

This Month at Zufall

1 Improve Sleep to Manage Diabetes

Did you know sleep can affect your diabetes?

Scientists have found that too little sleep – less than seven hours per night – can affect nearly every single aspect of diabetes: how we respond to sugar, what we choose to eat, how much we eat, stress, mood, and more. Luckily, sleep is free and there are proven strategies to improve it:

- Go to bed and wake up at the same time every day
- Don't drink caffeine after noon
- Cut down screen time before bed
- Take a hot bath or shower before bed

For more tips and a deeper dive into diabetes and sleep, talk to your Zufall provider.



2 Get Your Flu Shots!

Have you and your family members received flu shots yet?

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) recommends everyone six months and older should get a flu vaccine every season. Here are some benefits that come with getting flu shots:

- Helps prevent you from getting the flu
- Lowers a child's risk of dying from flu
- Protects women during and after pregnancy
- Reduces severity of symptoms if you get the flu
- Protects people around you from getting sick

If you or your family members have not received your shot yet, it is not too late. Visit your Zufall provider and ask about getting a flu shot!

3 Have questions for Zufall? Just text back

Two-way communication with Zufall through text messaging is now possible. Next time you receive an appointment reminder, and you have a question, you can just text back! Your Zufall care team will monitor messages during normal operating hours and reply within a few hours. Please note that messaging is for non-urgent, appointment-related communication only.

Additionally, Zufall now offers an automated waitlist feature. Imagine you have an appointment scheduled but, an earlier spot opens. If you're on the waitlist, you will receive a text message offering you the new appointment. Accept it if you wish, or ignore it if that time slot does not work for you.

With these new features, you can communicate with Zufall easily.

Este Mes *en Zufall*

1 Maneje mejor su diabetes con un horario de sueño más saludable

¿Sabía Ud. que el sueño puede afectar su diabetes?

Los científicos han descubierto que dormir pocas horas – menos que siete horas cada noche – puede afectar casi todos aspectos de la diabetes, tal como la manera en que nuestro organismo responde al azúcar, lo que seleccionamos para comer, cuánto comemos, el estrés, el humor, y más. ¡Lo bueno es que el sueño es gratis! Y existen estrategias para mejorarlo:

- Acostarse y levantarse a la misma hora todos los días
- No tomar cafeína después de las 12 de la tarde
- Reducir el tiempo con el celular y los electrónicos antes de acostarse
- Tomarse un baño/ducha caliente antes de acostarse

Para ver más información sobre la diabetes y el sueño, hable con su proveedor en Zufall.



2 ¡Vacúnese ya contra la influenza!

¿Ud. y su familia se han vacunado contra la influenza esta temporada?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC para sus siglas en inglés) recomiendan que todas las personas con seis meses de edad en adelante se pongan la vacuna contra la influenza (la gripe) cada temporada. A continuación, los beneficios de ponerse la vacuna:

- Ayuda a prevenir el contagio de la influenza
- Rebaja el riesgo de la muerte en niños por causa de la influenza
- Protege a las mujeres durante y después del embarazo
- Disminuye la gravedad de los síntomas de la influenza si Ud. se contagia
- Protege a los demás para que no se contagien

Si Ud. o sus familiares aún no se han puesto la vacuna, todavía hay tiempo. Visite a su proveedor de salud en Zufall y pregunte acerca de esta vacuna.

3 ¿Tiene preguntas para Zufall? ¡Pregunte a través de los mensajes de recordatorio!

La comunicación bidireccional ahora está disponible con Zufall a través de los mensajes de texto. La próxima vez que Ud. reciba un recordatorio de nosotros vía mensaje de texto, ¡mándenos un mensaje de vuelta con cualquier pregunta que tenga! El equipo de su cuidado médico estará monitoreando los mensajes durante las horas de operación de la clínica y le responderá dentro de unas horitas. Recuérdese que los mensajes de texto no son usados para la comunicación urgente y son solamente para facilitar comunicación acerca de sus citas.

Adicionalmente, Zufall ahora ofrece una lista de espera automática. Si Ud. ya tiene una cita programada, puede optar de poner su nombre en una lista de espera, la cual le mandará un mensaje si se libera un cupo con una fecha más cerca. Si le conviene, acepte la oferta. Si no, ignore el mensaje.

Con estas nuevas funciones, ¡comunicarse con Zufall Health es bien sencillo!