



## Find out about your benefits

**Your benefits are the services Trillium Community Health Plan covers.**

It's important that you understand your benefits. You can find out more about them in the member handbook. If you don't have a copy, we can send you one. Just call us at **1-877-600-5472 (TTY 1-877-600-5473)**.

We can also help you make an appointment. We can help you find transportation to appointments. If you can't get to an appointment, let the provider's office know as soon as possible.

We offer free interpreter services to members. An interpreter can help you find out more about your benefits. An interpreter can also help you during medical appointments. Call Trillium Community Health Plan Member Services at **1-877-600-5472 (TTY 1-877-600-5473)**.

## Averigüe sobre sus beneficios

Sus beneficios son los servicios que cubre Trillium Community Health Plan. Es importante que usted comprenda sus beneficios. Puede encontrar más información sobre ellos en el manual para miembros. Si no tiene una copia, podemos enviarle una. Solo llámenos al **1-877-600-5472 (TTY 1-877-600-5473)**.

También podemos ayudarle a programar una cita. Le podemos ayudar a encontrar transporte para sus citas. Si no puede llegar a una cita, infórmele al consultorio del proveedor lo antes posible.

Ofrecemos servicios gratuitos de interpretación para miembros. Un intérprete le puede ayudar a averiguar más acerca de sus beneficios. Asimismo, un intérprete puede ayudarle durante sus citas médicas. Llame a Servicios para Miembros de Trillium Community Health Plan al **1-877-600-5472 (TTY 1-877-600-5473)**.

MCA\_AD37NR



# Are you at risk for diabetes?

**Type 2 diabetes is a condition that makes blood sugar levels higher than normal.** This happens when your body doesn't use insulin the right way. Some people are more at risk for Type 2 diabetes. This includes people who:

- Are overweight
- Are over the age of 45
- Have family members with diabetes
- Have high blood pressure
- Are African-American, Alaska Native, American Indian, Asian-American, Hispanic/Latino, Native Hawaiian or Pacific Islander

If you have Type 2 diabetes, you should see your provider several times a year. Your provider can make sure your diabetes is under control. You may need to watch what you eat. You may need to take pills or give yourself insulin shots. It's important to treat your diabetes. Untreated diabetes can hurt the eyes, kidneys, nerves or heart.

Trillium Community Health Plan has health management services. We can help you live with chronic conditions like diabetes. Call **1-877-600-5472** (TTY **1-877-600-5473**) to learn more.

## The right care for you

Getting care that is right for your age and your health needs is important. When your kids are young, they see a doctor who knows all about kids' health. That doctor is called a pediatrician. But when they grow up, their health needs change. That is when it is time to move to a doctor who knows about adult health.

Your doctor and your health plan can help you and your child make this change. If you need help finding a new doctor, talk with your doctor. Or call Member Services at **1-877-600-5472** (TTY **1-877-600-5473**).

## Find us online

Trillium Community Health Plan is online at **TrilliumOHP.com**. Our website has lots of helpful information. You can find a copy of your handbook. You can look for a provider.

Use our secure member portal to:

- Change your primary care provider
- Update your personal information
- Find pharmacy benefit information
- Send Trillium a message

Log in to the member portal at **TrilliumOHP.com**. Call **1-877-600-5472** (TTY **1-877-600-5473**) if you have questions.

## Are you a new member?

Do you have questions about your current plan and benefits?

Visit **TrilliumOHP.com** to locate the member handbook.

It has many details about your health plan.





## ¿Está en riesgo de diabetes?

La diabetes tipo 2 es una afección en la que los niveles de azúcar en la sangre son más altos que lo normal. Esto sucede cuando su cuerpo no usa la insulina de la manera adecuada. Algunas personas tienen más riesgo de diabetes tipo 2. Esto incluye a personas que:

- Tienen sobrepeso
- Son mayores de 45 años
- Tienen familiares con diabetes
- Tienen presión arterial alta
- Son afroamericanos, nativos de Alaska, indígenas americanos, asiáticos americanos, hispanos/latinos, nativos de Hawái o de las islas del Pacífico

Si tiene diabetes tipo 2, debe consultar a su proveedor varias veces al año. Su proveedor puede asegurarse de que su diabetes esté bajo control. Es posible que necesite estar atento a lo que come. Es posible que deba tomar pastillas o inyectarse insulina. Es importante tratar su diabetes. La diabetes no tratada puede dañar los ojos, los riñones, los nervios o el corazón.

Trillium Community Health Plan tiene servicios de gestión de la salud. Podemos ayudarlo a vivir con enfermedades crónicas como la diabetes. Llame al **1-877-600-5472** (TTY **1-877-600-5473**) para más información.

## La atención apropiada para usted

Es importante que obtenga asistencia médica apropiada para su edad y sus necesidades de salud. Cuando sus hijos son jóvenes, van a consulta con un médico especializado en la salud de los niños. A ese médico se le llama pediatra. Sin embargo, cuando sus hijos crecen, sus necesidades de salud cambian. Es allí cuando llega el momento de cambiarse a un médico que sepa sobre la salud de los adultos.

Su médico y su plan de salud pueden ayudarlo a usted y a su hijo a realizar este cambio. Si necesita ayuda para encontrar un médico nuevo, converse con su médico actual. O llame a Servicios para Miembros **1-877-600-5472** (TTY **1-877-600-5473**).



### ¿Usted es un miembro nuevo?

¿Tiene alguna pregunta acerca de su plan y beneficios actuales? Visite **TrilliumOHP.com** para encontrar el manual para miembros. Tiene muchos detalles sobre su plan de salud.

## Encuétrenos en línea

Trillium Community Health Plan está en línea en **TrilliumOHP.com**. Nuestro sitio web tiene mucha información útil. Puede encontrar una copia de su manual. Puede buscar un proveedor.

Use nuestro portal seguro para miembros para:

- Cambiar su proveedor de atención primaria
- Actualizar su información personal
- Encontrar información de beneficios de farmacia
- Enviar a Trillium un mensaje

Inicie sesión en el portal para miembros en **TrilliumOHP.com**. Llame al **1-877-600-5472** (TTY **1-877-600-5473**) si tiene alguna pregunta.



TRILLIUM COMMUNITY HEALTH PLAN  
1800 Millrace Drive  
Eugene, OR 97403

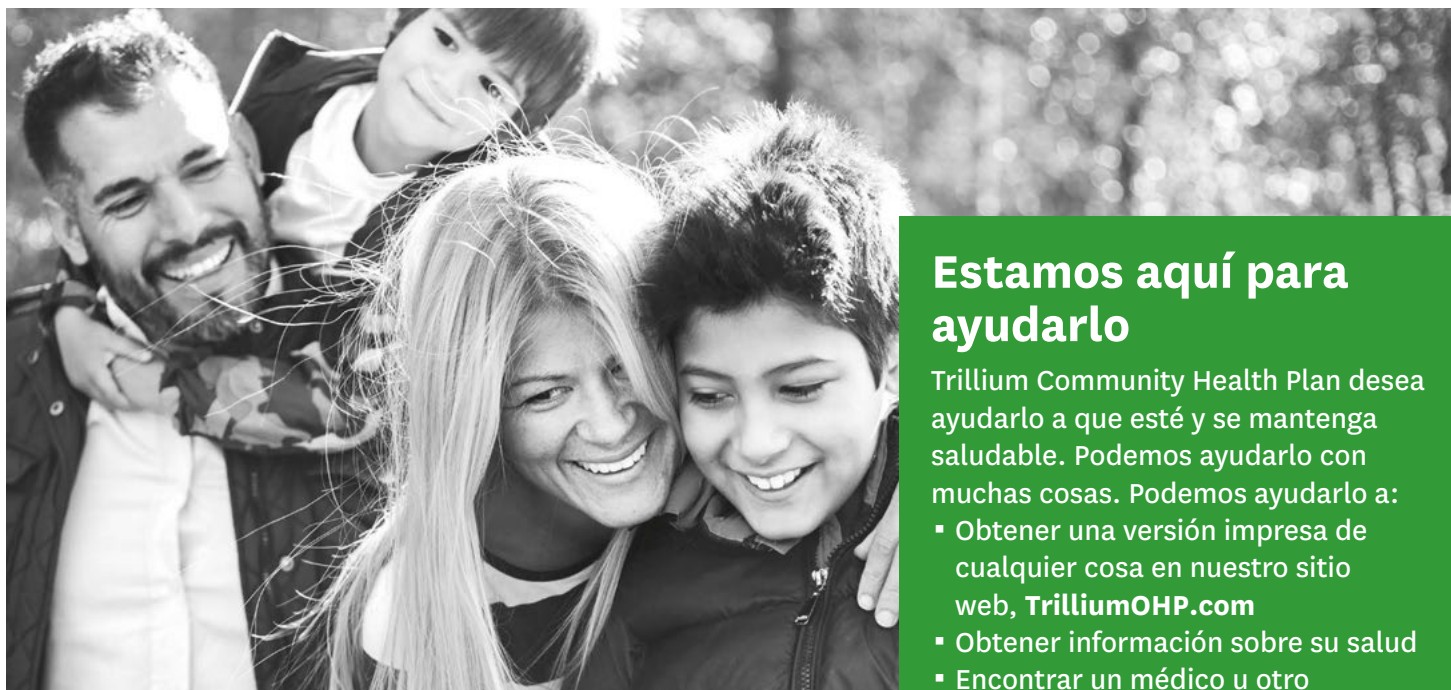
1-877-600-5472 (TTY 1-877-600-5473)

TrilliumOHP.com

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

Published by Manifest LLC. © 2019. 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.

Publicado por Manifest LLC. © 2019. Todos los derechos reservados. Ningún material de esta publicación puede ser reproducido en su totalidad o en parte, sin el permiso expreso y por escrito de la editorial. La información en esta publicación es para complementar las recomendaciones de su proveedor de atención médica, no para sustituirlas. Consulte a su médico antes de realizar cambios drásticos en su estilo de vida o régimen de atención médica. Manifest no avala ni da garantías con respecto a cualquiera de los productos y servicios que se incluyen en esta publicación o en sus artículos.



## Estamos aquí para ayudarlo

Trillium Community Health Plan desea ayudarlo a que esté y se mantenga saludable. Podemos ayudarlo con muchas cosas. Podemos ayudarlo a:

- Obtener una versión impresa de cualquier cosa en nuestro sitio web, **TrilliumOHP.com**
- Obtener información sobre su salud
- Encontrar un médico u otro proveedor
- Obtener servicios de idiomas si no habla inglés
- Obtener una copia nueva de su manual para miembros
- Obtener una nueva tarjeta de identificación

Llame a Servicios para Miembros al **1-877-600-5472 (TTY 1-877-600-5473)** para obtener más información sobre cómo podemos ayudarlo. O visite **TrilliumOHP.com** para obtener más información.

## We are here to help

**Trillium Community Health Plan wants to help you get and stay healthy.** We can help you with many things. We can help you:

- Get a paper copy of anything on our website, **TrilliumOHP.com**
- Get information about your health
- Find a doctor or other provider
- Get language services if you don't speak English
- Get a new copy of your member handbook
- Get a new ID card

Call Member Services at **1-877-600-5472 (TTY 1-877-600-5473)** to learn how we can help you. Or visit **TrilliumOHP.com** for more information.

## 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](http://www.hhs.gov)
- Email: [OCRComplaint@hhs.gov](mailto: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: បើសិនជាអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតថ្លៃ ក៏អាចមានសំរាប់ប្រើអ្នក។ 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 بگیرد. فراهم می باشد. 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.