



WHOLE you

2024 | WINTER BULLETIN



Table of Contents

2024 Member Handbook & Provider Directory.....	1
Need a Ride to Your Medical Appointment?.....	1
Eat Right this Winter	2
Coma bien este invierno	3
Traditional Health Workers	4
Trabajadores de salud tradicionales	5
Special Screen and Preventive Care	6
Prueba de detección especial y atención preventiva	7
Did You Get a Survey?	8
¿Recibió una encuesta?....	9
Su fuente saludable para vivir bien.....	12

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!

2024 Member Handbook & Provider Directory

Would you like a print copy of the 2024 Member Handbook or 2024 Provider Directory? Call Member Services at 1-877-5472 (TTY: 711). You can ask for the Member Handbook and Provider Directory to be mailed to you. You can also access the Member Handbook and Provider Directory on our website:

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

Need a Ride to Your Medical Appointment?

Trillium pays for rides to and from appointments covered by the Oregon Health Plan.

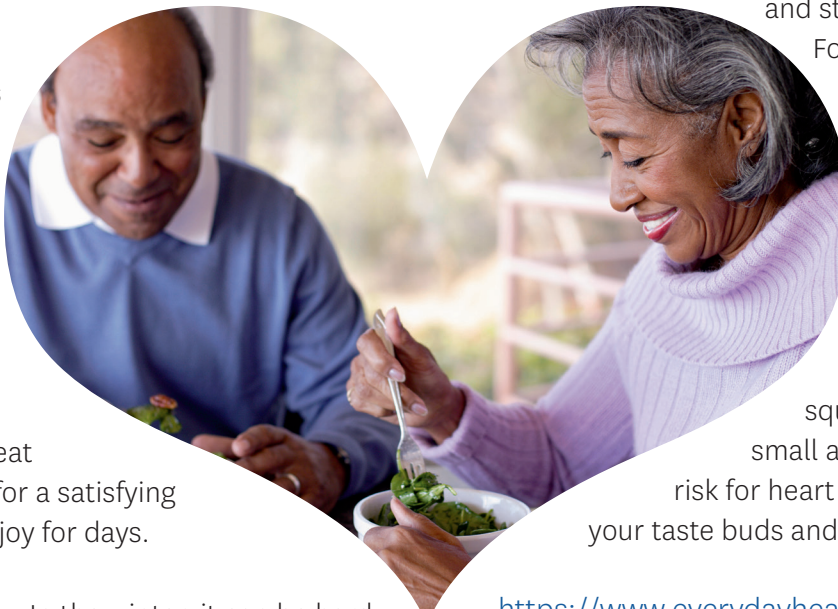
- To schedule a ride in Clackamas, Multnomah, and Washington counties, call Medical Transportation Management at 1-877-583-1552 (TTY: 711).
- To schedule a ride in Lane County, call RideSource at 541-682-5566 or toll-free at 1-877-800-9899 (TTY: 711).
- You can find more information on the Trillium website at www.trilliumohp.com/ride



Eat Right this Winter

When the weather gets cold, we get hungry. Studies show we eat more during fall and winter than during other months. People want “comfort food,” which tends to be high in calories and fat. At the same time, bad weather can make it harder to get outside and stay active. What can you do to eat healthy this winter? Here are some tips to eat better while satisfying some of those winter cravings:

- **Tea up.** A steaming cup of tea or even hot water can provide satisfying warmth and comfort and make you feel full.
- **Fill the soup pot.** Use those vegetables at the bottom of your crisper drawer. Toss them in a soup pot with greens, lentils, beans, whole grains and even some lean protein. Add healthy clear vegetable or meat broth (avoid cream) for a satisfying meal that you can enjoy for days.
- **Peel some sunshine.** In the winter, it can be hard to find some fresh fruits. But you’ll almost always be able to find oranges. Pick up some for a healthy snack — or put them into a salad with winter greens like Swiss chard, collard greens or kale.
- **Eat your broccoli.** Maybe as a kid you weren’t a fan of broccoli, cauliflower or Brussels sprouts. It’s time to give these winter treasures another chance. Try tossing them with a bit of olive oil, salt and pepper and browning them in the oven — delicious!
- **Smile with salmon.** Darker winter days and bad weather can make it hard to stay in a good mood. It turns out, salmon has vitamin D and omega-3 fatty acids, which are great health and mood boosters.
- **Make a smart swap.** Many of us crave fatty foods in winter. If that’s you, you can add a healthy twist and still satisfy your craving. For instance, instead of regular mac and cheese, use whole-grain pasta and add some veggies and a lean protein, like chicken.
- **Sweeten the deal.** Dessert, anyone? Choose a square of dark chocolate. In small amounts, it can reduce your risk for heart disease. That’s a win for your taste buds and for your heart!



<https://www.everydayhealth.com/diet-nutrition/why-do-we-eat-more-in-winter.aspx>



“YOUR MEMBER EXPERIENCE.”

Every time you see this icon, you’ll get helpful tips on how your health plan works. You’ll stay up to date on all the benefits you have as a Trillium member.

Coma bien este invierno

Cuando hace frío, tenemos hambre. Los estudios demuestran que comemos más durante el otoño e invierno que durante otros meses. Las personas quieren “alimentos reconfortantes”, que suelen tener alto contenido de calorías y grasas. Al mismo tiempo, el mal tiempo puede dificultar las salidas al aire libre y la actividad física. ¿Qué puede hacer para comer de forma saludable este invierno? Estos son algunos consejos para comer mejor y satisfacer algunos de esos antojos de invierno:

- **Tome té.** Una humeante taza de té o incluso agua caliente puede proporcionarle calor y bienestar y hacerlo sentir saciado.
- **Llene la olla para sopa.** Utilice esas verduras que le quedaron en el fondo del cajón de verduras. Mézclelas en una olla para sopa con vegetales de hojas verdes, lentejas, frijoles, cereales integrales e incluso proteínas magras. Agregue caldo de carne o verduras claro y saludable (evite la crema) para preparar una comida sabrosa que podrá disfrutar durante días.
- **Pele un poco de frescura.** Puede ser difícil encontrar frutas frescas en invierno. Sin embargo, casi siempre podrá encontrar naranjas. Elija algunas para hacer un refrigerio saludable, o agréguelas en ensaladas con vegetales de hojas verdes de invierno, como acelga, col forrajera o col rizada.
- **Coma brócoli.** Quizá de pequeño no le gustaban el brócoli, la coliflor o las coles de Bruselas. Es hora de darles otra oportunidad a estos tesoros del invierno. Mézclelos con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta, y dórelos en el horno; ¡riquísimo!
- **Sonría con salmón.** Puede ser difícil estar de buen humor en los días más oscuros del invierno y durante el mal tiempo. Resulta que el salmón tiene vitamina D y ácidos grasos omega-3, que son excelentes refuerzos de la salud y del estado de ánimo.
- **Haga un cambio inteligente.** Muchos de nosotros tenemos antojo de alimentos grasos en invierno. Si es su caso, puede darle un toque saludable y seguir

disfrutando de su antojo. Por ejemplo, en vez de macarrones y queso regulares, use pasta integral y agregue algunas verduras y una proteína magra, como pollo.

- **Endulce el trato.** ¿Alguien quiere postre? Elija un cuadrado de chocolate amargo. En pequeñas cantidades, esto puede reducir el riesgo de sufrir enfermedad cardíaca. ¡Esto es una recompensa para las papilas gustativas y el corazón!

<https://www.everydayhealth.com/diet-nutrition/why-do-we-eat-more-in-winter.aspx>



“SU EXPERIENCIA COMO AFILIADO”.

Cada vez que vea este ícono, obtendrá consejos útiles sobre cómo funciona su plan de salud. Podrá estar al día con todos los beneficios que tiene como afiliado en Trillium.



Traditional Health Workers: We're on your Trillium Care Team!



Traditional Health Workers (THWs) have similar lived experiences as the people they serve. They help Trillium members reach their health and wellness goals.

Trillium covers access to Traditional Health Workers at no cost to Trillium members. Below are different types of THWs who may be able to help you.

- **Community Health Workers (CHWs)** CHWs are frontline public health workers who have similar lived experience as the members they support. They may share ethnicity or language with members. CHWs help members access and understand their healthcare benefits. They provide support to members in self-managing chronic conditions like diabetes and asthma. They assist with scheduling and getting to appointments. They connect members to resources for food, housing, wellness items, and more.
- **Personal Health Navigators** Personal Health Navigators help members coordinate their care. They also help members understand their benefits and talk with providers. Personal Health Navigators help members get the resources they need to make good healthcare decisions.
- **Peer Support Specialists** Peer Support Specialists have lived experience with addiction or mental health conditions. They support members in recovery.
 - **Youth Support Specialists** are 33 years old or younger. They may have lived experience with addiction or mental health conditions. They may have lived experience with the foster care or juvenile justice systems. Youth Support Specialists support youth in their recovery or with facing other barriers.
 - **Family Support Specialists** have lived experience caring for children who have faced challenges such as living in foster care or being unhoused. They may have cared for children with disabilities, addiction, or mental health conditions. Family Support Specialists help families who have children with complex needs.

- **Peer Wellness Specialists** Peer Wellness Specialists have lived experience with a psychiatric condition(s) plus intensive training. Peer Wellness Specialists are part of a member's care team. They connect members to behavioral health and primary care services.

- **Doulas** Doulas provide support to pregnant people and their families. They help members make a birth plan. They also help members connect to community resources. Doulas assist members before, during, and after delivery.

How Do I Connect with a Traditional Health Worker? Call Trillium Member Services at 1-877-600-5472 (TTY: 711). You can also email us at THW@Trilliumchp.com.



Trabajadores de salud tradicionales: Estamos en su ¡Equipo de atención de Trillium!



Los trabajadores de salud tradicionales (por sus siglas en inglés, THW) han vivido experiencias similares a las de las personas que atienden. Ayudan a los afiliados

de Trillium a alcanzar sus objetivos de salud y bienestar.

Trillium cubre el acceso a los trabajadores de salud tradicionales sin costo para los afiliados de Trillium. A continuación, le indicamos los diferentes tipos de THW que pueden ayudarlo.

- **Trabajadores de salud comunitaria** (por sus siglas en inglés, CHW) Los CHW son trabajadores de la salud pública de primera línea que han vivido una experiencia similar a la de los afiliados a quienes brindan apoyo. Pueden compartir el origen étnico o el idioma con los

afiliados. Los CHW ayudan a los afiliados a comprender y acceder a sus beneficios de atención médica. Brindan apoyo a los afiliados para que puedan controlar sus afecciones crónicas, como la diabetes y el asma. Los ayudan cuando necesitan programar y acudir a las citas. Conectan a los afiliados con recursos para la alimentación, la vivienda, los artículos de bienestar y más.

- **Asesores de salud personal** Los asesores de salud personal ayudan a los afiliados a coordinar su atención. También los ayudan a comprender sus beneficios y a hablar con los proveedores. Los asesores de salud personal ayudan a los afiliados a obtener los recursos que necesitan para tomar buenas decisiones de atención médica.
- **Especialistas en el apoyo de pares** Los especialistas en el apoyo de pares tienen experiencia con las adicciones o las afecciones de salud mental. Brindan apoyo a los afiliados en la recuperación.
 - **Los especialistas en apoyo a los jóvenes** tienen 33 años o menos. Pueden tener experiencia con la adicción o las afecciones de salud mental. Pueden tener experiencia con los sistemas de cuidado tutelar o de justicia juvenil. Los especialistas en apoyo a los jóvenes brindan apoyo a los jóvenes en su recuperación o para que puedan enfrentar otros obstáculos.
 - **Los especialistas en apoyo a la familia** tienen experiencia en el cuidado de niños que han enfrentado desafíos como vivir en cuidado tutelar o no tener vivienda. Pueden haber brindado cuidado a niños con discapacidades, adicción o afecciones de salud mental. Los especialistas en apoyo a la familia ayudan a las familias que tienen niños con necesidades complejas.
- **Especialistas en el bienestar de pares** Los especialistas en el bienestar de pares tienen experiencia con una o varias afecciones psiquiátricas, además de una capacitación intensiva. Estos especialistas son parte del equipo de atención del afiliado. Conectan a los afiliados con los servicios de salud del comportamiento y de atención primaria.
- **Doulas** Las doulas brindan apoyo a las embarazadas y sus familias. Ayudan a los afiliados a elaborar un plan de nacimiento. También ayudan a los afiliados a conectarse con los recursos comunitarios. Las doulas ayudan a los afiliados antes, durante y después del parto.

¿Cómo me conecto con un trabajador de salud tradicional? Llame al Departamento de Servicios al Afiliado de Trillium al 1-877-600-5472 (TTY: 711). También puede enviarnos un correo electrónico a THW@Trilliumchp.com.



Special Screening & Preventive Care for Trillium Members Under Age 21



Early and Periodic Screening, Diagnosis and Treatment (EPSDT) services are comprehensive and preventive healthcare services for OHP members from birth through age 20.

This benefit provides you with the care you need for your health and development. These services can catch and help with concerns early, treat illness, and support children with disabilities.



The EPSDT benefit covers:

- Any services needed to find or treat illness, injury, or other changes in health.
- “Well-child” or “adolescent well visit” medical exams, screenings, and diagnostic services to determine if there are any physical, dental, developmental, and mental health conditions for members 0 through age 20.
- Referrals, treatment, therapy, and other measures to help with any conditions discovered.

If you or your family member needs EPSDT services, work with your primary care provider (PCP) or talk to a care coordinator by calling 1-877-600-5472 (TTY: 711). They will help you get the care you need. You can work with your primary care dentist for any dental services. All EPSDT services are free to members through age 20.

Under EPSDT, Trillium will not deny a service without first looking at whether it is medically necessary and medically appropriate for you. You should always receive a written notice when something is denied, and you have the right to an appeal if you don't agree with the decision.

You can get free rides to and from covered EPSDT provider visits. For more information, call Trillium Member Services at 1-877-600-5472 or visit www.trilliumohp.com/ride.

If you have any questions about EPSDT services, call Trillium Member Services at 1-877-600-5472 (TTY: 711). You can also find more information in the Member Handbook at www.trilliumohp.com/memberhandbook.

Prueba de detección especial y atención preventiva para los afiliados de Trillium menores de 21 años

Los servicios de detección, diagnóstico y tratamiento temprano y periódico (por sus siglas en inglés, EPSDT) son servicios integrales y de atención médica preventiva para afiliados de Oregon Health Plan (por sus siglas en inglés, OHP) desde el nacimiento hasta los 20 años.

Este beneficio le brinda la atención que necesita para su salud y desarrollo. Estos servicios pueden detectar problemas a tiempo y ayudar a resolverlos, tratar enfermedades y ayudar a niños con discapacidades.

El beneficio EPSDT cubre lo siguiente:

- Todos los servicios necesarios para detectar o tratar enfermedades, lesiones u otros cambios en la salud.
- Exámenes médicos, pruebas de detección y servicios de diagnóstico del “niño sano” o “visita de bienestar del adolescente” a fin de determinar si hay afecciones físicas, dentales, del desarrollo y de salud mental para afiliados de 0 a 20 años de edad.
- Remisiones, tratamiento, terapia y otras medidas para ayudar con las afecciones detectadas.

Si usted o su familiar necesita servicios de EPSDT, trabaje con su proveedor de atención primaria (por sus siglas en inglés, PCP) o hable con un coordinador de atención llamando al 1-877-600-5472 (TTY: 711). Puede ayudarlo a obtener la atención que necesita. Puede trabajar con su dentista de atención primaria para obtener servicios dentales. Todos los servicios de EPSDT son gratuitos para los afiliados hasta los 20 años de edad.

Conforme a los servicios de EPSDT, Trillium no denegará un servicio sin antes analizar si es médicamente necesario y apropiado para usted. Siempre debe recibir un aviso por escrito cuando se le deniegue algo, y tiene derecho a presentar una apelación si no está de acuerdo con la decisión.

Puede obtener traslados de ida y vuelta gratuitos para una visita cubierta al proveedor de EPSDT. Para



obtener más información, llame al Departamento de Servicios al Afiliado de Trillium al 1-877-600-5472 o visite www.trilliumohp.com/ride.

Si tiene alguna pregunta sobre los servicios de EPSDT, llame al Departamento de Servicios al Afiliado de Trillium al 1-877-600-5472 (TTY: 711). También puede encontrar más información en el Manual del Afiliado en www.trilliumohp.com/memberhandbook.



Did You Get a Survey about Trillium? Share Your Feedback!



If you receive a survey about Trillium and your doctors, please fill it out and send it back. Your feedback tells us what we are doing well and what we can improve.

We are here for you! Here are some ways we can help connect you to the care you need:

- A wide network of primary care and specialty doctors
 - Search for a provider with the Find a Provider tool on our website at www.trilliumohp.com
- Care Coordination and Case Management teams to help you meet your health goals
- Preventive care to keep you healthy, including colorectal cancer screening, breast cancer screening and flu vaccines
- A dedicated customer care team to support you

We may pay for you to get to and from your medical, dental, and mental health appointments. Learn more at www.trilliumohp.com/ride



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

If you have any questions, please call Trillium Member Services at 1-877-600-5472 (TTY: 711). We are here to help connect you to care!

¿Recibió una encuesta sobre Trillium? ¡Comparta sus comentarios!



Si recibe una encuesta sobre Trillium y sus médicos, le solicitamos que la complete y nos la envíe. Sus comentarios nos indican en qué estamos teniendo un buen desempeño y en qué podemos mejorar.

¡Estamos a su disposición! Estas son algunas maneras en las que podemos ayudarlo a conectarse con la atención que necesita:



- Una amplia red de médicos especialistas y de atención primaria
 - Busque un proveedor con la herramienta “Find a Provider” (Buscar un proveedor) en nuestro sitio web en www.trilliumohp.com.
- Equipos de coordinación de la atención y administración de casos para ayudarlo a alcanzar sus objetivos de salud.
- Atención preventiva para mantenerse saludable, incluidas pruebas de detección de cáncer colorrectal, pruebas de detección de cáncer de seno y vacunas contra la gripe.
- Un equipo dedicado a la atención al cliente para brindarle asistencia.

Podemos pagar los traslados de ida y vuelta para sus citas médicas, dentales y de salud mental. Obtenga más información en www.trilliumohp.com/ride.

¿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

Si tiene alguna pregunta, llame al Departamento de Servicios al Afiliado de Trillium al 1-877-600-5472 (TTY: 711). ¡Estamos a su disposición para ayudarlo a conectarse con la atención médica!

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
- Need for Services

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, get help filing a complaint 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:

Levi Welbourne, Senior Manager, Grievance & Appeals

555 International Way, Building B

Springfield, OR 97477

Phone: 541-485-2155 Toll-free 1-877-600-5472 (TTY 711)

Email: Grievances@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: boli_help@boli.oregon.gov

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. This help is free. Call 1-877-600-5472 (TTY/TDD 711).

Puede recibir esta carta en otro idioma, en letra grande o en el formato que sea mejor para usted. También puede tener un intérprete de idiomas. Esta ayuda es gratuita. Llame al 1-844-867-1156 (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.

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.

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.

Arabic:، 1-844-867-1156 اتصل بـ على
Chinese (Simplified): 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。

Somali: OGAYSIIN: Haddii aanad ku hadal Ingiriisi, luqadda adeegyada kaalmada, bilaash ah, ayaa adiga laquu heli karaa. Soo wac 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.

Chinese Simplified: 敬请注意：如果您不会说英文，您可以致电如下号码，获得免费的语言援助服务：
1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473。

Chinese Traditional: 請注意：如果您不講英文，您可以致電以下號碼以獲得免費的語言支援服務：
1-877-600-5472; 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.

Hmong: សម្គាល់ប្រសិនបើអ្នកមិននិយាយភាសាអង់គ្លេសទេសេវាជំនួយផ្នែកភាសាមានផ្តល់ជូនអ្នកដោយមិនគិតថ្លៃ។ សមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473 ។

Marshallese: KÖJJELĀ: Elaññe kwōjab jelā Kajin Pālle, ewōr riukok ñan jibañ eok l'm ejjelok wonen.
Kūrluk 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.

Chuukese: ASINEI NGENI KEMI: Ika pwe kose kan kapas fosun Merika, angangen aninisin fosun fonu kena, ese wor momon, ra kawor ngonuk. Kori 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.

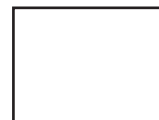
Tagalog: ATENSIYON: Kung hindi ka nagsasalita ng Ingles, magagamit mo ang mga serbisyong tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.

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

Portuguese: ATENÇÃO: Caso você não fale inglês, existem serviços de assistência linguística gratuitos. Ligue para 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

Українська (Ukrainian) УВАГА! Якщо ви розмовляєте українською мовою, ви можете звернутися до безкоштовної служби мовної підтримки. Телефонуйте за номером. 1-877-600-5472; ТТУ: 1-877-600-5473.



Copyright © 2024, 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.



2024 | BOLETÍN DE INVIERNO

Su fuente de salud para vivir bien

Su fuente saludable para vivir bien.

Trillium quiere que le resulte lo más fácil posible mantenerse saludable, obtener el máximo provecho de su plan de Medicaid y disfrutar de la vida.

Manual del Afiliado y Directorio de proveedores de 2024

¿Desea obtener una copia impresa del Manual del Afiliado de 2024 o del Directorio de proveedores de 2024? Llame al Departamento de Servicios al Afiliado al 1-877-5472 (TTY: 711). Puede solicitar que le enviemos por correo el Manual del Afiliado y el Directorio de proveedores. También puede acceder al Manual del Afiliado y al Directorio de proveedores en nuestra página web:

- Manual del Afiliado: trilliumohp.com/memberhandbook
- Directorio de proveedores: trilliumohp.com/find-a-provider

¿Necesita un traslado a su cita médica?

Trillium paga los traslados de ida y vuelta para las citas cubiertas por Oregon Health Plan.

- Para programar un traslado en los condados de Clackamas, Multnomah y Washington, llame a Medical Transportation Management al 1-877-583-1552 (TTY: 711).
- Para programar un traslado en el condado de Lane, llame a RideSource al 541-682-5566 o al número gratuito al 1-877-800-9899 (TTY: 711).
- Puede obtener más información en el sitio web de Trillium en www.trilliumohp.com/ride.