



WHOLE you

2025 | FALL BULLETIN

Table of Contents

Trillium's Child Welfare Team is Here to Help Kids in Foster Care ...	1
In the Community	2
En la comunidad	3
Flu Season	4
Temporada de grip ...	5
Managing Care	6
Gestión de la atención	7
Preventive Care	8
Cuidado preventivo.....	9
Healthy Habits.....	10
El equipo de bienestar infantil de Trillium está aquí para ayudar a los niños en hogares sustitutos.....	16

Your Healthy Source for Living Well

Trillium wants to make it as easy as possible for you to stay healthy, get the most from your Medicaid plan, and enjoy life!

Trillium's Child Welfare Team is Here to Help Kids in Foster Care



Trillium is here to help members when they enter foster care. When this occurs, our Child Welfare team makes sure they receive the physical, mental health, and dental assessments required by Oregon Department of Human Services (ODHS) when children enter foster care. These assessments help us make sure we're connecting the member to any resources they need to be healthy.

After that, Trillium's Child Welfare team will continue to support the member while they are under ODHS guardianship, become adopted, or are reunified with their parents.

How You Can Help

- Do you want to be a resource parent for a child in foster care? Please contact your local ODHS office to ask how.
- If you are a resource parent, our Child Welfare team will help you coordinate all care for your Trillium member. Contact us at 1-877-600-5472 and ask for the Child Welfare team.

YOUR MEMBER EXPERIENCE

Every time you see this icon, you'll get helpful tips on how your health plan works. You'll stay up to date on all the benefits you have as a Trillium member.



Making it Easier to Get Healthy Food

Trillium partners with local organizations to help fight hunger and make it easier for people to access healthy food.

Trillium Produce Plus

Trillium and FOOD for Lane County have partnered together since 2018 to help people access free food through the Trillium Produce Plus program.

Trillium Produce Plus brings free high-quality fresh fruits and vegetables, plus additional food items, to people in need at community and neighborhood locations serving diverse populations. These locations include health clinics.

The free foods at Trillium Produce Plus sites help people improve their health and nutrition even when grocery prices are high.

To find a list of public sites that have the Trillium Produce Plus program, please visit the FOOD for Lane County website: <https://www.foodforlanecounty.org/get-help/trillium-produce-plus/>

Portland Open Bible Community Pantry

Trillium is proud to support Portland Open Bible Community Pantry. Portland Open Bible Community Pantry distributes food to anyone in Oregon who needs it. We're also proud to support their newest program, The Food for Health Network with Doernbecher Children's Hospital. Families leaving the hospital will receive fresh produce and essential groceries.

Learn more at the Portland Open Bible Community Pantry website: <https://www.pobcpantry.com/order-online>



En la comunidad

Facilitar el consumo de alimentos saludables

Trillium se asocia con organizaciones locales para ayudar a combatir el hambre y facilitar que las personas accedan a alimentos saludables.

Trillium Produce Plus

Trillium y ALIMENTOS para el condado de Lane están asociados desde 2018 para ayudar a las personas a acceder a alimentos gratuitos a través del programa Trillium Produce Plus.

Trillium Produce Plus lleva frutas y verduras frescas de alta calidad gratis, además de alimentos adicionales, a las personas necesitadas en ubicaciones comunitarias y vecinales, brindando servicios a poblaciones diversas. Estos lugares incluyen clínicas de salud.

Los alimentos gratuitos en los sitios de Trillium Produce Plus ayudan a las personas a mejorar su salud y nutrición, incluso cuando los precios de los comestibles son altos.

Para encontrar una lista de sitios públicos que tienen el programa Trillium Produce Plus, visite el sitio web de ALIMENTOS para el condado de Lane: <https://www.foodforlanecounty.org/get-help/trillium-produce-plus/>

Despensa de la Comunidad Bíblica Abierta de Portland

Trillium se enorgullece de apoyar a la Despensa de la Comunidad Bíblica Abierta de Portland. La Despensa de la Comunidad Bíblica Abierta de Portland distribuye alimentos a cualquier persona en Oregon que los necesite. También nos enorgullece apoyar su programa más reciente, La Red de Alimentos para la Salud con Doernbecher Children's Hospital. Las familias que salgan del hospital recibirán productos frescos y alimentos esenciales.

Obtenga más información en el sitio web de la Despensa de la Comunidad Bíblica Abierta de Portland:

<https://www.pobcpantry.com/order-online>



Flu Season

Sniffles, coughs, and fevers are all around us this time of year.



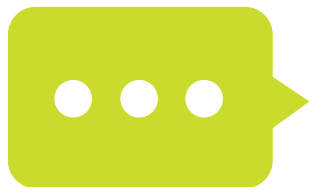
It's flu season again. No one likes getting sick. There are many steps you can take to lower your chances of getting the flu.

The Centers for Disease Control recommends everyone 6 months old and older get a flu vaccine each year. Flu vaccines lower your chances of getting sick

and missing work, school, or time with loved ones.

Talk with your doctor or your child's doctor to make sure the flu vaccine is right for you.

To learn more about how to protect yourself from the flu, visit www.trilliumohp.com/flu.



You can have an interpreter at your healthcare appointment. This service is at no cost to you. You can also ask for sign language and written interpreters or auxiliary aids and services. These services are also free. Tell your provider's office what language or format you need.

If you have questions or need help arranging for an interpreter, call Trillium Member Services at 1-877-600-5472 (TTY: 711).

Los resfriados, la tos y la fiebre están por todas partes en esta época del año.



Llegó la temporada de gripe de nuevo. A nadie le gusta enfermarse. Hay muchas medidas que puede tomar para reducir sus probabilidades de contraer gripe.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que todas las personas mayores de 6 meses se vacunen contra la gripe cada año. Las vacunas contra la gripe reducen las probabilidades de enfermarse y faltar al trabajo, la escuela o al tiempo compartido con sus seres queridos. Hable con su médico o con el médico de su hijo para asegurarse de que la vacuna contra la gripe sea adecuada para usted.

Para obtener más información sobre cómo protegerse de la gripe, visite www.trilliumohp.com/flu.



Puede contar con un intérprete en su cita de atención de la salud.

Este servicio no tiene costo para usted. También puede solicitar intérpretes de lenguaje de señas y escritos o ayudas y servicios auxiliares. Estos servicios también son gratuitos. Informe al consultorio de su proveedor qué idioma o formato necesita.

Si tiene preguntas o necesita ayuda para coordinar los servicios de un intérprete, llame a Servicios para Miembros de Trillium al 1-877-600-5472 (TTY: 711).



Get Help Quitting Tobacco

Do you need support with quitting smoking, vaping or other tobacco products? Talk with your doctor about resources that can help.

You can also call the Oregon Tobacco Quit Line. It's a free telephone and web-based program with confidential counseling and materials.

The Quit Line is open 24 hours a day, 7 days a week:

- English: 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) or quitnow.net/oregon
- Spanish: 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-35692) or quitnow.net/oregonsp
- TTY: 1-877-777-6534

How Soon Can I See My Provider?



When you make an appointment to see your provider, how quickly can you get in?

The Oregon Health Authority (OHA) sets standards for how soon your provider must see you. It depends on the kind of care you need:

Primary Care Providers (PCP) / Specialists

Emergency	Immediate
Urgent	48 hours or as indicated in initial screening
Well care	Within 4 weeks or community standard (whichever is less)

Behavioral Health Providers

Non life-threatening emergency care	Directed to a crisis center or ER within 6 hours if care with a behavioral health provider is not available
Urgent care	24 hours
Initial visit for routine care	7 business days
Follow-up routine care	As clinically appropriate

If you have any questions, please call Trillium Member Services at 1-877-600-5472 (TTY: 711). We are here to help connect you to care!

Manejo de la atención

Obtenga ayuda para dejar de fumar

¿Necesita ayuda para dejar de fumar, de vapear o de consumir otros productos con tabaco? Hable con su médico sobre los recursos que pueden ayudarle.

También puede llamar a la línea de ayuda para dejar de fumar de Oregon. Es un programa gratuito, accesible por teléfono y en línea, que ofrece asesoramiento confidencial y materiales.

La línea de ayuda para dejar de fumar está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

- English: 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) or quitnow.net/oregon
- Español: 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-35692) o quitnow.net/oregonsp
- TTY: 1-877-777-6534

¿Qué tan pronto puedo ver a mi proveedor?



Cuando programa una cita para ver a su proveedor, ¿con qué rapidez le atienden?

La Autoridad Sanitaria de Oregon (por sus siglas en inglés, OHA) establece normas sobre la prontitud con la que debe atenderle su proveedor. Depende del tipo de atención que necesite:

Proveedor de atención primaria (PCP)/especialistas

Emergencias	De inmediato
Urgencias	48 horas o según lo indicado en la evaluación inicial
Cuidados	Dentro de las 4 semanas o el estándar de la comunidad (lo que sea inferior)

Proveedores de salud conductual

Atención de emergencia que no ponga en peligro la vida	Dirigida a un centro para casos de crisis o emergencias dentro de las 6 horas si no se dispone de atención con un proveedor de salud conductual
Atención de urgencia	24 horas
Visita inicial para atención de rutina	7 días hábiles
Atención de seguimiento de rutina	Según sea clínicamente apropiado

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con Servicios para Miembros de Trillium al 1-877-600-5472 (TTY: 711). Estamos aquí para ayudarlo a conectarse con el cuidado.

Do you know when to get preventive cancer screenings?

Getting preventive cancer screenings is important. These screenings can help you find a problem even before you have symptoms. That way you can treat it early.

Talk to your doctor about which screenings you need and when you should get them. Below are some general guidelines to discuss with your doctor:

Breast Cancer Screenings:

- It's recommended that women start getting mammograms as early as age 40.
- Mammograms are quick and usually take only a few minutes.

Colorectal Cancer Screenings:

- It's recommended that you get colorectal cancer screenings as early as age 45.
- Some colorectal cancer screenings, including FIT, Cologuard, and gFOBT, can be done at home.

Cervical Cancer Screenings:

- It's recommended that women get Pap tests as early as age 21. It's recommended that you get HPV testing as early as age 30.
- PAP and HPV testing can be done at the same time.
- Even with the HPV vaccine, it's still recommended to get HPV testing.



¿Sabe cuándo hacerse las pruebas de detección preventivas del cáncer?

Es importante hacerse pruebas preventivas de detección del cáncer. Estas pruebas de detección pueden ayudarle a encontrar un problema incluso antes de que tenga síntomas. De esa manera, puede tratarlo a tiempo.

Hable con su médico sobre qué pruebas de detección necesita y cuándo debe hacérselas. A continuación, encontrará algunas pautas generales para hablar con su médico:

Pruebas de detección de cáncer de mama:

- Se recomienda que las mujeres comiencen a hacerse mamografías a partir de los 40 años.
- Las mamografías son rápidas y por lo general toman solo unos minutos.

Pruebas de detección de cáncer colorrectal:

- Se recomienda realizarse pruebas de detección de cáncer colorrectal a partir de los 45 años.
- Algunas pruebas de detección de cáncer colorrectal, como la prueba inmunoquímica fecal (FIT), la Cologuard y la prueba de sangre oculta en heces basada en guayaco (gFOBT), se pueden realizar en el hogar.

Pruebas de detección de cáncer de cuello uterino:

- Se recomienda que las mujeres se hagan pruebas de Papanicolaou a partir de los 21 años. Se recomienda realizarse la prueba del virus del papiloma humano (HPV) a partir de los 30 años.
- Las pruebas de Papanicolaou y HPV se pueden realizar al mismo tiempo.
- Incluso si tiene la vacuna contra el HPV, es recomendable que se haga la prueba.



Morning Foods to Fuel Your Body

Start your day with protein for more energy and better metabolism. Protein helps build muscle and keeps you feeling full. Here are five easy, healthy, and tasty ideas.

- **Make Oatmeal.** Oatmeal is a great choice to keep you feeling full until lunch. Use skim milk instead of water to boost protein. Top with fresh fruit and nuts to add crunch and extra nutrition.
- **Go Greek.** Plain Greek yogurt helps your muscle, hair, and skin health. Dress it up by making your own chia peanut butter yogurt bowl. Start with yogurt as your base and add two tablespoons of natural peanut butter. Next, add chia seeds. Top it off with chopped blueberries and bananas. Use plain yogurt or make smart choices that limit added sugar. Read the nutrition label to make the best choice.
- **Try Quinoa.** The options are endless with this healthy grain. People think of quinoa as a lunch or dinner food. Try it in your morning meal and you won't be let down. It is a great source of iron, magnesium, vitamin E, and fiber. It can lower your risk of diabetes and improve bone health. Just like oatmeal, quinoa is a great base for a high protein meal.
- **Pick Peanut Butter.** A single serving is packed with protein. This makes it a better choice on whole grain toast than butter or jelly. Be sure to measure out two tablespoons. Also check the label to check for added sugar. These steps help you keep calories in check.

Alimentos matutinos para alimentar su cuerpo

Comience el día con proteína para tener más energía y un mejor metabolismo. La proteína ayuda a desarrollar los músculos y lo mantiene saciado. A continuación, tiene cinco ideas fáciles, saludables y sabrosas.

- **Prepare avena.** La avena es una excelente opción para mantenerse lleno hasta el almuerzo. Use leche descremada en lugar de agua para aumentar las proteínas. Cubra la preparación con frutas frescas y nueces para agregar un toque crujiente y nutrición adicional.
- **Elija yogur griego.** El yogur griego natural ayuda a la salud de los músculos, el cabello y la piel. Puede utilizarlo para hacer su propio tazón de yogur de mantequilla de maní y chía. Comience con yogur como base y agregue dos cucharadas de mantequilla de maní natural. A continuación, agregue semillas de chía. Cúbralo con arándanos y plátanos picados. Use yogur natural o tome decisiones inteligentes que limiten la azúcar añadida. Lea la etiqueta nutricional para tomar la mejor decisión.
- **Pruebe la quinua.** Las opciones son infinitas con este grano saludable. La gente piensa en la quinua como un alimento para el almuerzo o la cena. Pruébela en el desayuno y no se arrepentirá. Es una gran fuente de hierro, magnesio, vitamina E y fibra. Puede reducir el riesgo de diabetes y mejorar la salud ósea. Al igual que la avena, la quinua es una excelente base para una comida rica en proteínas.
- **Opte por mantequilla de maní.** Una sola porción está repleta de proteínas. Esto la convierte en una mejor opción en tostadas integrales que la mantequilla o la mermelada. Asegúrese de medir dos cucharadas. También revise la etiqueta para verificar si tiene azúcar agregada. Estos pasos lo ayudan a mantener las calorías bajo control.

English

You can get this communication in other languages, large print, Braille or a format you prefer. You can also ask for an interpreter. This help is free. Call 1-877-600-5472 or TTY 711. We accept relay calls.

-You can get help from a certified and qualified health care interpreter.

Spanish

Puede obtener esta información en otros idiomas, en letra grande, braille o en un formato que usted prefiera. También puede recibir los servicios de un intérprete. Esta ayuda es gratuita. Llame al servicio de atención al cliente 1-877-600-5472 o TTY 711. Aceptamos todas las llamadas de retransmisión.

-Usted puede obtener ayuda de un intérprete certificado y calificado en atención de salud.

Russian

Вы можете получить это документ на другом языке, напечатанное крупным шрифтом, шрифтом Брайля или в предпочитаемом вами формате. Вы также можете запросить услуги переводчика. Эта помощь предоставляется бесплатно. Звоните по тел. 1-877-600-5472 или TTY 711 Мы принимаем звонки по линии трансляционной связи.

-Вы можете получить помощь от аккредитованного и квалифицированного медицинского переводчика.

Vietnamese

Quý vị có thể nhận thông tin liên lạc này bằng các ngôn ngữ khác, theo định dạng chữ in lớn, chữ nổi Braille hoặc một định dạng khác theo ý muốn. Quý vị cũng có thể yêu cầu được thông dịch viên hỗ trợ. Sự trợ giúp này là miễn phí. Gọi 1-877-600-5472 hoặc TTY (Đường dây Dành cho Người Khiếm thính hoặc Khuyết tật về Phát âm) TTY 711 Chúng tôi chấp nhận các cuộc gọi chuyển tiếp.

-Quý vị có thể nhận được sự giúp đỡ từ một thông dịch viên có chứng nhận và đủ tiêu chuẩn chuyên về chăm sóc sức khỏe.

Arabic

ريبيك طخب ةعوبطم وأ، ىرخأ تاغللب ةلاسرا هذه ىلع لوصحلا مكناكمي،
مكي دل ةلضفملا ةغيصل بسح وأ ليارب ةقيرط ىلع ةعوبطم وأ
ىلع ولصتا. ةيناجم ةدعاسملا هذه نإ. يهفش مجرتم بلط مكناكمي امك
تاملكملا لبقتسن . 711 ةبتاكلا ةقربملا وأ 1-877-600-5472
-ةلوحملا

لاجم يف لهؤمو دمتعم marمجرتم نم ةدعاسملا ىلع لوصحلا مكناكمي
ةيحصلا ةياعرلا

Somali

Waxaad heli kartaa wada xidhiidhka oo ku qoran luqaddo kale, far waaweyn, farta dadka indhaha aan qabin wax ku akhriyaan ee Braille ama qaabka aad doorbidayso. Waxaad sidoo kale codsan kartaa turjubaan. Taageeradani waa lacag la'aan. Wac 1-877-600-5472 ama TTY 711. Waa aqbalnaa wicitaanada gudbinta.

-Waxaad caawimaad ka heli kartaa turjubaanka daryeelka caafimaadka oo xirfad leh isla markaana la aqoonsan yahay.

Simplified Chinese

您可获取本文件的其他语言版、大字版、盲文版或您偏好的格式版本。您还可要求提供口译员服务。本帮助免费。致电 1-877-600-5472 或 TTY 711。我们会接听所有的转接来电。

-您可以从经过认证且合格的医疗口语翻译人员那里获得帮助。

Traditional Chinese

您可獲得本文件的其他語言版本、大字版、盲文版或您偏好的格式。您也可申請口譯員。以上協助均為免費。請致電 1-877-600-5472 或聽障專線 711。我們接受所有傳譯電話。

-您可透過經認證的合格醫療保健口譯員取得協助。

Korean

다른 언어, 큰 활자, 점자 또는 선호하는 형식으로 의사소통을 할 수 있습니다. 통역사를 요청하실 수도 있습니다. 무료 지원해 드립니다. 1-877-600-5472 또는 TTY 711에 전화하십시오. 저희는 중계 전화를 받습니다.

-공인 및 자격을 갖춘 의료서비스 전문 통역사의 도움을 받으실 수 있습니다.

Chuukese

En mi tongeni angei ei kakapas fengen non pwan ew fosun fenu, mese watte mak, Braille ika pwan ew format ke mwochen. En mi tongeni pwan tingor emon chon chiaku Ei aninis ese fokkun pwan kamo. Kokori 1-877-600-5472 ika TTY 711. Kich mi etiwa ekkewe keken relay.

-En mi tongeni kopwe angei aninis seni emon mi certified ika qualified ren chon chiaku ren health care.

Ukrainian

Ви можете отримати цей довідник іншими мовами, крупним шрифтом, шрифтом Брайля або у форматі, якому ви надаєте перевагу. Ви також можете попросити надати послуги перекладача. Ця допомога є безкоштовною. Дзвоніть по номеру телефону 1-877-600-5472 або телетайпу TTY 711. Ми приймаємо всі дзвінки, які на нас переводять.

-Ви можете отримати допомогу від сертифікованого та кваліфікованого медичного перекладача.

Farsi

بلاق ای لی رب، طختشرد، رگی دی اهانابز هب ار همان نی ا دی ناوتیم
زین یه افش مجرتم دی ناوتیم. دینک تفایرد ی رگی دی حی جرت
TTY ای 1-877-600-5472 اب. تساناگی ار کمک نی ا. دینک تساوخررد
-میریذپیم ار هلر یه سامت. دیریگب سامت 711

هنیمز رد تی افکاب و یه اوگ ی اراد یه افش مجرتم کی زا دی ناوتیم
و تشادهب

Swahili

Unaweza kupata mawasiliano haya kwa lugha zingine, kwa herufi kubwa, kwa lugha ya maandishi kwa vipofu au namna yeyote unayopendelea. Unaweza pia kuomba mkalimani. Msaada huu ni wa bure. Piga 1-877-600-5472 au TTY 711. Tunakubali simu za kupitisha ujumbe.

-Unaweza pata usaidizi kutoka kwa mkalimani wa huduma ya afya aliyeidhinishwa na aliyehitimu.

Burmese

ဤစာကို အချားဘာသာစကားမ်း၊ ပုဒ်မ စာလုံးပုံစံ၊ မှန်မျှ မှန်အတိုင်း ဘာရေးလ သိမဟုတ် သင်ပို့မိစွဲ သက် သည် ပုဒ်မ ရယူနိုင်ပါသည်။ သင်သည် စကားပြန် တစ် ဦးလည်း တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။ ဤအကူအညီသည် အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။ 1-877-600-5472 သိမဟုတ် 711 ကို ဖုန်းဆက်ပါ။ ထပ်ဆင့် ခေတ္တ မိမိကို ကမ်းခြေပုဒ်မ လက်ခံပါသည်။

-သင်သည် သင်တန်းဆင်းလက်မ တစ်ခုခု အရည်အချင်း ဝင်သည် ကန့်သတ်စောင့်ရှောက်မှု စကားပြန် ထံမှ လည်း အကူအညီရယူနိုင်ပါသည်။

Amharic

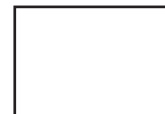
ይህንን ተግባር በሌሎች ቋንቋዎች፣ በትልቅ ህትመት፣ በብራይል ወይም እርስ በሚመርጡት መልኩ ማግኘት ይቻላል። በተጨማሪም አስተርጓሚ መጠየቅም ይቻላል። ይህ ድጋፍ የሚሰጠው በነጻ ነው። ወደ 1-877-600-5472 ወይም TTY 711 ይደውሉ። የራሴ ጥሪዎችን እንቀበላለን።

-ፍቃድ ካለው እና ብቃት ካለው የጤና እንክብካቤ አስተርጓሚ ድጋፍ ማግኘት ይቻላል።

Romanian

Puteți obține această comunicare în alte limbi, scrisă cu caractere mari, în Braille sau în formatul preferat. De asemenea, puteți solicita un interpret. Aceste servicii de asistență sunt gratuite. Sunați la 1-877-600-5472. sau TTY 711. Acceptăm apeluri adaptate persoanelor surdomute.

-Puteți obține ajutor din partea unui interpret autorizat și calificat pentru domeniul medical.



Copyright © 2025, 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.



Boletín Informativo Trimestral de Trillium Community Health Plan

2025 | BOLETÍN DE OTOÑO

Su Fuente Saludable para Vivir Bien

Trillium quiere hacer que sea lo más fácil posible para usted mantenerse saludable. ¡Aproveche al máximo su plan de Medicaid y disfrute la vida!



TU EXPERIENCIA COMO MIEMBRO Cada vez que vea este ícono, recibirá consejos útiles sobre el funcionamiento de su plan de salud. Se mantendrá al día sobre todos los beneficios que tiene como miembro de Trillium.

El equipo de bienestar infantil de Trillium está aquí para ayudar a los niños en hogares sustitutos

Trillium está aquí para ayudar a los miembros cuando ingresan a hogares sustitutos. Cuando esto ocurre, nuestro equipo de bienestar infantil se asegura de que reciban las evaluaciones físicas, mentales y dentales requeridas por el Departamento de Servicios Humanos de Oregon (ODHS). Estas evaluaciones nos ayudan a asegurarnos de conectar al miembro con todos los recursos que necesita para estar saludable.

Después de eso, el equipo de bienestar infantil de Trillium continuará apoyando al miembro mientras esté bajo la tutela de ODHS, sea adoptado o se reúna con sus padres.

¿Cómo puede ayudar?

- ¿Quiere ser un padre de apoyo para un niño en un hogar sustituto? Comuníquese con su oficina local del ODHS para preguntar cómo.
- Si usted es un padre de apoyo, nuestro equipo de bienestar infantil le ayudará a coordinar toda la atención para el miembro de Trillium. Contáctenos al 1-877-600-5472 y pregunte por el equipo de bienestar infantil.