

WHOLE you

2023 | SUMMER BULLETIN



Table of Contents

Renew Your Oregon Health
Plan Coverage.....1

A1C Test Kits 2

Behavioral Health
Experience Survey 2

Kits de Prueba A1c 3

Encuesta de experiencia de
salud conductual 3

Are You at Risk for
Diabetes? 4

Preventing Diabetes 5

Prevención de la diabetes 6

¿Tiene riesgo de diabetes? 7

Gaming and Stress Relief . 8

Juegos y alivio del estrés . 9

¡Renueve su cobertura del
plan de salud
de Oregon!s..... 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!



“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.

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



Renew Your Oregon Health Plan Coverage!

The Oregon Health Authority may contact you. They may ask for information to help confirm your eligibility and renew your Oregon Health Plan coverage. If they send you mail or call you, please respond. Keeping your health coverage can help you stay healthy and live your life to the fullest.

If you have any questions:

- Contact your Oregon Health Authority eligibility worker, or
- Visit [ONE.Oregon.gov](https://one.oregon.gov), or
- Call Trillium Member Services at 1-877-600-5472 (TTY: 711).

A1C Test Kits



This summer Trillium will contact members who need to get an A1C test.

This test measures your average blood sugar levels over the last three months. It helps you know if you have prediabetes or diabetes.

If you already know you have diabetes, measuring your A1C can help you see how you are managing your condition.



If it is time for your A1C test, we will give you an automatic call. This call will ask you to opt in to getting an A1C test kit in the mail. The kit is no cost to you. Once you receive the kit, Just take the finger prick test at home, then send the test back in the mail.

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



Behavioral Health Experience Survey

You may receive a survey in the mail asking about your experience with your behavioral health provider and behavioral health, mental health, and substance use services. Please fill it out and send it back. We listen to what you have to say. Your feedback can help us improve your member experience.



Kits de Prueba A1c



Este verano, Trillium se comunicará con los afiliados que necesiten hacerse una prueba A1c. Esta prueba mide sus niveles promedio de azúcar en la sangre durante los últimos tres meses. Le ayuda a saber si tiene prediabetes o diabetes.

Si ya sabe que tiene diabetes, medir su A1c puede ayudarle a ver cómo está manejando su afección.

Si es hora de su prueba A1c, recibirá una llamada automática. En esta llamada, se le preguntará si quiere recibir un kit de prueba A1c por correo. El kit no tiene costo para usted. Una vez que reciba el kit, simplemente hágase la prueba del pinchazo en el dedo en casa y luego envíe la prueba por correo.

Estamos aquí para ayudarle a mantenerse saludable. Si tiene alguna pregunta, llame al Departamento de Servicios al Afiliado al 1-877-600-5472 (TTY: 711).



Encuesta de Experiencia sobre Salud del Comportamiento

Es posible que reciba una encuesta por correo donde se le pregunte sobre su experiencia con su proveedor de salud del comportamiento y los servicios de salud del comportamiento, salud mental y abuso de sustancias. Una vez que la complete, le solicitamos que la envíe. Escuchamos lo que tiene para decir. Sus comentarios pueden ayudarnos a mejorar su experiencia como afiliado.



Are you at risk for diabetes?

Diabetes and prediabetes are serious health conditions. Let's take a look at your risks and what to do if you think you might have one of these conditions.



ABOUT PREDIABETES: More than 1 out of 3 American adults have prediabetes, which means your blood sugar levels are higher than normal but not high enough to be called diabetes. Prediabetes is a warning that you are at an increased risk for developing Type 2 diabetes. Symptoms aren't always obvious, and 90% of people with prediabetes don't know they have it. The good news is that a simple blood sugar test can tell you. Get the test if you have any of these risk factors:

- Being overweight
- Being 45 years or older
- Having a parent, brother or sister with Type 2 diabetes
- Physically active less than three times a week
- Having gestational diabetes during pregnancy
- Giving birth to a baby weighing over 9 pounds
- Having polycystic ovary syndrome
- African Americans, Hispanic/Latino Americans, American Indians, and some Pacific Islanders and Asian Americans are at particularly high risk for Type 2 diabetes

If you have any of these risk factors, call your doctor to schedule a prediabetes screening.

ABOUT DIABETES: Diabetes affects the way your body turns food into energy. When you eat, your body breaks down the food into sugar and sends it into your blood. That signals your pancreas to release insulin, which lets the sugar into your cells so they can use it for energy. With diabetes, your body either doesn't make enough insulin or has trouble using it. That means too much sugar stays in your blood, and that can cause problems like heart disease, blindness, kidney disease and more. While there is no cure for diabetes, losing weight, healthy eating and exercise can help. It's also important to take any medicine your doctor prescribes and keep all your doctor's appointments.

Preventing diabetes

Here are some things you can do to prevent diabetes as well as ways you can take care of yourself if you know you have it.

Make an appointment today to talk with your doctor about your risk for diabetes.

1 KNOW THE SIGNS.

Some signs of diabetes are being unusually thirsty, weight gain or loss, changes in vision, or having to urinate often. If you think you any of these have symptoms, call your doctor for a checkup.

2 EAT HEALTHY.

Healthy high-protein foods like salmon, sardines, pumpkin seeds, peanuts and almonds can help your blood sugar, while things like bread, sweet cereals and pasta can send your blood sugar levels up.

3 DRINK SMART.

If you have a lot of sweet caffeinated drinks during the day, try switching just one of them for water. Then try switching two. If you put cream or whole milk in your coffee and cereal, start mixing it with 1% milk so you can slowly switch to 1% and then skim. And whole fruits are always better than fruit juice.

4 MOVE.

Exercise helps keep your blood glucose and blood pressure healthy — all good for weight loss and lowering your diabetes risk. Talk to your doctor before starting any new exercise plan.

5 WATCH YOUR WEIGHT.

If you're overweight, you can reduce your risk for diabetes by losing just 5% of your body weight. So make a plan with your doctor to help lower your diabetes risk.



Prevención de la diabetes

Aquí le presentamos algunas acciones que puede hacer para prevenir la diabetes, así como formas en que puede cuidarse si sabe que la tiene.

1 CONOZCA LAS SEÑALES.

Algunas señales de diabetes incluyen tener una sed inusual, aumento o pérdida de peso, cambios en la visión o tener que orinar con frecuencia. Si cree que tiene alguno de estos síntomas, llame a su médico para una revisión.

2 COMA DE FORMA SALUDABLE.

Los alimentos saludables ricos en proteínas como el salmón, las sardinas, las semillas de calabaza, los cacahuetes y las almendras pueden ayudar a controlar el azúcar en la sangre, mientras que el pan, los cereales dulces y la pasta pueden aumentar sus niveles de azúcar en la sangre.

3 BEBA DE FORMA INTELIGENTE.

Si toma muchas bebidas dulces con cafeína durante el día, intente cambiar solo una de ellas por agua. Luego intente cambiar dos. Si pone crema o leche entera en su café y cereal, comience a mezclarlo con leche al 1% para que pueda cambiar lentamente al 1% y luego descremada. Y las frutas enteras siempre son mejores que los jugos de fruta.

4 MUÉVASE.

El ejercicio ayuda a mantener saludables la glucosa en la sangre y la presión arterial, lo cual es bueno para perder peso y reducir su riesgo de diabetes. Hable con su médico antes de comenzar cualquier plan nuevo de ejercicios.

5 CUIDE SU PESO.

Si tiene sobrepeso, puede reducir su riesgo de diabetes al perder solo el 5% de su peso corporal. Entonces, elabore un plan con su médico para ayudar a reducir su riesgo de diabetes.

Programe una cita hoy para hablar con su médico acerca de su riesgo de diabetes.



¿Está en riesgo de tener diabetes?

La diabetes y la prediabetes son afecciones de salud graves. Revisemos sus riesgos y qué hacer si cree que podría tener una de estas afecciones.



SOBRE LA PREDIABETES: más de 1 de cada 3 adultos americanos tienen prediabetes, lo que significa que sus niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos como para considerarse diabetes. La prediabetes es una advertencia de que tiene un mayor riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2. Los síntomas no siempre son evidentes y el 90 % de las personas con prediabetes no saben que la tienen. La buena noticia es que una simple prueba de azúcar en sangre puede decírselo. Hágase la prueba si presenta alguno de estos factores de riesgo:

- Tiene sobrepeso.
- Tiene 45 años o más.
- Su padre, madre, hermano o hermana tiene diabetes de tipo 2.
- Es físicamente activo menos de tres veces por semana.
- Tiene diabetes gestacional durante el embarazo.
- Da a luz a un bebé que pesa más de 9 libras.
- Tiene síndrome de ovario poliquístico.
- Los afroamericanos, hispanos/latinoamericanos, indios americanos y algunos isleños del Pacífico y asiáticos americanos corren un riesgo particularmente alto de diabetes de tipo 2.

Si tiene alguno de estos factores de riesgo, llame a su médico para programar una evaluación de prediabetes.

SOBRE LA DIABETES: la diabetes afecta la forma en que el cuerpo convierte los alimentos en energía. Cuando come, el cuerpo descompone la comida en azúcar y la envía a la sangre. Eso le indica al páncreas que libere insulina, lo que permite que el azúcar ingrese a las células para que puedan usarla como energía. Con la diabetes, el cuerpo no produce suficiente insulina o tiene problemas para usarla. Eso significa que queda demasiada azúcar en la sangre, lo que puede causar problemas como enfermedades cardíacas, ceguera, enfermedades renales y más. Si bien no existe una cura para la diabetes, perder peso, llevar una alimentación saludable y hacer ejercicio pueden ayudar. También es importante tomar cualquier medicamento que le recete su médico y asistir a todas las citas con el médico.

Gaming and stress relief

Can you play stress away?

Have you ever sat down to play a video game to unwind? You're not alone. Especially since the pandemic. A 2021 study showed a 71% bump in playing time, and 58% of people said playing video games made them feel better. Some game makers are even creating games just to help people feel calm. For example, think of those games that feature cute animals or cartoons or pretty jewels. Experts say games that help us get into a "flow" state can help us relieve stress. Depending on how you like to play, even some of the harder games can help stress levels.

To relieve stress, look for games that let you do these three things:

1 Make in-game choices for yourself

2 Make you feel good by meeting goals

3 Help you play with others

Game over? Are video games good for our stress levels and health?

While video games seem to do more good than bad for us, experts warn that too much of anything isn't good. Games with fighting, shooting or very hard tasks won't help your stress levels. And some people use video games so they don't have to deal with other problems or bad feelings. That is not a good long-term solution.

For children, the rules are different. They need clear limits. The American Academy of Pediatrics says no more than 30 to 60 minutes per day of video games on school days and



two hours or less when they're not in school. And make sure you see which games they're playing so they're not seeing inappropriate or violent content.

If you need more help, you can get mental health services. Call Member Services at 1-877-600-5472 (TTY: 711) or visit our website at www.TrilliumOHP.com to find a provider who can help you.

Los juegos y el alivio del estrés

¿Puede liberar el estrés jugando?

¿Alguna vez se ha sentado a jugar un videojuego para desconectarse? No está solo. Sobre todo desde la pandemia. Un estudio de 2021 mostró un aumento del 71 % en el tiempo de juego y el 58 % de las personas dijeron que jugar videojuegos las hacía sentir mejor. Algunos creadores de juegos incluso están creándolos solo para ayudar a las personas a sentirse tranquilas. Por ejemplo, piense en esos juegos que presentan animales o dibujos animados adorables, o joyas bonitas. Los expertos dicen que los juegos que nos ayudan a entrar en un estado de “flujo” pueden ayudarnos a aliviar el estrés. Dependiendo de cómo le guste jugar, incluso algunos de los juegos más difíciles pueden ayudar con los niveles de estrés.

1 Tomar decisiones en el juego por usted mismo.

2 Hacerlo sentir bien cumpliendo objetivos.

3 Ayudarle a jugar con otros.

Para aliviar el estrés, busque juegos que le permitan hacer las siguientes tres cosas:

¿Juego terminado? ¿Los videojuegos son buenos para nuestros niveles de estrés y nuestra salud?

Si bien los videojuegos parecen tener más puntos positivos que negativos, los expertos advierten que nada en exceso es bueno. Los juegos con peleas, disparos o tareas muy difíciles no ayudarán a sus niveles de estrés. Y algunas personas usan los videojuegos para no tener que lidiar con otros problemas o sentimientos negativos. Esa no es una buena solución a largo plazo.

Para los niños, las reglas son diferentes. Necesitan límites claros. La Academia Americana de Pediatría indica no más de 30 a 60 minutos por día de videojuegos en los días escolares y dos horas o menos cuando no están en la escuela. También debe asegurarse de ver qué juegos están jugando para que no vean contenido inapropiado o violento.

Si necesita más ayuda, puede obtener servicios de salud mental. Llame al Departamento de Servicios al Afiliado al 1-877-600-5472 (TTY: 711) o visite nuestro sitio web en www.TrilliumOHP.com para encontrar un proveedor que pueda ayudarle.



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, 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:

Emily Farrell, Non-Discrimination Coordinator

555 International Way, Building B

Springfield, OR 97477

Phone: 541-214-3948 Toll-free 1-877-600-5472 (TTY 711)

Email: emilyann.farrell@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. 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.

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 1-844-867-1156 ، رقم هاتف الصم والبكم: 1-877-600-5473.

Română (**Romanian**) ATENȚIE: Dacă vorbiți limba română, vă stau la dispoziție servicii de asistență lingvistică, gratuit. Sunați la 1-844-867-1156; TTY: 1-877-600-5473..

ខ្មែរ (**Cambodian**) ប្រយ័ត្ន: បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតល្អិត គឺអាចមានសំរាប់ បំរើអ្នក។ 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

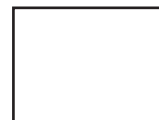
فارسی (Farsi)

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

OHP-TRIL-22-3240 Approved 8.4.22



Copyright © 2023, 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.



Su fuente de salud para vivir bien

2023 | BOLETÍN DEL 2.º TRIMESTRE

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



“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.

Estamos aquí para ayudarlo a comunicarse con el personal de atención médica. Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, llame al Departamento de Servicios al Afiliado al 1-877-600-5472. (TTY 711).

¡Renueve su cobertura de Oregon Health Plan!

Es posible que la Autoridad de Salud de Oregón se comunice con usted. Pueden solicitar información para ayudar a confirmar su elegibilidad y renovar su cobertura de Oregon Health Plan. Si le envían correo o lo llaman, responda. Mantener su cobertura de salud puede ayudarlo a estar saludable y a vivir su vida al máximo.

Si tiene alguna pregunta:

- comuníquese con su trabajador de elegibilidad de la Autoridad de Salud de Oregón;
- visite ONE.Oregon.gov; o
- llame al Departamento de Servicios al Afiliado de Trillium al 1-877-600-5472.

