

WHOLE you



2022 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, learn more about your pharmacy benefits. Find out how certain foods can help you fight stress. And connect to helpful resources like our Nurse Advice Line and telehealth appointments.

Stay Up-to-Date on Your Pharmacy Benefit



We have a new Pharmacy Program section on our **website**. You'll find all the latest information on your pharmacy benefits.

You will learn more about:

- Trillium preferred drug list
- Mail order programs
- Getting your prescription with your pharmacy benefit
- Information about 90-day supplies of your maintenance medication
- COVID vaccines and at-home test kits
- Rides to your medical appointments
- Member prescription drug reimbursement request form

Visit TrilliumOHP.com/pharmacy today!

Who are Traditional Health Workers?



Traditional Health Workers (THWs) help people in their communities, providing physical and behavioral health services.

Trillium covers services and provides member access to these five types of THWs:

1 Birth doula - provides personal, nonmedical support during and after pregnancy

2 Peer support specialist - provides support to current or former users of mental health or addiction treatment

3 Peer wellness specialist - has both lived experience and training with mental health conditions

4 Personal health navigator - provides tools and help to allow members to make the best healthcare decisions

5 Community health worker - public health worker who is a trusted member of the community served

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.

Manténgase Actualizado sobre su Beneficio de Farmacia

Tenemos una nueva sección del Programa de Farmacia en nuestro sitio web. Encontrará la información más reciente y completa sobre sus beneficios de farmacia.

Obtendrá más información sobre lo siguiente:

- Lista de medicamentos preferidos de Trillium
- Programas de compra por correo
- Cómo obtener su receta médica con su beneficio de farmacia
- Información sobre suministros para 90 días de su medicamento de mantenimiento
- Vacunas contra la COVID y kits de prueba en el hogar
- Transporte a sus citas médicas
- Formulario de solicitud de reembolso de medicamentos que requieren receta médica para miembros

¡Visite TrilliumOHP.com/pharmacy hoy!



¿Quiénes son los Trabajadores de la Salud Tradicionales?

Los trabajadores de la salud tradicionales (por sus siglas en inglés, THW) ayudan a las personas de sus comunidades y les proporcionan servicios de salud física y del comportamiento.

Trillium cubre los servicios y brinda acceso a los miembros a estos cinco tipos de THW:

1. **Doula para el parto:** brinda apoyo personal, no médico, durante y después del embarazo
2. **Especialista en apoyo de pares:** brinda apoyo a pacientes que están o estuvieron bajo un tratamiento de adicciones o salud mental
3. **Especialista en el bienestar de pares:** tiene tanto experiencia personal como capacitación en condiciones de salud mental
4. **Asesor de salud personal:** proporciona herramientas y ayuda para que los miembros puedan tomar las mejores decisiones de atención médica
5. **Trabajador comunitario de la salud:** es un trabajador de la salud pública que es un miembro confiable de la comunidad a la que proporciona sus servicios

Para obtener más información llame a Servicios al Afiliado al 1-877-600-5472 (TTY: 711) o envíe un correo electrónico a la siguiente dirección THW@TrilliumCHP.com. Lo pondremos en contacto con alguien que pueda ayudarlo con sus necesidades.



Fight Stress With These Delicious Superfoods

Many of us carry the impact of stress in our bodies. But did you know certain foods may help put you more at ease?

Here are five ways you can use food to beat stress and reduce some of the tension you feel:

- 1. Add Avocado.** Adding B-rich avocados to your diet can improve your mood. Avocados also contain nutrients that can help lower blood pressure. Try a tasty turkey sandwich or salad and top it off with some avocado slices.
- 2. Bring Blueberries.** These tiny berries pack a powerful punch. They're rich in vitamin C — a natural stress buster. Toss a few in your morning yogurt or pack in your lunch for dessert.
- 3. Nosh on Nuts.** Many nuts like almonds, walnuts and pistachios may boost your immune system. They also contain B-vitamins that help your body combat stress. Spread some almond butter on a piece of whole wheat toast for a morning treat.
- 4. Feed on Fatty Fish.** Are you tense or anxious? A diet rich in omega-3 fatty acids helps keep your cortisol and adrenaline levels from rising when you feel this way. Eat fish like salmon, herring and albacore tuna. Pair a grilled or baked fillet with your favorite green veggie for a simple, stress-fighting meal.
- 5. Fill Up on Oatmeal.** This complex carbohydrate helps your brain produce serotonin. Serotonin is the feel-good chemical that can help you overcome stress. Make a big batch of oatmeal on the weekends, then heat it up during the week for a quick and easy meal or snack

Helpful Resources

Trillium wants to make sure you get the care you need. If you would like help connecting with a provider, please call Member Services at 1-877-600-5472 (TTY: 711)



Nurse Advice Line Our 24/7 Nurse Advice Line is a free health information phone line. Call 1-866-439-2038.



Pregnancy Support Trillium Start Smart for Baby provides support during and after your pregnancy. Call 1-877-600-5472 (TTY: 711) for more information.



Telehealth through Teladoc® Telehealth is your convenient, 24-hour access to in-network providers for non-emergency health issues. Set up and activate your account online:
<https://member.teladoc.com/trilliumchp>



Transportation Trillium may pay for you to get to and from your medical, dental, and mental health appointments. In Lane, Western Douglas and Western Linn counties, call RideSource at 541-682-5566 or 1-877-800-9899 (TTY: 711). In Clackamas, Multnomah and Washington counties, call Medical Transportation Management at 877-583-1552.

WHOLE you

Combata el Estrés con Estos Deliciosos Superalimentos

Muchos de nosotros sufrimos las consecuencias del estrés en nuestro cuerpo.

¿Pero sabía que ciertos alimentos pueden ayudarlo a sentirse más relajado?

A continuación encontrará cinco maneras en las que puede usar alimentos para vencer el estrés y reducir parte de la tensión que siente:

- 1. Agregue Aguacate.** Agregar a su dieta aguacates, que son ricos en vitamina B, puede mejorar su estado de ánimo. Los aguacates también contienen nutrientes que pueden ayudar a reducir la presión arterial. Pruebe un sabroso sándwich de pavo o una ensalada y agregue unas rebanadas de aguacate.
- 2. Lleve Arándanos.** Estas pequeñas bayas son un combo poderoso. Son ricas en vitamina C, un elemento antiestrés natural. Mezcle algunos en su yogur de la mañana o agréguelos en su almuerzo para el postre.
- 3. Coma Frutos Secos.** Muchos frutos secos como almendras, nueces y pistachos pueden estimular su sistema inmunológico. También contienen vitamina B que ayuda a su cuerpo a combatir el estrés. Unte un poco de mantequilla de almendras en una tostada de trigo integral para darse un gusto en la mañana.
- 4. Aliméntese con Pescado Graso** ¿Se siente tenso o ansioso? Una dieta rica en ácidos grasos omega-3 ayuda a evitar que aumenten los niveles de cortisol y adrenalina cuando se siente así. Coma pescados como salmón, arenque y atún blanco. Acompañe un filete a la parrilla o al horno con su verdura favorita para una comida sencilla que combata el estrés.
- 5. Abastézcase con Avena.** Este complejo carbohidrato ayuda a su cerebro a producir serotonina. La serotonina es la sustancia química que lo hace sentir bien y que puede ayudarlo a superar el estrés. Prepare una gran cantidad de avena los fines de semana y luego caliéntala durante la semana para una comida o merienda rápida y fácil.



Recursos útiles

Trillium quiere asegurarse de que usted reciba la atención que necesita. Si desea obtener ayuda para ponerse en contacto con un proveedor, llame a Servicios al Afiliado al 1-877-600-5472 (TTY: 711)

Línea de Asesoramiento de Enfermería Nuestra línea de asesoramiento de enfermería disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, es una línea telefónica gratuita que brinda información de salud. Llame al 1-866-439-2038.

Apoyo durante el Embarazo Start Smart for Baby (Un comienzo inteligente para su bebé) de Trillium brinda apoyo durante y después del embarazo. Llame al 1-877-600-5472 (TTY: 711) para obtener más información.

Telesalud a través de Teladoc® La telesalud le permite un acceso conveniente las 24 horas a proveedores dentro de la red por problemas de salud que no sean de emergencia. Configure y active su cuenta en línea:

<https://member.teladoc.com/trilliumchp>

Transporte Trillium puede pagar para que usted se traslade hacia y desde sus citas médicas, odontológicas y de salud mental. En los condados de Lane, Western Douglas y Western Linn, llame a RideSource al 541-682-5566 o al 1-877-800-9899 (TTY: 711). En los condados de Clackamas, Multnomah y Washington, llame a Medical Transportation Management al 877-583-1552.

Do you think Trillium Community Health Plan (Trillium) 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
- Disability
- Marital status
- Race
- Sex
- Color
- Gender identity
- National Origin
- Religion
- Sexual orientation

You have a right to enter, exit, and use buildings and services. You have the right to get information in a way you 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. You can leave a message at other times, including weekends and federal holidays. We will return your call the next business day. The call is free.

If you believe you have been discriminated against, you may also contact:

Geno Allen, Non-Discrimination Coordinator

555 International Way, Building B., Springfield, OR 97477

Phone: 541-650-3618, Toll-free 1-877-600-5472 (TTY 711)

Email: Gilbert.E.Allen@TrilliumCHP.com

Web: www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/for-members/member-satisfaction.html

You have a right to file a civil rights complaint with 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: 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).

Español (Spanish) ATENCIÓN: puede obtener esta carta en otro idioma, en letra grande o en otro formato que sea mejor para usted. También tiene disponible un intérprete de idiomas. Llame al 1-877-600-5472 (TTY/TDD: 711).

Tiếng Việt (Vietnamese) CHÚ Ý: Quý vị có thể nhận thư này bằng ngôn ngữ khác, bản in khổ chữ lớn hoặc phương thức khác thuận tiện nhất cho quý vị. Quý vị cũng có thể yêu cầu chúng tôi sắp xếp thông dịch viên ngôn ngữ. Vui lòng gọi số 1-877-600-5472 (TTY/TDD 711).

简体中文 (Chinese) 请注意：您可以获得其他语言、大号字体或其他适合您的此文件版本。您还可以获得口译服务。请致电 1-877-600-5472 (TTY/TDD 711)。

Русский (Russian) ВНИМАНИЕ: Вы можете получить это письмо на другом языке, напечатанное крупным шрифтом или в ином предпочтительном для вас формате. Вам также могут быть предоставлены услуги устного переводчика. Звоните по номеру 1 877 600-5472 (TTY/TDD: 711).

한국어 (Korean) 주의: 이 서신을 다른 언어, 큰 활자 또는 귀하에게 가장 적합한 다른 형식으로 받아 보실 수 있습니다. 또한 통역사를 이용하실 수도 있습니다. 1 877 600 5472(TTY/TDD 711)번으로 전화해 주세요.

Українська (Ukrainian) УВАГА! Ви можете отримати цей лист іншою мовою, великим шрифтом або іншим зручним для вас способом. Ви також можете скористатися послугами перекладача. Зателефонуйте за номером 1-877-600-5472 (TTY/TDD 711).

日本語 (Japanese) お客様へ：このレターは他の言語、大きな文字、その他読みやすい形でのお受け取りが可能です。言語別通訳サービスもご利用いただけます。ご利用の際は、1 877 600 5472 (TTY/TDD 711) までお電話ください。

العربية (Arabic) تنبيه: يمكنك الحصول على هذه الرسالة بلغة أخرى، أو بحروف كبيرة، أو بأي طريقة أخرى تناسبك. يمكنك أيضاً الاستعانة بمترجم لغة. اتصل على الرقم 1-877-600-5472 (TTY/ TDD 711).

Română (Romanian) ATENȚIE: Puteți primi această scrisoare într-o altă limbă, scrisă cu caractere mărite sau într-un alt mod potrivit pentru dvs. De asemenea, puteți beneficia de un interpret. Apelați numărul de telefon 1-877-600-5472 (TTY/TDD 711).

ខ្មែរ (Khmer) អ្នកអាចទទួលបានលិខិតនេះជាភាសាផ្សេងទៀត ជាអក្សរព័ទ្ធជុំវិញ ឬតាមរបៀបផ្សេងទៀត ដែលប្រសើរឱ្យអ្នកសម្រាប់អ្នក។ អ្នកក៏អាចមានអ្នកបកប្រែភាសាផ្ទាល់មាត់មួយរូបផងដែរ។ សូមហៅទូរសព្ទទៅកាន់លេខ 1 877 600 5472 (TTY/TDD 711)។

Afaan Oromoo (Oromo) XIYYEEFFANNAA: Xalayaa kana afaan biraatiin, maxxansa guddaadhaan, ykn karaa biraa isiniif caalaa filatamaa ta'een argachuu dandeessu. Akkasumas namni afaan isiniif hiiku isiniif dhiyaachuu mala. 1-877-600-5472 (TTY/TDD 711) irratti bilbilaa.

Deutsch (German) ACHTUNG: Wir stellen Ihnen dieses Schreiben auch gern in einer anderen Sprache, in Großschrift oder anderweitig zur Verfügung, je nachdem, was für Sie am besten geeignet ist. Außerdem steht Ihnen bei Bedarf ein Dolmetscher bzw. eine Dolmetscherin zur Seite. Rufnummer: 1-877-600-5472 (TTY/TDD 711).

فارسی (Farsi) توجه: می‌توانید این نامه را به زبان دیگر، چاپ درشت یا به هر شکل دیگری که برای شما مناسب است دریافت کنید. همچنین می‌توانید مترجم شفاهی داشته باشید. با شماره 1-877-600-5472 (TTY/TDD 711) تماس بگیرید.

Français (French) ATTENTION : Cette lettre peut vous être fournie dans une autre langue, en gros caractères ou sous tout autre format qui vous convient. Vous pouvez également bénéficier d'un interprète linguistique. Appelez le 1-877-600-5472 (TTY/TDD 711).

ภาษาไทย (Thai) หมายเหตุ: คุณสามารถรับจดหมายฉบับนี้เป็นภาษาอื่น แผ่นพิมพ์ขนาดใหญ่ หรือสื่อสิ่งพิมพ์รูปแบบอื่นๆ ที่คุณต้องการ และยังสามารถขอบริการล่ามแปลภาษาได้ด้วย โทร 1-877-600-5472 (TTY/TDD 711)

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

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



Copyright © 2022, 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 guía para llevar una vida saludable y conocer los servicios de su plan de salud

Trillium quiere que mantenerse saludable y disfrutar la vida le resulten lo más fácil posible.

En esta edición, obtenga más información sobre sus beneficios de farmacia. Descubra cómo ciertos alimentos pueden ayudarlo a combatir el estrés. Y conéctese con recursos útiles como nuestra Línea de Asesoramiento de Enfermería y las citas de telesalud.