



Make the most of your coverage

We appreciate you being a member of Trillium Community Health Plan. We want to help you be the healthiest you can be.

As a member, you have many benefits. Be sure you understand them. Then you can get the most possible from your healthcare insurance.

Did you know that Trillium can help you find a doctor and help you get to your appointments? Also, important health tests cost you nothing when you visit providers who work with Trillium.

Member Services can assist in many ways. Call if you have any questions about your care or your coverage. Or if you need a paper copy of anything on our website. You can also learn a lot from your member handbook. Member Services can send you a member handbook or an ID card if you lose yours.

Call Member Services at **1-877-600-5472** (TTY **1-877-600-5473**). Or visit **www.trilliumchp.com**.

Aproveche su cobertura al máximo

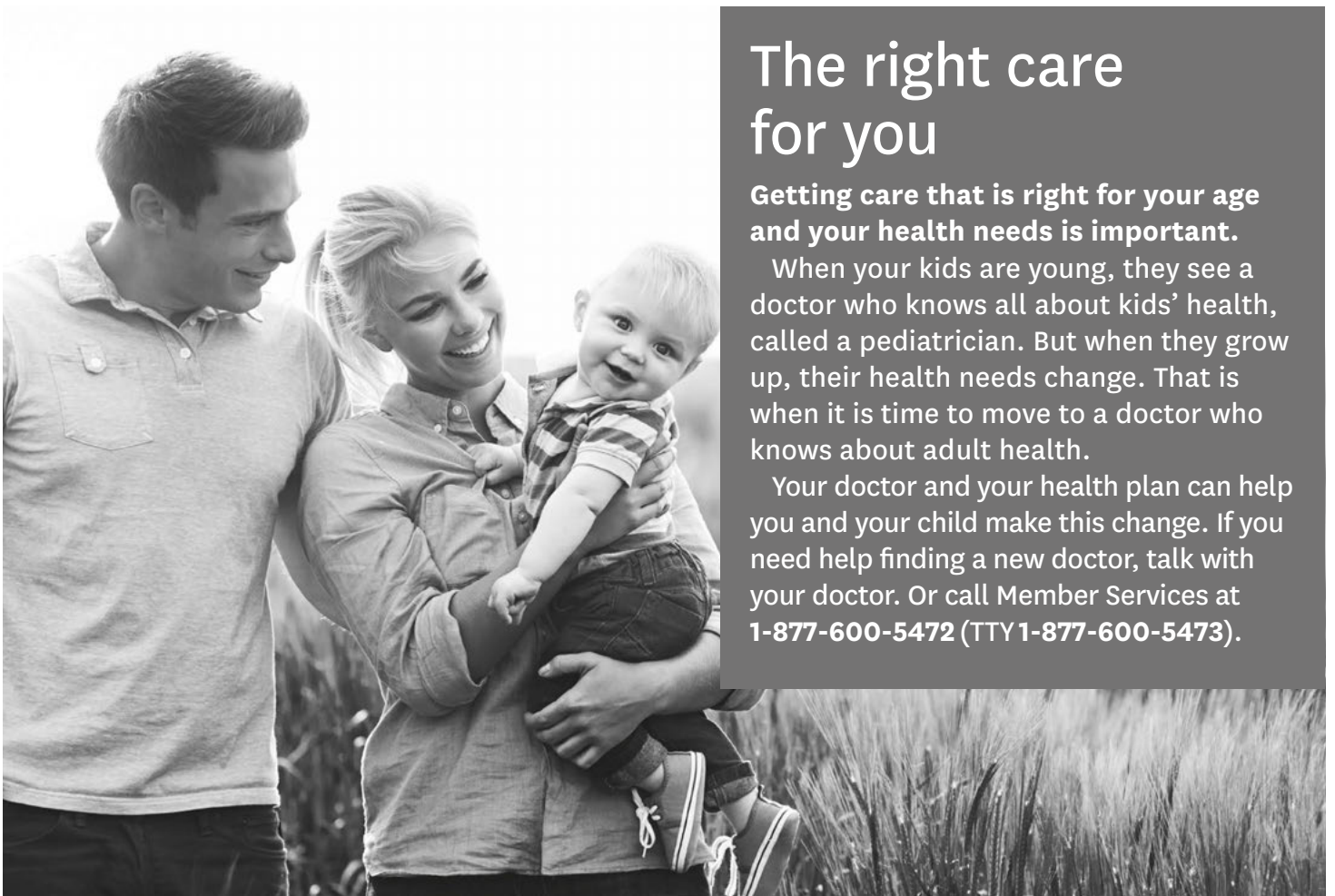
Apreciamos que sea miembro de Trillium Community Health Plan. Queremos ayudarlo para que esté lo más sano posible.

Como miembro, usted tiene muchos beneficios. Asegúrese de entenderlos. Así podrá aprovechar al máximo su seguro de atención médica.

¿Sabía que Trillium lo ayuda a encontrar a un médico y a trasladarse a sus citas? Además, los exámenes importantes de salud no tienen ningún costo cuando consulta a los proveedores que trabajan con Trillium.

Los Servicios para Miembros pueden asistirlo de muchas formas. Llame si tiene preguntas sobre su atención o su cobertura o si necesita una copia impresa de alguna información disponible en nuestro sitio web. También puede aprender mucho del manual para miembros. Servicios para Miembros puede enviarle un manual para miembros o una tarjeta de identificación si extravía la suya.

Llame a Servicios para Miembros al **1-877-600-5472** (TTY **1-877-600-5473**). O visite nuestra página **www.trilliumchp.com**.



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, 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)**.

Checkups help you stay well

Checkups help you stay ahead of health problems.

They are a time for you and your doctor to:

- Discuss how you are feeling.
- Measure signs of your health, such as your weight and your blood pressure.
- Schedule health tests, such as cancer screenings.
- Talk about ways to eat better and be active.
- Review any chronic illnesses. For example, do you have asthma? Are your symptoms under control?
- Tell your doctor about your other providers. For example, are you seeing a specialist?

Here is how to prepare for your next checkup:

- Write down questions.
- Make a list of your medications. Include over-the-counter and prescription drugs.
- Ask yourself, are you taking your medicine properly? Are you having any side effects?

Lastly, do not forget to bring your ID card.

Your opinion counts

Every year, we use a survey to ask our members how we are doing. If you completed our survey, thank you. Hearing from you is how we make our services better.

Here is what we learned from our members in 2016:

- Trillium members felt they were able to get needed care, tests or treatments.
- We saw improvement in children getting appointments with specialists and how parents of children would rate the specialist doctor they saw.
- We also saw slight improvements in how members rated their overall healthcare.

If you'd like to learn more about our results, please call **1-541-485-2155**.



Los chequeos médicos le permiten mantenerse en buen estado de salud

Los chequeos médicos le permiten anticiparse a sus problemas de salud y constituyen un espacio que tienen usted y su médico para:

- Conversar sobre cómo se siente.
- Medir los signos de su salud, como su peso y presión sanguínea.
- Programar exámenes de salud, como pruebas de detección de cáncer.
- Hablar sobre distintas formas de comer mejor y de estar activo.
- Revisar cualquier enfermedad crónica. Por ejemplo, ¿sufre de asma? ¿Sus síntomas están bajo control?
- Infórmele a su médico sobre sus otros proveedores. Por ejemplo, ¿acude a consulta con un especialista?

A continuación, le explicamos cómo prepararse para su próximo chequeo:

- Escriba preguntas.
- Haga una lista de sus medicamentos. Incluya los medicamentos de prescripción y los de venta libre.
- Pregúntese, ¿está tomándose apropiadamente sus medicamentos? ¿Está experimentando algún efecto secundario?

Por último, no se olvide de llevar su tarjeta de identificación de miembro.

La atención apropiada para usted

Es importante que obtenga la atención médica apropiada para su edad y su estado de salud.

Cuando sus hijos son jóvenes, van a consulta con un médico llamado pediatra, el cual sabe todo acerca de la salud de los niños. Pero cuando crecen, sus necesidades de salud cambian. Es allí cuando llega el momento de cambiar 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, hable con su médico o llame a Servicios para Miembros al **1-877-600-5472 (TTY 1-877-600-5473)**.

Su opinión importa

Cada año, usamos una encuesta para preguntarles a nuestros miembros sobre nuestro desempeño. Si ya completó la encuesta, se lo agradecemos. Al saber su opinión podemos mejorar nuestros servicios.

A continuación, le presentamos lo que aprendimos de nuestros miembros en 2016:

- Los miembros de Trillium sintieron que tuvieron el cuidado, pruebas o tratamientos necesarios.
- Observamos mejoras en los niños al tener citas con especialistas y al ver cómo calificarían los padres de los niños al médico especialista que consultaron.
- También observamos pequeñas mejoras en la calificación de los miembros sobre su atención médica general.

Si desea conocer más sobre nuestros resultados, por favor llame al **1-541-485-2155**.



Published by Manifest LLC. © 2017. 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. © 2017. Todos los derechos reservados. Ningún material de esta publicación se podrá reproducir, de manera total o parcial, sin la autorización expresa y por escrito del editor. La información de esta publicación pretende complementar (y no sustituir) las recomendaciones de su proveedor de atención médica. Consulte con su médico antes de realizar cambios importantes en su estilo de vida o en su régimen de atención médica. Manifest no ofrece respaldo ni garantías con respecto a cualquiera de los productos y servicios incluidos en esta publicación o sus artículos.

ORM_H

Need help understanding your benefits?

We are here to help you understand your benefits and get the best care. If you want a member handbook, you can see one at www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/for-members.html. If you want us to send you a member handbook, call us at **1-541-485-2155** (local); **1-877-600-5472** (toll-free); TTY **1-877-600-5473**.

If you need help outside of regular business hours, please leave a message or call your primary care provider (PCP). Your PCP has phone coverage 24 hours a day, seven days a week. For mental health crisis services, please see page 53 of your member handbook. If you are having an emergency, call 911. If you need this information in another language, large print, Braille, CD, tape or other format, please call Member Services at one of the phone numbers above.

¿Necesita ayuda para comprender sus beneficios?

Estamos aquí para ayudarlo a que comprenda sus beneficios y a que tenga el mejor cuidado de salud. Si desea un manual para miembros, puede verlo a través de la página web www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/for-members.html. Si desea que le enviemos un manual para miembros, llámenos al **1-541-485-2155** (local); **1-877-600-5472** (número gratuito); TTY **1-877-600-5473**.

Si necesita ayuda fuera de las horas regulares de trabajo, por favor deje un mensaje o llame a su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP). Puede consultarlo las 24 horas del día, siete días a la semana. Para servicios sobre crisis de salud mental, por favor consulte la página 53 de su manual para miembros. Llame al 911 si tiene alguna emergencia. Si necesita esta información en otro idioma, letra grande, braille, CD, grabación u otro formato, por favor llame a Servicios para Miembros a uno de los números de teléfono mencionados anteriormente.