



WHOLE you

2020 Winter Bulletin

Quarterly Newsletter from Trillium Community Health Plan

Your healthy source for living well.
Healthy Living Tips



Trillium 2020 Member Handbook and Provider Directory

We have a new Member Handbook and Provider Directory for 2020! You can call Member Services at 1 (877) 600-5472 to request a copy be mailed to you. You can also access:

- The Member Handbook on our website at: www.trilliumohp.com/memberhandbook
- The Provider Directory on our website at: www.trilliumohp.com/benefits



WHOLE you

Breathe Easy: Five Tips to Help Control Your Asthma

- 1 Create an Action Plan.** Be prepared if your asthma gets worse. Make a plan with your Primary Care Provider (PCP). Learn the best way to take your medicine, how to avoid triggers and when to get help. If you have an attack, look back at your plan to understand what made your symptoms worse.
- 2 Tame Your Triggers.** These are different for everyone. They include mold, pet dander and household cleaners. Write down how shifts in weather affect you. This will help you remember which seasons irritate your asthma the most. You can then limit outdoor activities during these seasons in the future.
- 3 Keep Moving.** Physical activity can make lungs stronger and lower the risk of an attack. It can also make your quality of life better. Do warm-up exercises before going harder. If it's cold, wear a face mask to warm the air you breathe in. In extreme temperatures, choose an indoor activity instead. As with any exercise program, check with your PCP before starting.
- 4 Manage Medications.** People react to medications differently. You may need to try a few types to find what works best for your asthma. The sooner you treat symptoms, the less severe they will be and the less medication you'll need.
- 5 Breathe Better.** Watch for signs like wheezing or shortness of breath. These could mean you are about to have an attack. If you experience symptoms, breathing exercises can help you remain calm and in control. Talk with your PCP.



Respire tranquilo: cinco consejos para ayudarlo a controlarse el asma

- 1 Cree un plan de acción.** Esté preparado si su asma empeora. Haga un plan con su médico de atención primaria (PCP). Aprenda la mejor manera de tomar su medicamento, cómo evitar los desencadenantes y cuándo obtener ayuda. Si tiene un ataque, revise su plan para comprender qué empeoró sus síntomas.
- 2 Controle sus factores desencadenantes.** Estos son distintos para cada persona. Incluyen el moho, la caspa de mascotas y los limpiadores domésticos. Anote cómo le afectan los cambios de clima. Esto le ayudará a recordar qué temporadas le irritan el asma más intensamente. Con esta información, en el futuro puede limitar las actividades al aire libre durante esas temporadas.
- 3 Manténgase en movimiento.** La actividad física puede fortalecer los pulmones y reducir el riesgo de que se le presente un ataque. También puede mejorar su calidad de vida. Haga ejercicios de calentamiento antes de aumentar la intensidad. Si hace frío, use una mascarilla para calentar el aire que inhala. En temperaturas extremas, mejor opte por hacer una actividad en interiores. Como con cualquier programa de ejercicio, consulte con su médico de atención primaria antes de iniciar.
- 4 Maneje los medicamentos.** Las personas reaccionan en formas distintas a los medicamentos. Quizá tenga que probar unos cuantos tipos de medicamentos para encontrar el que le funcione mejor para el asma. Entre más rápido se trate los síntomas, menos severos serán y menos medicamento necesitará.
- 5 Respire mejor.** Preste atención a los signos como respirar con silbido o falta de aliento. Estos pueden significar que está a punto de tener un ataque. Si se le presentan síntomas, los ejercicios de respiración pueden ayudarlo a permanecer en calma y bajo control. Hable con su médico de atención primaria.



WHOLE you

How to Eat Healthy and Shop Smart on a Budget



Healthy eating doesn't have to come with a high price tag. Check out these ideas for nutritious budget meals.

Choose wisely by selecting in-season and frozen fruits and vegetables. Check for price-per-pound deals on meat; consider buying larger portions and freezing what you don't use. Ask the butcher for lean and inexpensive cuts. Beans are also an easy and affordable source of protein.

Discount grocers and farmers markets offer healthy options at lower costs than other stores. Many of the same products are carried in sister stores with different brand names.

Make a shopping list to cut down on impulse buys. Check the weekly advertisements of the grocers in your area to find the best deals on healthy options. Cut out or print coupons. Many grocers now have their own apps that let you make a shopping list. Then you can "clip" electronic coupons and view their advertised sales.

Cook once, eat twice. For example, whole chickens are usually a cheaper protein source that can extend into multiple meals.

Going in with a friend or family member to purchase bulk items helps keep your spending and food waste down. Freeze individual packs of food in freezer-safe storage bags for fast and easy food prep later.

Cómo comer saludablemente y comprar con inteligencia sin exceder su presupuesto



Comer saludablemente no tiene por qué ser demasiado caro. Repase estas ideas de comidas nutritivas que se ajustan a su presupuesto.

Elija sabiamente seleccionando frutas y verduras de temporada y congeladas. Vea si hay carne en oferta de precio por libra; considere comprar porciones mayores y congelar lo que no use. Pida al carnicero cortes magros y económicos. Los frijoles también son una fuente de proteína fácil y al alcance del bolsillo.

Los supermercados de descuento y mercados de granjeros ofrecen opciones saludables a costos más bajos que otras tiendas. Muchos de los mismos productos se venden en tiendas asociadas, pero con otros nombres de marca.

Elabore una lista de compras para reducir lo que compra impulsivamente. Repase los anuncios semanales de los supermercados de su área para encontrar las mejores ofertas en opciones saludables. Recorte o imprima cupones. Muchos supermercados ahora tienen sus propias aplicaciones que le permiten preparar una lista de compras. Después, puede “recortar” los cupones electrónicos y ver las ofertas que anuncian.

Cocine una vez, coma dos veces. Por ejemplo, los pollos enteros generalmente son una fuente de proteína más económica que puede hacerse rendir para varias comidas.

Juntarse con una amistad o familiar para comprar artículos a granel ayuda a mantener a raya los gastos y el desperdicio de comida. Congele paquetes individuales de comida en bolsas para guardar con seguridad en el congelador y prepare la comida rápida y fácilmente después.



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 the U.S. Department of Health and Human Services Office for Civil Rights. Contact that office one of these ways:

- Web: www.hhs.gov
- Email: OCRComplaint@hhs.gov
- Phone: 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)
- Mail: 200 Independence Ave., SW, Room 509F HHH Bldg.
Washington, D.C. 20201

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:

أن اجم كل عحاتم ةي وغلل ةدعاسمل اامدخ نإ ةي برعلا ةغلل ا ا دحتت تنك اذا: هي بن ت
مكبلا او مصلال فتاه مقر، 1-877-600-5473 مقر ىلع -ب لصتا 1-877-600-5472.

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៖ បើសិនជាអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា
ដោយឥតគិតថ្លៃ គឺអាចមានសំវាប់បំរើអ្នក។ 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 ىارب ناگىار تروصب ىنابز تالى هست، دىنک ىم وگت فگ ىسراف نابز هب رگا: هجوت
اب. دشاب ىم مهارف. دىرى گب سامت. 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.

Français (French)

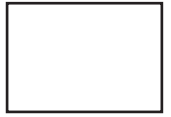
ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473

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 © 2020, 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



Boletín de invierno 2020

Boletín trimestral del Trillium Community Health Plan

Su fuente saludable para vivir bien.
Consejos de vida saludable



Manual para miembros y Directorio de proveedores de Trillium 2020

¡Tenemos un nuevo Manual para miembros y un Directorio de proveedores para 2020! Puede llamar a Servicios para Miembros al 1 (877) 600-5472 para solicitar que se le envíe una copia por correo. También puede acceder a:

- El Manual del miembro en nuestro sitio web en: www.trilliumohp.com/memberhandbook
- El Directorio de proveedores en nuestro sitio web en: www.trilliumohp.com/benefits