

WHOLE you



2022 Winter 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, get tips for how to quit
smoking or vaping. Learn how you can
get materials and services in other
languages at no cost to you.

And, if you get a survey about your
experiences with your health plan,
please fill it out.



We use your feedback
to better serve you!





If you smoke or vape, make 2022 the year you finally kick the habit. There are so many benefits to quitting, including how much it can improve your overall health.

Here are a few steps you can take to help you quit:

- **Plan a quit date.** Pick a date to quit and give yourself time to mentally prepare.
- **Calculate the savings.** Smoking and vaping are expensive habits. The website [SmokeFree.gov](https://www.smokefree.gov) reports if you smoked a pack a day, quitting would save you about \$2,200 a year or more depending on where you live.
- **Find your reason.** You might want to quit for your health. You might want to do it to save money. Or you want to be healthy for a loved one. Knowing your reason will help you push through the hard times.
- **Know your triggers.** If you're aware of the things that push you to smoke, you can better manage those triggers. Then, when you find yourself in those situations, you're prepared to handle them.
- **Don't be afraid to ask for help.** There are many tools out there to help you curb your habit. You can talk to your doctor about help that may be available. Look for support from a Quit Coach, Quitline, support texts, or even apps on your phone. Even though quitting is entirely your decision, it's important to remember you don't have to do this alone.



Get Help

Oregon Tobacco Quit Line - English 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

Español 1-855-DEJELO-YA (1-855-335356-92), TTY: 1-877-777-6534

Estas son algunas medidas que puede tomar para dejar de fumar:

- **Planificar una fecha para dejar de fumar.** Elija una fecha para dejar de fumar y dese tiempo para prepararse mentalmente.
- **Calcular lo que ahorrará.** Fumar y utilizar cigarrillos electrónicos son hábitos costosos. El sitio web SmokeFree.gov indica que, si usted fuma un paquete de cigarrillos al día, al dejar de hacerlo podría ahorrar alrededor de \$2,200 o más al año, según el lugar donde viva.
- **Buscar un motivo.** Es posible que desee dejar de fumar por su salud. Es posible que desee hacerlo para ahorrar dinero. O puede que quiera estar saludable para un ser querido. Identificar el motivo le ayudará a superar los momentos difíciles.
- **Conocer los factores desencadenantes.** Si es consciente de las cosas que lo llevan a fumar, podrá manejar mejor esos factores desencadenantes. Entonces, cuando se encuentre en esas situaciones, estará preparado para manejarlas...
- **No tener miedo de pedir ayuda.** Existen muchas herramientas que le ayudarán a detener este hábito. Puede hablar con su médico sobre la ayuda que hay disponible. Busque apoyo en Quit Coach, Quitline, textos de apoyo o incluso en aplicaciones para el teléfono. Aunque dejar de fumar es su decisión, es importante recordar que no tiene que hacerlo solo.



Línea para dejar de fumar de Oregon:
English 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

Español 1-855-DEJELO-YA (1-855-335356-92),
TTY: 1-877-777-6534

WHOLE you

We Are Here to Help You Get Your Best Care

At Trillium, we are dedicated to helping you get the quality healthcare you deserve.

In the coming weeks, you may receive a survey about your experiences with your health plan and getting healthcare from your doctor. Please fill it out and send it back. We use what you have to say to continue to improve and better serve you. Thank you for being a Trillium member!

Need Materials or Services in Other Languages? Give Us a Call

At Trillium, we're here to help you use our programs and services in any way that works best for you.

If you would like the handbook, this newsletter, or any of our materials and services in another language, let us know.

We give these kinds of free help:

- **Sign language**
- **Spoken language interpreters**
- **Materials in other languages**
- **Braille, large print**, audio, and any way that works better for you.

You can have a voice or sign language interpreter at your healthcare appointments. If you need a free language or sign language interpreter for healthcare visits, you can:

- 1.** Call Trillium at 1-877-600-5472 (TTY 711).
- 2.** Call your doctor's office and ask them to set up an interpreter for your visit.

If you need help or have questions, please call Trillium Member Services at 1-877-600-5472 (TTY 711).



Estamos aquí para ayudarle a obtener la mejor atención



En Trillium, estamos comprometidos a ayudarle a obtener la atención médica de calidad que merece.

En las próximas semanas, es posible que reciba una encuesta sobre sus experiencias con el plan de salud y sobre la atención de salud brindada por su médico. Una vez que la complete, le solicitamos que la envíe. Tendremos en cuenta lo que nos diga para continuar mejorando y brindarle un mejor servicio. ¡Gracias por ser miembro de Trillium!

¿Necesita acceder a materiales o servicios en otros idiomas? Llámenos

En Trillium, estamos para ayudarle a usar nuestros programas y servicios de la forma más conveniente para usted.

Si desea el manual, este boletín informativo o cualquiera de nuestros materiales y servicios en otro idioma, avísenos.

Le ofrecemos los siguientes tipos de ayuda gratis:

- **Lenguaje de señas.**
- **Intérpretes de idioma hablado.**
- **Materiales en otros idiomas.**
- **Braille, letra grande**, audio y cualquier medio que sea mejor para usted.

Puede contar con un intérprete de voz o lenguaje de señas en sus citas de atención de salud. Si necesita un intérprete de idiomas o lenguaje de señas gratis en sus visitas de atención de salud, puede hacer lo siguiente:

- 1.** Llamar a Trillium al 1-877-600-5472 (TTY 711).
- 2.** Llamar al consultorio de su médico y solicitar los servicios de un intérprete para su visita.

Si necesita ayuda o tiene preguntas, llame al Departamento de Servicios para Afiliados de Trillium al 1-877-600-5472 (TTY: 711).

Hello!

¡Hola!

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).

繁體中文 (Chinese) 请注意：您可以获得其他语言版本、大号字体印刷版或其他适合您的版本的此文件。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、大判プリント、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。

كېسانت ىرخأ ةقيرط يآب وأ ، ةريبك فورحب وأ ، ىرخأ ةغللب ةلاسرلا هذه ىلع لوصحلا كنكمي.
5472-600-877-1 (TTY / TDD 711) ىلع لصتا .ةغل مجرتمب ةناعتسالا أضيأ كنكمي.

Română (Romanian) ATENȚIE: Puteți primi această scrisoare într-o altă limbă, scrisă cu caractere mari 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 (Cambodian) ចំណាំ៖ អ្នកអាចទទួលបានលិខិតនេះជាភាសាខ្មែរដ៏ធំ ជាព័ត៌មាន អក្សរធំ ឬតាមមធ្យោបាយផ្សេងៗទៀត ដែលសក្តានុពលសមនឹងអ្នកបំផុត។ អ្នកក៏អាចមាន អ្នកបកប្រែភាសាខ្មែរបានផងដែរ។ សូមទូរសព្ទទៅលេខ 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). ىسراف (Farsi)

تسا بسانم امش ىارب هك ىرگىد هار اى گرzb پاچ ، رگىد نابز هب ار همان نىا دىناوت ىم امش :هجو
5472-600-877-1 هرامش اب .دىشاب هتشاد نابز نامزمه مجرتم كى دىناوت ىم نىنچمه امش .دىنك تفاىرد
دىرگى بسانم (TTY/TDD 711) 877-1

Français (French) ATTENTION : Vous pouvez obtenir cette lettre dans une autre langue, en gros caractères ou de toute autre manière qui vous convient le mieux. 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.



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 resulte lo más fácil posible.

En este número, puede encontrar consejos sobre cómo dejar de fumar o utilizar cigarrillos electrónicos. Obtenga información sobre cómo recibir materiales y servicios en otros idiomas sin costo. Además, si recibe una encuesta sobre sus experiencias con el plan de salud, le solicitamos que la complete.

¡Gracias por ser miembro de Trillium!