



What's your asthma action plan?

Do you have asthma? It's a disease that makes breathing difficult. If you have it, you should also have an asthma action plan. This is a plan you and your doctor make. The plan may show:

- What activities, allergens or irritants trigger your asthma
- What medicines you take
- When to take them
- What to do if your symptoms get worse

An asthma action plan can help you decide when you need to take quick-relief medicine. It can also help you decide when to call **911** or go to the emergency room.

Disease management can help you manage long-term illnesses like asthma. Talk to your doctor. Or call **1-877-600-5472** (TTY **1-877-600-5473**) to learn more.

¿Cuál es su plan de acción contra el asma?

¿Tiene asma? Es una enfermedad que dificulta la respiración. Si tiene asma, también debería tener un plan de acción contra ella. Usted y su médico pueden elaborar un plan. El plan debe indicar:

- Cuáles son las actividades, alérgenos o agentes irritantes que provocan el asma
- Qué medicamentos toma
- Cuándo tomarlos
- Qué hacer si los síntomas empeoran

Un plan de acción contra el asma puede ayudarlo a decidir cuándo necesita tomar un medicamento de alivio rápido. También puede ayudarlo a decidir cuándo llamar al **911** o acudir a la sala de emergencias.

El manejo de enfermedades puede ayudarlo a controlar una enfermedad a largo plazo como el asma. Hable con su médico. O llame al **1-877-600-5472** (TTY **1-877-600-5473**) para más información.

MCA_AD51V2NR OHP-TRIL-17-177

Know your rights

As a member, there are things you can expect from your health plan. These are your rights. Here are some of your rights as a member:

- Getting all services that we provide
- Being treated with respect
- Knowing your medical data will be kept private
- Being able to get a copy of your medical record

There are also things your health plan expects from you. These are your responsibilities. Some of your responsibilities include:

- Asking questions if you don't understand your rights
- Keeping your scheduled appointments
- Having your member ID card with you at appointments
- Telling your doctor if you had care in an emergency room

There are more rights and responsibilities. You can read them all in your member handbook. If you need a paper copy of the handbook, call Member Services at **1-877-600-5472** (TTY **1-877-600-5473**).



Is your medication covered?

Trillium Community Health Plan wants plan members to get high-quality and cost-effective medications. We also want to make sure you get the right treatment for your condition. Not all drugs are covered. Some drugs may need to be approved before they are prescribed.

The Preferred Drug List (PDL) will tell you which drugs Trillium Community Health Plan covers. The list is updated regularly. You can find a copy online at **TrilliumOHP.com**. You can also call **1-877-600-5472** (TTY **1-877-600-5473**) to find out if a drug is covered.

Your doctor or pharmacist can help you review the PDL. He or she can help you understand your medications.

How can we help you?

Trillium Community Health Plan can help you with many things. Do you have questions about what is covered? Do you need health information? Look on our website or call Member Services at **1-877-600-5472** (TTY **1-877-600-5473**). You can also call us if you need:

- A paper copy of anything on our website, **TrilliumOHP.com**
- Help finding a doctor
- Help making health appointments
- A copy of your member handbook
- An interpreter to help you at appointments or when calling Trillium Community Health Plan





¿Su medicamento tiene cobertura?

Trillium Community Health Plan quiere que los miembros del plan obtengan medicamentos de alta calidad y económicos.

También queremos asegurarnos de que reciba el tratamiento adecuado para su afección. No todos los medicamentos están cubiertos. Es posible que sea necesario aprobar algunos medicamentos antes de que se prescriban.

La lista de medicamentos preferidos (Preferred Drug List, PDL) le indicará cuáles son los medicamentos que cubre Trillium Community Health Plan. La lista se actualiza regularmente. Puede encontrar una copia en línea en **TrilliumOHP.com**. También puede llamar al **1-877-600-5472** (TTY **1-877-600-5473**) para consultar si un medicamento tiene cobertura.

Su médico o farmacéutico puede ayudarlo a revisar la PDL. Puede ayudarlo a comprender sus medicamentos.

¿Cómo podemos ayudarlo?

Trillium Community Health Plan puede ayudarlo con muchas cosas. ¿Tiene preguntas sobre qué está cubierto? ¿Necesita información de salud? Consulte nuestro sitio web o llame a Servicios para Miembros al **1-877-600-5472** (TTY **1-877-600-5473**). También puede llamarnos si necesita:

- Una versión impresa de cualquier cosa en nuestro sitio web, **TrilliumOHP.com**
- Ayuda para encontrar un médico
- Ayuda para programar citas médicas
- Una copia de su manual para miembros
- Un intérprete para ayudarlo en las citas o cuando llame al Trillium Community Health Plan

Conozca sus derechos

Como miembro, hay cosas que puede esperar de su plan de salud. Estos son sus derechos. Estos son algunos de sus derechos como miembro:

- Recibir todos los servicios que ofrecemos
- Ser tratado con respeto
- Saber que su información médica se mantendrá en privado
- Tener la posibilidad de obtener una copia de su historia clínica

También hay cosas que su plan de salud espera de usted. Estas son sus responsabilidades. Algunas de sus responsabilidades incluyen:

- Hacer preguntas si no comprende sus derechos
- Mantener sus citas programadas
- Llevar su tarjeta de identificación de miembro a sus citas
- Comunicarle a su médico si lo atendieron en una sala de emergencias

Hay más derechos y responsabilidades. Puede leerlos todos en su manual para miembros. Si necesita una versión impresa del manual, llame a Servicios para Miembros al **1-877-600-5472** (TTY **1-877-600-5473**).



TRILLIUM COMMUNITY HEALTH PLAN
1800 Millrace Drive
Eugene, OR 97403

1-877-600-5472 (TTY **1-877-600-5473**)

TrilliumOHP.com

PSRST STD
U.S. POSTAGE
PAID
Stevens Point, WI
Permit #422

Published by Manifest LLC. © 2018. All rights reserved. No material may be reproduced in whole or in part from this publication without the express written permission of the publisher. The information in this publication is intended to complement—not take the place of—the recommendations of your healthcare provider. Consult your physician before making major changes in your lifestyle or healthcare regimen. Manifest makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.



3 ways we can help you

Trillium Community Health Plan can help you manage your health. Here are three services we offer our members.

- 1. Rides to medical appointments.** Remember to call as early as possible before you need a ride. Same-day ride appointments are limited.
- 2. Care management.** Are you living with many illnesses, or do you have a complex condition such as cancer? Care management teams can help you learn how to care for yourself. The team can also help you get the best care possible. If you are interested, you or your doctor may refer for it.
- 3. Start Smart for Your Baby.[®]** This program is for women who are pregnant or just had a baby. It offers support, advice and other help.

To learn more about these services, call **1-877-600-5472** (TTY **1-877-600-5473**).



3 formas en las que podemos ayudarlo

Trillium Community Health Plan puede ayudarlo a controlar su salud. Ofrecemos tres servicios a nuestros miembros.

- 1. Transporte a las citas médicas.** Recuerde llamar lo antes posible cuando necesite un transporte. Las citas para el mismo día son limitadas.
- 2. Administración de la atención.** ¿Padece de muchas enfermedades o tiene alguna afección compleja como el cáncer? Nuestros equipos de administración de la atención pueden ayudarlo

a aprender a cuidarse. El equipo también puede ayudarlo a obtener la mejor atención posible. Si está interesado, usted o su médico pueden solicitarlo.

- 3. Start Smart for Your Baby.[®]** es un programa para mujeres embarazadas o que acaban de tener un bebé. Ofrece apoyo, consejos y otras ayudas.

Para obtener más información sobre estos servicios, llame al **1-877-600-5472** (TTY **1-877-600-5473**).

Do you think Trillium Community Health Plan (TCHP) 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
- Disability
- National Origin
- Sex

Everyone has a right to enter, exit and use buildings and services. They also have the right to get information in a way they understand. Trillium will make reasonable changes to policies, practices, and procedures by talking with you about your needs.

To report concerns or to get more information, please contact Member Services at 541-485-2155; Toll Free: 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 5:00 p.m. At other times – including Saturday, Sunday, and federal holidays – you can leave a voicemail. We will return your call the following business day. The call is free.

You also have a right to file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services Office for Civil Rights. Contact that office one of these ways:

- Web: www.hhs.gov
- Email: OCRComplaint@hhs.gov
- Phone: 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)
- Mail: 200 Independence Ave., SW, Room 509F HHH Bldg.
Washington, D.C. 20201

English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.

Español (Spanish)

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al Medicaid 1-877-600-5472; 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 Medicaid 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.

繁體中文 (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Medicaid 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.

Русский (Russian)

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните Medicaid 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.

한국어 (Korean)

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다.
Medicaid 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.

Українська (Ukrainian)

УВАГА! Якщо ви розмовляєте українською мовою, ви можете звернутися до безкоштовної служби мовної підтримки. Телефонуйте за номером.
Medicaid 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。
Medicaid 1-877-600-5472; 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 Medicaid على رقم
1-877-600-5472، 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 Medicaid 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.

ខ្មែរ (Cambodian)

ប្រយ័ត្ន៖ បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតថ្លៃ
គឺអាចមានសំរាប់បំរើអ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ Medicaid 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.

Cushite

XIYYEEFFANNAA: Afaan dubbattu Oroomiffa, tajaajila gargaarsa afaanii, kanfaltiidhaan ala, ni argama. Bilbilaa Medicaid 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.

Deutsch (German)

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche
Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: Medicaid 1-877-600-5472;
TTY: 1-877-600-5473.

فارسی (Farsi)

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما
تماس بگیرید. فراهم می باشد. با. Medicaid 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.

Français (French)

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés
gratuitement. Appelez le Medicaid 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473

ภาษาไทย (Thai)

เรียน: ถ้าคุณพูดภาษาไทยคุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทร. Medicaid 1-877-600-5472;
TTY: 1-877-600-5473.