



# WHOLE you

2021 Summer 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, you will learn about your vision benefits. Find out how to update your address with OHP so you don't miss any important information about your healthcare. And get some helpful tips on how to get the kids to sleep at night.

Did you miss an issue of Whole You? You can read our newsletter anytime on our website: [trilliumohp.com/newsletter](https://trilliumohp.com/newsletter)



### Have you moved? Tell OHP

**If you have moved, you need to give your updated address to the Oregon Health Plan.** That way you won't miss any important letters or messages about your healthcare.

**Here is how to update your address with OHP:**

- **Online:** If you have a ONE account, change your address online at <https://one.oregon.gov/>
- **Email:** You can send a secure email with your changes to [Oregon.Benefits@dhsosha.state.or.us](mailto:Oregon.Benefits@dhsosha.state.or.us).
- **Call:** 1-800-699-9075 (toll-free) from 8 a.m. to 5 pm. Monday to Friday.

# WHOLE you

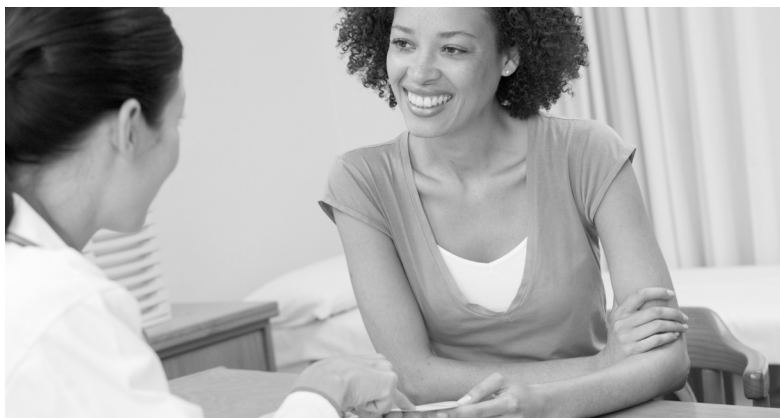
## Getting Kids to Sleep So You Can Rest

Simple as sleep may seem, it can be tough for parents and children to get any. Experts say toddlers and school-aged children should get 10 to 12 hours of sleep each night. Here are four tips to help your kids snooze:

- 1 Routine, Repeat.** Children respond well to knowing what comes next. A bedtime routine can include taking a bath, reading a book or singing softly in a rocking chair. Tailor your routine to what your child finds calming.
- 2 Go Lights-Out.** Shut off gadgets 30 to 45 minutes before lying down. This includes tablets, mobile phones, computers and TVs. Also any bright lights around the home. These screens cause your brain to be on alert and can suppress melatonin, the natural hormone your body produces to help you sleep.
- 3 Soothe With Sounds.** A fan, sound machine or soft music can help lull a child to sleep and prevent frequent wakeups when silence is disrupted.
- 4 Quiet Cravings.** It's hard to sleep if you're hungry, so don't rule out low-sugar snacks. Some lower-sugar snacks include popcorn, pretzels, cheese with whole grain crackers and fresh fruits like berries or oranges.



## Bring Your Trillium and Oregon Health Plan ID Cards to Your Appointments



**Heading out to your doctor's appointment?  
Be sure to bring two things with you:**

- 1.** Trillium Member ID Card
- 2.** Oregon Health Plan ID Card

Need a ride to your appointment? Trillium members can get help with rides to medical appointments.

Find out more at [trilliumohp.com/ride](http://trilliumohp.com/ride)

# Cómo lograr que los niños duerman para que usted pueda descansar

Aunque dormir parezca simple, puede ser difícil para los padres y los niños. De acuerdo con los expertos, los niños pequeños y los niños en edad escolar deben dormir entre 10 y 12 horas por noche. Le damos cuatro consejos para conseguir que sus hijos duerman:

- 1 Rutina.** Los niños responden bien cuando saben lo que sucederá. La rutina para la hora de dormir puede incluir actividades como tomar un baño, leer un libro o cantar suavemente en una mecedora. Adapte la rutina a aquello que relaje a su hijo.
- 2 Luces apagadas.** Apague los dispositivos entre 30 y 45 minutos antes de acostarse. Esto implica tabletas, teléfonos móviles, computadoras y televisores, así como las luces brillantes que tenga en casa. Estas luces hacen que el cerebro esté alerta y pueden suprimir la melatonina, la hormona natural que el cuerpo produce para ayudarle a dormir.
- 3 Sonidos relajantes.** Un ventilador, una máquina de sonidos o música suave pueden ayudar a arrullar a los niños y evitar que se despierten con frecuencia cuando se interrumpe el silencio.
- 4 Antojos saludables.** Es difícil dormir si tiene hambre, así que no descarte bocadillos reducidos en azúcar, como palomitas de maíz, pretzels, queso con galletas integrales y frutas frescas, como bayas o naranjas.



## Lleve las tarjetas de identificación de Trillium y Oregon Health Plan a sus citas

**¿Tiene que acudir a su cita médica? Asegúrese de llevar dos cosas:**

1. La tarjeta de identificación de afiliado de Trillium
2. La tarjeta de identificación de Oregon Health Plan

¿Necesita un traslado a la cita? Los afiliados de Trillium pueden obtener traslados a las citas médicas. Para obtener más información, ingrese a [trilliumohp.com/ride](http://trilliumohp.com/ride)

# WHOLE you

## Get More Access to Manage Your Health BETTER

**The Interoperability and Patient Access rule (CMS-9115-F)** puts patients first by giving you control and easy access to your health information when you need it most.

Starting in 2021, a new federal rule will make it easier for Trillium members to do all of this and more. This lets you manage your health better and know what healthcare resources are available to you. Learn more today at [trilliumohp.com/Interoperability](https://trilliumohp.com/Interoperability)



## Understanding Your Vision Benefits

Keeping your eyes healthy is important. This chart tells you if you qualify for vision benefits:

| Qualifications                                          | Benefits                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Trillium members birth through age 20                   | Vision exams, lenses, frames, and fittings (sometimes called routine vision services)                                |
| Trillium pregnant adult members (ages 21 and older)     | A vision exam, lenses, frame, and fitting limited to once every 24 months (sometimes called routine vision services) |
| Trillium non-pregnant adult members (ages 21 and older) | Medical exams for eye diseases, eye injuries, and emergencies (sometimes called non-routine vision services)         |

If you qualify for vision benefits, visit the Envolve Benefit Options website to find a preferred provider: <https://visionbenefits.envolvehealth.com/>

Helpful tip: Your vision provider's office will need to call Envolve Vision to verify your coverage and benefits. You can find the Envolve Vision phone number on your Trillium Member ID Card.

## Ampliación del acceso para gestionar MEJOR su salud



**La norma de Interoperabilidad y Acceso del Paciente (CMS-9115-F)** prioriza a los pacientes al brindarles control y acceso sencillo a la información médica cuando más la necesitan.

A partir de 2021, una nueva norma federal facilitará a los miembros de Trillium todo esto y mucho más, lo cual le permitirá gestionar mejor su salud y conocer los recursos de atención médica que tiene disponibles.

Puede obtener más información hoy en [trilliumohp.com/Interoperability](https://trilliumohp.com/Interoperability)



## Comprensión de sus beneficios oftalmológicos

Mantener la salud de sus ojos es importante. En esta tabla se indica si califica para los beneficios oftalmológicos:

| Calificaciones                                                                          | Beneficios                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Afliados de Trillium desde el nacimiento hasta los 20 años                              | Exámenes de la vista, lentes, marcos y exámenes de adaptación (a veces llamados servicios oftalmológicos de rutina)                                            |
| Afliadas adultas embarazadas (mayores de 21 años)                                       | Un examen de la vista, lentes, marcos y exámenes de adaptación limitados a una vez cada 24 meses (a veces llamados servicios oftalmológicos de rutina)         |
| Afliados adultos (en el caso de mujeres, que no estén embarazadas) (mayores de 21 años) | Exámenes médicos para detectar enfermedades de la vista, lesiones oculares y emergencias (a veces llamados servicios oftalmológicos no rutinarios de la vista) |

Si califica para los beneficios oftalmológicos, visite el sitio web de opciones de beneficios de Envolve para encontrar un proveedor preferido: <https://visionbenefits.envolvehealth.com/>

Consejo útil: el consultorio de su proveedor oftalmológico deberá llamar a Envolve Vision para verificar su cobertura y beneficios. Puede encontrar el número de teléfono de Envolve Vision en su tarjeta de identificación de afiliado de Trillium.



## **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](mailto: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](http://www.oregon.gov/OHA/OEI) Email: [OHA.PublicCivilRights@state.or.us](mailto: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](mailto: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

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية فإن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك مجانًا. اتصل بـ على رقم 1-877-600-5472، رقم هاتف الصم والبكم: 1-877-600-5473.

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 ដោយមិនគិតល្អៗ គឺអាចមានសំរាប់បំរើអ្នក។ 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.

(Farsi) فارسی

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما 1-877-600-5472 ; TTY: 1-877-600-5473. تماس بگیرید. فراهم می باشد. با

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: ถ้าคุณพูดภาษาไทยคุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี 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 llevar una vida saludable y conocer los servicios de su plan de salud

**Trillium quiere que mantenerse saludable y disfrutar la vida le resulten lo más fácil posible.**

En esta edición, encontrará información sobre sus beneficios oftalmológicos. Descubra cómo actualizar la dirección que OHP tiene en sus registros para no perderse de ninguna información importante sobre su atención médica. Además, obtenga algunos consejos útiles para lograr que los niños duerman por la noche.

¿Se ha perdido alguna edición de Whole You? Puede leer nuestro boletín informativo en cualquier momento en nuestro sitio web: [trilliumohp.com/newsletter](https://trilliumohp.com/newsletter)

Boletín del verano de 2021

## Boletín informativo trimestral de Trillium Community Health Plan

## ¿Se mudó? Infórmelo a OHP

**Si se mudó, debe actualizar su dirección en Oregon Health Plan.** De esta manera, no se perderá de ninguna carta o mensaje importante sobre la atención médica.

**Puede actualizar la dirección que OHP tiene en sus registros de las siguientes maneras:**

- **En línea:** Si tiene UNA cuenta, cambie su dirección en línea en <https://one.oregon.gov/General/ReportAChange>
- **Por correo electrónico:** Puede enviar un correo electrónico seguro con sus cambios a [Oregon.Benefits@dhsosha.state.or.us](mailto:Oregon.Benefits@dhsosha.state.or.us).
- **Por teléfono:** Llame al 1-800-699-9075 (número gratuito) de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., de lunes a viernes.