



WHOLE you

2021 Spring 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 find tips for making the most of Trillium health plan coverage, including getting health checks and vaccinations (shots).

Learn how to enjoy sunny days while lowering your risk of skin cancer. Find out how to get connected to a Traditional Health Worker. And if you have ideas for how to make healthcare better, join our Trillium Community Advisory Council! We'll tell you how to apply.



Who are Traditional Health Workers?

Traditional Health Workers (THWs) help people in their communities, providing physical and behavioral health services. Trillium provides access to five types of THWs:

- birth doula
- peer support specialist
- peer wellness specialist
- personal health navigator
- community health worker

To learn more, call Member Services at 1-877-600-5472 (TTY: 711) or email THW@TrilliumCHP.com. We will connect you with someone who can help with your needs.

Stay Healthy with Women's Wellness Screenings

Even when you feel good, it is important to go to the doctor for your regular visits. That way your doctor can help find any problems early when they are easier to treat.

Beginning at age 21, it is time for women to get regular screenings (tests) for cervical cancer. One way to check for cancer of the cervix is with the Pap test. Another way is with the human papillomavirus (HPV) test.

Talk with your doctor to see when you need a cervical cancer screening and how often. If you need help finding a doctor or making an appointment, you can also call Trillium Member Services at 1-877-600-5472 (TTY: 711).



COVID-19 Vaccine: Have You Had Your Shot?

The COVID-19 vaccination (shot) gives you the best chance of protecting yourself and your loved ones from getting COVID-19 in the future.

For help scheduling your COVID-19 shot, contact your PCP. If you have any questions about the shot, you can talk with your PCP.

You can also call Trillium Member Services at 1-877-5472 (TTY: 711) for help.



Planning Your Care

What are your wishes? It can be hard to talk about end-of-life care. But it's important to talk about it now.

That way, your loved ones will know what your wishes are if you become unable to speak for yourself. An advance directive is a document that says what treatments you do and do not want. Once you have a directive, there's still more to do.

Make sure your doctor puts a copy in your file. Make sure your loved ones know where to find a copy. You can find more information on advance directives at: www.trilliumohp.com/Advance_Directive You can also use it to help you manage your health.

Manténgase saludable con pruebas de detección para el bienestar de las mujeres.

Incluso si se siente bien, es muy importante ir al médico para sus consultas de rutina. De esa manera, su médico puede ayudarla a detectar cualquier problema a tiempo cuando son más fáciles de tratar.

Cuando las mujeres cumplen 21 años, es hora de que empiecen a realizarse pruebas de detección (exámenes) regulares de cáncer de cuello uterino. Una forma de detectar el cáncer del cuello uterino es mediante la prueba de Papanicolaou. La prueba del virus del papiloma humano (HPV) es otra forma de detectarlo.

Hable con su médico para saber cuándo y cada cuánto necesita hacerse una prueba de detección de cáncer de cuello uterino. Si necesita ayuda para encontrar un médico o para programar una cita, puede llamar al Departamento de Servicios al Afiliado de Trillium al 1-877-600-5472 (TTY: 711).

Vacuna contra la COVID-19: ¿Ya recibió su vacuna?

La vacuna contra la COVID-19 (inyección) le brinda una mejor oportunidad para protegerse a usted mismo y a sus seres queridos para no contagiarse de la COVID-19 en el futuro.

Si necesita ayuda para programar una cita para colocarse su vacuna contra la COVID-19, comuníquese con su proveedor de atención primaria (PCP). Si tiene alguna pregunta sobre la vacuna, puede hablar con su con su PCP.

Además, puede llamar al Departamento de Servicios al Afiliado de Trillium al 1-877-5472 para recibir ayuda.



Planificación de su atención

¿Cuáles son sus deseos? Puede ser difícil hablar sobre la atención que recibirá al final de la vida. Sin embargo, es importante hablar sobre eso ahora.

De esa forma, sus seres queridos sabrán cuáles son sus deseos en caso de que no pueda hablar por sus propios medios. Una instrucción anticipada es un documento que especifica los tratamientos que quiere recibir y los que no. Una vez que tenga la instrucción, deberá hacer lo siguiente.

Asegúrese de que su médico ponga una copia en su expediente. Asegúrese de que sus seres queridos sepan dónde encontrar una copia. Puede encontrar más información sobre las instrucciones anticipadas en: www.trilliumohp.com/Advance_Directive. También puede utilizarlo para ayudar a administrar su atención.

WHOLE you

Trillium Members: Help Make Healthcare BETTER

Would you like to share your ideas for how to improve healthcare?

Join the Trillium Community Advisory Council!

THE TRILLIUM COMMUNITY ADVISORY COUNCIL MEETS EVERY MONTH.



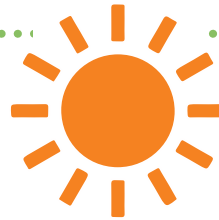
- **Share** your ideas in a safe space
- Help us make healthcare **better**
- Improve the **health** of your community

You will attend virtual meetings until it is safe to hold in-person meetings.

You will receive a stipend for attending virtual and in-person meetings.

For in-person meetings, meals are provided. You can also get help with transportation and childcare costs. To learn more email Debi Farr dfarr@trilliumchp.com.

Protect Yourself: Prevent Skin Cancer



Nice, sunny days are meant to be enjoyed. Don't let your fun in the sun be spoiled by harmful ultraviolet (UV) rays and skin damage. When you protect yourself from UV rays, you lower the risk of skin cancer.

Plus, practicing smart sun protection in warmer months is a good way to get into habits that you should have all the time. The danger of UV rays is year-round, even on cloudy or cold days — and even when you're inside but near windows.

Here are ways you can protect your skin:

- **Choose sunscreen** with a sun protection factor (SPF) of 15 or higher. Apply it at least 15 minutes before sun exposure. Reapply it every two hours if you are sweating or swimming.
- **Wear long sleeves**, long pants and longer skirts. Also, dark and bright colors will protect you more than lighter colors like whites and pastels.
- Put on a hat with a full brim when you spend time outdoors. This will help protect your face, ears and neck.
- **Sport shades.** Sunglasses help guard your eyes from UV rays. They also protect the skin around your eyes from sun exposure.
- **Avoid being outside during the hottest times of the day.** Always look for shade during peak daytime hours (10 a.m. to 4 p.m.). Find a tree or an outdoor umbrella to shield yourself.

If you work outside, play sports or simply like to spend time outdoors, be extra aware of any changes in your skin. If you see any changes in your skin or have questions, contact your primary care provider.

WHOLE you

Protéjase a usted mismo: Prevenir el cáncer de piel



Los días agradables y soleados son para disfrutarlos. No permita que los dañinos rayos ultravioletas (UV) y los daños en la piel arruinen su diversión al aire libre. Al protegerse contra los rayos UV, disminuye el riesgo de cáncer de piel.

Además, practicar protegerse del sol de manera inteligente en los meses más cálidos es una buena forma de adoptar hábitos que debería tener todo el tiempo. El peligro de los rayos UV está presente todo el año, incluso en días nublados o fríos y cuando se encuentra puertas adentro cerca de ventanas. Estas son algunas formas de proteger la piel:

- **Elija un protector solar** con un factor de protección solar (FPS) de 15 o más. Aplíquese al menos 15 minutos antes de exponerse al sol. Si suda o nada, vuelva a aplicárselo cada dos horas.
- **Use camisetas con mangas largas**, pantalones largos y faldas más largas. Además, los colores oscuros y los brillantes lo protegerán más que los colores más claros como la gama del blanco o los pasteles.
- Use un sombrero con visera completa cuando pase tiempo al aire libre. Esto lo ayudará a proteger su rostro, sus orejas y su cuello.
- **Gafas de sol deportivas.** Las gafas de sol lo ayudan a proteger los ojos contra los rayos UV. Además, protegen la piel alrededor de sus ojos contra la exposición solar.
- **Evite pasar tiempo al aire libre durante las horas más calurosas del día.** Siempre busque una sombra durante las horas de luz pico del día (de 10:00 a. m. a 4:00 p. m.). Busque un árbol o una sombrilla exterior para protegerse.

Si trabaja al aire libre, realiza algún deporte o simplemente disfruta pasar tiempo al aire libre, preste mucha más atención a cualquier cambio en su piel. Si nota algún cambio en su piel o tiene alguna pregunta, comuníquese con su proveedor de atención primaria.

Miembros de Trillium: Ayude a mejorar la atención médica

¿Le gustaría compartir sus ideas sobre cómo mejorar la atención médica?

¡Únase al Consejo Asesor Comunitario de Trillium!

EL CONSEJO ASESOR COMUNITARIO DE TRILLIUM SE
REÚNE TODOS LOS MESES.



- **Comparta** sus ideas en un espacio seguro
- Ayúdenos a **mejorar** la atención médica
- Mejore la **salud** de su comunidad

Asistirá a reuniones virtuales hasta que sea seguro celebrar reuniones en persona.

Recibirá un estipendio por asistir a reuniones virtuales y presenciales.

Para reuniones en persona, se proporcionan comidas. También puede obtener ayuda con costos de transporte y cuidado de niños. Para obtener más información, envíe un correo electrónico a Debi Farr dfarr@trilliumchp.com.





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:

للعرب- لاصتا. أناجم كل عحاتم ةيولل ةدعاسملا تامدخ نإ ةيبرعلا ةغلل ثدحتت تنك اذا هوبنت
1-877-600-5472: مكبل او مصل فاتاه مقر، 1-877-600-5472: مقر

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 ដោយមិនគិតយុទ្ធសាស្ត្រ
គឺអាចមានសំរាប់អ្នក។ 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 یارب ناگیار تروصب ینابز تالیهست، دینک یم وگت فگ یسراف نابز هب رگا: هجوت
اب. دشاب یم مهارف. دیریگب 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 © 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 una vida saludable y los servicios de su plan de salud

Trillium quiere que sea lo más fácil posible que usted se mantenga saludable y disfrute la vida. En este número, encontrará consejos para aprovechar al máximo la cobertura del plan de salud de Trillium, incluida la obtención de controles médicos y vacunas (inyecciones).

Aprenda a disfrutar de los días soleados mientras reduce su riesgo de cáncer de piel. Descubra cómo conectarse con un trabajador de la salud tradicional. Y si tiene ideas sobre cómo mejorar la atención médica, únase a nuestro Consejo Asesor Comunitario de Trillium! Le diremos cómo postularse.

Boletín de primavera 2021

Boletín trimestral del Trillium Community Health Plan

¿Qué son los trabajadores de la salud tradicionales?

Los trabajadores de la salud tradicionales (THW) ayudan a las personas en sus comunidades, proporcionando servicios de salud física y conductual. Trillium proporciona acceso a cinco tipos de THW:

- doula de nacimiento
- especialista en apoyo de pares
- especialista en bienestar de pares
- navegador de salud personal
- trabajador de salud comunitario

Para obtener más información, llame a Servicios para Miembros al 1-877-600-5472 o envíe un correo electrónico THW@TrilliumCHP.com. Lo conectaremos con alguien que pueda ayudarlo con sus necesidades.