



WHOLE you

2021 Winter Bulletin

Quarterly Newsletter from Trillium Community Health Plan

Your guide to healthy living and your health plan services

Trillium wants to make it as easy as possible for you to stay healthy and enjoy life. In this issue, learn about Teladoc[®], a benefit that lets you speak with a doctor by phone or video.

Find out how, when, and why to take your kids to their well-care visits. Get tips for budget-friendly breakfast foods. And connect with T-REX, an online database to help you find free or reduced-cost services for food, housing, and more.



See Your Doctor Wherever You Are with Teladoc[®]

Teladoc[®] is a benefit available through your Trillium Community Health Plan. Available 24 hours a day, 7 days a week, Teladoc[®] lets you speak with a doctor in Oregon by phone or video.

There is no cost to you for using Teladoc[®]. You can use Teladoc[®] for non-emergency medical issues such as cold and flu, allergies, rashes, and sprains and strains. You can talk to Teladoc[®]'s doctors where you are – at home, at work, or when you are on a trip.

To set up your account, visit teladoc.com/trilliumchp.



Trillium wants to help you and your family stay healthy for life.

One good step is to take your children to the doctor for well-care visits. Well-care visits, or checkups, happen when your kids are not sick. At these visits, the doctor checks your child's or teen's health and development.

Child Well-Care Visit

At the child well-care visit, some things the doctor will do are:

- measure your child's growth and check on how your child is developing
- ask how your child is sleeping and eating
- talk about the schedule for vaccines, or shots, which help protect your child from serious diseases

During the first months and years of life, your child is changing fast. To keep pace with your child's growth and answer your questions, well-care visits happen close together before age 3. Starting at age 3, your child should have a well-care visit once every year.

You also want to take your child for a dental checkup starting at age 1 or when they get their first tooth.

Trillium OHP members can get the child well-care visit and dental checkup each year at no cost.

Adolescent Well-Care Visit

For your kids ages 11-21, adolescent well-care visits happen one time each year. Your child, age 11-21 may even receive a \$25 gift card when they have their adolescent well-care visit.

At the adolescent well-care visit, your child's doctor will talk about things like:

- Physical health (your body)
- Emotional health (your thoughts and feelings)
- Risky situations including alcohol use, tobacco use, and sexual advances
- Vaccines, or shots, your child may need

If your kid needs a sports physical, they can get it during their well-care visit.

Trillium OHP members can get the adolescent well-care visit each year at no cost.

Need help getting a ride to your child's appointment?

Lane, Western Douglas,
Western Linn counties: **Call LTD at**
1-877-800-9899 (TTY: 711)

Clackamas, Multnomah,
Washington counties: **Call MTM at**
1-877-583-1552 (TTY: 711)





MANTENERSE SALUDABLE DE POR VIDA

Trillium quiere ayudarlo a usted y a su familia a mantenerse saludables de por vida. Un buen paso es llevar a sus hijos al médico para visitas de bienestar. Las visitas de bienestar o chequeos ocurren cuando sus hijos no están enfermos. En estas visitas, el médico verifica la salud y el desarrollo de su hijo pequeño o adolescente.

Visita de bienestar infantil

En la visita de bienestar infantil, algunas cosas que hará el médico son:

- Medir el crecimiento de su hijo y verificar cómo se está desarrollando.
- Preguntar cómo está durmiendo y comiendo su hijo.
- Hablar sobre el calendario de vacunas, que ayudan a proteger a su hijo de enfermedades graves.

Durante los primeros meses y años de vida, su hijo cambia rápidamente. Para mantener el ritmo del crecimiento de su hijo y responder a sus preguntas, las visitas de bienestar se realizan muy seguido antes de los 3 años. A partir de los 3 años, su hijo debe tener una visita de bienestar una vez al año.

También debe llevar a su hijo a un chequeo dental a partir de 1 año de edad o cuando tenga su primer diente.

Los miembros de Trillium OHP pueden recibir la visita de bienestar infantil y el chequeo dental cada año sin costo alguno.



**¿Necesita ayuda para
obtener transporte a la
cita de su hijo?**

Lane, Western Douglas,
Western Linn counties: **Call LTD at
1-877-800-9899 (TTY: 711)**

Clackamas, Multnomah,
Washington counties: **Call MTM at
1-877-583-1552 (TTY: 711)**

Visita de bienestar para adolescentes

Para sus hijos de entre 11 y 21 años, las visitas de bienestar para adolescentes se realizan una vez al año. Su hijo, de entre 11 y 21 años, incluso puede recibir una tarjeta de regalo de \$ 25 cuando tenga su visita de bienestar para adolescentes.

En la visita de bienestar para adolescentes, el médico de su hijo hablará sobre cosas como:

- Salud física (el cuerpo).
- Salud emocional (los pensamientos y sentimientos).
- Situaciones de riesgo que incluyen el consumo de alcohol, tabaco y avances sexuales.
- Vacunas que su hijo pueda necesitar.

Si su hijo necesita un examen físico deportivo, puede obtenerlo durante su visita de bienestar.

Los miembros de Trillium OHP pueden obtener la visita de bienestar para adolescentes cada año sin costo alguno.

WHOLE you

Trillium Members: Help Make Healthcare BETTER

Would you like to share your ideas for how to improve healthcare?

Join the Trillium Community Advisory Council!

THE TRILLIUM COMMUNITY ADVISORY COUNCIL MEETS EVERY MONTH.



- **Share** your ideas in a safe space
- Help us make healthcare **better**
- Improve the **health** of your community

You will attend virtual meetings until it is safe to hold in-person meetings.

You will receive a stipend for attending virtual and in-person meetings.

For in-person meetings, meals are provided. You can also get help with transportation and childcare costs. To learn more email Debi Farr

dfarr@trilliumchp.com



TREX Trillium Resource Exchange

AN ONLINE DATABASE TO CONNECT WITH LOCAL RESOURCES

Finding Help Just Got Easier!

Looking for COVID-19 resources? Medical care? Assistance with food or housing?

Finding help just got easier with the Trillium Resource EXchange (T-REX) online database. T-REX can connect you with local free or reduced cost services and support, including help with food, shelter, healthcare, money and education, jobs and more.

T-REX is free and easy to use. Just enter your zip code and you'll find information about resources available right in your area.

To access T-REX, visit trilliumchp.auntbertha.com today!



WHOLE you

Miembros de Trillium: Ayude a mejorar la atención médica

¿Le gustaría compartir sus ideas sobre cómo mejorar la atención médica?

¡Únase al Consejo Asesor Comunitario de Trillium!

EL CONSEJO ASESOR DE LA COMUNIDAD DE TRILLIUM SE REÚNE TODOS LOS MESES.



- **Comparta** sus ideas en un espacio seguro
- Ayúdanos a **mejorar** la atención médica
- Mejora la **salud** de tu comunidad

Asistirá a reuniones virtuales hasta que sea seguro celebrar reuniones en persona.

Recibirá un estipendio por asistir a reuniones virtuales y presenciales.

Para reuniones en persona, se proporcionan comidas. También puede obtener ayuda con costos de transporte y cuidado de niños. Para obtener más información, envíe un correo electrónico a Debi Farr dfarr@trilliumchp.com

TREX Trillium Resource Exchange

UNA BASE DE DATOS EN LÍNEA PARA CONECTARSE CON
RECURSOS LOCALES

¡Encontrar ayuda ahora es más fácil!

Looking for COVID-19 resources? ¿Atención médica? ¿Ayuda con comida o vivienda?

Encontrar ayuda ahora es más fácil con la base de datos en línea Trillium Resource EXchange (T-REX). T-REX puede conectarlo con servicios y asistencia locales gratuitos o de costo reducido, que incluyen ayuda con alimentos, vivienda, atención médica, dinero y educación, trabajos y más.

T-REX es gratis y fácil de usar. Simplemente ingrese su código postal y encontrará información sobre los recursos disponibles en su área.

Para acceder a T-REX, visite trilliumchp.auntbertha.com hoy.





Do you think Trillium Community Health Plan (TCHP) has treated you unfairly?

Trillium must follow state and federal civil rights laws. It cannot treat people unfairly in any of its programs or activities because of a person's:

- Age
- Gender identity
- Race
- Sexual orientation
- Color
- Marital status
- Religion
- Disability
- National Origin
- Sex

Everyone has a right to enter, exit and use buildings and services. They also have the right to get information in a way they understand. Trillium will make reasonable changes to policies, practices, and procedures by talking with you about your needs.

To report concerns or to get more information, please contact Member Services at 541-485-2155; Toll Free: 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 5:00 p.m. At other times – including Saturday, Sunday, and federal holidays – you can leave a voicemail. We will return your call the following business day. The call is free.

You also have a right to file a civil rights complaint with any of these organizations:

U.S. Department of Health and Human Services Office for Civil Rights (OCR)

Web: <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf>

Phone: (800) 368-1019, (800) 537-7697 (TDD)

Email: OCRComplaint@hhs.gov

Mail: Office for Civil Rights, 200 Independence Ave.
SW, Room 509F, HHH Bldg., Washington, DC 20201

Oregon Health Authority (OHA) Civil Rights

Web: www.oregon.gov/OHA/OEI Email: OHA.PublicCivilRights@state.or.us

Phone: (844) 882-7889, 711 TTY

Mail: Office of Equity and Inclusion Division,
421 SW Oak St., Suite 750, Portland, OR 97204

Bureau of Labor and Industries Civil Rights Division

Phone: (971) 673-0764

Email: crdemail@boli.state.or.us

Mail: Bureau of Labor and Industries Civil Rights Division,
800 NE Oregon St., Suite 1045, Portland, OR 97232

You can get this letter in another language, large print, or another way that is best for you. You can also have a language interpreter. Call 1-877-600-5472 (TTY/TDD 711).

English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.

Español (Spanish)

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.

Tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.

繁體中文 (Chinese)

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.

Русский (Russian)

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.

한국어 (Korean)

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.

Українська (Ukrainian)

УВАГА! Якщо ви розмовляєте українською мовою, ви можете звернутися до безкоштовної служби мовної підтримки. Телефонуйте за номером. 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.

日本語 (Japanese)

注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473. まで、電話にてご連絡ください

Arabic:

يلع ب ل ص ت ا . ا ن ا ج م ك ل ح ا ت م ة و غ ل ل ا د ع ا س م ل ا ت ا م د خ ن ا ف ة ب ي ر ع ل ل ا ل ل د ح ت ت ت ن ك ا ذ ا : ه ي ب ن ت 1-877-600-5472 م ق ر ، 1-877-600-5473 م ك ب ل ل ا و م ص ل ل ا ف ت ا ه م ق ر .

Română (Romanian)

ATENȚIE: Dacă vorbiți limba română, vă stau la dispoziție servicii de asistență lingvistică, gratuit. Sunați la 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.

ខ្មែរ (Cambodian)

ប្រយ័ត្ន៖ បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតឈ្នួល គឺអាចមានសំវាប័រនៃអ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.

Cushite

XIYYEEFFANNAA: Afaan dubbattu Oroomiffa, tajaajila gargaarsa afaanii, kanfaltiidhaan ala, ni argama. Bilbilaa 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.

Deutsch (German)

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.

فارسی (Farsi)

امش یارب ناگیار تروصب ینابز تالی هست، دینک یم وگت فگ یسراف نابز هب رگا: هجوت
اب. دشاب یم مهارف. دیریگب سامت. 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.

Français (French)

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473

ภาษาไทย (Thai)

เรียน: หากคุณพูดภาษาไทยคุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทร. 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.

TRILLIUM COMMUNITY HEALTH PLAN
PO Box 11740
Eugene, OR 97440-1740

1-877-600-5472 (TTY 1-877-600-5473)
TrilliumOHP.com



Copyright © 2021, Trillium Community Health Plan. All rights reserved. The information in this newsletter does not replace professional medical advice. Individual health concerns should be brought to the attention of your doctor.



WHOLE
you

Su guía para una vida saludable y los servicios de su plan de salud

Trillium quiere que sea lo más fácil posible que usted se mantenga saludable y disfrute la vida. En este número, conozca Teladoc®, un beneficio que le permite hablar con un médico por teléfono o video.

Descubra cómo, cuándo y por qué llevar a sus hijos a sus visitas de bienestar. Obtenga consejos para desayunos económicos. Y conéctese con T-REX, una base de datos en línea que lo ayudará a encontrar servicios gratuitos o de costo reducido para alimentos, vivienda y más.

Boletín de invierno 2021

Boletín trimestral del Trillium Community Health Plan

Consulte a su médico donde quiera que esté con Teladoc®

Teladoc® es un beneficio disponible a través de su Trillium Community Health Plan. Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, Teladoc® le permite hablar con un médico en Oregon por teléfono o video.

El uso de Teladoc® no tiene ningún costo. Puede usar Teladoc® para problemas médicos que no sean de emergencia, como resfriado y gripe, alergias, erupciones cutáneas, esguinces y distensiones. Puede hablar con los médicos de Teladoc® donde se encuentre - en casa, en el trabajo o cuando esté de viaje.

Para configurar su cuenta, visite teladoc.com/trilliumchp