Barnaamijka Match Program ee IMAA wuxuu isku xiraa qaxootiga jiilka koobaad ama labaad iyo soo-galootiga tabaruceyaasha doonaya inay dhisaan cilaqaad oo kobciyaan dareenka kamid ahaanshaha bulshada. Tabarucayaashu waxay bixiyaan taageero hawlaha maalinlaha ah, dhisaan xirfadaha luuqada, wadaaga cuntada iyo caawinta inay u socdaan nidaamyada adag sida waxbarashada iyo daryeelka caafimaadka.

Barnaamijka, oo ay taageerto Blue Cross Foundation, ayaa ah khayraad muhiim ah oo lagu dhisayo xiriirka, yareynta go'doonka, iyo kordhinta kamid ahaanshaha.

## Centro Tyrone Guzman

Himilada Centro Tyrone Guzman waa inay ka caawiso fayyo-qabka qoysaska Laatiinka iyada oo loo marayo hab dhamaystiran iyo hab isdhexgal ah oo xaga waxbarashada, caafimaadka, iyo fayyo-qabka ah. Maadaama uu yahay ururka ugu da'da weyn uguna weyn Minneapolis ee xaruntiisu tahay hay'adda adeegyada badan ee Laatiin, Centro waxay ka shaqeysaa abuurista isku xirnaanta gudaha iyo guud ahaan bulshada Laatiinka.

Mid ka mid ah dadaalladeeda aasaasiga ah waa barnaamijkeeda Manos Montessori, ganacsi bulsho oo jilaal ahaaneed ah oo ka kooban dhalinyaro iyo dadka waayeelka Laatiinka ah. Si wada jir ah, waxay bulshada siiyaan agab Montessori dhaqan ahaan ku haboon, gacan ku samays ah oo tayo sare leh.

Waxaa taageeraya Blue Cross Foundation, Manos Montessori wuxuu wax ka qabtaa sinaan la'aanta isirka iyo caafimaadka ee ay wajahayaan dadka Laatiinka ee dakhligoodu hooseeyo ee da' kasta ah iyaga oo ku hawlgelinaya fursado macno leh, oo dhab ah si ay wax ugu biiriyaan bulshadooda marka ay samaynayaan xiriiri oo ay dhisaan cilaqaad jiilal dhan ah.

<sup>1</sup>The Trevor Project. (2022). *2022 National Survey on LGBTQ Youth Mental Health Minnesota*. <https://www.thetrevorproject.org/wp-content/uploads/2022/12/The-Trevor-Project-2022-National-Survey-on-LGBTQ-Youth-Mental-Health-by-State-Minnesota.pdf>.

<sup>2</sup>The Trevor Project. (Jun 27, 2019). *Accepting Adults Reduce Suicide Attempts Among LGBTQ Youth*. <https://www.thetrevorproject.org/research-briefs/accepting-adults-reduce-suicide-attempts-among-lgbtq-youth/>



# CENTER FOR PREVENTION

Hadafyada Xarunta Kahortagga waxay diirada saartaa badelitaanka xeerarka, nidaamyada iyo deegaanka (PSE) si loo taageero bulshooyinka ay sida aadka ah u saameeyeen sinaan la'aanta isir iyo caafimaadka: horumarinta cadaaladda cuntada iyadoo la hubinayo helitaanka cunto caafimaad leh, la awoodi karo, iyo cuntooyin dhaqan ahaan khuseeya; iyo baabi'inta gelitaanka iyo isticmaalka tubaakada ganacsiga—gaar ahaan bulshooyinka ay sida aadka ah u saamaysay sinaan la'aanta caafimaadka ee la xiriirta tubaakada ganacsiga. Si taas loo gaaro, waxaan maalgelin, u dooditaan, raadineynaa in aan badelo sheekooyinka, iyo qiimaynta, xidido dhamaan shaqada ee badelitaanka siyaasadaha, nidaamyada iyo deegaanka.

Sanadka 2023, Xarunta Ka hortagga waxay bilawday fulinta qorshaheena istaraatiijiga ah ee 2023-2026. Hindisaha iyo mashaariicda soo socdaa waxay ka tarjumayaan bilawga shaqadaas cusub iyadoo sidoo kale soo koobitaana gababaynta hindisaha Health POWER ee afarta sano ah.



Sanadka 2023, kooxda Xaruntu waxay bilawday qorshayaal istiraatiijiyadeed oo cusub oo lagu hormarinayo cadaalada cuntada iyo ka shaqaynta ciribtirka isticmaalka tubaakada ganacsi awgii. Maalgalintani waxay ka taageeri doontaa 5 Tribal Nations iyo 18 hay'adaha aan faa'iido doonka ahayn shaqadooda si ay u abuuraan bulshooyin sinaan iyo caafimaad leh. Waxaan sidoo kale u dabaaldegnay gunaanadka hindisaha Health POWER ee afarta sano ah, taas oo keentay in ka badan 447 siyaasado, nidaamyo iyo isbadelo deegaan si loo dhiso Minnesota caafimaad leh.

## **SARAH SENSEMAN**

Agaasimaha hawlaha sinaanta isirka iyo caafimaadka



## YARAYNTA ISTICMAALKA TUBAAKADA GANACSIGA

Center for Prevention waxay ka shaqeysa si loo yareeyo isticmaalka tubaakada ganacsiga ee bulshooyinka iyada oo taageeraya dadaalka ay wadaan bulshada, dhaqanka gaarka ah ee kor loogu qaado wacyiga, badelitaanka caadooyinka dhaqanka iyo bulshada, iyo saamaynta ururka iyo deegaanka, qabiilka, iyo xulafada guud ee gobolka. Sanadka 2023, Xaruntu waxay maalgalisay afar ururo bulsho oo maxalli ah si ay u horumariyaan xeerarka yaraynta helitaanka tubaakada ganacsiga, isbahaysiga la taageeray si loo hormariyo isbadelitaanka xeerka deegaanka iyo gobolka oo dhan, waxay iska kaashadeen ololayaasha isgaarsiinta tubaakada ganacsiga, waxayna maal galisay qiimaynta iyo ilaalinta si loogu wargaliyo goobta tubaakada ganacsiga .

### American Lung Association

ALA led the Lung Mind Alliance, Isbahaysiga gobolka oo dhan waxay go'aansadeen inay yareeyaan faraqa u dhexeeya tubaakada ganacsiga, oo ay ku jiraan dadka qaba jirooyinka dhimirka iyo/ama ciladaha isticmaalka maandooriyaha. Isbahaysigani waxa uu fure u ahaa u dooditaanka sharciga gobolka oo dhan si loo hagaajiyo helitaanka daawaynta gudaha goobaha daaweynta isticmaalka maandooriyaha. Waxay abuurteen muuqaalo muujinaya khibradaha macmiilka ee tubaakada ganacsiga ee ururada daawaynta, kuwaas oo loo isticmaalay u dooditaanka iyo waxbarashada. Intaa waxaa dheer, waxay ka qeybgaliyaan iskaashatada, ururin saxiixyo, oo ay safaf galiyeen u doodayaal si ay u marag furaan.

### Quit the Hit

Barnaamijka Quit the Hit, olole cusub oo 30-maalmood ah oo bedelitaanka dhaqanka kaas oo ujeedadiisu tahay in LGBTQ+ dhalinyarada qaangaarka ah loo helo madal bulsho ahaan ku xiran Instagram, wuxuu lahaa sanadkii labaad oo guul leh. Ololahan gobolka oo dhan ayaa ka qaybqaatayaasha ka badan gobol kasta (oo barnaamijka fuliyay) oo ay kamid yihiin 764 ka-qaybqaate cusub 2023 iyo 1107 labadii sano ee ololaha. Cabitaanka sigaarka elektorooniga ah ee ka qaybqaatayaasha ayaa si weyn hoos ugu dhacay ka qaybgalka barnaamijka.

### Minnesotans for a Smoke-free Generation Coalition

Minnesotans for a Smoke-free Generation, isbahaysiga ay taageerto oo ay wada gudoomiyaan Blue Cross, ayaa muhiim u ah si guul leh u dooditaanka laba siyaasadood oo gobol oo la ansixiyay 2023 waxayna sii yareyn doontaa qabatinka tubaakada ganacsiga. Sharciga cusub wuxuu u hibeynayaa maalgelinta Juul settlement dadaalka ka hortagga tubaakada ganacsiga ee MDH iyo dadaalada joojinta wuxuuna balaariyaa caymiska Medicaid ee daawaynta tubaakada iyo sidoo kale balaarinta noocyada bixiyayaasha kuwaas oo soo dallici kara lacag celin. Sidoo kale, horumar ayaa laga sameeyay sharciga lagu baabi'inayo iibinta menthol iyo tubaakada dhadhanka leh ee MN. Tani waa mudnaantayada xeerarka tubaakada ganacsiga ee ugu sareysa 2024. Advocates for Better Health waxay ahaayeen iskaashatada muhiim u ah shaqadan markay keeneen dhakhaatiir iyo ardayda caafimaadka kulanka sharci dejinta si ay ugu doodaan siyaasadahan.



## ACCESS TO HEALTHY EATING

Center for Prevention ayaa ka shaqeeya si loo hubiyo helitaanka caafimaad leh, la awoodi karo, iyo cuntooyin dhaqanka ku haboon caqabado la'aan. Waxaan fahamsanahay in habraacyada badan loo baahan yahay si ay u caawiyaan fursadaha cunto caafimaad leh. Anagoo iskaashi la samaynayna bulshooyinka, ka qaybqaadashada khubarada caafimaadka iyo cuntada, iyo kor u qaadida siyaasado ka wanagsan, waxaanu aaminsanahay inaan ka caawin karno abuuritaanka Minnesota caafimaad leh, halkaas oo dhammaan dadka degani ay helaan fursad iyo fursad ay ku doortaan doorashooyin caafimaad qaba.

## Hmong American Farmers Association (HAFA)

Iyada oo taageero laga helayo Hindisaha Maalgelinta Funding Initiative, HAFA waxay tababar iyo caawimo farsamo siisay dayeel bixiyayaasha maalmeed ee Hmong, waxay ka caawisay diiwaangelinta Barnaamijka Cuntada Daryeelka Caruurta iyo Dadka Waaweyn, oo waxay geysay 4,570 sanduuq oo cusub, dhaqan ahaan ku haboon daryeel maalmeedka guriga. HAFA waxay balaarisay iskaashiga ay la leedahay hay'adaha kale ee daryeelka carruurnimada hore. Natiijo ahaan, in ka badan 38 daryeel bixiyayaasha maalintii ee Hmong ayaa hadda baraya caruurta muhiimada ay leedahay cunto caafimaad leh iyo sida loo diyaariyo. HAFA waxay sidoo kale kala shaqeysay xubnaha bulshada si ay u abuurto buuga habraaca karinta cuntada dhaqanka Hmong, kaas oo daryeel bixiyayaasha ay isticmaali karaan si ay ugu abuuraan cunto caafimaad leh carruurta ay daryeelayaan.



*Among American Farmers Association*



## Central Minnesota Community Empowerment Organization (CMCEO)

Iyada oo qayb ka ah Hindisaha Community Voice Funding Initiative, CMCEO waxay samaysay qorshe u dooditaan, oo si toos ah loogu wargeliyay codadka xubnaha bulshada deegaanka si loo sameeyo isbeddello siman ilaa nidaamka cuntada maxaliga ah ee St. Cloud. Qorshaha u dooditanka ayaa keenay in bulshada Soomaalida ay kordhiso helitaanka iyo isticmaalka khudradda cusub, cunto cusub oo caafimaad leh oo laga heli karo ganacsiyada ay Soomaalidu leedahay, iyo daraasad ku saabsan wax soo saarka hilibka xalaasha ah ee maxaliga ah iyagoo kaashanaya Jaamacadda Minnesota.

## The Indigenous Food Network (IFN)

Waxaa hogaamiya Dream of Wild Health, IFN waxay isu keentaa ururo ay hogaamiyaan dadka dhaladka ah si ay uga wada shaqeeyaan dib u dhiska nidaamka cuntada madaxbanaanida ee bulshada dhaladka ah ee Twin Cities. Sanadka 2023, IFN waxay qabatay 61 fasalo iyo hawlo ururada la shaqeeya, dhalinyarada dhaladka ah, qoysaska, iyo xubnaha bulshada. IFN waxaa sidoo kale oo ay taageertay munaasabadaha bulshada deegaanka ee diirada lagu saaray caafimaadka dadka dhaladka ah ah, oo ay ku jirto Dabaaldega Madaxbanaanida Cunnada ee Phillips halkaas oo ay ku qaybiyeen 1,110 dhir ah oo ay ku bixiyeen qado caafimaad oo bilaash ah, iyo Native American Community Clinic Harvest iyo Health Fair halkaas oo ay u qaybiyeen in ka badan 1,500 rodol oo cunto loo talagalay 210 qof.

*The Indigenous Food Network*





## BADELITAANKA SHEEKADA

Waxaan aaminsanahay in talaabada muhiimka ah ee loo qaaday horumarinta sinaanta caafimaad ay ku jirto dib u qaabaynta sheekada ku xeeran caafimaadka. Waxay ku bilaabataa in la qaato aragti dhamaystiran oo udub dhexaad u ah bulshooyinka ay la kulmaan sinaan la'aanta ugu weyn. Sheekadani waxay ka soo baxdaa waaya-aragnimadii hore ee xubnaha bulshada ee ka hortagaya caqabadaha caafimaadka oo qaadaya culayska dhaawaca taariikhiga ah. Hadafkayagu waa inaan hormarino codadkan iyo sheekooyinka, anagoo caqabad ku ah caadooyinka jira iyo fikradaha ku xeeran caafimaadka ee ku jira dhaqanka ugu sareeya.

## ThreeSixty Journalism

Sanadka 2023, mawduuca TV Broadcast Camp and News Reporter Academy wuxuu ahaa caafimaadka dhimirka. Ardaydu waxay sahamiyeen sida cunsuriyadda, nacaybka dadka khamiisiinta, iyo go'doominta bulshada ay gacan uga geystaan sinnaan la'aanta caafimaadka dhimirka ee Minnesota waxayna ka warbixiyeen dadaalada ay bulshadu hormuudka ka tahay ee wax looga qabanayo caafimaadka dhimirka ee gobolkayaga. Iyadoo lala kaashanayo ThreeSixty, Blue Cross waxay ka shaqeyneysaa inay awood siiso jiilka soo socda ee saxafiyiinta, beddelaan sheekada ugu weyn ee caafimaadka oo ay u abuurto mustaqbal caafimaad qaba jiilalka weli soo socda oo ay siiso codka kuwa ugu saameynta badan sinaan la'aanta isirka iyo caafimaadka.



Falanqaynta 2018 ee ay samaysay Pew Research Center waxay ogaatay in in ka badan sadex meelood meel (77%) shaqaalaha qolka wararka ay yihiin caddaan, marka la barbardhigo sadex meelood laba meel dhamaan shaqaalaha Maraykanka.

## Minneapolis Institute of Art Partnership (MIA)

Sanadkii labaad, Blue Cross waxay iskaashi la samaysay MMinneapolis Institute of Art (MIA) si ay u abuurto bandhig dadweyne oo farshaxanno ku salaysan siinaanta isir iyo caafimaad ahaaneed. Ardayda dugsiyada sare ee Minneapolis, Saint Paul, iyo Perpich Arts High School in Golden Valley, ayaa waxaa la taliyay fanaaniinta Twin Cities ee deegaanka BIPOC si ay u abuuraan farshaxan iyaga u gaar ah oo diirada saaraya sida cunsuriyaddu u saamayso caafimaadka. Ardaydu waxay adeegsadeen warbaahin isku dhafan oo ay kamid yihiin sawiritaan, sawiro, iyo farshaxano si ay u muujiyaan sida cunsuriyaddu u saamayso caafimaadka qoysaskooda iyo bulshooyinkooda. Iskaashiga ka dhexeeya farshaxanada xirfadleyda ah iyo ardayda dugsiyada sare ee maxaliga ah ayaa ahayd hab wax ku ool ah oo lagu abaabulo isbeddel lagu hormariyo caafimaadka gobolkeena.



*ThreeSixty Journalism*



## MinnPost Fellowship

Blue Cross waxaa maalgeliyay sanadka labaad ee isbahaysiga ka warbixinta sinnaanta jinsiyadda iyo caafimaadka ee MinnPost. In ka badan 60 sheeko ayaa la daabacay oo diiradda lagu saaray natiijooyinka caafimaad ee aan sinayn ee ay la kulmaan bulshooyinka BIPOC ee Minnesota. Sheekooyinkani waxay kordhiyeen sheekooyinka la xiriira RHE ee Minnesota oo dhan 23.9 milyan oo aragtiyood.

Weriyaaha Tababarka ku jira ee Blue Cross ee Ava Kian waxaa loo aqoonsaday heer qaran iyo mid maxali ahba war bixinteedii wacneyd, iyadoo ku guuleysatay Salute to Excellence Award from the National Association of Black Journalists, waxaana loo magacaabay Young Journalist ee sanadka by Minnesota Society of Professional Journalists. Guusheeda awgeed, Ava waxay hadda u gudbaysaa boos soo waramitaan joogto ah ee MinnPost – iyada oo ka shaqaynaysa yoolkeena kala duwanaanshaha qolalka wararka. Kala guurkeedu wuxuu sidoo kale u furayaa shaqada qof kale tabar ku jira si uu u helo fursad uu sidaas oo kale sameeyo. Waxyaabahan la isku daray waxay u adeegi doonaan inay si ka shaqeeyaan isirka iyo fahamka sinaanta caafimaadka ee muuqaalka guud ee warbaahinta.



## Barashada Dhaqan ahaaneed

Sanadka 2022 waxaan bilownay taxane fiidiyoow dhaqameed si aan u horumarino sinnaanta jinsiyada iyo caafimaadka anagoo kor u qaadayna codadka si aan u wadaagno sheekooyinka saamaynta iyo dhaqamada. Sanadka 2023, waxaan abuuray laba muuqaal oo cusub oo diirada lagu saaray bulshooyinka Soomaalida iyo Laatiin. Fiidiyowiyada oo soconaya 8-10 daqiiqo ayaa ka muuqda baraha iyo jilaa Ansa Akyea iyadoo la sheekeysaneysa fanaaniinta, qabanqaabiyeyaasha bulshada iyo dadka waayeelka bulsho kasta. Fiidiyowiyada ka sokow, nuxurka shabakada ee bulsho kasta waa la sameeyay oo waxay bixisa macluumaadka ku saabsan macluumaadka dadka, taariikhda, caafimaadka dhaqanka, caqabadaha muhiimka ah, hogaamiyeyaasha Minnesota iyo agabka si ay wax badan uga bartaan bulshooyinka. Taxanuho waxa uu ilaa hadda kasbaday in ka badan 42,800 oo daawashada YouTube.



*Cultural Humility series*





# COMMUNITY VOLUNTEERS



Xulafada Blue Cross waxay isticmaali karaan ilaa 20 saacadood oo mutadawiciin ah wakhtiga fasax ah sanad walba si ay ugu soo celiyaan bulshada si macno leh. Sanadka 2023, in ka badan 1,200 oo xulafada ah ayaa waqtigooda iyo kartidooda ugu deeqay ururada gobolka oo dhan. In ka badan 13,800 saacadood ayaa lagu tabarucay in la dhiso dhismayaal, taageero waayeelka, beero lagu daryeel loona qabto tabarucaadka kuwa u baahan. Mashaariicda soo socotaa waa tusaale uun shaqada ay qabteen xulafada sanadka 2023.

Helitaanka fursad aan ku tabaruciyo oo aan ugu adeego bulshadayda waxay iga caawisaa inaan sameeyo saamayn wanaagsan oo ka baxsan goobta shaqada. Iyadoo la adeegsanaya tabarucitaan, waxaan la kulmay dad cajiib ah, waxaan kasbaday aqoon iyo wacyiga dhaqamada iyo hababka nololeed ee kala duwan, waxaanan lahaa dareen ujeedo iyo isku xirnaan bulsho. Aad ayaan uga mahadcelinayaa fursada iyo faa'iidooyinka tabarucnimada waxay socon doontaa nolosha oo dhan.

## **ASHLIE LYSTAD**

Maamulaha Ihtiyaha ganacsiga qaranka



## Friends and Co.

In ka badan 70 iskaashatada Blue Cross ah ayaa wakhtigooda ku tabarucay Quarterly Card Connect, iyada oo mutadhawiciinta ay abuureen oo u direen afar ama ka badan oo kaarar ah in ka badan 300 oo waayeel ah.

Kooxdu waxay ku jirtaa sanadkii afraad oo ay la shuraakoobeen Friends and Co., kuwaas oo ka shaqeeya sidii ay u kobcin lahaayeen xiriiro macno leh dadka waaweyn.



Waxyaabihii ugu muhiimsanaa kooxda sanadkan waxaa ka mid ahaa munaasabad gaar ah oo loo qabtay maalinta Jacaylka oo ay weheliyaan iskaashatada Blue Cross ee shirkadda oo dhan abuuraya oo u diraya ku dhawaad 700 Valentines ee dadka waayeelka.

## Access North

Bishii Agoosto, iskaashatada waxay kala shaqeeyeen Access North si ay u dhisaan shan qaybood oo qaab oo laga soo galo guriga dadka naafada ah.

Wadooyinku si gaar ah ayaa loogu talagalay in aay u baahnanin kab, sidaas awgeed waxay noqon karaan ku meel gaar ama joogto ah, iyada oo ku xiran baahida.

Isticmaalka shaqada iskaa wax u qabso ah, wadooyinka waxay ku kacayaan kaliya saddex goobaad waxa ay caadi ahaan ka heli karaan qandaraasle dhaqameed.



*Friends and Co.*

## Hallie Q. Brown Community

African American Professionals Network, oo mid kamid ah 12 kooxood oo kheyraad ah oo isku xira Blue Cross, ayaa qabtay darawal dib ugu laabashada dugsiga (back-to-school drive ) iyo wadida jaakad jiilaalka (winter coat drive ) 2023, labaduba waxay ka faa'iideysteenallie Q. Brown Community Center ee ku yaala St. Paul's Rondo.

Xulafada ayaa ku deeqay ku dhawaad 1,100 shay oo loogu talagalay hindisaha sahayda dugsiga oo u dhexeeya boorsooyinka dhabarka ilaa taleefoonnada gacanta ilaa xisaabiyeyaasha.

Dabayaaqadii sanadka, tabarucaada la xiriira ee wadista jaakadaha ayaa aad u badnaa taaso hindisaha la balaariyay oo lagu daray surwaalka barafka, dharka, kabaha, iyada oo in ka badan 400 oo shay la ururiyay.



## Hearts and Hands

Hadda oo ku jirta sannadkii afar iyo tobnaad, kooxda la-hawlgalayaasha ah ee “Hearts and Hands”, kuwaas oo ku tabaruciyey wakhtigooda tolida, tolitaanka, iyo tolida alaabta kuwa u baahan, waxay ku deeqeen in ka badan 400 oo shay oo gacan ku samayska ah 2023.

Bustayaal, koofiyadaha, gacmo gashiyada iyo qaar kale ayaa la siiyay afar hay'adood oo samafal ah si loogu qaybiyo bulshada:

- Bundles of Love
- Minnesota Assistance Council for Veterans
- Hallie Q. Brown Community Center
- American Indian Youth Enrichment



*Hearts and Hands*

## Community Giving Garden

Ku dhawaad 100 tabaruciinta xulafada la ah iyagoo ilaalinaya 3,800 cagood oo laba jibbaaran oo Blue Cross Community Giving Garden xiliga 2023.

Waxa ku bilaabmay tayeynta carrada, beeridda iyo xannaanaynta 40 dalagga – oo ay ku jiraan noocyo kala duwan oo waxyaabaha qaada ubaxyo – ayaa horseeday 1,200 rodol oo soo saar cusub ah oo loogu deeqay Eagan Open Door.

**“Ku qaadashada wakhti beerta wax bixinta saaxiibada ah, iyo mararka qaarkood caruurtooda, waa mid aad u faraxsan. Waa mid kamid ah waayo-aragnimada cajiibka ah ee ku dareensiya wanaag, jir iyo naf - hawo cusub, qorax, qodista wasakhda, hareeraha quruxda beerta, la hadalka iyo qosolka asxaabta, iyo inaad awoodo inaad la wadaagto cunto cusub oo caafimaad leh. kuwa u baahan bulshadayada”**

– Magda Surrisi, agaasimaha fulinta iyo maamulka istiraatiiji ahaaneed ee Blue Cross



# CAAFIMAADKA DADWEYNAHA

Istaraatiijiyada caafimaadka dadweynaha ee Blue Cross ayaa muhiim u ah horumarinta natiijoyinka caafimaadka, bixinta khibrad wanaagsan ee macaamiisha, iyo dhimtaanka kharashyada xubnaha. Hadafka habraacani waa in la hubiyo in dhamaan xubnuhu ay helaan daryeelka saxda ah wakhtiga saxda ah, guud ahaan caafimaadka.

Cilmiga caafimaadka dadwaynaha ayaa muujinaya in ilaa 80% caafimaadka ay keenaan sababo caafimaad ahaaneed oo la xiriira deegaanka iyo bulshada (environmental and social drivers of health, SDOH), oo ay kamid yihiin hab-dhaqanada caafimaadka.<sup>1</sup> Waxaan ku xirnaa wax ka qabashooyinkayaga iyadoo la raacayo joogtaynta caafimaadka: Laga soo bilaabo kor iyada oo diirada la saarayo sinaanta isir ahaaneed iyo caafimaadka iyo xaaladaha bulsho ahaaneed ee iyaga u horseedaya, qeybta dhexe si ay u taageeraan hab-dhaqanada caafimaadka qaba, is-maamulka, iyo helitaanka daryeelka, iyo hoosta, iyada oo loo marayo maaraynta daryeelka, isku-dubaridka, iyo kharashka daryeelka.

Khibrada caafimaad ahaaneed, xogta iyo falanqaynta, iyo ka qaybgalka bulshada ayaa ku wargeliya sida aan u aqoonsano oo aan wax uga qabanno baahiyaha ugu daran ee xubnaha iyo bulshooyinka aan u adeegno.



80% caafimaadka waxaa sababa Dhaqanada Bulshada ee Caafimaad ahaaneed - halkaas oo dadku ku dhasheen, ku nool yihiin, wax ku bartaan, oo ka shaqeeyaan. Istaraatiijiyadeena Caafimaadka Dadweynaha waxay diirada saartaa sababaha asaasiga ah ee caafimaadka si looga hortago ama dib loogu dhigo bilawga cudurada iyo xaaladaha daba dheeraada - si loo hormariyo caafimaadka iyo guud ahaan fayo-qabka xubnahayaga.

## MARIE MALINOWSKI

Maamulaha barnaamijka maamulaha, caafimaadka dadweynaha ee Medicaid

<sup>1</sup>Magnan, Sanne. (Oktoobar 9, 2017). *Social Determinants of Health 101 for Health Care: Five Plus Five*. National Academy of Medicine. <https://nam.edu/social-determinants-of-health-101-for-health-care-five-plus-five/#:~:text=Medical%20care%20is%20estimated%20to,socioeconomic%20factors%2C%20and%20environmental%20factors>.



## Odam Medical Group mobile clinic

Barnaamijka Odam Medical Group Mobile Clinic waxaa la bilaabay Maay 2022 si uu daryeel caafimaad ugu fidiyo dadka ku nool bulshooyinka aan caafimaad badan helin iyo xubnaha Blue Plus ee degmooyinka waaweyn ee Minnesota ee Becker, Benton, Cass, Clay, Crow Wing, Kanabec, Kandiyohi, Meeker, Mille Lacs, Morrison, Otter Tail, Sherburne, Stearns, Todd, Wadena iyo Wright, kuwaas oo leh dadweyne sare ee BIPOC. Iyadoo awooda la saarayo bixinta daryeel ku haboon, xarunta daryeelka waxay meesha ka saaraysaa caqabadaha laga wada siman yahay sida gaadiidka, jadwalka shaqada, saacadaha shaqada, daryeelka caruurta, iyo la'aanta bixiyeyaal dhaqan ahaan ka siman yihiin.

Xarunta caafimaadka waxay bixisaa adeegyo da' kasta leh oo ay ku jiraan u baaritaanka si wanaagsan ilmaha, daryeelka hooyada, talaalada waayeelka, baaritaanka xanuunka sokorta, qiimaynta caafimaadka hab-dhaqanka iyo qaar kale. Xarunta caafimaadka wareegta ee Odam Mobile waxay u adeegtaa lix iyo tobanka degmo Arbacooyinka – Axadaha iyagoo balamo u qabta.



## Kordhinta saamaynta takhasuslayaasha adeega dhalaanka iyo umusha ee BIPOC ee gudaha Minnesota ee xubnaha Medicaid

Gudaha Minnesota, dadka Afrikaanka Ameerikaanka ah iyo Hindida Maraykanka ku dhalatay waxay la kulmaan dhimashada dhalaanka heer ka badan laba jibaar ka dadka cadaanka ah, Isbaanishka, ama Aasiyaanka ah.<sup>1</sup>



Kordhinta saamaynta takhasuslayaasha umusha iyo dhalaanka ee BIPOC ee Minnesota waxay rabtaa in ay yarayso kala duwanaanshiyahan caafimaad iyadoo ciribtiraysa caqabadii dhaqaale si ay u noqoto doula iyo in la kordhiyo ka qaybgalka doula ee xubnaha Medicaid ee uurka leh.

Hadafyada hore waxaa kamid ah: kordhinta ka faa'iidaydiga buuxda ee xubnaha Medicaid ee dheefaha takhasuslayaasha dhalaanka iyo umusha 6 booqashooyinka iyo foosha/dhalmada, dhimista wadarta kharashka daryeelka, hormarinta daryeelka dhalmada ka hor iyo umusha-dhammaan leh yoolka kama dambaysta ah ee dhimista cudurrada hooyada iyo dhallaanka ee dhalaanka BIPOC.

<sup>1</sup>Waaxda Caafimaadka Minnesota. (Febraayo 23, 2023). *Hindisaha Ciribtirka Kala duwanaanshaha Caafimaadka: Deeqaha Dhimashada Dhalaanka ee Sanad Maaliyadeedeedka 2022*. <https://www.health.state.mn.us/communities/equity/reports/infantmortality2022.pdf>



## La shaqaynta Minnesota North College of the Mesabi Range si loo kordhiyo La-taliyayaasha Khamriga iyo Maandoriyaha ee Ruqsad leh (LADC)

Ciladaha adeegsiga maandoriye (SUD) ayaa si sinaan la'aan ah u saameeya bulshooyinka miyiga ah iyadoo ay u sababtay la'aanta daryeel bixiyaal iyo kororka caqabadaha helitaanka daryeel ka baxsan bulshadooda sababo la xiriira ceebayn iyo gaadiid la'aan. Waxaa sidoo kale jirta yaraan gobolka oo dhan daryeel bixiyayaasha ciladaha adeegsiga maandoriye (SUD) oo u adeega meelaha miyiga ah.

Wadashaqeyntan waxaa loogu talagalay in lagu hormariyo natiijooyinka bulshooyinka miyiga ah iyadoo la siinayo maalgelinta Minnesota North College of the Mesabi Range si ay u shaqaaleysiiso shaqaale bulsho oo maalin nuskeed ah iyo maalgalka barkad dabaasha oo loogu talagalay ardayda, dadaalada ayaa kordhin doona shaqaalaha cilada adeegsiga maandoriye (SUD) 25% si loogu adeego bulshooyinka miyiga ah.

Arday badan oo ku nool Minnesota North College of the Mesabi Range LADC waa kuwa aan ku noolayn xarumaha jaamacada dhexdeeda ah, kuwaas oo inta badan keena walaacyo kala duwan (tusaale, daryeelka ilmaha, gaadiidka, guriyeynta, iwm.). Wadashaqeyntan lagu dhafay shaqaalaha bulsho waxay ka caawin doontaa in meesha laga saaro oo la dhimo caqabadaha soo wajaha ardayda—gaar ahaan kuwa baahiyaha leh ee saameeya dhaqanada bulshada ee caafimaadka midaas oo hadii kale u horseedi karta inay ka baxaan barnaamijka.



*Minnesota North College of the Mesabi Range*



# COMMUNITY GIVING CAMPAIGN

Ololaha Deeq Bixinta Bulshada ee Blue Cross ee sanadlaha ah ayaa siisay iskaashatada fursad ay ugu deeqaan urur kasta oo samafal ah oo ay bulshada ay doortaan. Ololuhu wuxuu tusaale u yahay himilada shirkadu ka leedahay inay wadada u xaarto qof walba si uu u gaaro noloshiisa ugu caafimaadka badan, waxana uu ururiyey in ka badan \$850,000 oo loogu talagalay 600 samafal ee gobolka oo dhan ah.

Dhamaan ururada samafalka ah ee u qalma waxay heleen 50 boqolkiiba tabaruca u dhigma ee Blue Cross iyo Blue Shield of Minnesota Foundation. Waxaa sidoo kale jira todobo urur oo samafal ah oo ka jira Minnesota oo lagu soo bandhigay ololihii oo dhan sababtoo ah la jaanqaadkooda weyn ee ujeedooyinka sinaanta isir ahaaneed iyo caafimaadka labadaba Blue Cross iyo Blue Cross Foundation. Deeq kasta oo la siiyo ururadan samafalka ah ee la soo bandhigay waxay u qalmeen 100% wax u dhigma qadarka Mu'asasada.

Ururada samafalka ah ee la soo bandhigay 2023 waa: Access North, Everyday Miracles, Hallie Q. Brown Community Center, Hmong American Farmers Association, Native American Community Clinic, RECLAIM iyo Twin Cities Habitat for Humanity.



Ololaha Deeq Bixinta Bulshadeena wuxuu sii waday in uu balaariyo wacyigayga ku saabsan baahida muhiimka ah iyo baahida joogtada ah ee ka dhex jirta bulshooyinkayada waxana aan ka hadlayaa qiyamka ku jira qalbigayga. Saamaynta ololaha iyo halka la gaaray ayaa qayb ka ah sababta aan ugu faano inaan u shaqeeyo Blue Cross.

## **JULIE PFIEFFER**

Madaxweyne ku xigeenka, maamulka shaqaalaha



## Ururada samafalka ee la soo bandhigay

### Access North

Access North waxay diiradda saartaa kaalmaynta shakhsiyaadka naafada ah si ay u noolaadaan si madaxbanaan, u gaaraan hadafyo macno leh, oo ay helaan fursado iyo doorashooyin la mid ah kuwa dadka oo dhan. U adeegida toban gobal oo ku yaal waqooyiga Minnesota, Access North waxay taageertaa macaamiisha leh naafo jir, shucuur ahaaneed, iyo mid garaad ahaanba. Shantooda adeeg ee ugu muhiimsan waxaa kamid ah: tababaro xirfad nolol ahaaneed ee madaxbanaan, macluumaad iyo gudbin, u dooditaan, taageeradalatalinta aasaaga/koox, iyo u gudbitaanka bulshada.

### Everyday Miracles

Hadafka Everyday Miracles waa in la hormariyo natiijada dhalmada oo la yareeyo kala duwanaanshaha caafimaadka iyadoo la siinayo waxbarasho cadayn ku salaysan, naxariis iyo taageero dhaqan ahaan ka warqabto iyo a aan xukun lahayn, bulsho daryeel leh. Waxaa la asaasay 2003, Everyday Miracles waxay siiyan qoysaska uurka leh adeegyo kala duwan, oo ay kamid yihiin takhasuslayaasha dhalmada oo tayo leh oo dhaqan ahaan ku haboon, casharada waxbarashada dhalmada kahor iyo naasnuujinta, qaab fariisadka yoga, iyo barnaamijka kursiga gaariga.

### Hallie Q. Brown Community Center

Hallie Q. Himilada Brown Community Center waa in la horumariyo tayada nolosha bulshadeeda iyada oo la siinayo adeegyada muhiimka ah ee aadamaha; kobcinta iyo hormarinta hidaha Afrikaanka Ameerikaanka, kobaca shakhsi ahaaneed, isku-filnaanshaha iyo isku tashiga shakhsi ahaaneed; iyo horumarinta hogaaminta bulshada. Waxay ku taal oo ay diiradda saartaa xaafada Saint Paul Summit-University, xaruntu waxay ka shaqeysaa barnaamijyo kala duwan oo wada shaqeeya, oo ay kamid yihiin waxbarashada carruurnimada hore, kobcinta dhalinyarada, baahiyaha aasaasiga ah, barnaamijyada d,adka waaweyn, maamulka xarunta adeegyada badan, iyo kaydinta taariikhda.

## Hmong American Farmers Association

Hmong American beeralayda Association (HAFA) waxaa ka go'an inay horumariyaan barwaaqada beeralayda Hmong ee Maraykanka ah iyo qoysaskooda iyada oo loo marayo horumarinta dhaqaalaha, kobcinta awooda, iyo horumarinta iskaashatooyinka, u dooditaan iyo cilmi-baarista si loo kobciyo isdhexgalka iyo hantida bulshada. Iyada oo qayb ka ah habraacooda isku dhafan, HAFA waxay maamushaa beer 155-hektar ah oo ku taal Dakota County halkaas oo qoysaska xubnaha ka ahi ay ku kirayn karaan dhul, ay horumariyaan ganacsigooda iyo dhaqankooda beeralayda, oo ay ka iibiyaan wax soo saarka Goobaha Cuntada ee HAFA, gaarista dugsiyada, tafaariiqlayda, iyo machadyada kale.



*Hmong American Farmers Association*





## Native American Community Clinic

Himilada Native American Community Clinic (NACC) waa in la hormariyo caafimaadka iyo fayo-qabka maskaxda, jirka iyo ruuxda qoysaska U dhashay Maraykanka ah. Marka laga soo tago bixinta adeegyada caafimaadka, ilkaha, iyo mid dhaqan ahaaneed, xaruntu waxay bixisaa barnaamijyo caafimaad oo kala duwan ee bulshada, oo ay kamid yihiin gaadiidka caafimaadka, gudbinada guryaha, waxbarashada cudurka sokorta, iyo la-talinta nafaqo ahaaneed. NACC waxay sidoo kale ku dadaashaa inay ixtiraamto caafimaadka iyo dhaqanka iyada oo loo marayo daryeelka ruuxiga ah iyo helitaanka bogsashada dhaqan ahaaneed.

## RECLAIM

RECLAIM waxay diiradda saartaa kordhinta helitaanka daryeelka caafimaadka dhimirka ee dhalinyarada nooc jinsiyadeed oo qeexan aan lahayn iyo kuwa jinsiyadooda badalay si ay noloshooda uga soo ceshadaan dulmiga noocyadiisa kala duwan. RECLAIM waxay u adeegtaa dhalinyarada da' doodu u dhaxayso 12-25 iyo qoysaskooda iyada oo loo marayo taageero dhaqaale oo lagu heli karo caafimaadka dhimirka. RECLAIM waxay ku takhasustay taageeridda dhalinyarada leh aqoonsiga jinsiga iyo baaritaanada nooca galmada, iyo sidoo kale walaacyada kale ee caafimaadka maskaxda sida niyad-jabka iyo walbahaarka. Intaa waxaa dheer, ururku wuxuu bixiyaa fursadaha wacyigelinta bulshada, tababarka, taabbarka qof iyo qofka ah ee waalid iyo daryeel bixiyayaasha.

## Twin Cities Habitat for Humanity

Hadafka Twin Cities Habitat for Humanity waa in la isu keeno dadka si loo abuurro, loo ilaaliyo, oo loo hormariyo lahaanshaha guri la awoodi karo iyo horumarinta sinaanta isir ahaaned ee guryaha. Ilaa iyo markii la aasaasay 1985, Twin Cities Habitat for Humanity waxay dib u soo noolaysay xaafadaha iyo bulshooyinka iyadoo ka caawisay in ka badan 1,500 qoys inay gaaraan lahaanshaha guri qiimo ahaan la awoodo. Marka laga soo tago dhismaha iyo dayactirka guryaha leh daynta iibsashada guri ee la awoodi karo, ururku wuxuu bixiyaa fasalada waxbarasho oo iibsadaha guri wuxuuna ka shaqeeyaa barnaamijka A Brush with Kindness, kaas oo ka caawiya qoysaska dakhligoodu yar yahay, mujaahidiinta iyo waayeelka inay ilaashadaan lahaanshaha guriga iyagoo ka caawinaya dayactirka guriga ee muhiimka ah.



Community Giving Campaign ayaa u ururiyay in ka badan \$850,000 600 oo samafal ah gobolka oo dhan ah.



*Twin Cities Habitat for Humanity*



# U DOODITAANKA SINAAN





## U DOODITAANKA SINAAN

Maadaama uu yahay qorshaha caafimaadka ugu weyn ee samafalka ee Minnesota, Blue Cross waxay qiimeysaa dhamaan sharciyada la soo jeediyay ee la xiriira daryeelka caafimaadka hal su'aal oo aasaasi ah: Midani ma waxay kaa caawinaysaa in la hubiyo in daryeelka tayada sareeya uu yahay mid la awoodi karo oo la heli karo dadka ugu badan?

Kulanada sharci dejinta ee Minnesota ee 2023 waxaa lagu daray fursado badan oo su'aashan lagu soo bandhigo, iyada oo la soo bandhigay diiwaan-dejinta 6,705 biilasha cusub iyo \$72 bilyan oo miisaaniyad gobalka.

Intii uu socday kulanka, kooxda Arimaha Dadweynaha ee Blue Cross waxay la shaqeyeen sharci dejiyayaasha waxayna u doodeen xalalka saameyn wanaasan u yeelanaya reer Minnesota dhamaan 87 degmo.

Blue Cross waxay cawisay horumarinta soo jeedinta soo socota ee wax ka bedeli karta caafimaadka iyo fayyo-qabka dhamaan reer Minnesota.



Guud ahaan ururkayaga, qorshe kasta, barnaamij kasta iyo waax kasta, balan-qaadka lagu hubinayo in xubnuhu ay helaan daryeel tayo sare leh, oo aqoon u ah dhaqanka iyo daryeel la heli karo ayaa udub dhexaad u ah wax kasta oo aan samayno. Dhamaan kooxda Arimaha Dadweynaha ee Blue Cross, waxaa mudnaan u ah in lagala shaqeeyo daneeyayaasha gobolka oo dhan arimaha muhiimka ah ee saameeya caafimaadka dhamaan reer Minnesota.

### **LIN NELSON**

Madaxweyne ku xigeenka, arimaha dadweynaha



## U dooditaanka si- naan

### U huritaanka qayb ka mid ah lacagta JUUL ka hortaga tubaakada

Ku dhawaad 20 sano, Blue Cross Center for Prevention waxay door weyn ka ciyaartay caawinta Minnesota inay noqoto hogaamiye qaran ee joojinta tubaakada iyo ka hortagga isticmaalkeeda. Maalgelinta laga helayo heshiiska waxay xoojin doontaa shaqada dhamaan hay'adaha iyo daryeel bixiyeyaasha ka shaqeeya abuuritaanka bulshooyin caafimaad qaba.

### Cuntooyinka dugsi oo caalami ah

Dugsiyadu waxay hore u bixinayeen quraac iyo qado qiimo jaban oo bilaash ah, laakiin barnaamijyadu waxay la yimaadeen xaddidaadyo u qalmitaanka dakhliga kuwaas oo maamul ahaan culays ku ahaa degmooyinka. Sharcigani wuxuu meesha ka saarayaa caqabadahan wuxuuna siiya cunto ardayda oo dhan.

### Maalgelinta taariikhiga ah ee carruurta iyo qoysaska.

Kulanka waxa lagu arkay ku dhawaad \$2B oo lagu maalgaliyey daryeelka iyo waxbarashada caruumimada hore, oo ay kamid tahay abuurista Waaxda Carruurta iyo Qoysaska. Natiijooyinka midan waxaa kamid noqon doona hagaajinta hababka u ogolaanaya qoysaska inay si fudud u helaan waxay u baahan yihiin, oo ay kamid yihiin daryeelka carruurta la awoodi karo, mushaharka nolosha ee shaqaale badan oo daryeelka carruurta ah, iyo kordhinta helitaanka waxbarashada hore, booqashada guriga, iyo taageerada caafimaadka maskaxda ee carruurnimada hore.

### Balaarinta helitaanka Daryeelka ilkaha ee Medicaid iyo caymiska

Balaarinta cusub ee sharci dejinta waxay ka micnaysan tahay waa in dhamaan dadka ka fa'iidaysta Medicaid ee Minnesota ay heli doonaan dheefaha ilkaha oo dhamaystiran, laga bilaabo 2024. Marka laga soo tago xiritaanka farqiga u dhexeeya caafimaadka ilkaha, gaar ahaan carruurta da'doodu tahay 2 ilaa 5, adeegyada la balaariyey ayaa la filayaa inay dhimaan booqashooyinka Qolalka Xaalada Gurmada degdega ah ee daryeelka ilkaha aan dhaawacayn ilkaha.

### U qalmitaanka la balaariyey ee MNCare dadka deegaanka ah ee sharciga lahayn

Blue Cross waxay leedahay taariikh dheer oo daryeelitaanka dadka ugu nugul gobolka waxayna iskaashi muhiim ah la lahayd Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota ilaa iyo markii la bilaabay Daryeelka Maaraynta Kaalmada Caafimaadka 1974. Balaarintan waxay siisaa caymiska carruurta iyo dadka waaweyn ee aan caymiska lahayn si loo hormariyo xaalada caafimaadka, loo kordhiyo isticmaalka adeegyada ka hortag ahaaneed, dhimista culayska dhaqaale iyo in la kaydiyo kumanaan kun kharashaadka dawlada ah sanad kasta.

### Helitaanka la balaariyay ee adeegyada adeegyada takhasuslayaasha dhalaanka ee hooyooyinka umusha

Taageeritaanka sinaanta dhalashada waxay ahayd balan qaadka Blue Cross iyo Blue Shield Foundation iyo sidoo kale qorshaha caafimaadka ee horumarinta sinaanta isir ahaaneed iyo caafimaadka. Blue Cross waxay taageertay balaarinta helitaanka adeegyada takhasuslayaasha dhalaanka ee hooyooyinka umusha ee Medicaid si loo horumariyo natiijooyinka caafimaadka mudada dheer. Blue Cross waxay aaminsantahay in helida daryeel dhamaystiran oo dhaqan ahaan ku haboon ay xirayso farqiga u dhexeeya caafimaadka hooyada iyo dhimashada oo ay siiso bilawga ugu caafimaad badan dhalaanka.





# HADAAN HORAY U SOCONO





# FARIIN KA TIMID BUKATA HAYES

Madaxweyne ku xigeenka,  
sinaanta isir ahaaneed iyo  
caafimaadka, sargaalka  
madaxa sinaanta,  
gudoomiyaha Golaha  
aasaasay Blue Cross iyo  
Blue Shield of Minnesota



Blue Cross iyo Blue Shield of Minnesota waxay mudnaan siisay wax ka qabashada sinaan la'aanta isir ahaaneed iyo caafimaadka ee Minnesota ka jirta, nasiib daro, qaar ka mid ah kuwa ugu weyn qaranka. Halkii aan u malaysan lahayn inaan si fiican u naqaano ama aan haysano jawaabta, waxaan aqoonsannahay in bulshooyinka ay sida ugu badan u saameyso sinnaan la'aanta ay hayaan xalalka caqabadaha soo wajaha oo ay yihiin ilo xigmad iyo awood. Mid kamid ah caqiidadayada asaasiga ah ayaa ah in bulshadu hayaan jawaabaha, sidaas darteed waxaan raadineynaa inaan dhageysanno, barano, la wadaagno oo aan la shaqeyno si wadajir ah bulshada si aan u gaarsiinno xalalka arimaheena aadka u adag.

Maalgelinta xal u helitaanka bulshada ee sinaan la'aanta isir ahaaneed iyo caafimaadka, abuurista faham weyn oo ku saabsan sida cunsuriyaddu u saamayso caafimaadka, iyo kor u qaadida codadka kuwa ay sida aadka ah u saamaysay cadaalad darada ayaa dhamaantood udub dhexaad u ah hadafkeena. Muddo aad u dheer, daryeelka caafimaadku waxay kaliya ku qeexday bulshooyinkeena hoos u dhacyo iyo natiijooyin caafimaad oo xun, iyada oo aan la siin wax macno ah oo dhab ah oo ku saabsan sababta ay sinaan la'aantan u jiraan ama la xisaabtanka si loo ilaaliyo xaaladda taagan. Waxaa naga go'an inaan si firfircoon wax uga qabanno saameynta cunsuriyada nidaamsan iyo xadgudubka caafimaadka iyo fayo-qabka ee u baahan burbur joogto ah si loo hubiyo in dadka oo dhan ay helaan fursad ay ku gaaraan noloshooda ugu caafimaadka badan ee suurtoogalka ah.

Balan-qaadkayaga horumarinta sinaanta isir ahaaneed iyo caafimaadka waa wax ka badan astaan, waxaan ognahay in midani ay u baahan tahay nuglaanshaha, is-dulaynta, xisaabtanka, dib u heshiisiinta, iyo dib u dhiska kalsoonida bulshooyinka.

Mid kamid ah waxyaabaha ugu muhiimsan ee ay tahay inaan xasuusano waa inaan isku dayayno inaan gaarno waxyaabo aan lahayn dhamaad. Marna ma aanan arkin cadaalad dhab ah oo isir ahaan jiritaan oo loo siman yahay. Waxyaabaha ay kamid yihiin noqoshada urur ka soo horjeeda cunsuriyada iyo horumarinta sinaanta isirka iyo caafimaadka waa dadaalo qaadan doona sanado, xitaa jilal. Sinaan la'aanta iyo saamaynta cunsuriyadda ayaa la xoojinayay qarniyo badan. Boqolaal sano oo xoojin ah laguma soo celin doono hal mar ama hal shaqo - ama sadex bilood ama sanad.

Caqiido kale oo muhiim ah oo qaabeeya shaqada bulshadeena waa xoraynta la wadaago. Waxaan aaminsanahay in ururkayaga, xubnahayaga, iyo bulshooyinkayagu ay ka faa'iidaystaan oo dhamaan la hormariyay iyadoo la soo afjarayo sinaan la'aanta isir ahaaneed iyo caafimaadka xididaysatay. Lilla Watson, oo u dhaqdhaqaaqa Dadka Dhaladka ah ayaa qortay, "Haddii aad halkan u timid inaad i caawiso, waxaad luminaysaa wakhtigaaga. Balse hadii aad u timaadeen si aad isu xoraysaan waxay xiriir la leedahay xorayntayda, markaas aynu wada shaqayno. Waxaan ku nool nahay dhiiranaan shaqadayada, koox ahaan, sida shaqada bulshada, iyo habka aan u doorto inaan noqdo hogaamiye.

Blue Cross, waxaan sii wadeynaa inaan ka shaqeyno wax ka qabashada daldaloolada iyo waxyaabaha qarsoon ee ka jirta ganacsigeena kuwaas oo caawisa qaab-dhismeedka iyo nidaamyada aan loo simanayn. Waxaan sii wadeynaa inaan mudnaanta siino baahiyaha kuwa sida aadka ah u saamaysay sinaan la'aanta caafimaad ee taariikhiga ah iyo casriga ah sida dadka Madowga ah, kuwa Dhaladka ah, Laatiinka, kuwa u dhashay Aasiya iyo Pacific Island, soo galootiga, bulshooyinka kale ee aan cadaan ahayn, LGBTQ+, iyo dhamaan bulshooyinka la takooro. Waxaan sii wadi doonaa inaan kula xisaabtano abuurista iyo saameynta isbadelka si aan u abuurno xaalad firfircoon, oo horumarsan.

Anagoo dib u milicsanayno shaqadeena 2023, waxaa muhiim ah in la xasuusto in dadaaladani aysan ahayn kuwo mudo gaaban soconaya balse kuwa joogta ah, oo qayb ka ah safarka balaaran ee dib u cusboonaynta nafteena iyo nidaamka daryeelka caafimaadka si dhamaan reer Minnesota ay ugu noolaadaan noloshooda ugu caafimaadka badan.



# GOLAHA MAAMULKA

Blue Cross iyo Blue Shield of Minnesota waxay ku shaqeeyaan maamulka iyo hagitaanka gole maamul shirkadeed ee shirkadda, oo ka kooban qaar kamid ah hogaamiyayaasha Minnesota ee ugu guulaha badan iyo kuwa kala duwan ee ganacsiga, bulshada samafalka ah iyo daryeelka caafimaadka. Doorarka goluhu waa in la hubiyo in Blue Cross ay fuliso ujeedadeeda shirkad qorshe adeeg caafimaad ee samafalka ah. Goluhu wuxuu sidoo kale uu hubiyaa in ururku la shaqeeyo daneeyayaasha kala duwan: xubnaha, sharci dejiyaasha, xildhibaano, daryeel bixiyeyaal iyo dadweynaha guud. Xubnaha goluhu waxay ku dadaalaan inay tusaale u noqdaan shirkadaha aan dawlaga ahayn.

**Dana Erickson**, Madxweynaha iyo Maamulaha Guud, Blue Cross and Blue Shield of Minnesota

**Jeffrey Kang**, M.D., Mamulaha Guud ee Aasaasay WellBe Senior Medical

**Pamela J. Moret**, Madxweynaha iyo Maamulaha Guud, Brightpeak Financial (hawlgabay)

**Patrick Milan**, Madaxa Maamulka iyo Hormarinta Xogta, Tunheim

**Jan K. Angell**, Madaxweyne ku Xigeenka, Total Rewards, 3M Company (retired)

**Jim Pekarek**, Madaxweyne ku xigeenka iyo sarkaalka madaxa maaliyada, Agiliti

**Melissa Barra**, Madaxweyne ku xigeenka fulinta, madaxa iibka iyo sarkaalka adeegyada, Sleep Number

**Bryan Phillips**, Madaxweyne ku xigeenka sare, lataliyaha guud iyo xoghaye, iyo madaxa u hogaansanaanta Inspire Medical Systems, Inc.

**Teddy Bekele**, Madaxweyne ku xigeenka sare, sarkaalka madaxa tignoolajiyada, Land O'Lakes, Inc.

**Emily Piper**, JD, Madaxweyne ku xigeenka, Arimaha dawlada la xiriira iyo arimaha dibada, Hazelden Betty Ford Foundation

**Paul J. Gam**, Gudoomiyaha iyo Maamulaha Guud ee Zurich Medical Inc.

**Michael R. Robinson**, Madaxweyne ku xigeenka iyo madaxa maaliyada, Life Time Fitness (hawlgabay)

**Jasmine Jirele**, Madaxweynaha iyo Maamulaha Guud, Allianz Life

**Michael S. Jones**, Gudoomiye ku xigeenka fulinta sare, Huntington National Bank

