



ဘဉ်သုဉ်သုဉ်တၢ်အါမံ၊ ဟဲကဲထီဉ်သးသ့ဝဲဖဲန့ၤ ဒီးနတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ အဘၢဉ်စၢၤ -

ကျဲးပၤလီၤ တၢ်ဆၢကတီၢ် လၢတၢ်မၤတၢ်သ့ဉ်န့ၤဒီးသိဒီး ကသံဉ်သရဉ်အဂီၢ်, ဃုထံဉ်န့ၤဒီးကတၢ်ကတီၢ်ပၤ တၢ်အိဉ်န့ၤဂံၢ်န့ၤဘၢ ကြးဒီးအပူၤကလံၤ, ဟံးန့ၤတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢ တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖဉ် ဒ်အမ့ၢ် တၢ်မၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ, အိဉ်ဒီးတၢ်ပလီၢ်ပဒိသးဒီးစူးကါ တၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီး တံၤသကိးတဖဉ်, သ့ဉ်နီဉ်ထီဉ် လၢနကဘဉ်အိကသံဉ်ပွဲၤဘျီ ဒီးအခါဖဲလဲဉ်အဂ့ၢ် - ဒီးတၢ်အဂ့ၢ်တဖဉ်န့ၤတက့ၢ်.

တူၢ်ဘဉ်တၢ်နးတၢ်ဖျိဉ်ဒဉ်လဲၣ် တဘဉ်နီမံၤဘဉ်-ပအိဉ်ဖဲအံၤ လၢပကမၤစၢၤန့ၤလၢ နကနၢ်ပၢၢ်ဝဲဒဉ်တၢ်လၢအမၤတံာ်တၢ်နကျဲ ဒီးဆီဉ်ထွဲမၤစၢၤန့ၤလၢ တၢ်ဃုထံဉ်န့ၤစၢၤ တၢ်အစၢတဖဉ် ဒ်သိးနပဉ်ဉ်ဃီလီၤဆီဖဲ တၢ်မၤဂ့ၢ်ထီဉ် နတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့အဂီၢ် ဒီးအိဉ်ပွဲၤဒီးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ တသ့ဖဲအသ့န့ၤလီၤ.

UVM Health တၢ်ပၢဆၢရဲဉ်ကျဲၤ တၢ်ကွၢ်ထွဲ

တၢ်ဆၢကတီၢ်
မုၢ်တနံၤ-မုၢ်ယံၢ်နံၤ
8:00 am-4:30 pm

လီတဲစိ
ကိးလီတဲစိ-တလၢဉ်ပွၤ- 833-763-0652

စဲးဒိဆၢလံာ်
802-847-6545

MyChart

လၢကဃုကွၢ် တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ အဂ့ၢ်အကျိၤ, မ့တမ့ၢ်လၢကနုာ်လီၤ မၤန့ၢ် ကသံဉ်ကသီတၢ်ကူစါ အတၢ်မၤနီဉ်မၤဃါခီဖျိ MyChart ဖဲအ့ထၢဉ်နဲးဖိခိဉ် လၢအညီအဘျီဒီးဘဉ်ဘၢအဂီၢ်, ဝံသးစူၤ န့ၤလီၤကွၢ်ဖဲ UVMHealth.org/MyChart မ့တမ့ၢ် ကိးပုၤလီတဲစိဖဲ 844-886-4325 တက့ၢ်.



UVMHealth.org

Healthier Communities.
Healthiest Lives.
Together.

တၢ်ပၢဆၢရဲဉ်ကျဲၤ တၢ်ကွၢ်ထွဲ

Care Management
KAREN



တၢ်ရဲဉ်ကျဲၤနတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ ဒီးတၢ်န့ၢ်ပၢၢ်ဝဲဒဉ် တၢ်မၤန့ၢ်တၢ်ဆီဉ်ထွဲမၤစၢၤ ကမ့ၢ်ဖဲလဲဉ်အဂ့ၢ် မ့ၢ်တၢ်ကီခဲန့ၤလီၤ. လၢအမ့ၢ်တၢ်လီၢ်ဖဲပ Care Management (တၢ်ပၢဆၢရဲဉ်ကျဲၤ တၢ်ကွၢ်ထွဲ) ကရူၢ် မၤစၢၤသ့န့ၤလီၤ.



“မ္မိတင်ဒုးအိပ်ထီၣ် တၢ်လီၤဆီလိာ်သးဒိၣ်မး လၢယအိၣ်ဒီးပုၤအဂၢၤတဂၢၤ အတၢ်စူးကါဝဲဒၣ် တၢ်ထံၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်, ပုၤဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါတၢ်ဖိ, ပုၤန့ၣ်လိတၢ် ဒီးပုၤတဂၢၤ လၢအသ့န့ၢ်ပၢၢ် တၢ်မၤကျိၤ ကျဲလၢ ယကွၢ်ဆၢၣ်မဲာ်ဘၣ်ဝဲအဂ့ၢ် ကဟ့ၣ်ကူၣ်ဝဲဒၣ် တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤသပျံၤပျံၤ...”

— တၢ်ကတိၤဒိဗီဖျိ ပုၤလၢအန့ၢ်လီၤပၣ်ဃုာ် တၢ်ပၤဆုၤရဲၣ်ကျဲၤ တၢ်ကွၢ်ထွဲ

ယဒီးန့ၢ် တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢ တၢ်ပၤဆုၤရဲၣ်ကျဲၤ တၢ်ကွၢ်ထွဲ အအိၣ်သ့ဒ်လဲၣ်-

မ့ၢ်တၢ်အရ့ၤဒိၣ်လၢ နကဒုးသ့ၣ်ညါ ပုၤရဲၣ်ကျဲၤမၤစၢၤ တၢ်ကွၢ်ထွဲဆူၣ်ချ့ လၢအကသ့ၣ်ညါဘၣ်ဃး တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤလၢ အမၤဘၣ်ဒိနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဒီးနတၢ်မ့ၢ်တၢ်ပၤ မ့တမ့ၢ် နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်ကွၢ်ထွဲနဆူၣ်ချ့ တၢ်ကီၤတၢ်ခဲလၢလၢတဖၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ နသံကွၢ် ပုၤရဲၣ်ကျဲၤမၤစၢၤ တၢ်ဖိလၢ မ့ၢ်နကဒီးန့ၢ်တဒီးန့ၢ် တၢ်န့ၢ်ဘျုးခီဖျိ တၢ်ပၤဆုၤရဲၣ်ကျဲၤ တၢ်ကွၢ်ထွဲ တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤ အအိၣ်သ့, မ့တမ့ၢ် ပုၤရဲၣ်ကျဲၤမၤစၢၤတၢ်ဖိ ကလံာ်စိာ်ဃုာ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲၤဝဲန့ၣ်လၢနဂီၢ်န့ၣ်လီၤ-

ပုၤပၤဆုၤတၢ်ကွၢ်ထွဲမူဒါခိၣ် ကဆဲးကျိၤန့ၢ် လၢအကရဲၣ်ကျဲၤပၣ်လီၤန့ၢ် နၤ တၢ်အိၣ်ဖျိၣ်အဆၢကတီၢ် လၢအမၤတၢ်ဂ့ၢ်ကတၢ်လၢနဂီၢ် - ဖဲလီၤ တဲစိဖိခိၣ်, တၢ်ဂီၤမူပုၤ မ့တမ့ၢ် ထံၣ်လိာ်လၢနီၢ်ကစၢ်န့ၣ်လီၤ- ဖဲတၢ်အိၣ်ဖျိၣ်အဆၢကတီၢ်တဘျီ, ပုၤပၤဆုၤတၢ်ကွၢ်ထွဲမူဒါခိၣ် ကသံကွၢ်နၤ ဘၣ်ဃး နတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်အဂ့ၢ်, တၢ်မနုၤလၢအမၤတံာ်တၢ် တၢ်ကွၢ်ထွဲအကျဲ ဒီးတၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤမနုၤလၢနလိာ်ဘၣ် လၢအကမၤဂ့ၢ်ထီၣ် မ့တမ့ၢ် ပၤဃုာ်စၢၤနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ-

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် တၢ်ကကျိာ်ဘၢ နတၢ်လိာ်ဘၣ်ဖဲတၢ်လီၤအါတီၤ, ဒီးနပုၤပၤဆုၤတၢ်ကွၢ်ထွဲမူဒါခိၣ် ကဒုးဘျးစဲန့ၢ်ဒီး တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤ ဒီးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်ဖဲ UVM Health Network (UVM ဆူၣ်ချ့ပုၤဘျးစဲအလီၤ) ဒီးတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်ဖဲနပုၤတဝါအပူၤ လၢပတဟ့ၣ်လီၤ မၤစၢၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ-

ပကမၤသကိးဒီးနၤ လၢတၢ်ကျဲၤပၣ်လီၤတၢ်ပညိၣ်တဖၣ် ဒီးမၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ လၢကထံၣ်လိာ်အဝဲသ့ၣ်န့ၣ်န့ၣ်လီၤ တၢ်ပညိၣ်တဖၣ် လၢအအိၣ်ဝဲလၢနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ် မ့ၢ်နတၢ်တိာ်ကျဲၤ အတၢ်ရဲၤဒိၣ်အကျိတခါန့ၣ်လီၤ-

ပမူဒါအရ့ၤဒိၣ်ကတၢ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤန့ၢ်ဖဲ-

- ▶ တၢ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဒီးတၢ်အိၣ်မူအကံာ်စိ
- ▶ တၢ်ကွၢ်ထွဲနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်သး လၢကတီၢ်ယံာ်
- ▶ မၤသကိးတၢ်ဘျးဘျးတံာ်တံာ်ဒီး ပုၤရဲၣ်ကျဲၤမၤစၢၤတၢ်ကွၢ်ထွဲဆူၣ်ချ့အခိၣ်သ့ၣ် ဒီးကသံၣ်သရၣ်သ့ဘၣ်လီၤဆီတဖၣ်
- ▶ ဃုထံၣ်န့ၢ်ပုၤတဝါတၢ်တိစၢၤမၤစၢၤ လၢအကဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤနၤဒီး နဟံၣ်ဖိဃီဖိ

တၢ်ပၤဆုၤရဲၣ်ကျဲၤ တၢ်ကွၢ်ထွဲကရူၢ် မၤမနုၤလဲၣ်-

တၢ်ပၤဆုၤရဲၣ်ကျဲၤ တၢ်ကွၢ်ထွဲ ကရူၢ်မၤသကိးတၢ် ဘျးဘျးတံာ်တံာ်ဒီးနၤ ဒီးပုၤရဲၣ်ကျဲၤမၤစၢၤတၢ်ကွၢ်ထွဲဆူၣ်ချ့(တဖၣ်)န့ၣ်လီၤ-

ကျွံန့ၣ်တို့သညာ် အောက်ပါတို့ကို အတူတကွ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပါမည်။

- ▶ ပကမၤသကိးတပူၤဃီ, လၢပက-
- ▶ ကျဲၤပၣ်လီၤတၢ်ပညိၣ်တဖၣ်လၢ အမၤဂ့ၢ်ထီၣ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
- ▶ မၤလီၤတံာ်လၢ နနီၢ်ပၢၢ်ဒီးသ့လူၤပိာ်မၤထွဲ တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤတၢ်ကွၢ်ထွဲအဂ့ၢ်လၢလၢပုၤပုၤ လၢဘၣ်အတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်ဝဲခီဖျိ နၤဒီးနပုၤရဲၣ်ကျဲၤမၤစၢၤတၢ်ဖိ
- ▶ ကွၢ်ကဒါက့ၤ နကသံၣ်ကသီ အဂ့ၢ်အကျိၤ လၢနကမၤလီၤတံာ်ဝဲဒၣ် နသ့ၣ်ညါလၢ ကဘၣ်အိၣ်ဒီး ဃုအါထီၣ်တၢ်ဃုထၢ မ့တမ့ၢ် တၢ်တိာ်ကျဲၤကြၢၤဒီးအပူၤကလံာ် လၢကဟ့ၣ်မၤစၢၤ တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်အလဲအဂီၢ်
- ▶ တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤ နတၢ်ကိညၢ်ထီၣ်က့ၤ ဒီးမၤလီၤတံာ် လၢနအိၣ်ဒီးတၢ်ခဲလၢာ် လၢနလိာ်ဘၣ်ဖဲ နစံၣ်လီၤတၢ်ဆါဟံၣ်ဝဲအလီၤခံ မ့တမ့ၢ် လဲၤအိၣ်ဖဲဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဒါဒီးဝဲအလီၤခံ
- ▶ တၢ်ဟ့ၣ်လီၤ ဝဲစိာ်တီဆုၤတၢ်မၤစၢၤ အတၢ်ဃုထၢတဖၣ် ဒ်သီးနလဲၤဆူ ကသံၣ်ကသီတၢ်ကူၤစါ အတၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီကသ့အဂီၢ်, လီၤဆီဒၣ်တၢ်ဖဲ နစံၣ်လီၤတၢ်ဆါဟံၣ်ဝဲအလီၤခံ မ့တမ့ၢ် လဲၤအိၣ်ဖဲဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဒါဒီးဝဲအလီၤခံ
- ▶ တၢ်ဟ့ၣ်လီၤနၤ ဃုာ်ဒီးတၢ်ပိးတၢ်လီၤ, တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤ ဒီးတၢ်ဆီၣ်ထွဲတဖၣ် လၢအကရဲၣ်ကျဲၤစၢၤ နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

မတၢ်ပၣ်ဃုာ်ဖဲ တၢ်ပၤဆုၤရဲၣ်ကျဲၤ တၢ်ကွၢ်ထွဲ ကရူၢ်အကျိလဲၣ်-

န တၢ်ပၤဆုၤရဲၣ်ကျဲၤ တၢ်ကွၢ်ထွဲ ကရူၢ်အပူၤပၣ်ဃုာ်ဒီး-

- ▶ န
- ▶ နပုၤရဲၣ်ကျဲၤမၤစၢၤတၢ်ကွၢ်ထွဲဆူၣ်ချ့(တဖၣ်)
- ▶ နဟံၣ်ဖိဃီဖိ/ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိ (မ့ၢ်အိၣ်တဂၢၤ)
- ▶ ပုၤသုးကျဲၤတၢ်ကွၢ်ထွဲမူဒါခိၣ်တဖၣ်
- ▶ ကသံၣ်သရၣ်သ့ဘၣ်လီၤဆီအဂၢၤတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤရဲၣ်ကျဲၤမၤစၢၤတၢ်ကွၢ်ထွဲအဂၢၤတဖၣ်

ပုၤလၢအဒီးန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢ တၢ်ပၤဆုၤရဲၣ်ကျဲၤ တၢ်ကွၢ်ထွဲ ကရူၢ်အအိၣ်သ့မ့ၢ်မတၢ်လဲၣ်-

ပမၤစၢၤ ပုၤဒိၣ်တုာ်ခိၣ်ပုၤ, ဖိဒိဖိသ့ၣ်, ဟံၣ်ဖိဃီဖိ, ပုၤလၢအိၣ်ဒီးဟုးသး, ပုၤသးပုၤတဖၣ်... ကိးဂၢၤဒဲးလီၤ-

ယဒီးန့ၢ်တၢ်ပၤဆုၤရဲၣ်ကျဲၤတၢ်ကွၢ်ထွဲ တၢ်မၤစၢၤအါကတၢ်သ့ဒ်လဲၣ်-

တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤ လၢနဒီးန့ၢ်ခီဖျိ တၢ်ပၤဆုၤရဲၣ်ကျဲၤ တၢ်ကွၢ်ထွဲ ကရူၢ်အအိၣ် ကကဲထီၣ်လိာ်ထီၣ်အါကတၢ်ဖဲနမ့ၢ်-

- ▶ မၤစၢၤပုၤလၢ ပကသ့ၣ်ညါဘၣ်န့ၣ်လီၤ- ပနီၢ်ပၢၢ်လၢ မ့ၢ်တၢ်ကီၤခဲလၢ တၢ်တဲဘၣ်ဃး ပနီၢ်ကစၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ မ့တမ့ၢ် နီၢ်ကစၢ်တၢ်ဂီၤန့ၣ်လီၤ- တဲသကိးဒီးန ပုၤပၤဆုၤတၢ်ကွၢ်ထွဲမူဒါခိၣ်ဘၣ်ဃး တၢ်လၢနလိာ်ဘၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်တမံၤမံၤ လၢအမၤတံာ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကျိၤကျဲ ကမၤစၢၤပုၤလၢ ပတၢ်ဒုးဘျးစဲန့ၢ်ဒီး တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢအဘၣ်န့ၣ်လီၤ- ပအိၣ်ဖဲအံၤလၢ ပကဟ့ၣ်လီၤမၤစၢၤနၤ တၢ်ကွၢ်ထွဲအဂ့ၢ်ကတၢ်တသ့ဖဲအသ့, လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်စံၣ်ညိၣ်ပီတုန့ၣ်လီၤ-
- ▶ ဒုးသ့ၣ်ညါပုၤဖဲနမ့ၢ်တနီၢ်ပၢၢ်တၢ်တမံၤမံၤ မ့တမ့ၢ် နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်တမံၤမံၤ ဘၣ်ဃးဒီးနတၢ်ကွၢ်ထွဲအဂ့ၢ်တက့ၢ်-
- ▶ ဒုးသ့ၣ်ညါပုၤဖဲ နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ်ကီၤခဲဒီး တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤတၢ်ကွၢ်ထွဲလၢလၢတဖၣ်အံၤ လၢနမၤဂ့ၢ်ထီၣ်ဝဲဒီး ပုၤရဲၣ်ကျဲၤမၤစၢၤ တၢ်ကွၢ်ထွဲဆူၣ်ချ့န့ၣ်တက့ၢ်-
- ▶ တဲဘၣ်နပုၤရဲၣ်ကျဲၤမၤစၢၤတၢ်ဖိ မ့တမ့ၢ် ပုၤသုးကျဲၤတၢ်ကွၢ်ထွဲမူဒါခိၣ် ဖဲနမ့ၢ်တလိာ်ဘၣ်လၢ တၢ်မၤစၢၤအံၤန့ၣ်တက့ၢ်-
- ▶ ဒ်ထီၣ်ဘိအသိး, ပကမၤသကိးဒီးနၤလၢတၢ်ပာ်ကဲနၤ ဒီးပဃုလၢ နကမၤဒ်သိးစ့ၢ်ကိးဒီးပုၤန့ၣ်လီၤ-

နထံၣ်န့ၢ် ပုၤဆါအခွဲးယာ်ဒီးအမူဒါတဖၣ်အဂ့ၢ်သ့ဖဲအုထၢၣ်နဲး ဖီခိၣ်ဖဲ UVMHealth.org/Care-Management, မ့တမ့ၢ် နဃုန့ၢ်လံာ်တၢ်ကွဲးဒိလၢပုၤသုးကျဲၤတၢ်ကွၢ်ထွဲမူဒါခိၣ်အအိၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ-