

WHOLE you



2022 Fall Bulletin

Table of Contents

In this issue	1
How Soon Can I See my Provider	2
How Quickly Can I Get my Medication	2
Qué tan pronto puedo consultar a mi proveedor .	3
Qué tan rápido puedo obtener mi medicación....	3
Dental Health	4
Care Calendar.....	4
Calendario de atención ...	5
Salud bucal	5

Your Healthy Source for Living Well

Trillium wants to make it as easy as possible for you to stay healthy, get the most from your Medicaid plan, and enjoy life!



Starting with this issue, we have a new feature called **“Your Member Experience.”**

Every time you see this icon, you’ll get helpful tips on how your health plan works. You’ll learn about how soon you can see your provider and get your medication. You’ll find out when to schedule care. And you’ll stay up to date on all the benefits you have as a Trillium member.

We’re here to help connect you to care.

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



WHOLE you

How Soon Can I See my Provider?



When you make an appointment to see your provider, how quickly can you get in? The Oregon Health Authority (OHA) sets standards for how soon your provider must see you. It depends on the kind of care you need:

Primary Care Providers (PCP) / Specialists

Emergency	Immediate
Urgent	48 hours or as indicated in initial screening
Well care	Within 4 weeks or community standard (whichever is less)

Behavioral Health Providers

Non life-threatening emergency care	Directed to a crisis center or ER within 6 hours if care with a behavioral health provider is not available
Urgent care	24 hours
Initial visit for routine care	7 business days
Follow-up routine care	As clinically appropriate

Tell us how we're doing

If you get a survey about Trillium, please fill it out and send it back. We listen to what you have to say. And your feedback can help us improve your member experience.

Thank you!

How Quickly Can I Get my Medication?



When you need a prescription, your doctor will contact Trillium with the request. Trillium must review the request for some medications before you can pick them up from the pharmacy. Your provider will work with Trillium when this happens. Trillium will review the request within 24 hours (72 hours if more information is needed.) If the request is approved, you will be able to pick up your medication.

Options for Your Long-Term Medication(s) If you are on a maintenance medication (a medication that is used to treat a condition that is considered long term), you may be able to get a 90-day supply. This way you can go to the pharmacy less often.

Ask your provider for an updated prescription for 90 days of your maintenance medication. You can only get more than 31 days of a drug if it is a maintenance drug. The Trillium Preferred Drug List (PDL) has "MP" next to drugs that are maintenance products. To view the most recent PDL, visit www.trilliumohp.com/pharmacy. You can also call Member Services at 1-877-600-5472 (TTY: 711) and request a paper copy.

WHOLE you

¿Qué tan pronto puedo consultar a mi proveedor?



Cuando programa una cita para ver a su proveedor, ¿con qué rapidez le atienden? La Autoridad Sanitaria de Oregón (por sus siglas en inglés, OHA) establece normas sobre la prontitud con la que debe atenderle su proveedor. Depende del tipo de atención que necesite:

Proveedor de atención primaria (por sus siglas en inglés, PCP)/especialistas

Emergencias	De inmediato
Urgencias	48 horas o según lo indicado en la evaluación inicial
Cuidados	Dentro de las 4 semanas o el estándar de la comunidad (lo que sea inferior)

Proveedores de salud conductual

Atención de emergencia que no ponga en peligro la vida	Dirigida a un centro para casos de crisis o emergencias dentro de las 6 horas si no se dispone de atención con un proveedor de salud conductual
Atención de urgencia	24 horas
Visita inicial para atención de rutina	7 días hábiles
Atención de seguimiento de rutina	Según sea clínicamente apropiado

¿Qué tan rápido puedo obtener mi medicación?



Cuando necesite una receta médica, su médico se comunicará con Trillium para solicitarla. Trillium debe revisar la solicitud para algunos medicamentos antes de que pueda recogerlos en la farmacia. Su proveedor colaborará con Trillium cuando este sea el caso.

Trillium revisará la solicitud dentro de 24 horas (72 horas si se necesita más información). Si aprueban su solicitud, usted podrá recoger su medicamento.

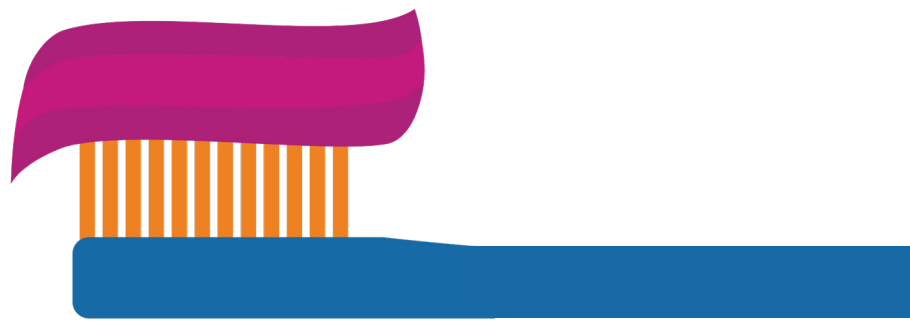
Opciones para sus medicamentos a largo plazo Si usted está tomando un medicamento de mantenimiento (un medicamento que se utiliza para tratar una afección que se considera a largo plazo), usted puede obtener un suministro para 90 días. De esta manera podrá ir a la farmacia con menos frecuencia.

Solicite a su proveedor una receta médica actualizada para 90 días de su medicamento de mantenimiento. Solo puede obtener más de 31 días de un medicamento si se trata de un medicamento de mantenimiento. La Lista de Medicamentos Preferidos (por sus siglas en inglés, PDL) de Trillium tiene la leyenda “MP” junto a los medicamentos que son de mantenimiento. Para consultar la PDL más reciente, visite www.trilliumohp.com/pharmacy. También puede llamar a Servicios para afiliados al 1-877-600-5472 (TTY: 711) y solicitar una copia en papel.

Cuéntenos sobre nuestro desempeño

Si recibe una encuesta sobre Trillium, complétela y envíenosla. Escuchamos lo que tiene para decir. Además, sus comentarios pueden ayudarnos a mejorar su experiencia como miembro.

¡Gracias!



Cleaning your teeth isn't just about keeping your breath fresh. A major part of your well-being is your dental care.

But did you know your oral health can offer clues about bigger health issues? Or that problems in your mouth can affect the rest of your body like your lungs? Here are some tips for getting the most out of dental care:

- **Use That Floss:** Most people know brushing is important. But many still miss a vital step in dental hygiene. Flossing is for more than simply getting food that's stuck between teeth. It stimulates the gums and reduces plaque. And if flossing is difficult, look for ready-to-use dental flossers from the drugstore.
- **Reduce Sugar:** Try your best to limit sugar from things like soda or candy. Sugar converts into acid in your mouth which can erode the enamel of your teeth. This can also lead to cavities developing. Although you don't have to avoid sugar totally, it's good to be mindful.
- **Get Fluoride:** One of the best ways to take care of your teeth is to use toothpaste with fluoride. Fluoride is a mineral that helps prevent tooth decay by protecting your teeth's enamel. It also makes your teeth more resistant to plaque bacteria and sugars.
- **See the Dentist:** It's important to visit the dentist regularly. Your daily dental care is great for your teeth, but even the best brushers can miss hard-to-reach spots. Not only can a dentist clean your teeth and look for cavities, they can spot and treat small issues before they become big problems. With Trillium's dental benefits, you can visit your dentist once a year for cleanings and checkups for free. Visit the find a dentist page at www.trilliumohp.com/find-a-provider to choose a dentist on your Trillium plan. If you need help, call Member Services at 1-877-600-5471 (TTY: 711).



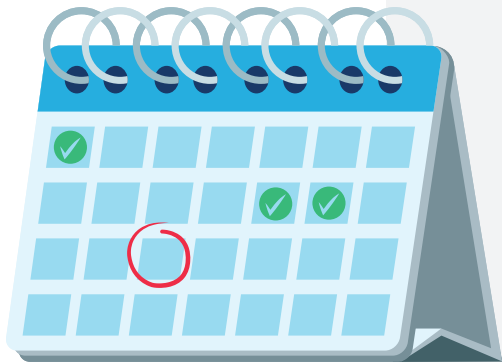
Care Calendar



Mammograms are the best way to help find breast cancer early, when it may be easier to treat.

Women ages 45-54 should get a mammogram every year. Starting at age 55, women may switch to getting a mammogram every two years, or continue to get one every year. You can get a screening mammogram at no cost. Mammograms do not require a referral.

Trillium may pay for you to get to and from your appointment. If you have any questions about your Medicaid benefits, please call Member Services at 1-877-600-5472 (TTY: 711).



Las mamografías son la mejor forma de detectar el cáncer de seno en un estadio temprano, cuando es más fácil tratarlo. Las mujeres de 45 a 54 años deben

hacerse una mamografía cada año. A partir de los 55 años, las mujeres pueden pasar a hacerse una mamografía cada dos años, o seguir haciéndosela cada año. Puede hacerse una mamografía de detección sin costo alguno. Las mamografías no requieren remisión.

Trillium puede pagarle el transporte de ida y vuelta a su cita. Si tiene alguna pregunta sobre sus beneficios de Medicaid, llame a Servicios para afiliados al 1-877-600-5472 (TTY: 711).

Salud bucal

Limpiarse los dientes no es solo mantener el aliento fresco. Una parte importante de su bienestar es su cuidado dental.

Pero, ¿sabía que su salud bucal puede darle pistas sobre problemas de salud más importantes? ¿O que los problemas bucales pueden afectar al resto del cuerpo, como los pulmones? Presentamos algunos consejos para sacar el máximo beneficio al cuidado bucal:

- **Use el hilo dental:** La mayoría de las personas sabe que cepillarse los dientes es importante. Pero muchos todavía se saltan un paso importante en la higiene bucal. El hilo dental sirve para algo más que para quitar la comida que se ha quedado atascada entre los dientes. Estimula las encías y reduce la placa. Y si usar hilo dental le resulta difícil, busque en la farmacia seda dental lista para usar.
- **Reduzca el consumo de azúcar:** Haga todo lo posible por limitar el consumo de azúcar de productos como refrescos o caramelos. El azúcar se convierte en ácido en la boca, lo que puede erosionar el esmalte de los dientes. Esto también puede provocar la aparición de caries. Aunque no tiene que evitar el consumo de azúcar por completo, es bueno ser consciente de este aspecto.
- **Consiga flúor:** Una de las mejores formas de cuidar sus dientes es utilizar pasta dentífrica con flúor. El flúor es un mineral que ayuda a prevenir las caries protegiendo el esmalte de los dientes. También hace que sus dientes sean más resistentes a las bacterias de la placa y a los azúcares.
- **Visite al dentista:** Es importante visitar al dentista con regularidad. Su cuidado bucal diario es bueno para los dientes, pero incluso los mejores cepillos de dientes pueden pasar por alto puntos difíciles de alcanzar. Un dentista no solo puede limpiarle los dientes y buscar caries, sino que también puede detectar y tratar pequeños problemas antes de que se conviertan en graves. También asegúrese de revisar los beneficios dentales de su plan. Con los beneficios dentales de Trillium, usted puede visitar a su dentista una vez al año para limpiezas y controles de forma gratuita. Visite la página para encontrar un dentista en www.trilliumohp.com/find-a-provider para elegir un dentista de su plan Trillium. Si necesita ayuda, llame a Servicios para afiliados al 1-877-600-5471 (TTY: 711).



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
- Health Status

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:

Emily Farrell, Non-Discrimination Coordinator

555 International Way, Building B

Springfield, OR 97477

Phone: 541-214-3948 Toll-free 1-844-867-1156 (TTY 711)

Email: emilyann.farrell@TrilliumCHP.com

Web: <https://wellcare.trilliumadvantage.com/legal/nondiscrimination-notice.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: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-844-867-1156; TTY: 1-877-600-5473.

Español (Spanish)

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-844-867-1156; 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 1-844-867-1156; TTY: 1-877-600-5473.

简体中文 (**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1-844-867-1156; TTY: 1-877-600-5473.。

Русский (**Russian**)

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-844-867-1156; TTY: 1-877-600-5473.

한국어 (**Korean**)

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-844-867-1156; TTY: 1-877-600-5473.

Українська (**Ukrainian**)

УВАГА! Якщо ви розмовляєте українською мовою, ви можете звернутися до безкоштовної служби мовної підтримки. Телефонуйте за номером. 1-844-867-1156; 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。1-844-867-1156; 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 مجاناً. اتصل بـ على 1-844-867-1156 ، رقم هاتف الصم والبكم: 1-877-600-5473.

Română (**Romanian**)

ATENȚIE: Dacă vorbiți limba română, vă stău la dispoziție servicii de asistență lingvistică, gratuit. Sunați la 1-844-867-1156; TTY: 1-877-600-5473..

ខ្មែរ (**Cambodian**)

ប្រយ័ត្ន: បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតល្អ គឺអាចមានសំរាប់បំរើអ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ 1-844-867-1156; TTY: 1-877-600-5473.

Cushite

XIYYEEFFANNAA Afaan dubbattu Oroomiffa, tajaajila gargaarsa afaanii, kanfaltiidhaan ala, ni argama. Bilbilaa 1-844-867-1156; TTY: 1-877-600-5473.

Deutsch (**German**)

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-844-867-1156; TTY: 1-877-600-5473

فارسی (**Farsi**)

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما

تماس بگیرید. فراهم می باشد. با 1-844-867-1156; TTY: 1-877-600-5473.

Français (**French**)

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-844-867-1156; TTY: 1-877-600-5473

ภาษาไทย (**Thai**)

เรียน: ถ้าคุณพูดภาษาไทยคุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทร. 1-844-867-1156; 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 © 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 Otoño 2022

Boletín Informativo Trimestral de Trillium Community Health Plan

Su fuente saludable para vivir bien

¡Trillium quiere que mantenerse sano, obtener el máximo provecho de su plan de Medicaid, y disfrutar de la vida le resulten lo más fácil posible!



Para empezar con esta edición, tenemos una nueva característica llamada “**Su experiencia como miembro**”. Cada vez que vea este ícono, obtendrá consejos útiles sobre cómo funciona su plan de salud. Sabrá cuándo puede ver a su proveedor y obtener su medicamento. Sabrá cuándo debe programar su atención médica. Y estará al día de todos los beneficios que tiene como afiliado en Trillium.

Estamos aquí para ayudarle a conectarse con la atención médica. Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, llame Servicios para afiliados al 1-877-600-5472 (TTY: 711).