



WHOLE you

2021 Fall Bulletin

Quarterly Newsletter from Trillium Community Health Plan

Coming Soon: 2022 Member Handbook



A new Member Handbook and Provider Directory are coming in January! After January 1, 2022, you can call Member Services at 1-877-600-5472 to request a copy be mailed to you. You can also access the Handbook and Directory on our website:

- Member Handbook: www.trilliumohp.com/memberhandbook
- Provider Directory: www.trilliumohp.com/find-a-doctor

We want to hear your concerns

We do our best to give you the healthcare you need. If you are not satisfied with the care you get, you can file an appeal or a complaint.

Appeals: Trillium Community Health Plan may decide you do not need a treatment or service. If we decide to stop or deny a service, you will receive a letter. If you disagree with the decision, you can file an appeal. This is a request to change the decision. You can file an appeal by phone, in person or in writing.

Complaints: Are you unhappy with care you got, or how you were treated by the plan or a provider? You can file a complaint, also called a grievance.

Appeals and complaints must be sent within certain time frames. Review your member handbook or call Member Services at 1-877-600-5472 (TTY 1-877-600-5473) to learn more.





Getting regular dental exams is important to your overall health and can help prevent dental disease. You will find your dental plan assignment or Dental Care Organization (DCO) on your Trillium Member ID Card. Please bring both your Trillium Member ID Card and your Oregon Health ID each time you go to the dentist.

How do I use my dental benefits? When you are assigned to a dental plan, you need to choose a clinic or dental office as your Primary Care Dentist (PCD). Choose a Primary Care Dentist (PCD) from your dental plan's provider directory, found on their website. Or you can call their office and they will help schedule your first appointment with a PCD.

Dental Benefits*	Pregnant People and Members under 21	All Other Adults
Emergency Dental Services		
Emergency Stabilization (in or out of your service area) Examples: • Extreme pain or infection • Bleeding or swelling • Injuries to the teeth or gum	X	X
Preventive Dental Services		
Exams	X	X
Cleaning	X	X
Fluoride treatment	X	X
X-rays	X	X
Sealants	X	X
Fillings	X	X
Partial denture	X	X
Complete dentures	X	X
Crowns	X	X
Oral Surgery and Endodontics		
Extractions	X	X
Root canal therapy	X	X

*Benefits may be subject to prior authorization requirement and frequency limitations.

Le explicamos sus beneficios odontológicos



Hacerse exámenes odontológicos de manera frecuente es importante para su salud en general y puede ayudarle a prevenir enfermedades odontológicas. Su asignación al plan odontológico u organización de atención odontológica (DCO) figura en su tarjeta de identificación de afiliado de Trillium. Cada vez que acuda al odontólogo, traiga consigo su tarjeta de identificación de afiliado de Trillium y su identificación de salud de Oregon.

¿Cómo utilizo mis servicios odontológicos? Cuando se le asigna un plan odontológico, debe elegir una clínica o un consultorio odontológico como su odontólogo de atención primaria (PCD). Elija un PCD del Directorio de proveedores de su plan odontológico, que se encuentra en el sitio web del plan. O bien, llame a su consultorio y el personal le ayudará a coordinar su primera cita con un PCD.

Beneficios odontológicos*	Mujeres embarazadas y afiliados menores de 21 años	Todos los demás adultos
Servicios odontológicos de emergencia		
Estabilización de emergencia (dentro y fuera de su área de servicio) Por ejemplo: • Dolor extremo o infección • Sangrado o hinchazón • Lesiones en los dientes o en las encías	X	X
Servicios odontológicos preventivos:		
Exámenes	X	X
Limpieza	X	X
Tratamiento con flúor	X	X
Radiografías	X	X
Selladores	X	X
Rellenos	X	X
Dentadura parcial	X	X
Dentadura completa	X	X
Coronas	X	X
Cirugía oral y endodoncia		
Extracciones	X	X
Terapia de conducto radicular	X	X

*Los beneficios pueden estar sujetos a requisitos de autorización previa y a limitaciones de frecuencia.

WHOLE you

Four Easy and Fun Family Activities

This time of year is busy for everyone. But you can still find ways to sneak in more time for family fun. In fact, we've got some great ideas for family activities that can all be done from the comfort of your own home. And that means you don't have to break the bank while you're having fun and staying home.

Get ready for your family's next Friday night in:



- 1 Plan a movie night.** Pick up everyone's favorite movie snacks. Pop some popcorn. It's time to watch a movie or two. Can't get your family to agree on a movie? Check out a new release or something classic from your public library.
- 2 Make a meal together.** Nothing brings people together like a good meal — except for a meal you've all made together. Pick some easy dishes that everyone can help with like a healthy twist on pizza.
- 3 Pitch a blanket tent and camp indoors.** Staying in doesn't mean you can't go camping. It's time to bring out all of the pillows and blankets. We're putting up our blanket tents in the living room.
- 4 Set up a scavenger hunt.** The great thing about doing a family scavenger hunt is that it's completely customizable. You can hide things inside the house or just use items you already have lying around. You can write riddles for your checklist or use pictures if you have little ones still learning to read.

A Healthy Twist on a Classic Family Dish

Pizza is a fun meal that the whole family can agree on. Topping a pizza is a great way to get the entire family to help out with dinner. But before you make your shopping list, here are some tips to make your tomato pie a little bit healthier:

Grab a veggie crust. Rather than using a regular pizza crust, try a frozen veggie crust like cauliflower or broccoli.

Try a sugar-free sauce. You don't have to skip the sauce to make it healthier. Try a sugar-free or no-sugar-added option.

Go easy on the cheese. Cheese is a good source of protein and calcium, but everything is best in moderation.

Load up the veggies. Go crazy with the vegetable toppings. Let the family pick out their favorites and sneak in a couple of your own.



Cuatro actividades fáciles y divertidas para hacer con la familia

Esta época del año es ajetreada para todos. Pero, aun así, puede encontrar formas de dedicar más tiempo para divertirse en familia. De hecho, tenemos algunas ideas geniales de actividades para que haga con su familia desde la comodidad de su hogar. Esto significa que no tiene que gastar mucho dinero mientras se divierte y se queda en casa.

Prepárese para la noche familiar del próximo viernes:

- 1 Planifique una noche de películas.** Elija los bocadillos favoritos de todos. Prepare palomitas de maíz. Es hora de ver una o dos películas. ¿Su familia no puede ponerse de acuerdo con qué película ver? Puede ser un estreno o alguna película clásica de la biblioteca pública.
- 2 Preparen la cena juntos.** Nada une más a las personas como una buena comida, excepto una comida que hayan preparado todos juntos. Elija algunos platos sencillos con los que todos puedan ayudar, por ejemplo, una pizza con un toque saludable.
- 3 Arme una carpa con mantas y acampe dentro de su casa.** Quedarse en casa no significa que no pueda ir a acampar. Es hora de sacar todas las almohadas y mantas. Vamos a armar carpas con mantas en la sala de estar.
- 4 Organice una búsqueda del tesoro.** Lo mejor de hacer una búsqueda del tesoro en familia es que es completamente personalizado. Puede esconder cosas dentro de la casa o, simplemente, usar elementos que ya tiene allí. Puede escribir acertijos para su lista de verificación o usar imágenes si tiene niños pequeños que aún están aprendiendo a leer.

Un toque saludable en un plato familiar clásico

Hacer pizza es divertido y es una comida que le suele gustar a toda la familia. Hacer una pizza es una excelente manera de hacer que toda la familia ayude con la cena. Pero antes de hacer la lista de compras, le presentamos algunos consejos para hacer que la salsa de tomate sea un poco más saludable:



Tome una base de verduras. En lugar de usar una base de pizza convencional, pruebe con una base de verduras congeladas, como coliflor o brócoli.

Intente hacer una salsa sin azúcar. No es necesario que omita la salsa para que sea más saludable. Pruebe una opción sin azúcar o sin azúcar agregada.

Modérese con el queso. El queso es una buena fuente de proteínas y calcio, pero todo es mejor si se consume con moderación.

Rellene con las verduras. De rienda suelta al gusto a hora de colocar las coberturas de verduras. Deje que la familia elija sus verduras favoritas y sume algunas suyas.



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

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 TTY: 1-877-600-5473 ; 1-877-600-5472 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 Próximamente: you Su Manual del afiliado de 2022

¡El Manual del afiliado y el Directorio de proveedores nuevos llegarán en enero! Después del 1 de enero de 2022, puede llamar al Departamento de Servicios al Afiliado al 1-877-600-5472 para solicitar que se le envíen una copia por correo. También puede acceder al manual y al directorio en nuestra página web:

- Manual del afiliado: www.trilliumohp.com/memberhandbook
- Directorio de proveedores: www.trilliumohp.com/find-a-doctor

Boletín de otoño de 2021

Boletín trimestral de Trillium Community Health Plan



Queremos saber sus inquietudes

Hacemos todo lo posible para brindarle la atención médica que necesita. Si no está conforme con la atención que recibe, puede presentar una apelación o una queja.

Apelaciones: Trillium Community Health Plan puede decidir que no necesita un tratamiento o servicio. Si decidimos detener o denegar un servicio, le enviaremos una carta. Si no está de acuerdo con la decisión, puede presentar una apelación. Esta es una solicitud para cambiar la decisión. Puede presentar una apelación por teléfono, en persona o por escrito.

Quejas: ¿no está conforme con la atención o con el trato que recibió del plan o de un proveedor? Puede presentar una queja, también llamada queja formal. Las apelaciones y quejas deben enviarse dentro de ciertos plazos. Consulte su Manual del afiliado o llame al Departamento de Servicios al Afiliado al 1-877-600-5472 (TTY: 1-877-600-5473) para obtener más información.