



Community Health Plan

WHOLE you

2024 | SUMMER BULLETIN



Table of Contents

- The New Drug Talk* 1
- Share your Feedback:*2
- Do I Need Preapproval.* 2
- ¿Necesito Aprobación Previa?*3
- Comparta sus Comentarios*3
- Schedule Your Kids Wellcare Visits*..... 4
- Programación de Visitas de Bienestar para sus Hijos*..... 5
- Yoga for a Long Life*..... 6
- Yoga para una Vida Prolongada*.....7
- Trillium Produce Plus at Ko-Kwel Wellness Center* 8
- Trillium Produce Plus en Ko-Kwel Wellness Center* 9
- The New Drug Talk* 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!

“The New Drug Talk” Helps Parents Talk with Teens About Fentanyl

Did you know that deaths involving fentanyl grew faster for Oregon teens than for any other age group? Fentanyl is involved in 90% of young Oregonian drug deaths, causing drugs to now be the leading cause of death for this age group (15-24).

Some teens reach for pills to self-medicate or have fun. Some teens may take a pill given to them by a friend they trust. Parents and caregivers can help kids stay safe by talking with them about the dangers of fentanyl, fake pills, and today’s drug environment. That’s why Song for Charlie and Trillium have teamed up to launch “The New Drug Talk: Connect to Protect Oregon” program. This free online resource gives you the tools you need to have conversations with the kids in your life.

Explore the site today to find videos, articles, discussion scenarios, local resources, and more:

www.thenewdrugtalk.org/oregon



Understand Your Care



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.



Share your Feedback: Behavioral Health Member Satisfaction Survey

This summer 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. Your feedback tells us how we're doing and where we can improve. Your name will not be tied to your answers. Thank you for sharing your thoughts!



Do I Need Preapproval to Get a Medical Service?

Some medical services need approval from Trillium. This is called a referral, prior authorization, or preapproval.

You have "direct access" to providers when you do not need a referral or preapproval for a service. You always have direct access to emergency and urgent services.

These services are direct access and do not need a referral or preapproval:

- Emergency services: for physical, dental, or behavioral health
- Urgent Care services: for physical, dental, or behavioral health
- Family Planning services
- Women's Health Services: for routine and preventive care
- Sexual Abuse Exams
- Behavioral Health Assessment and Evaluation services
- Outpatient and Peer-Delivered Behavioral Health services: from an in-network provider
- Medication Assisted Treatment for Substance Use Disorder



- Care Coordination services: available for all members

Some services, like surgery or inpatient services, need approval before you get them. This is to make sure that the care is medically needed and right for you. Your provider will take care of this. Sometimes your provider may submit information to Trillium to support you getting the service. Even if the provider is not required to send us information, Trillium may still need to review your case to make sure that you should receive the service.

These services need a referral or preapproval:

- Inpatient Hospital Services
- Inpatient Substance Use Disorder Residential and Detox services
- Out-of-network Substance Use Disorder services
- Partial or complete dentures
- Crowns
- Root canal therapy on molars

Trillium may require preapproval for services that are not listed here. You can find them on our website:

www.trilliumohp.com/referrals

If you have questions or want to learn more, call 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.



¿Necesito Aprobación Previa para Recibir un Servicio Médico?

Algunos servicios médicos necesitan la aprobación de Trillium. Esto se conoce como remisión, autorización previa o aprobación previa.

Tiene “acceso directo” a los proveedores cuando no necesita una remisión o aprobación previa para un servicio. Siempre tiene acceso directo a los servicios de emergencia y urgencia.

Los siguientes servicios son de acceso directo y no necesitan una remisión o aprobación previa:

- Servicios de emergencia: para la salud física, dental o del comportamiento
- Servicios de atención de urgencia: para la salud física, dental o del comportamiento
- Servicios de planificación familiar
- Servicios de salud de la mujer: para la atención de rutina y preventiva
- Exámenes de abuso sexual
- Servicios de evaluación y valoración de la salud del comportamiento
- Servicios de salud del comportamiento para pacientes ambulatorios y prestados por pares: de parte de un proveedor de la red
- Tratamiento asistido por medicamentos para el trastorno por uso de sustancias
- Servicios de coordinación de la atención: disponibles para todos los afiliados

Algunos servicios, como los de cirugía u hospitalización, necesitan aprobación antes de recibirlos. Esto es para asegurarnos de que la atención sea médicamente necesaria y adecuada para usted. Su proveedor se encargará de esto. En ocasiones, su proveedor puede enviar información a Trillium para justificar que usted necesita el servicio. Incluso si el proveedor no tiene la obligación de enviarnos la información, es posible que Trillium deba revisar su caso para asegurarse de que usted necesita recibir el servicio.

Los siguientes servicios necesitan una remisión o aprobación previa:

- Servicios hospitalarios para pacientes hospitalizados.
- Servicios residenciales y de desintoxicación por trastorno por abuso de sustancias para pacientes hospitalizados.

- Servicios fuera de la red para trastorno por abuso de sustancias
- Dentadura completa o parcial
- Coronas
- Terapia de conducto radicular en molares

Trillium puede solicitar una aprobación previa para servicios que no se incluyen en las listas anteriores.

También puede encontrar información al respecto en nuestro sitio web: www.trilliumohp.com/referrals.

Si tiene preguntas o quiere obtener más información, llame a Servicios al Afiliado al 1-877-600-5472 (TTY: 711).



Comparta sus Comentarios: Encuesta de Satisfacción de Afiliados sobre la Salud del Comportamiento

Es posible que este verano reciba una encuesta por correo en la que 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. Sus comentarios nos dan una idea de lo que estamos haciendo bien y de qué cosas podemos mejorar. No vincularemos su nombre con las respuestas. Le agradecemos por compartir sus opiniones.





Making Time for Well-Care Visits



Schedule Your Kids' Well-Care Visits This Summer

Is it time for your kids' well-care visits? Take them to see their providers this summer before everyone gets busy with school! Once your child turns 3 years old, they need a well-care visit each year. The doctor will check developmental milestones. The doctor will also make sure your kids are up to date on their health screenings and vaccinations (shots).

Your child or teen could also earn a \$50 gift card for completing their immunization series on schedule

(before their 2nd and 13th birthdays), as well as a \$25 gift card each for completing their annual dental visit and well-child check-up.

If you don't know the name or phone number of your child's doctor, please call Member Services at 1-877-600-5472 (TTY: 711). We're here to help!



Hora de las Visitas de Bienestar



Programe las Visitas de Bienestar de sus Hijos este Verano

¿Ya es hora de programar las visitas de bienestar de sus hijos? Llévelos a ver a sus proveedores este verano antes de ocupar su tiempo con los asuntos de la escuela. A partir de los 3 años, sus hijos deberán asistir a una visita de bienestar todos los años. El médico verificará sus hitos del desarrollo.

También se asegurará de que sus hijos estén al día con las evaluaciones de salud y las vacunas. Sus hijos pequeños o adolescentes también pueden obtener una tarjeta de regalo de \$50 por completar la serie de vacunas respetando el calendario (antes de cumplir los 2 y los 13 años), así como una tarjeta de regalo de \$25 por completar su visita dental anual y realizarse el control del niño sano.

Si no sabe el nombre o el número de teléfono del médico de sus hijos, llame a Servicios al Afiliado al 1-877-600-5472 (TTY: 711). Estamos para ayudarle.



More stretching, less stressing

Yoga is an exercise that you can enjoy and get better at over time. It doesn't matter how old or fit you are. It's unique because it helps your body, mind and spirit all at once. Yoga teaches you to be kind to your body and accept what it can or cannot do.

Yoga for a long and healthy life

Research says yoga is great for your health. It can help lower your blood pressure, slow down your heart rate and make you feel less stressed. It also makes your brain feel happy. Yoga can make you move and bend better, and it can make you stronger and healthier. It has many benefits for any age. Here's how it can help you at different stages of life:

KIDS

Yoga teaches you how to breathe deeply, which helps you feel calm. It also helps you focus and learn better. Plus, it teaches you to trust yourself instead of always looking for other people's approval or looking at computer screens.

YOUNG ADULTS

If you're feeling stressed from work or tired from taking care of kids, yoga can help you feel better. Your sleep quality can improve. It also makes your body stronger and more balanced.

MIDDLE-AGED ADULTS

Yoga fights against diseases like high blood pressure and weak bones. It makes your heart stronger and helps your body move better. It can also boost your mood!

OLDER ADULTS

Yoga makes your body more flexible and balanced, which helps you stay safe from falling. A large range of motion keeps you independent longer, and you can even do yoga while sitting down.



HOW TO GET STARTED

You can find a yoga class near you or watch beginner videos online. Always listen to your body. If something feels too hard, take a break and breathe deeply. Just stretching your arms and taking deep breaths can make you feel better.

Remember, our bodies change as we get older, so we need to be careful when doing yoga. Don't push yourself too hard. There are tools like blankets and blocks that can help you with poses. The most important thing is to listen to your body and breathe deeply. Yoga helps our mind, body and spirit, regardless of our age or fitness level. Give it a try!

Más Estiramientos, Menos Estrés

El yoga es una práctica disfrutable y en la que puede mejorar con el tiempo. No importa la edad ni el estado físico que tenga. Es una práctica única, ya que ayuda al cuerpo, la mente y el espíritu al mismo tiempo. El yoga le enseña a ser amable con su cuerpo y a aceptar lo que puede o no puede hacer.

Yoga para una vida prolongada

Las investigaciones han demostrado que el yoga es beneficioso para la salud. Puede ayudar a bajar la presión arterial, ralentizar la frecuencia cardíaca y disminuir el estrés. También hace que su cerebro se sienta feliz. El yoga puede darle un mayor rango de movimiento y flexibilidad y puede brindarle mayor fuerza y una mejor salud. Tiene muchos beneficios para todas las edades. Estos son los beneficios que puede traer en las diferentes etapas de la vida:



NIÑEZ

El yoga enseña a respirar profundamente, lo que le ayudará a sentir calma. También ayuda a concentrarse y aprender mejor. Además, enseña a confiar en uno mismo en lugar de buscar siempre la aprobación de otras personas o tener que recurrir a las pantallas.

JUVENTUD

Si siente estrés por cuestiones laborales o cansancio por cuidar de sus hijos, el yoga puede ayudarle a sentirse mejor. Su calidad de sueño puede mejorar. También aporta mayor fortaleza y equilibrio al cuerpo.

MEDIANA EDAD

El yoga es capaz de combatir enfermedades como la presión arterial alta y la debilidad ósea. Fortalece el corazón y ayuda a que el cuerpo se mueva mejor. También puede ayudar a mejorar el estado de ánimo.

TERCERA EDAD

El yoga aporta mayor flexibilidad y equilibrio al cuerpo, lo que ayuda a prevenir caídas. Tener una gran amplitud de movimiento le ayuda a mantenerse independiente más tiempo. Incluso puede hacer yoga sentado.

CÓMO EMPEZAR

Puede encontrar clases de yoga cerca de donde usted se encuentra o ver videos para principiantes en línea. Escuche siempre a su cuerpo. Si siente que algo es demasiado exigente, tómese un descanso y respire profundamente. Con tan solo estirar los brazos y respirar profundamente puede sentirse mejor.

Recuerde que nuestros cuerpos cambian a medida que envejecemos, por lo que debemos tener cuidado al hacer yoga. No se exija demasiado. Existen elementos, como mantas y bloques, que pueden ayudarle a ejecutar las posturas. Lo más importante es escuchar a su cuerpo y respirar profundamente. El yoga trae beneficios a nuestra mente, cuerpo y espíritu, sin importar la edad o el estado físico. ¡Dele una oportunidad!

Trillium Produce Plus at Ko-Kwel Wellness Center

Trillium Produce Plus brings high-quality fresh fruits and vegetables, plus additional food items, to people in need at community and neighborhood locations free of charge. This program is a partnership with FOOD for Lane County. It's another way that Trillium helps connect our members to resources that help them stay healthy.

You will find Trillium Produce Plus sites at some clinics and doctor's offices. We have a new site at Ko-Kwel Wellness Center in Eugene. The Ko-Kwel Wellness Center serves the Coquille Tribal family, other American Indians and Alaska Natives, tribal employees, and the general public. The Center offers primary care, behavioral health services, and more. Ko-Kwel Wellness Center is accepting new patients. Learn more at kokwelwellness.org/

You can search for Trillium providers using our online Find a Provider Tool: www.trilliumohp.com/find-a-provider.html

You can also call Member Services for help at 1-877-600-5472 (TTY: 711).





Trillium Produce Plus en Ko-Kwel Wellness Center

Trillium Produce Plus lleva frutas y verduras frescas de alta calidad, además de alimentos adicionales, a las personas necesitadas en la comunidad y en diferentes vecindarios sin costo alguno. Este programa es una asociación con FOOD for Lane County. Es otra de las formas en las que Trillium ayuda a conectar a nuestros afiliados con recursos que los ayuden a mantenerse sanos.

Encontrará sitios de Trillium Produce Plus en algunas clínicas y consultorios médicos. Tenemos un nuevo sitio en Ko-Kwel Wellness Center de Eugene. Ko-Kwel Wellness Center brinda servicios a la tribu familiar de Coquille, a otras comunidades de indios americanos y nativos de Alaska, a empleados tribales y al público en general. El centro ofrece atención primaria, servicios de salud del comportamiento y muchos servicios más. Ko-Kwel Wellness Center está aceptando nuevos pacientes. Obtenga más información en kokwelwellness.org/.

Puede buscar proveedores de Trillium usando nuestra herramienta en línea Buscar un médico en www-es.trilliumohp.com/find-a-provider.html.

También puede llamar a Servicios al Afiliado al 1-877-600-5472 (TTY: 711).

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: ສູນຄຳປຸກສົນເປົ້າຊ່ວຍເຫຼືອພົນເຮົາທີ່ບໍ່ເຂົ້າໃຈພາສາອື່ນໄດ້ສູນຄຳປຸກສົນເປົ້າຊ່ວຍເຫຼືອ ພົນເຮົາທີ່ບໍ່ເຂົ້າໃຈ ສູນຄຳປຸກສົນເປົ້າຊ່ວຍເຫຼືອ 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.

Marshallese: KŌJJELĀ: Elaññe kwōjab jelā Kajin Pälle, ewōr riukok ñan jibañ eok l'm ejjelok wonen. Kūrlok 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 VERANO

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!

“The New Drug Talk” (Charla sobre la Nueva Droga) Ayuda a los Padres a Hablar con Adolescentes sobre el Fentanilo

¿Sabía que las muertes relacionadas con el fentanilo se incrementaron más rápidamente entre los adolescentes de Oregón que en cualquier otro grupo etario? El fentanilo es la causa del 90% de las muertes por drogas de los jóvenes de Oregón, lo que ha hecho que las drogas ahora sean la principal causa de muerte de este grupo etario (15 a 24 años).

Algunos adolescentes consiguen píldoras para automedicarse o por diversión. Algunos adolescentes pueden llegar a tomar una píldora que les dio un amigo de confianza. Los padres y los cuidadores pueden ayudar a los jóvenes a mantenerse seguros si hablan con ellos sobre los peligros del fentanilo, las píldoras falsas y el panorama actual de las drogas. Por eso, Song for Charlie y Trillium se han asociado para lanzar el programa “The New Drug Talk: Conectar para Proteger a Oregón”. Este recurso gratuito en línea le proporciona las herramientas que usted necesita para mantener conversaciones con los jóvenes que le rodean.

Explore el sitio hoy mismo para encontrar videos, artículos, escenarios de debate, recursos locales y más:

www.thenewdrugtalk.org/es/oregon