



Welcome

to the first issue of *Be Well!* — a newsletter about the Zufall Health Center.

In these pages, we'll provide plenty of information and advice to keep you up to date about our services and programs as well as how to maintain and improve your health.

At the Center, we have created a comfortable, healing environment where every family member can receive quality, affordable medical and dental treatment.

As you read about us, we hope you'll think of the Zufall Health Center as "Your Medical Home"—here to help when you're sick and help keep you healthy.

Be Well!

Eva Turbiner
President and CEO



ZUFALL HEALTH CENTER

17 SOUTH WARREN STREET
DOVER, NEW JERSEY 07801
973.328.3344

More space to benefit patients

Patients of the health center can now enjoy the many benefits of a major expansion and renovation at our site including shorter waiting time for an appointment.

Highlighting the project is the addition of three new exam rooms which mirror the five existing exam rooms that were recently upgraded.

A rearranged entryway and a larger reception area provide more patient privacy and comfort. Funded by a \$385,000 NJ grant, the project also included relocating the administrative staff to make room for the expansion.



Luz Elena Urrego (left) and Linda Becerra now greet patients at the spacious, new reception desk.

RENOVATION HIGHLIGHTS

- 3 new exam rooms
- Repositioned entryway
- Upgraded reception area
- Better patient privacy
- Improved traffic flow

LOOK
WHAT'S
NEW >

We are now offering MENTAL HEALTH SERVICES for patients in need of emotional or behavioral counseling as well as PODIATRY SERVICES for treatment of conditions that affect the feet and legs.

Patients can call 973-328-3344 for more information or to schedule an appointment.

ABOUT THE ZUFALL HEALTH CENTER

- Adult /Family Medicine
- Pediatrics
- Women's Health
- Dentistry
- Mental Health
- Health Education

Board-Certified Physicians and Dentists

Appointments Accepted But Not Necessary

- Medicare
- Medicaid
- Private Insurance
- Sliding Fees for Uninsured

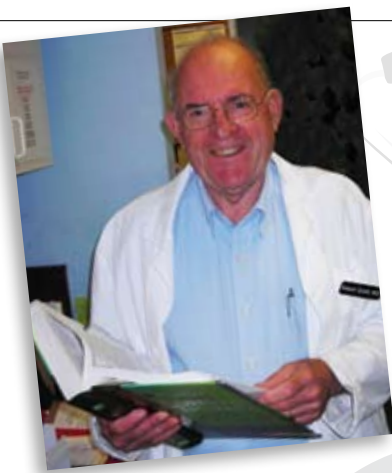
ACERCA DEL CENTRO DE SALUD ZUFALL

- Medicina de la Familia/Adultos
- Pediatría
- Salud de las Mujeres
- Odontología
- Salud Mental
- Educación de Salud

Médicos y Dentistas Acreditados

Citas Aceptadas pero no Necesarias

- Medicare
- Medicaid
- Seguro Privado
- Honorarios Ajustables para los que no tienen seguro



Ask Dr. Bob: Controlling your diabetes

Diabetes can be a nasty disease that can cause serious problems like shortening your life, blindness, heart attacks, strokes, kidney failure, or the loss of limbs. It does this by making it difficult for the cells of the body to get the glucose they need to make energy.

The good news is that by taking care of yourself with medication and lifestyle changes, complications are much less likely. And better yet, we can show you how.

If you're overweight, cut down on calories by going easy on foods like steak, mashed potatoes and desserts.

You'll also need a glucometer—a gadget to measure your blood glucose, or sugar, by testing a drop of blood from your finger.

We'll want to see you every few months so we can check your hemoglobin and show you how well you've been doing. We'll check your eyes and also your feet. That's important, so be sure to take your shoes off and remind us.

We're here to help, but the success of your treatment depends on you.

LIVING WITH DIABETES

- Eat right
- Exercise
- Monitor blood sugar
- Take medications
- Learn about diabetes

Good luck!
Dr. Bob Zufall

NEW ZHC DISCOUNT DRUG PROGRAM

As a ZHC patient, you can now receive a special discount on many of your prescription medicines purchased at the Goodale Pharmacy located at 16 North Sussex St., next to the Dover Post Office. The discount is only available to patients who have a prescription from a ZHC doctor or nurse. Be sure to ask for more information at your next visit.

Meet Your Provider

Marta Andrada
Certified Nurse Midwife



Position:
Provider, Women's Health Services

Clinical specialties:
Breast and cervical cancer screenings, sexually transmitted disease screenings and treatment, birth control education

What I do best:
Clarify myths/misconceptions, provide women with information and tools to lead a healthy lifestyle

My job's greatest challenge:
"It's very important to me that I give my patients sufficient time so they feel comfortable enough to confide in and trust me."

Major career achievements:
Starting a childbirth education program at the March of Dimes for Hispanic women; joining the ZHC team and gaining the respect of the other practitioners

Experience:
In Argentina: Midwife
In U.S.: Nurse Practitioner, Registered Nurse, Lactation Consultant, Childbirth Educator, Certified Nurse Midwife

Goals for the future:
Providing more patient education classes, providing follow-up treatment for abnormal PAP smears.



Bienvenidos

a la primera edición de *¡Esté Bien!*—Un boletín sobre el Centro de Salud Zufall.

En estas páginas, queremos proveerles la información necesaria para que estén al tanto de nuestros servicios y programas, y para aconsejarles también de como mantenerse saludable y mejorar a su salud y a su vida.

En el Centro de Salud Zufall, es nuestra meta de crear un ambiente placentero en donde cada miembro de su familia puede recibir tratamiento medico y dental de calidad y con facilidad.

Otra de nuestras metas es que usted considere al Centro de Salud Zufall y sus proveedores como “Su Casa Medica”—aquí estamos para usted y su familia—cuando se encuentre enfermo y cuando esté saludable, para así prevenir enfermedades en el futuro.

¡Esté Bien!

Eva Turbiner
Presidenta y Jefe Ejecutivo

Más espacio para el beneficio de los pacientes

El Centro de Salud Zufall fue recientemente renovado para ofrecerle una mejor calidad de servicios médicos y dentales a sus clientes. Con tres cuartos adicionales para examinar pacientes, y una área específica dedicada a niños, el Centro espera que nuestros pacientes tengan una visita más placentera. Algunos beneficios incluyen un área de espera más amplia y acogedora, tres cuartos adicionales con equipo nuevo para examinar pacientes, cinco cuartos renovados con equipo nuevo para examinar pacientes, más privacidad y comodidad en el centro, y mejoría en el tiempo de espera.

La renovación del centro fue posible por una donación de \$385,000.00 concedida por el estado de New Jersey. El proyecto también incluyó el traslado del personal administrativo a otro edificio para darle más espacio a las áreas clínicas.



Luz Elena Urrego (izquierda) y Linda Becerra saludan a los pacientes en la nueva área de recepción.

DANDO ENFASIS A LA RENOVACION

- Tres cuartos nuevos • Arreglo en la entrada • Renovación del área de espera.
- Más privacidad para nuestros pacientes • Mejoría en el flujo del tráfico interno.

MIRA
LO QUE ES
NUEVO >

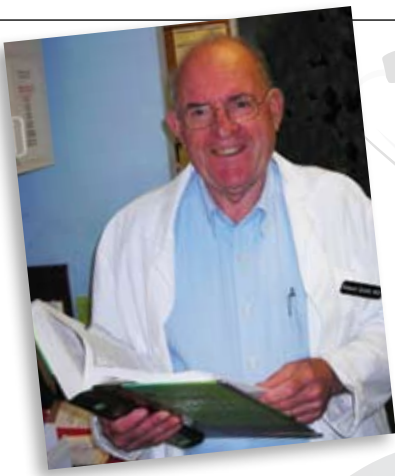
Ahora ofrecemos SERVICIOS DE SALUD MENTAL para los pacientes que necesiten sostén emocional, así como SERVICIOS DE PODIATRIA para el tratamiento de condiciones que afectan sus pies.

Pacientes pueden llamar al 973-328-3344 para más información o para hacer una cita.



ZUFALL HEALTH CENTER

17 SOUTH WARREN STREET
DOVER, NEW JERSEY 07801
973-328-3344



Pregúntele al Dr. Bob: Controlando su diabetes

Diabetes puede ser una enfermedad desagradable que le puede causar problemas serios como acortar su vida, ocasionarle ceguera, y precipitar ataques de corazón, ataques cerebrales, fallas en los riñones, o pérdida de extremidades. La condición le hace más difícil a las células del cuerpo a conseguir la glucosa o azúcar necesaria para crear energía.

Las buenas noticias son que teniendo cuidado de usted mismo con medicamentos y haciendo cambios en su estilo de vida, las complicaciones se pueden minimizar. Y mejor ahora, nosotros podemos enseñarle como.

Si usted está sobrepeso, reduzca las calorías reduciendo las cantidades en sus comidas como bistec de carne, papas majadas, y postres. Usted también necesita un glucómetro— una maquina portátil para chequear el nivel de azúcar en su sangre, examinando una gota de sangre de su dedo.

Nosotros quisiéramos verle cada dos o tres meses y así poderle examinar su hemoglobina A1c, mostrándole como su condición ha mejorado. También le examinaremos su visión y sus pies. Es tan importante que le pedimos que se quite sus zapatos y medias durante cada visita.

Nosotros estamos aquí para ayudarlo, pero el éxito de su tratamiento depende de usted.

¡Buena Suerte!
Dr. Bob Zufall

VIVIENDO CON DIABETES

- Comer correctamente
- Hacer ejercicio
- Monitorar el azúcar en su sangre
- Tomar sus medicinas
- Aprender acerca de la diabetes

NUEVO PROGRAMA DE DESCUENTO EN MEDICINAS

Como paciente del Centro de Salud, usted puede recibir un descuento especial en muchas de sus recetas médicas compradas en la farmacia Goodale, localizada en la 16 de la Calle North Sussex, al lado del correo en Dover. El descuento está solamente disponible a nuestros pacientes con recetas de nuestros doctores o enfermeras practicantes. Asegúrese de pedir más información durante su próxima visita.

Conozca su Proveedora

Marta Andrada

Enfermera Partera Certificada



Posición:

Proveedora, Servicios de Salud a la Mujer

Especialidades clínicas:

Exámenes para detectar cáncer del seno y cervical, exámenes para detectar enfermedades sexualmente transmitidas y tratamiento si es necesario y educación de control de natalidad.

Que yo hago mejor:

Clarifico mitos/conceptos erróneos, proporciono a las mujeres información e instrumentos para guiar un estilo de vida saludable.

Mi trabajo es de los mejores retos:

“Es muy importante para mi el dar a mis pacientes suficiente tiempo para que se sientan cómodas conmigo, para que tengan confianza y creer en mi.”

Mayores logros conseguidos en mi profesion:

Comenzando el programa de educación del parto en el March of Dimes para mujeres hispanas; el ingreso al equipo del Centro de Salud Zufall y ganando el respeto de otros proveedores médicos.

Experiencia:

En Argentina- Partera; En los Estados Unidos- Enfermera Practica Registrada, Consultante de Lactancia, Educadora de Partos, Enfermera Partera Certificada.

Metas para el futuro:

Proveer más clases de educación a mis pacientes, proporcionando continuación de tratamiento a las citologías anormales.