

# This Month at Zufall

## 1 Our Patient Portal adds benefits to your care

Have you signed up yet for Zufall's Patient Portal? The Patient Portal is a secure online website that gives you convenient, 24-hour access to your personal health information. Using your own username and password to sign in, you can view recent doctor visits and lab results as well as request appointments and medication refills. You can also tell us of changes to your address or phone number and send secure messages to your care team.

Once you have logged into the Patient Portal, you can download the healow app onto your mobile phone for even more convenient access to your medical information. The healow app also lets you manage the entire family's information from one location.

Get started now. All you need to do is provide us with a personal email address. It's that easy.



## 2 Take a break from your smartphone

In today's world, it's almost impossible to imagine daily life without our cell phones. But did you know that using your phone too much contributes to poor physical and mental health? Studies have shown that overuse can negatively affect your posture, quality of sleep, eyesight, and when driving, be a dangerous distraction. Constant phone and social media use has also been linked to depression and anxiety.

It's easy to turn to our phones for entertainment and as an escape. But sometimes, it's best to just put our phones down and accept boredom. In fact, being bored is healthy because it promotes tranquility, allows for new-found creativity, and relieves stress.

So, next time you find yourself in line at the grocery store, in a dull meeting, or killing time in a waiting room, challenge yourself to resist the urge to check your phone and scroll. You'll probably get bored, but your mood, brain, and work performance just might improve!

## 3 Be productive watching TV

If finding time to exercise is a struggle, why not try exercising while watching TV.

Here are three quick and easy exercises to try:

- 1) **Leg lifts:** Sit up straight on couch or chair with your feet on the floor. Lift one foot at a time until your leg is straight. Lower the leg, then lift the other leg until straight. Alternate legs and repeat as many times as you can.
- 2) **Marching in place:** March, or walk, in place for as long as you can. Increase your pace and lift your knees higher to increase your heart rate.
- 3) **Bicep curls:** Sit up straight or stand with your arms at your side. Keep your elbows close to your body and hold your hands in a loose fist. Raise your hands toward your chest, bending at the elbow. Lower arms again. Repeat as many times as you are able. Feeling strong? Hold small weights like water bottles or canned food.

Search youtube.com for more exercises you can do at home.

# Este Mes en Zufall

## 1 Nuestro portal de pacientes beneficia su salud

¿Se ha inscrito Ud. en el portal de pacientes de Zufall? El portal del paciente es un sitio web seguro que le proporciona acceso conveniente a su información médica personal 24 horas al día. Con su propio nombre de usuario y contraseña, Ud. puede ver sus visitas médicas recientes, resultados de pruebas del laboratorio, solicitar citas, y pedir renovar sus medicinas. También nos puede avisar si hay cambios en su dirección o número de teléfono, y enviar mensajes a su equipo de cuidado.

Una vez que haya usado el portal, se puede descargar la aplicación de "healow" en su celular para obtener acceso aún más conveniente a su información médica. La app de healow también le permite manejar la información médica de toda su familia desde un solo punto.

¡Comience ya! Lo único que necesita para empezar es facilitarnos su correo electrónico personal. Es así de sencillo.



## 2 Desconéctese de su celular

Hoy en día, es casi imposible imaginar una vida sin los celulares. Pero ¿sabía usted que ocupar el celular por mucho tiempo contribuye a una mala salud física y mental? Varias investigaciones han demostrado que demasiado uso del celular puede impactar la postura, la calidad del sueño, y también puede ser una distracción peligrosa mientras maneja. El uso constante de los celulares y las redes sociales ha sido vinculado con depresión y la ansiedad.

Es muy fácil usar el celular para entretenernos o incluso como un escape. Pero a veces es mejor dejar el celular y estar aburridos. De hecho, estar aburrido es saludable, ya que fomenta tranquilidad, facilita la creatividad, y también alivia el estrés.

Entonces, la próxima vez que Ud. se encuentre en la fila en el supermercado, en una reunión aburrida, o pasando el tiempo en una sala de espera, desafíese a resistir las ganas de mirar al celular. Tal vez se aburrirá, pero se le aumentarán el ánimo y la actividad cerebral, y su desempeño en el trabajo será mejor.

## 3 Sea productivo mientras ve la televisión

Si le cuesta trabajo encontrar tiempo para hacer ejercicio, ¿por qué no tratar de hacerlo mientras mira la tele?

A continuación se encuentran tres ejercicios fáciles para probar:

- 1) **Levantar piernas:** Siéntese derecho en el sofá o en una silla con los pies plantados en el suelo. Levante un pie hasta que la pierna este recta. Baje la pierna, y levante el otro pie hasta que la pierna este recta. Alterne, repitiendo tantas veces como pueda.
- 2) **Marchando:** Marche, o camine en su sitio por tanto tiempo como pueda. Aumente el ritmo y levante las rodillas para aumentar el ritmo cardiaco.
- 3) **Flexiones de bíceps:** Siéntese derecho o párese derecho con los brazos a los costados. Mantenga los codos cerca de su cuerpo y las manos en un puño suelto. Levante las manos hacia el pecho, doblando los codos. Baje las manos. Repita tantas veces como pueda. ¿Le falta intensidad? Cargue pesas pequeñas como botellas de agua o latas de comida.

Haga una búsqueda en youtube.com para informarse sobre más ejercicios que usted puede hacer en casa.