



Community Health Plan

WHOLE you

2024 | FALL BULLETIN



Table of Contents

*Earn Rewards for
Healthy Activities* 1

Flu Season 2

Temporada de Gripe 3

Member Information ... 4

*Información del afiliado..*5

*Keeping Activity High
When Temps are Low....* 6

*Mantener las
Actividades en lo Alto
cuando las Temperaturas
son Bajas* 7

Managing Care 8

*Administración de la
Atención* 9

*Gane Recompensas por
Hacer Actividades
Saludables.....* 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!

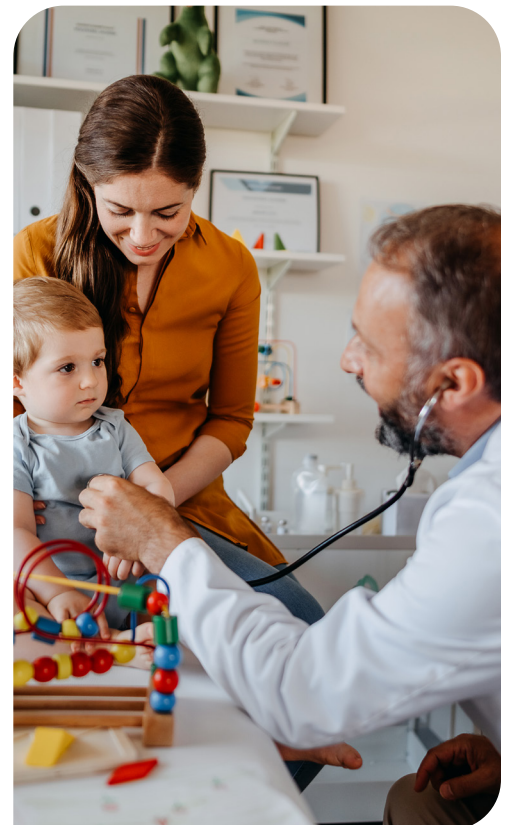
Earn Rewards for Healthy Activities

Trillium members can earn My Health Pays Rewards for completing healthy activities, like going to the dentist or getting a child well-care visit. You can earn rewards for other healthy activities, too. You will receive your My Health Pays Visa® Prepaid Card when you earn your first reward from Trillium. Use your My Health Pays rewards to help pay for:

- Everyday items at Walmart
- Utility bills (light, water, gas)
- Childcare
- Rent

You can find out more at www.trilliumohp.com/myhealthyrewards or call Member Services at 1-877-600-5472 (TTY: 711).

This card is issued by The Bancorp Bank, N.A., Member FDIC, pursuant to a license from Visa U.S.A. Inc. Card cannot be used everywhere Visa debit cards are accepted. See Cardholder Agreement for complete usage restrictions.





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.

Sniffles, coughs and fevers are all around us this time of year.



It's flu season again. The best way to protect yourself and loved ones from influenza (flu) is to get a vaccine (shot).

The Centers for Disease Control recommends everyone 6 months old and older get a flu vaccine each year. There is no cost for Trillium members. Talk with your doctor or your child's doctor to make sure the flu vaccine is right for you.

For more reasons to get a flu shot and answers to common questions about the flu and flu vaccine visit www.trilliumohp.com/flu



Interpreter Services



You can have an interpreter at your healthcare appointment. This service is at no cost to you. You can also ask for sign language and written interpreters or auxiliary aids and services. These services are also free. Tell your provider's office what language or format you need.

If you have questions or need help arranging for an interpreter, call Trillium Member Services at 1-877-600-5472 (TTY: 711).



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

Los resfriados, la tos y la fiebre están por todas partes en esta época del año.



¡Llegó la temporada de la gripe de nuevo! La mejor manera de protegerse a usted y a sus seres queridos contra la influenza (gripe) es vacunándose.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que todas las personas de 6 meses de edad en adelante se vacunen contra la gripe todos los años. Para los afiliados de Trillium, la vacuna no tiene costo. Hable con su médico o con el médico de su hijo/a para asegurarse de que la vacuna contra la gripe sea adecuada para usted.

Para obtener más razones para vacunarse contra la gripe y respuestas a preguntas frecuentes sobre la gripe y la vacuna contra la gripe, visite www.trilliumohp.com/flu

Servicios de Intérprete



Puede contar con un intérprete en su cita de atención de la salud.

Este servicio no tiene costo para usted. También puede solicitar intérpretes de lenguaje de señas y escritos o ayudas y servicios auxiliares. Estos servicios también son gratuitos. Informe al consultorio de su proveedor qué idioma o formato necesita.

Si tiene preguntas o necesita ayuda para coordinar los servicios de un intérprete, llame a Servicios para Afiliados de Trillium al 1-877-600-5472 (TTY: 711).





Member Information



Circumcision Benefit for Trillium Medicaid Members

Trillium covers circumcision for our Oregon Health Plan members up to 30 days after birth. Trillium members who are pregnant can also participate in Trillium's Start Smart for Your Baby® care management program. It is designed to customize the support and care you need for a healthy pregnancy and baby. It won't cost you a thing. Plus, you can earn up to \$150 in rewards.

You can find more information at our website:
www.trilliumohp.com/startsmart

Questions? Call Trillium Member Services at 1-877-600-5472.



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, western Douglas and western Linn counties, 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



Información del afiliado:



Beneficio de Circuncisión para Afiliados de Trillium Medicaid

Trillium cubre la circuncisión para los afiliados de nuestro Oregon Health Plan hasta 30 días después del nacimiento. Las afiliadas de Trillium que están embarazadas también pueden participar en el programa de administración de la atención Start Smart for Your Baby®. Está diseñado para personalizar el apoyo y la atención que necesita para un embarazo y un bebé saludables. No le costará nada. Además, puede ganar hasta \$150 en recompensas.

Puede encontrar más información en nuestro sitio web:
www.trilliumohp.com/startsmart



¿Tiene alguna pregunta? Llame a Servicios para Afiliados de Trillium al 1-877-600-5472.

¿Necesita transporte para ir a su cita médica?

Trillium paga los viajes de ida y vuelta a las citas cubiertas por Oregon Health Plan.

Para programar un viaje en los condados de Clackamas, Multnomah y Washington, llame a Medical Transportation Management al 1-877-583-1552 (TTY: 711).

Para programar un viaje en los condados de Lane, Western Douglas and Western Linn, llame a RideSource al 541-682-5566 o al número gratuito 1-877-800-9899 (TTY: 711).

Puede encontrar más información en el sitio web de Trillium en www.trilliumohp.com/ride



Keeping Activity High When the Temp is Low

The days are getting shorter.

The days are getting shorter. The weather is getting colder. It's really easy to fall into a routine of staying indoors, snoozing your alarm or increasing your screen time from the comfort of your bed. Here are some ways to stay active this season:

WALK THE WALK. As the autumn leaves change colors, we are blessed with a colorful shift of the world around us. These are great excuses to go on a nature walk and enjoy the scenery.

FIND AN ACTIVITY BUDDY. Pair up with a friend or family member for weekly exercise. Hold each other accountable. Routines give your week a new, fun structure.

PAY ATTENTION TO THE WEATHER. Some activities depend on the weather. Is there a rare afternoon of sunshine coming up? Enjoy it at a park or nature preserve.

OPEN THE DOORS TO HOUSEHOLD CHORES. It's a great time to get to those tasks you've been putting off. Maybe you can rearrange furniture to switch things up a bit. Use this opportunity for a deep clean behind those beds and dressers.

FOLLOW ALONG ONLINE. There are plenty of online workout classes, such as Jazzercise or yoga. Hundreds of these videos can be watched for free.

JOIN THE CLUB. Colder weather means it's time to join a club. Bowling, yoga and indoor rock climbing are some activities that are more fun in groups.

Your body and mental health will thank you for staying active this season. You will strengthen bones and muscles, lower blood pressure, and sleep better. Exercise also boosts your immunity during cold and flu season. Even a few minutes of activity each day can go a long way. And don't forget to stay hydrated!



Mantener las Actividades en lo Alto cuando la Temperatura es Baja

Los días son cada vez más cortos.

Los días son cada vez más cortos. El clima es cada vez más frío. Es muy fácil caer en la rutina de quedarse en casa, posponer la alarma o aumentar el tiempo frente a la pantalla desde la comodidad de la cama. Estas son algunas maneras de mantenerse activo esta temporada:

PREDIQUE CON EL EJEMPLO. Con el cambio de color de las hojas en otoño, disfrutamos de la hermosa transformación del mundo que nos rodea. Estas son excelentes excusas para dar un paseo por la naturaleza y disfrutar del paisaje.



BUSQUE UN COMPAÑERO QUE LO/A ACOMPAÑE A HACER ACTIVIDADES.

Reúnanse semanalmente con un amigo o familiar para hacer ejercicio juntos. Manténganse mutuamente responsables. Las rutinas aportan una estructura fresca y divertida a su semana.

PRESTE ATENCIÓN AL CLIMA. Algunas actividades dependen del clima. ¿Se avecina una rara tarde de sol? Disfrútelo en un parque o en una reserva natural.

REALICE TAREAS EN EL HOGAR. Es un buen momento para hacer esas tareas que ha estado postergando. Puede reorganizar los muebles para cambiar un poco la disposición en los espacios. Aprovecha esta oportunidad para hacer una limpieza profunda detrás de las camas y de las cómodas.

SÍGANOS EN LAS REDES SOCIALES. Hay muchas clases de entrenamiento en línea, como Jazzercise o yoga. Puede ver cientos de estos videos de forma gratuita.

ÚNASE AL CLUB. El clima más frío significa que es hora de unirse a un club. Los bolos, el yoga y la escalada en roca bajo techo son algunas de las actividades grupales más divertidas.

Su cuerpo y su salud mental le agradecerán que se mantenga activo durante esta temporada. Fortalecerá los huesos y los músculos, disminuirá la presión arterial y dormirá mejor. El ejercicio también aumenta la inmunidad durante la temporada de resfriados y gripe. Incluso unos pocos minutos de actividad por día pueden ser de gran ayuda. ¡Recuerde mantenerse hidratado!



Support for Quitting Tobacco

Do you need support with quitting smoking, vaping or other tobacco products? Talk with your doctor about resources that can help.

You can also call the Oregon Tobacco Quit Line. It's a free telephone and web-based program with confidential counseling and materials

The Quit Line is open 24 hours a day, 7 days a week:

- English: 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) or quitnow.net/oregon
- Spanish: 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-35692) or quitnow.net/oregonsp
- TTY: 1-877-777-6534



Get Help Managing Your Care

Trillium has care coordinators who can help you meet your healthcare goals. We work with you, your providers, and anyone else that you designate such as your doctor, your therapist and family members.

Your care coordination team will help you navigate the healthcare system to achieve whole person wellness. This includes physical health, behavioral health treatment, and oral/dental health. We can also connect you with community resources.

When you are in a Care Coordination Program, you will have an assigned care manager. Your care manager will work with you to develop a care plan.

You can ask for a care coordinator at any time. You can find out more about care coordination in your member handbook or on the Trillium website at www.trilliumohp.com/carecoordination. You can also call Member Services at 1-877-600-5472 (TTY: 711) and ask to speak to a care coordinator.



Administración de la Atención



Ayuda para dejar de fumar

¿Necesita ayuda para dejar de fumar, de vapear o de consumir otros productos con tabaco? Hable con su médico sobre los recursos que pueden ayudarle.

También puede llamar a la línea de ayuda para dejar de fumar de Oregón. Es un programa gratuito, accesible por teléfono y en línea, que ofrece asesoramiento confidencial y materiales.

La línea de ayuda para dejar de fumar está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

- Inglés: 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
o quitnow.net/oregon
- Español: 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-35692)
o quitnow.net/oregonsp
- TTY: 1-877-777-6534



Obtenga ayuda para administrar su atención

Trillium cuenta con coordinadores de atención que pueden ayudarle a alcanzar sus objetivos de atención médica. Trabajamos con usted, sus proveedores y cualquier otra persona que usted designe, como su médico, su terapeuta y familiares.

Su equipo de coordinación de la atención le ayudará a transitar por el sistema de atención médica para lograr su bienestar integral. Esto incluye salud física, tratamiento de la salud conductual y salud bucal/dental. También podemos ponerlo en contacto con recursos de la comunidad.

Cuando esté en un Programa de Coordinación de la Atención, tendrá asignado un administrador de la atención. Su administrador de atención desarrollará con usted su plan de atención.

Puede solicitar un coordinador de atención en cualquier momento. Puede encontrar más información sobre la coordinación de cuidados en el manual del afiliado o en el sitio web de Trillium en www.trilliumohp.com/carecoordination. También puede llamar a Servicios para Afiliados al 1-877-600-5472 (TTY: 711) y pedir hablar con un coordinador de atención.



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
- Gender identity
- Race
- Sexual orientation
- Color
- Marital status
- Religion
- Health Status
- Disability
- National Origin
- Sex
- 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: تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية فإن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك مجانًا. اتصل بـ 1-844-867-1156 ، رقم هاتف الصم والبكم: 1-877-600-5473.

Somali: OGAYSIIN: Haddii aanad ku hadal Ingiriisi, luqadda adeegyada kaalmada, bilaash ah, ayaa adiga lagu 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 1-844-867-1156; 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 1-844-867-1156; 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.

HMONG: សម្គាល់៖ប្រសិនបើអ្នកមិននិយាយភាសាអង់គ្លេសទេសេវាជំនួយផ្នែកភាសាមានផ្តល់ជូនអ្នកដោយមិនគិតថ្លៃ។ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.

Marshalllese: KÖJJELÄ: Elaññe kwōjab jelā Kajin Pälle, ewōr riukok ñan jibañ eok l'm ejjelok wonen. Kūrlök 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 kein Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlose telefonische Sprachhilfen zur Verfügung. Rufen Sie an unter 1-877-600-5472; Fernschreiber: 1-877-600-5473.

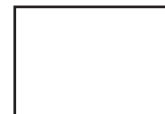
Portuguese: ATENÇÃO: Caso você não fale inglês, existem serviços de assistência linguística gratuitos. Ligue para 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.

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; 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 © 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.



WHOLE
you

Boletín Informativo Trimestral de Trillium Community Health Plan

2024 | BOLETÍN DE FALL

Su Fuente Saludable para Vivir Bien

***Trillium quiere hacer que sea lo más fácil posible para usted mantenerse saludable.
¡Aproveche al máximo su plan de Medicaid y disfrute la vida!***

Gane Recompensas por Hacer Actividades Saludables

Los afiliados de Trillium pueden ganar recompensas My Health Pays por completar actividades saludables, como ir al dentista o llevar a un niño a una visita de cuidado preventivo. También pueden ganar recompensas por otras actividades saludables. Recibirá su tarjeta prepagada My Health Pays Visa® cuando gane su primera recompensa de Trillium. Use sus recompensas My Health Pays para pagar lo siguiente:

- Artículos para la vida diaria en Walmart
- Facturas de servicios públicos (luz, agua, gas)
- Cuidado de niños
- Renta

Puede obtener más información en www.trilliumohp.com/myhealthyrewards o llamando a Servicios para Afiliados al 1-877-600-5472 (TTY: 711).

The Bancorp Bank, N.A., miembro de la Corporación Federal de Seguro de Depósitos (por sus siglas en inglés, FDIC) emite esta tarjeta conforme a una autorización de Visa U.S.A. Inc. La tarjeta no se puede usar en todos los lugares donde se aceptan tarjetas de débito Visa. Consulte el Acuerdo del titular de la tarjeta para conocer todas las restricciones de uso.