



WHOLE you

2025 | WINTER BULLETIN



Table of Contents

- RSV Medication Available* 1
- Traditional Health Workers* 2
- Tell Us* 4
- Cuéntenos*..... 5
- Trabajadores de Salud Tradicionales*.. 6
- Where to Go For Care*..... 8
- Dónde Acudir para Recibir Atención*9
- Happy Heart*..... 10
- Corazón Contento* . 10
- Medicamentos Disponibles para Tratar el Virus Respiratorio Sincitial (RSV)*16

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!

RSV Medication Available for High-Risk Children Ages 12-24 Months

Respiratory syncytial virus (RSV) can cause mild, cold-like symptoms. RSV can also be very serious for infants. It can cause breathing problems and pneumonia. To help prevent illness, Trillium Medicaid members ages 12-24 months old who are at high risk for RSV can get the medication called palivizumab. These children can get this medication now through the end of the 2024-2025 RSV season.

We want to help your kids stay healthy. Talk to your doctor or call Trillium Member Services at 1-877-600-5472 to find out if your child is eligible to be treated with palivizumab to help prevent RSV.





Traditional Health Workers

Traditional Health Workers Can Help You!



Do you need help connecting to care? Finding local resources? Reaching your health and wellness goals?

Traditional Health Workers (THWs) do all these things and more – and they are available to Trillium members at **no cost!**

Traditional Health Workers have similar lived experiences as the people they serve. They have completed a training program and have been certified by the Oregon Health Authority.

THWs work in community-based organizations, schools and physical health, behavioral health and dental providers' offices. They can assist you in getting services and care that support your health and wellbeing. THWs can meet you where you are, which could be in your home, provider's office or out in the community. You do not need pre-approval or a referral to see a THW.

Traditional Health Workers walk beside you in your healthcare journey. They may help you:

- Schedule a visit with your provider
- Find a ride to your medical appointment
- Connect to local resources
- Learn about recovery services and support for addiction or mental health

There are five types of THWs who work with Trillium members:

- **Birth Doula** – Birth 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.
- **Community Health Worker (CHW)** – 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.
- **Peer Support Specialist (PSS)** – Peer Support Specialists have lived experience with addiction or mental health conditions. They support members in recovery.
- **Youth Support Specialists (YSS)** are 30 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.



Traditional Health Workers



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.

Youth Support Specialists support youth in their recovery or with facing other barriers.

- **Family Support Specialists (FSS)** 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 Specialist (PWS)** – 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.
- **Personal Health Navigator (PHN)** – 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.



To get help connecting with a THW, call 1-877-600-5472 (TTY: 711) or send email to THW@Trilliumchp.com

Trillium members can now get up to 8 visits with a doula, in addition to doula support on the day of delivery. This is all at no cost to you!

How Are We Doing?



Tell Us How We're Doing!



In the coming weeks, you may receive a survey asking about your healthcare experiences. Please fill it out and send it back. Your

feedback tells us what we are doing well and what we can do better to make sure you get the care you need.

Trillium has many services to help support your health, including:

- A wide network of primary care and specialty doctors for in-person or telehealth visits:
trilliumohp.com/find-a-provider
- Care coordinators and case managers who work with you and your healthcare team to help you meet your health goals
- Customer service representatives to answer questions about your Trillium Medicaid plan, including your benefits, ID cards and finding care
- Preventive services, such as colorectal cancer screening, breast cancer screening and flu vaccines
- Nurse advice line available 24 hours a day, every day

If you would like help using any of these services, please call us at 1-877-600-5472 (TTY: 711).

Thank you for being a Trillium member!

¿Cómo Nos Estamos Desempeñando?

Cuéntenos sobre Nuestro Desempeño



En las próximas semanas, es posible que reciba una encuesta sobre sus experiencias de atención médica. Una vez que la complete, le solicitamos que la envíe. Sus comentarios nos indican en qué estamos teniendo un buen desempeño y en qué podemos hacer un mejor esfuerzo para asegurarnos de que reciba la atención que necesita.

Trillium cuenta con varios servicios para apoyar su salud, incluidos los siguientes:

- Una amplia red de médicos de atención primaria y de especialistas para consultas de telesalud o en persona:
trilliumohp.com/find-a-provider
- Coordinadores de atención y administradores de casos que trabajan con usted y su equipo de atención médica para ayudarlo a alcanzar sus objetivos de salud.
- Representantes del Servicio de Atención al Cliente para responder preguntas sobre su plan Trillium Medicaid, incluidas las preguntas sobre sus beneficios, tarjetas de identificación y cómo encontrar atención.
- Servicios preventivos, como la prueba de detección de cáncer colorrectal, la prueba de detección de cáncer de seno y las vacunas contra la gripe.
- Línea de asesoramiento de enfermería disponible durante las 24 horas del día, todos los días.

Si desea recibir ayuda para utilizar cualquiera de estos servicios, llámenos al 1-877-600-5472 (TTY: 711).

¡Gracias por ser afiliado de Trillium!



Los Trabajadores de Salud Tradicionales Pueden Ayudarle



¿Necesita ayuda para ponerse en contacto con la atención?, ¿para encontrar recursos locales?, ¿para alcanzar sus objetivos de salud y bienestar?

Los trabajadores de salud tradicionales (por sus siglas en inglés, THW) hacen todo esto y mucho más, y están disponibles para los afiliados de Trillium **¡sin costo!**

Los trabajadores de salud tradicionales han vivido experiencias similares a las de las personas a las que brindan servicios. Han completado un programa de capacitación y están certificados por la Autoridad de Salud de Oregón.

Los THW trabajan en organizaciones comunitarias, escuelas y consultorios de proveedores de salud física, de salud del comportamiento y dentales. Pueden ayudarlo a recibir servicios y atención que sean de apoyo para su salud y bienestar. Los THW pueden reunirse con usted donde sea que se encuentre, en su casa, en el consultorio del proveedor o en la comunidad. No necesita una aprobación previa ni una remisión para consultar a un THW.

Los trabajadores de salud tradicionales lo acompañan en su camino en el cuidado de su salud. Ellos pueden ayudarlo a hacer lo siguiente:

- Programar una visita con su proveedor
- Conseguir un transporte para ir a su cita médica
- Conectarlo con los recursos locales
- Obtener más información sobre servicios de recuperación y apoyo para adicciones o afecciones de salud mental



Para obtener ayuda
para comunicarse
con un THW, llame
al 1-877-600-5472
(TTY: 711) o envíe un
correo electrónico a
THW@Trilliumchp.com



Trabajadores de Salud Tradicionales



SU EXPERIENCIA COMO AFILIADO

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.

Hay cinco tipos de THW que trabajan con los afiliados de Trillium:

- **Doula para el parto.** Las doulas para el parto proporcionan ayuda a las personas embarazadas y sus familias. Ayudan a los afiliados a idear un plan de parto. También ayudan a los afiliados a conectarse con los recursos comunitarios. Las doulas ayudan a los afiliados antes, durante y después del parto.
- **Trabajador comunitario de la salud: (por sus siglas en inglés, CHW).** Los CHW son trabajadores de la salud pública de primera línea que han vivido experiencias similares a las de los afiliados a los que apoyan. Pueden compartir el origen étnico o el idioma con los afiliados. Los CHW ayudan a los afiliados a acceder a sus beneficios de atención de la salud y a comprenderlos. Brindan apoyo a los afiliados para que puedan tener autocontrol de sus afecciones crónicas, como la diabetes y el asma. Ayudan a programar y asistir a las citas. Conectan a los afiliados con recursos para alimentos, vivienda, artículos de bienestar y más.
- **Especialistas en apoyo de pares (por sus siglas en inglés, PSS).** Los especialistas en apoyo de pares han vivido experiencias con adicciones o afecciones de salud mental. Apoyan a los afiliados en recuperación.
 - **Los especialistas en apoyo a los jóvenes (por sus siglas en inglés, YSS)** tienen 30 años o menos. Es posible que hayan vivido experiencias con adicciones o afecciones de salud mental, y con los sistemas de cuidado tutelar o de justicia juvenil. Los especialistas en apoyo a los jóvenes apoyan a los jóvenes en su recuperación o en el enfrentamiento de otros obstáculos.
- **Los especialistas en apoyo familiar (por sus siglas en inglés, FSS)** han vivido experiencias en el cuidado de niños que han enfrentado desafíos como vivir en hogares sustitutos o no tener hogar. Es posible que hayan cuidado a niños con discapacidades, adicciones o afecciones de salud mental. Los especialistas en apoyo familiar ayudan a las familias que tienen hijos con necesidades complejas.
- **Especialistas en el bienestar de pares (por sus siglas en inglés, PSS).** Los especialistas en el bienestar de pares han vivido experiencias con una afección psiquiátrica y, además, han tenido una capacitación intensiva. Los especialistas en el bienestar de pares son parte del equipo de cuidado médico del afiliado. Conectan a los afiliados con los servicios de salud del comportamiento y de atención primaria.
- **Asesores de salud personales (por sus siglas en inglés, PHN).** Los asesores de salud personales ayudan a los afiliados a coordinar su atención. También ayudan a los afiliados a comprender sus beneficios y a hablar con los proveedores. Los asesores de salud personales ayudan a los afiliados a obtener los recursos que necesitan para tomar buenas decisiones de atención médica.

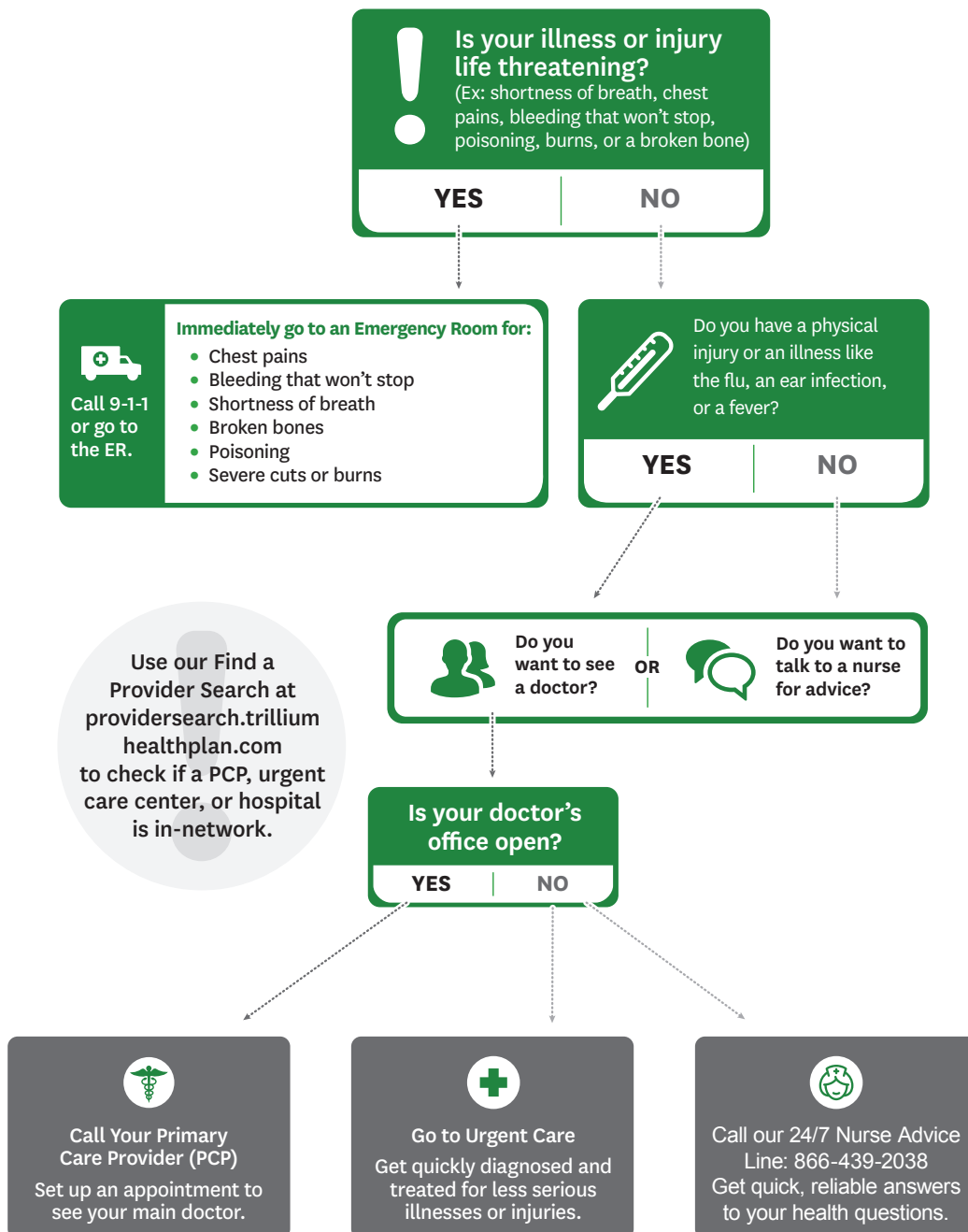
Los afiliados de Trillium ahora pueden recibir hasta 8 visitas con una doula, además del apoyo de una doula el día del parto. Todo esto sin costo alguno para usted.

Where to Go for Care

When you get sick or hurt, you have several options to get the care you need.

Use these questions and answers to help determine where to get care:

To get the most from your healthcare coverage, be sure to choose a provider from your Trillium network. Your Trillium Member Handbook has more information about providers, coverage and other healthcare services. To learn more, visit our website: trilliumohp.com/getcare and trilliumohp.com/memberhandbook.

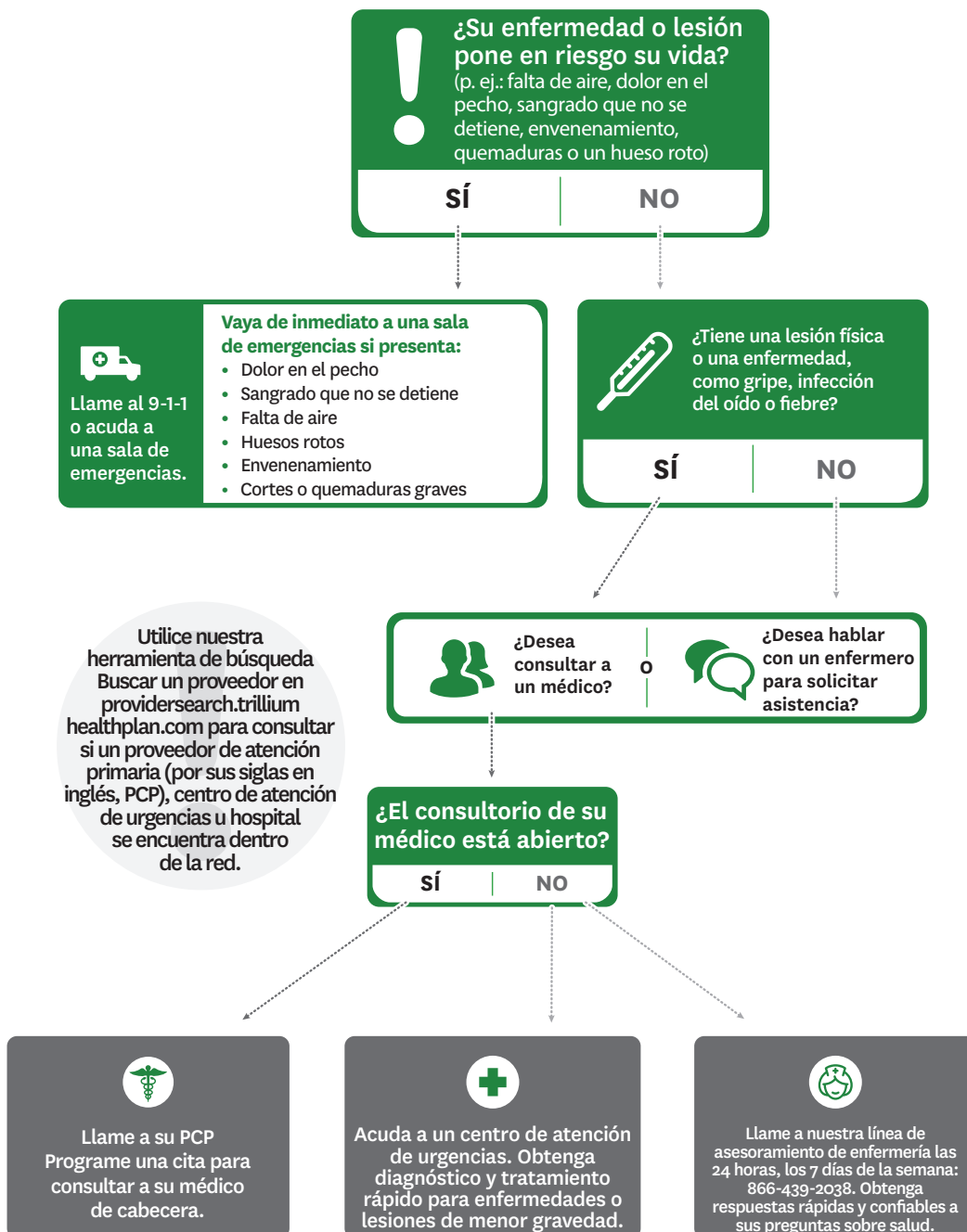


Dónde Acudir para Recibir Atención

Si se enferma o se lesiona, tiene varias opciones para recibir la atención que necesita.

Use estas preguntas y respuestas para determinar dónde recibir atención:

Para aprovechar al máximo su cobertura de atención médica, asegúrese de elegir un proveedor de la red Trillium. Su Manual del Afiliado de Trillium proporciona más información acerca de los proveedores, la cobertura y otros servicios de atención médica. Para obtener más información, visite nuestros sitios web: trilliumohp.com/getcare y trilliumohp.com/memberhandbook.





Healthy Habits

Healthy Habits for a Happy Heart

There are many free and easy ways to add a little cardio to your day. Boost your heart health without hitting the gym.

Hit up some freebie apps. Looking for a quick workout? Browse your phone's app shop for free apps that can add exercise to your day. There are a lot of workouts that focus on specific areas of the body, including your arms, chest, back and legs. Or you can find ones that provide short workouts that fit your schedule.

Jump around. Short on time and space? Get jumping, jack! Try doing 10 sets of jumping jacks, and increase your reps by 10 each week to build up your strength. The average calories burned for 10 minutes of jumping jacks is more than 100 for a 150-pound person! Plus, there's the added bonus of lowered blood pressure, stronger muscles and reduced stress.

Walk it out. Take a stroll and enjoy nature. Too cold or not in a walkable area? Hit the mall, take advantage of the space to window shop and get your steps in. You can even "house walk" — which is the practice of walking around your home or marching in place.

Get in the groove. Turn up the tunes, and dance like no one is watching. Get creative and try different styles like hip-hop, swing or salsa. Different dance styles can help you use a variety of motions and engage multiple muscle groups. You'll not only get your heart pumping, you'll burn calories and increase your energy too!

Every step counts. Tackle your to-do list by walking instead of driving to pick things up. If taking a leisurely walk isn't possible, you can still add other activities. Find a parking spot further away from where you're going. Switch it up and take the stairs. If you're using public transit, hop off one or two stops early and walk the extra distance.

Hábitos Saludables para un Corazón Contento

Existen muchas maneras fáciles y gratis para aportar un poco de ejercicio cardiovascular a su día. Mejore la salud de su corazón sin ir al gimnasio.

Eche un vistazo a algunas aplicaciones gratuitas. ¿Quiere hacer ejercicio rápido? Busque aplicaciones gratuitas que puedan aportarle ejercicio a su día en la tienda de aplicaciones de su teléfono. Hay muchos ejercicios que se centran en áreas específicas del cuerpo, como los brazos, el pecho, la espalda y las piernas. También puede buscar algunos entrenamientos cortos que se adapten a su horario.

Salte. ¿Tiene poco tiempo y espacio? ¡A saltar! Intente hacer 10 series de saltos tijera, y aumente las repeticiones de a 10 cada semana para desarrollar su fuerza. El promedio de calorías que se queman en 10 minutos de realizar saltos tijera es más de 100 calorías para una persona de 150 libras. Además, disminuye la presión arterial, se fortalecen los músculos y se reduce el estrés.

Camine. Pasee y disfrute de la naturaleza. ¿Hace demasiado frío o no vive en una zona transitable? Vaya al centro comercial, aproveche el espacio para mirar vidrieras y dar esos pasos para ejercitar. Incluso puede "caminar en casa", que es la práctica de caminar alrededor de su casa o marchar en un lugar.

Mueva el esqueleto. Suba el volumen y baile como si nadie lo estuviera mirando. Sea creativo y pruebe diferentes estilos, como hip-hop, swing o salsa. Los diferentes estilos pueden ayudarlo a usar una variedad de movimientos y a trabajar varios grupos musculares. No solo hará latir su corazón, sino que quemará calorías y aumentará su energía.

Cada paso cuenta. En lugar de conducir, camine para completar su lista de cosas para hacer. Si no puede dar un paseo, puede agregar otras actividades. Estacione más lejos del lugar al que se dirige. Anímese al cambio y suba por las escaleras. Si usa el transporte público, bájese una o dos paradas antes y camine la distancia extra.

English

You can get this communication in other languages, large print, Braille or a format you prefer. You can also ask for an interpreter. This help is free. Call 1-877-600-5472 or TTY 711. We accept relay calls.

-You can get help from a certified and qualified health care interpreter.

Spanish

Puede obtener esta información en otros idiomas, en letra grande, braille o en un formato que usted prefiera. También puede recibir los servicios de un intérprete. Esta ayuda es gratuita. Llame al servicio de atención al cliente 1-877-600-5472 o TTY 711. Aceptamos todas las llamadas de retransmisión.

-Usted puede obtener ayuda de un intérprete certificado y calificado en atención de salud.

Russian

Вы можете получить это документ на другом языке, напечатанное крупным шрифтом, шрифтом Брайля или в предпочитаемом вами формате. Вы также можете запросить услуги переводчика. Эта помощь предоставляется бесплатно. Звоните по тел. 1-877-600-5472 или ТТУ 711 Мы принимаем звонки по линии трансляционной связи.

-Вы можете получить помощь от аккредитованного и квалифицированного медицинского переводчика.

Vietnamese

Quý vị có thể nhận thông tin liên lạc này bằng các ngôn ngữ khác, theo định dạng chữ in lớn, chữ nổi Braille hoặc một định dạng khác theo ý muốn. Quý vị cũng có thể yêu cầu được thông dịch viên hỗ trợ. Sự trợ giúp này là miễn phí. Gọi 1-877-600-5472 hoặc TTY (Đường dây Dành cho Người Khiếm thính hoặc Khuyết tật về Phát âm) TTY 711 Chúng tôi chấp nhận các cuộc gọi chuyển tiếp.

-Quý vị có thể nhận được sự giúp đỡ từ một thông dịch viên có chứng nhận và đủ tiêu chuẩn chuyên về chăm sóc sức khỏe.

Arabic

ريبيك طخب ةعوبطم وأ،ىرخأ تاغلب ةلاسرلا هذه ىلع لوصحلا مكناكمي
مكي دل ةلضفملا ةغيصل بسح وأ ليارب ةقيرط ىلع ةعوبطم وأ
ىلع ولصتا .ةيناجم ةدعاسملا هذه نإ .يهفش مجرتم بلط مكناكمي امك
تاملكملا لبققتسن . 711 ةبتاكل ةقربملا وأ 1-877-600-5472
-ةلوحملا

لاجم يف لهؤمو دمتعم marمجرتم نم ةدعاسملا ىلع لوصحلا مكناكمي
ةيحصلا ةياعرلا

Somali

Waxaad heli kartaa wada xidhiidhka oo ku qoran luqaddo kale, far waaweyn, farta dadka indhaha aan qabin wax ku akhriyaan ee Braille ama qaabka aad doorbidayso. Waxaad sidoo kale codsan kartaa turjubaan. Taageeradani waa lacag la'aan. Wac 1-877-600-5472 ama TTY 711. Waa aqbalnaa wicitaanada gudbinta.

-Waxaad caawimaad ka heli kartaa turjubaanka daryeelka caafimaadka oo xirfad leh isla markaana la aqoonsan yahay.

Simplified Chinese

您可获取本文件的其他语言版、大字版、盲文版或您偏好的格式版本。您还可要求提供口译员服务。本帮助免费。致电 1-877-600-5472 或 TTY 711。我们会接听所有的转接来电。

-您可以从经过认证且合格的医疗口语翻译人员那里获得帮助。

Traditional Chinese

您可獲得本文件的其他語言版本、大字版、盲文版或您偏好的格式。您也可申請口譯員。以上協助均為免費。請致電 1-877-600-5472 或聽障專線 711。我們接受所有傳譯電話。

-您可透過經認證的合格醫療保健口譯員取得協助。

Korean

다른 언어, 큰 활자, 점자 또는 선호하는 형식으로 의사소통을 할 수 있습니다. 통역사를 요청하실 수도 있습니다. 무료 지원해 드립니다. 1-877-600-5472 또는 TTY 711에 전화하십시오. 저희는 중계 전화를 받습니다.

-공인 및 자격을 갖춘 의료서비스 전문 통역사의 도움을 받으실 수 있습니다.

Chuukese

En mi tongeni angei ei kakapas fengen non pwan ew fosun fenu, mese watte mak, Braille ika pwan ew format ke mwochen. En mi tongeni pwan tingor emon chon chiaku Ei aninis ese fokkun pwan kamo. Kokori 1-877-600-5472 ika TTY 711. Kich mi etiwa ekkewe keken relay.

-En mi tongeni kopwe angei aninis seni emon mi certified ika qualified ren chon chiaku ren health care.

Ukrainian

Ви можете отримати цей довідник іншими мовами, крупним шрифтом, шрифтом Брайля або у форматі, якому ви надаєте перевагу. Ви також можете попросити надати послуги перекладача. Ця допомога є безкоштовною. Дзвоніть по номеру телефону 1-877-600-5472 або телетайпу TTY 711. Ми приймаємо всі дзвінки, які на нас переводять.

-Ви можете отримати допомогу від сертифікованого та кваліфікованого медичного перекладача.

Farsi

بلاق ای لیرب، طختشرد، رگی دی اهانابز هب ار همان نی ا دیناوتیم
زین یهافش مجرتم دیناوتیم. دینک تفایرد ی رگی دی حیجرت
TTY ای 1-877-600-5472 اب. تساناگی ار کمک نی ا. دینک تساوخررد
-میریذپیم ار هلر یهاسامت. دیریگب سامت 711

هنیمز رد تی افکاب و یه اوگ ی اراد یهافش مجرتم کی زا دیناوتیم
و تشادهب

Swahili

Unaweza kupata mawasiliano haya kwa lugha zingine, kwa herufi kubwa, kwa lugha ya maandishi kwa vipofu au namna yeyote unayopendelea. Unaweza pia kuomba mkalimani. Msaada huu ni wa bure. Piga 1-877-600-5472 au TTY 711. Tunakubali simu za kupitisha ujumbe.

-Unaweza pata usaidizi kutoka kwa mkalimani wa huduma ya afya aliyeidhinishwa na aliyehitimu.

Burmese

ဤစာကို အချားဘာသာစကားမ်း၊ ပံ့ပိုး စာလုံးပုံစံ၊ မှန် မျှ မင်္ဂလဒါတရား ဘရေလ သို့မဟုတ် သင်ပို့ပေး စသော သည့် ပုံစံဖြင့် ရယူနိုင်ပါသည်။ သင်သည် စကားပြန် တစ် ဦးလည်း တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။ ဤအကူအညီသည် အခမဲ့ဖြင့် ပေးပါသည်။ 1-877-600-5472 သို့မဟုတ် 711 ကို ဖုန်းဆက်ပါ။ ထပ်ဆင့် ခေတ္တမေးမြန်းမှု ကမ်းခြေပံ့ပိုးမှု လက်ခံပါ သည်။

-သင်သည် သင်တန်းဆင်းလက်မတစ်ခုခု အရည်အချင်း ငါးခု သည့် ကန့်သတ်ချက်ဖြင့် စောင့်ရှောက်မှု စကားပြန် ထံမှ လည်း အကူအညီရယူနိုင်ပါသည်။

Amharic

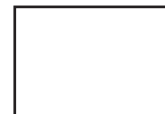
ይህንን ተግባርကို በሌሎች ቋንቋዎች፣ በትልቅ ህትመት፣ በብሔራዊ ወይም እርሶ በሚመርጡት መልኩ ማግኘት ይችላሉ። በተጨማሪም አስተርጓሚ መጠየቅም ይችላሉ። ይህ ድጋፍ የሚሰጠው በነጻ ነው። ወደ 1-877-600-5472 ወይም TTY 711 ይደውሉ። የሪሌይ ጥሪዎችን እንቀበላለን።

-ፍቃድ ካለው እና ብቃት ካለው የጤና እንክብካቤ አስተርጓሚ ድጋፍ ማግኘት ይችላሉ።

Romanian

Puteți obține această comunicare în alte limbi, scrisă cu caractere mari, în Braille sau în formatul preferat. De asemenea, puteți solicita un interpret. Aceste servicii de asistență sunt gratuite. Sunați la 1-877-600-5472. sau TTY 711. Acceptăm apeluri adaptate persoanelor surdomute.

-Puteți obține ajutor din partea unui interpret autorizat și calificat pentru domeniul medical.



Copyright © 2025, 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 Informativo Trimestral de Trillium Community Health Plan

2025 | BOLETÍN DE OTOÑO

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!



Medicamentos disponibles para tratar el RSV en niños de alto riesgo de 12 a 24 meses de edad

El virus respiratorio sincitial (por sus siglas en inglés, RSV) puede causar síntomas leves, parecidos a los del resfriado. El RSV, además, puede ser muy grave para los niños. Puede causar problemas respiratorios y neumonía. Para ayudar a prevenir enfermedades, los afiliados de Trillium Medicaid de 12 a 24 meses de edad que tienen un alto riesgo de contraer el RSV pueden recibir el medicamento llamado palivizumab. Estos niños pueden recibir este medicamento desde ahora hasta el final de la temporada del RSV para 2024-2025.

Queremos ayudar a sus hijos a mantenerse saludables. Hable con su médico o llame al Departamento de Servicios al Afiliado de Trillium al 1-877-600-5472 para averiguar si su hijo es elegible para recibir tratamiento con palivizumab para ayudar a prevenir el RSV.