

This Month at Zufall

1 Help yourself beat the holiday blues

The holiday season can be a time of joy. However, for some people, this time of year can be very stressful or even sad, especially if you are missing a loved one, don't have the means to celebrate, or are overloaded with responsibilities. If the holidays make you blue, here's some things to do that may help you feel better:

- Volunteer by helping those in need. It can be a great way to feel fulfilled.
- Take part in local festivities for a low-cost, stressless way to experience the holiday spirit.
- Go outside when it's sunny, even if it's cold, and take a winter walk to help lighten your mood.

If you're still feeling blue in the new year, talk to your provider. For additional advice, visit <http://www.apa.org/helpcenter/holiday-season.aspx>.



2 We're here for you around the clock

Did you know Zufall Health provides patients with service 24 hours a day, seven days a week? Zufall patients can call any of our offices after visiting hours and will speak to our answering service.

If your need is urgent, you'll be connected to our on-call medical provider. For non-urgent matters, you can leave a message and your call will be returned the next business day.

Of course, for extreme or life-threatening illness, always call 9-1-1 or seek medical attention from the nearest hospital emergency room.

3 Refill and manage your medicines



If you are taking a prescription medicine, you do not want to run out of a drug you need. As you use your medicine, it's important to keep tabs on how much is left and when your prescription expires. Use these guidelines to manage your prescriptions:

- Check the label to see if the doctor ordered refills and how many you still have.
- Call your pharmacy directly to order a refill when you still have a week's supply left.
- If there are no renewals, call the health center to request one. Some medications may require you see your provider.
- Patients registered for the Patient Portal, may request a renewal online.
- To switch your prescription to a new pharmacy, call that pharmacy and ask them to get the prescription from the original pharmacy.

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on:  

Este Mes *en Zufall*

1 Manténgase positivo durante las fiestas de fin de año

La temporada de festividades puede ser un tiempo de alegría. Sin embargo, para algunas personas esta época del año puede ser muy estresante o incluso triste, especialmente si falta un ser querido, no tiene los medios para celebrar, o está saturado de responsabilidades. Si se pone triste durante las celebraciones, aquí hay algunas cosas que puede hacer para ayudarlo a sentirse mejor:

- Participe en las festividades locales a bajo costo y sin estrés para experimentar el espíritu navideño.
- Ofrézcase como voluntario para ayudar a los necesitados, ésta puede ser una excelente forma de sentirse realizado.
- Salga cuando hace sol, incluso si hace frío, y camine en invierno para ayudar a aligerar su estado de ánimo.

Si aún se siente triste el año nuevo, hable con su médico. Para obtener consejos adicionales, visite: <http://www.apa.org/helpcenter/holiday-season.aspx>.



2 Estamos aquí para ayudarlo durante todo el día

¿Sabía que Zufall Health brinda servicios a los pacientes las 24 horas del día, los siete días de la semana? Los pacientes de Zufall pueden llamar a cualquiera de nuestras oficinas después de las horas de visita y hablarán con nuestro servicio de respuesta.

Si su necesidad es urgente, se lo conectará con nuestro proveedor médico de guardia. Para asuntos no urgentes, puede dejar un mensaje y su llamada será devuelta al siguiente día hábil.

Por supuesto, para enfermedades extremas o que amenazan la vida, siempre llame al 9-1-1 o busque atención médica en la sala de emergencias del hospital más cercano.

3 Reponga y administre sus medicamentos

Si está tomando un medicamento recetado, no debe esperar hasta que se le termine, no debe quedarse sin el medicamento que necesita. A medida que usa su medicina, es importante controlar cuánto queda y cuándo vence su receta médica. Use estas pautas para administrar sus recetas:

- Verifique la etiqueta para ver si el médico ordenó los reabastecimientos y cuántos tiene todavía.
- Llame a su farmacia directamente para pedir un reabastecimiento cuando aún le quede suficiente medicina para una semana.
- Si no hay renovaciones, llame al centro de salud para solicitar una. Algunos medicamentos pueden requerir que vea a su proveedor.
- Los pacientes registrados para el Portal del paciente pueden solicitar una renovación por internet.
- Para cambiar su receta a una nueva farmacia, llame a esa farmacia y solicite que le den la receta de la farmacia original.

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

Follow us on: 