



WHOLE you

2026 | WINTER/SPRING BULLETIN

Table of Contents

- Need a Ride1
- Start Smart for
Your Baby® 2
- Start Smart for
Your Baby® 3
- Lactation Support 4
- Apoyo a la Lactancia ...5
- Traditional Health
Workers 6
- Trabajadores
Tradicionales de
la Salud 7
- Feeling your Best 8
- Siéntase en Plena
Forma 9
- Earn Rewards
for getting Care10
- Obtenga Recompensas
para Obtener Atención... 10

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!



Need a Ride to Your Medical, Dental, or Behavioral Health Appointment?

Trillium pays for rides to and from appointments covered by the Oregon Health Plan. You do not need a referral or preapproval. There is no limit to the number of rides you can get when medically necessary.

- To schedule a ride in Clackamas, Multnomah, and Washington counties, call Medical Transportation Management at 1-877-583-1552 (TTY: 711), Sunday through Saturday, 8:00 a.m. to 5:00 p.m.
- To schedule a ride in Lane County, call RideSource at 541-682-5566 or toll-free at 1-877-800-9899 (TTY: 711), Monday through Friday, 8:00 a.m. to 5:00 p.m.

You can find more information on the Trillium website at www.trilliumohp.com/ride and in your Trillium Member Handbook.





Start Smart for Your Baby®

The Best Start for Your Baby



Trillium wants to help you and your baby grow healthy and stay healthy.



Start Smart for Your Baby® is our program for pregnant and new parents. It is designed to customize the support and care you need for a healthy pregnancy and baby. It won't cost you a thing. Plus, you can earn up to \$150 in rewards for going to your appointments and engaging with your Start Smart for Your Baby® care management team.

We can help you schedule your appointments, connect with a birth doula, and find personalized resources to support you before and after your baby is born.

To learn more, call Trillium Member Services at 1-877-600-5472 (TTY: 711) and ask for the Start Smart for Your Baby® team or visit www.trilliumohp.com/startsmart.





Start Smart for Your Baby[®]



SU EXPERIENCIA COMO MIEMBRO

Cada vez que vea este ícono, obtendrá consejos útiles sobre cómo funciona su plan de salud. Estará al día con todos los beneficios que tiene como miembro de Trillium.

El Mejor Comienzo para Su Bebé



Trillium desea ayudarlo tanto a usted como a su bebé para que crezca y se mantenga sano.

Start Smart for Your Baby[®] es nuestro programa para embarazadas y nuevos padres. Está diseñado para personalizar el apoyo y la atención que necesita para vivir un embarazo saludable y tener un bebé sano. No tendrá ningún costo para usted. Además, puede ganar hasta \$150 de recompensas por acudir a sus citas y colaborar con el equipo administración de cuidados de Start Smart for Your Baby[®].

Podemos ayudarlo a programar sus citas, conectar con una doula y buscar recursos personalizados para apoyarlo tanto antes como después de que nazca su bebé.

Para obtener más información, llame al 1-877-600-5472 (TTY: 711) para comunicarse con los Servicios para Miembros de Trillium y pregunte por el equipo Start Smart for Your Baby[®] o visite www.trilliumohp.com/startsmart.





Lactation Support



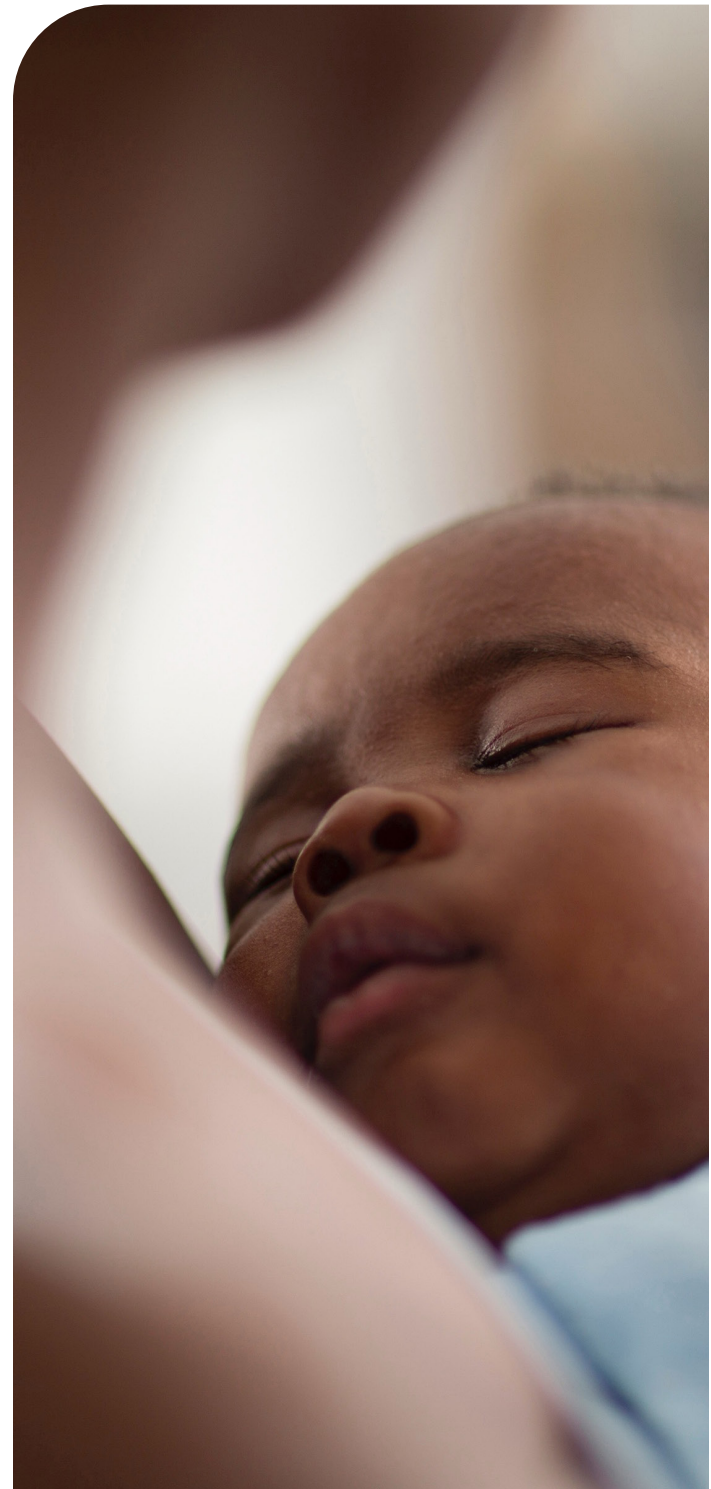
Help for New Parents: Feeding Your Baby

Trillium can help you get the lactation support you need to feel confident feeding your baby. This is a covered benefit for Trillium members.

Our Start Smart for Your Baby[®] team can connect you with a chest feeding and breast feeding support provider. These certified specialists can help you reach your feeding goals. You may get help with latching, finding comfortable feeding positions, and pumping guidance. You may also receive help with building and maintaining milk supply. You can learn how to safely prepare and store breast milk or formula.

If you'd like, you can get lactation support outside of a doctor's office. This could be in your home, group classes, shelters, parks, or other community settings.

To learn more, call Trillium Member Services at 1-877-600-5472 (TTY: 711) or visit www.trilliumohp.com/startsmart.



Apoyo a la Lactancia



Ayuda para los Nuevos Padres: Alimentación de Su Bebé

Trillium puede ayudarlo a conseguir el apoyo a la lactancia para que se sienta con la confianza necesaria para alimentar a su bebé. Se trata de un beneficio que cubre a los miembros de Trillium.

Nuestro equipo Start Smart for Your Baby® puede comunicarse con un proveedor de asistencia para la lactancia materna y la lactancia natural. Estos especialistas certificados pueden ayudarlo a alcanzar sus objetivos de alimentación. Puede obtener ayuda con el agarre, buscar posiciones cómodas de alimentación y guías para la extracción. También puede recibir ayuda para desarrollar y mantener el suministro de leche. Puede aprender a preparar y almacenar de forma segura la fórmula o leche materna.

Si lo desea, puede obtener apoyo para la lactancia fuera del consultorio de un médico. Podría ser en su hogar, en clases grupales, refugios, parques u otros entornos comunitarios.

Para obtener más información, llame al 1-877-600-5472 (TTY: 711) para comunicarse con los Servicios para Miembros de Trillium o visite www.trilliumohp.com/startsmart.





Traditional Health Workers

Traditional Health Workers Can Help You!



- Do you need help connecting to care?
- Finding local resources?
- Reaching your health and wellness goals?

Traditional Health Workers (THWs) do all these things and more – and they are available to Trillium members at no cost!

Traditional Health Workers work in community-based organizations and schools, as well as physical health, behavioral health, and dental providers' offices. They can assist you in getting services and care that support your health and wellbeing. Often, they can meet you where you are whether it be in your home, shelter, or within the community. You do not need pre-approval or a referral to see a THW.

Traditional Health Workers walk beside you in your healthcare journey. They may help you:

- Schedule a visit with your provider
- Find a ride to a medical appointment
- Connect to local resources
- Support you with recovery in mental health and addiction

There are five Traditional Health Worker types that Trillium covers. These five THW types will support you and your unique needs:

- Birth Doulas
- Community Health Workers
- Peer Support Specialists
- Peer Wellness Specialists
- Personal Health Navigators

To learn more, visit www.trilliumohp.com/thw. You can also call Trillium Member Services at 1-877-600-5472 (TTY: 711) and ask for a Traditional Health Worker liaison.





Trabajadores Tradicionales de la Salud



SU EXPERIENCIA COMO AFILIADO

Cada vez que vea este ícono, obtendrá consejos útiles sobre cómo funciona su plan de salud. Estará al día con todos los beneficios que tiene como afiliado de Trillium.

¡Los Trabajadores Tradicionales de la Salud Pueden Ayudarlo!



¿Necesita ayuda para conectarse con atención? ¿Busca recursos locales?
¿Busca alcanzar sus objetivos de salud y bienestar?

Los Trabajadores Tradicionales de la Salud (THW) se encargan de todo eso y más. Además, ¡están a disposición de los miembros de Trillium sin costo alguno!

Los Trabajadores Tradicionales de la Salud trabajan en organizaciones comunitarias y escuelas, así como en consultorios de proveedores de salud física, salud conductual y atención dental. Pueden ayudarlo a obtener los servicios y la atención que contribuyan a su salud y bienestar. Con frecuencia, pueden reunirse con usted dondequiera que se encuentre, ya sea en su hogar, refugio o dentro de la comunidad. No necesita una aprobación previa ni una remisión del médico para consultar con un THW.

Los Trabajadores Tradicionales de la Salud lo acompañan en su experiencia de atención médica. Pueden ayudarlo en las siguientes tareas:

- Programar una visita con su proveedor
- Encontrar un transporte para su cita médica
- Conectarse con recursos locales
- Ayudarlo a recuperarse de adicciones y de su salud mental

Hay cinco tipos de Trabajadores Tradicionales de la Salud cubiertos por Trillium. Estos cinco tipos de THW le brindarán apoyo y le ayudarán a atender sus necesidades únicas:

- Doulas
- Trabajadores de la Salud Comunitarios
- Especialistas de Apoyo entre Pares
- Especialistas en Bienestar entre Pares
- Facilitador de Recursos de Salud Personales

Para obtener más información, visite

www.trilliumohp.com/thw.

También puede llamar al 1-877-600-5472 (TTY: 711) para comunicarse con los Servicios para Miembros y pedir un Trabajador Tradicional de la Salud de enlace.





Feeling Your Best



Helping You Feel Your Best

Trillium has many services to help you stay healthy. If you receive a survey about Trillium and your doctors, please fill it out and send it back. Your feedback tells us what we are doing well and where we can improve. Need help connecting to care? Your Trillium plan offers:



- A wide network of doctors, specialists, dentists, hospitals, outpatient facilities, and pharmacies. Use Trillium’s Find a Provider tool to look up providers and in-network pharmacies in Oregon or anywhere in the U.S.:

www.trilliumohp.com/find-a-provider.html



- Telehealth options that let you talk with your doctor on the phone or through a video call. You will need to use a computer, smartphone, or tablet. You’ll get 24/7 access to in-network providers for non-emergency issues like colds, flu, rashes, and more. Learn more:

www.trilliumohp.com/telehealth



- Care coordination and case management to make sure your primary care doctor knows about the care you get from other providers. We work with you, your providers, and anyone else you choose. Together we create a plan that meets your health goals. Learn more:

trilliumohp.com/carecoordination

Questions? Call Trillium Member Services at 1-877-600-5472 (TTY: 711).



Siéntase en Plena Forma



Ayudándolo a Sentirse en Plena Forma

Trillium posee muchos servicios para ayudarle a mantenerse saludable. Si recibe una encuesta sobre Trillium y sus médicos, por favor, complétela y devuélvala. Sus comentarios nos indican qué estamos haciendo bien y qué podemos mejorar. ¿Necesita ayuda para conectarse con el servicio de atención? Su plan Trillium ofrece lo siguiente:



- Una vasta red de médicos, especialistas, dentistas, hospitales, farmacias e instalaciones ambulatorias. Utilice la herramienta Find a Provider (Buscar un Proveedor) de Trillium para buscar proveedores y farmacias de la red en Oregon o cualquier parte de EE. UU.: www.trilliumohp.com/find-a-provider.html



- Opciones de telesalud que le permiten hablar con su médico por teléfono o videollamada. Tendrá que utilizar una computadora, tableta o teléfono inteligente. Podrá acceder a proveedores de la red durante las 24 horas al día, los 7 días de la semana, para tratarse problemas que no sean una emergencia, tales como resfriados, influenza, erupciones y más. Si desea más información, visite: www.trilliumohp.com/telehealth



- Coordinación de la atención y administración de casos para asegurarse de que su médico de atención primaria esté al tanto de la atención que recibe de otros proveedores. Trabajamos con usted, sus proveedores y quienquiera que usted elija. Juntos creamos un plan que cumple con sus objetivos de salud. Si desea más información, visite: trilliumohp.com/carecoordination





Connecting You to Care

Earn Rewards for Getting Care

Did you know you can earn dollars through My Health Pays Rewards for completing wellness activities?

It's easy! Complete healthy activities like a yearly child wellness exam, immunizations, dental care, or other health services that support your health.

You will receive your My Health Pays Visa® Prepaid Card when you earn your first reward from Trillium.

Use your My Health Pays rewards to help pay for everyday items at Walmart, utility bills (light, water, gas), childcare and rent.



To see the full list of rewards, visit: www.trilliumohp.com/my-health-pays.

Obtenga Recompensas para Obtener Atención

¿Sabía que puede obtener dólares a través de My Health Pays Rewards por completar actividades de bienestar?

¡Es fácil! Complete actividades saludables como un examen anual de bienestar infantil, vacunas, atención dental u otros servicios de salud que contribuyan a su salud.

Recibirá su Tarjeta Visa® Prepagada de My Health Pays cuando obtenga su primera recompensa de Trillium.

Utilice sus recompensas My Health Pays para ayudarlo a pagar artículos cotidianos en Walmart, servicios públicos (luz, agua, gas), cuidado de niños y alquiler.

Para ver la lista completa de recompensas, visite: www.trilliumohp.com/my-health-pays.

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 ТТУ 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، رخأ تاغلب ةلاسرا هذه ىلع لوصحلا مكنكمي
مكي دل ةلضفملا ةغيصل بسح وأ ليارب ةقيرط ىلع ةعوبطم وأ
ىلع ولصتا. ةيناجم ةدعاسملا هذه نإ. يهفش مچرتم بلط مكنكمي امك
تاملاكملا لبق تسن . 711 ةبتاكل ةقربملا وأ 1-877-600-5472
-ةلوملا

لاجم يف لهؤمو دمتعم mar مچرتم نم ةدعاسملا ىلع لوصحلا مكنكمي
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 etiya 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 اهنابز هب ار همان نی ا دیناوتی م
زین یه افش مجرت م دیناوتی م. دینک تفایرد ی رگی دی حی جرت
TTY ای 1-877-600-5472 اب. تساناگی ار کمک نی ا. دینک تساوخرد
-میری ذپی م ار هلر یه اسامت. دیری گب سامت 711

هنی م زرد تی افکاب و یه اوگ ی اراد یه افش مجرت م کی زا دیناوتی م
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၊ ပုဒ်ပ စာလုံးပန်း၊ မှာ မျ
 မင်္ဂလဒါတကြာ ဘရေလ သံမှတ်တ သင်ပို့မို့ စသက
 သည ပုံစံဖင် ရယူနိုင်ပါသည်။ သင် သည စကားပုဒ် တ
 စဉ်းလည် တောင်ဆိုင်ပါသည်။ ဤအက အညီည အခ
 မ်ပူဖေ ပါသည်။ 1-877-600-5472 သံမှတ် 711 ကို ဖုန်းဆ
 က်ပါ။ ထပ်ဆင့် ခေ့ဆိုင်မီးမီးကို ကမ်းပို့ပို့ တံလက်ခံပါ
 သည်။

-သင် သည သင် တန့်ဆင်လက်မ တရင်း အရည အခ
 င်းဝသည ကမ်းမာရေစောင် ဝေ့ဘက် မီး စကားပုဒ် ထံမလ
 ည အက အညီည နိုင်ပါသည်။

Amharic

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

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

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.

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

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



Copyright © 2026, 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

2026 | BOLETÍN DE INVIERNO/PRIMAVERA

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!



¿Necesita Traslado para Su Cita Médica, Dental o de Salud Conductual?

Trillium paga los traslados que tengan como origen o destino las citas cubiertas por Oregon Health Plan. No necesita preaprobación ni la remisión del médico para ello. No hay ningún límite para la cantidad de traslados que puede recibir cuando se estima que son médicamente necesarios.

- Si desea programar un traslado en los condados de Clackamas, Multnomah y Washington, llame al 1-877-583-1552 (TTY: 711), de Domingo a Sábado, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. para comunicarse con Medical Transportation Management.
- Si desea programar un traslado en el Condado de Lane, llame al 541-682-5566 o al número gratuito 1-877-800-9899 (TTY: 711), de Lunes a Viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m., para comunicarse con RideSource.

Podrá hallar más información en el sitio web de Trillium: www.trilliumohp.com/ride y en el Manual del Miembro de Trillium.