

# This Month *at Zufall*

Healthy Tips From Your Medical Home

December 2022

## Make New Year's Health Resolutions

Making resolutions (goals) are one way to plan for a healthier 2023. Here are some health goals that are easy to achieve with the help of Zufall Health.

- **Schedule your annual visit** to help find potential problems before they turn into something more serious.
- **Stay updated on COVID and Flu vaccines.** They can be given at the same visit if you are due for both vaccines.
- **Schedule mammogram and colonoscopy screenings.** These screenings are the best way to find cancer early, when the chance of survival is almost 100 percent!
- **Get Health Insurance!** Open enrollment to get 2023 health insurance coverage through the N.J. Health Insurance Marketplace ends January 31, 2023. Visit [GetCovered.NJ.gov](https://www.getcovered.nj.gov) to learn more or **call Zufall's Insurance Helpline at 973-891-3425** to get FREE help to understand your insurance options.



To get the support you need to meet your 2023 health goals, talk to a Zufall provider.

## Tips for Better Sleep



Regular, good sleep can improve your mood, energy, and overall physical and mental health. If you often have trouble getting enough rest, try these tips for healthier sleep:

- Choose a regular bedtime and wake-up time. Follow this schedule **EVERY** day, even on the weekends.
- Limit or avoid napping.
- Make sure your bedroom is quiet, dark, relaxing, and at a comfortable temperature.
- Exercise regularly, but not close to bedtime.
- Avoid caffeine, alcohol, and nicotine.
- Avoid large meals two hours before bedtime. Eat a small, healthy snack if you're hungry.
- When you can't sleep (after about 20-30 minutes), get out of bed, and go to another room. Do something relaxing - read, draw, write in a journal. When you feel sleepy, get back in bed.

Having difficulty getting enough sleep? Talk to your Zufall medical provider OR call one of our medical locations to speak with a Behavioral Health Case Manager.

## FREE Medication Delivery Available



Great news! Zufall Health medical patients who use Goodale Pharmacy can now get **free home delivery of prescription medications.** Talk to your provider to find out if medication delivery is right for you.

Zufall Health's Pharmacy Services help patients get the medications they need at a price they can afford. Pharmacy Services include: <https://bit.ly/3GcjE2h>

- Prescription Drug Assistance/Discount Drug Program. Uninsured patients can buy medication prescribed by Zufall Health at discounted prices at one of our partner pharmacies:
- Medication Management and Counseling
- Medication reconciliation for patients returning home from the emergency room or in-patient hospital stays

A Zufall pharmacist and the medical care team will work with Zufall patients with chronic conditions like hypertension, obesity, HIV, diabetes, and cardiovascular disease to help them manage any health challenges. Patients receive on-site laboratory testing, one-on-one counseling, and health education to improve medication self-management.

ZUFALL  
HEALTH

COMMUNITY  
HEALTH  
CENTERS

[zufallhealth.org](https://www.zufallhealth.org)



# Este Mes *en Zufall*

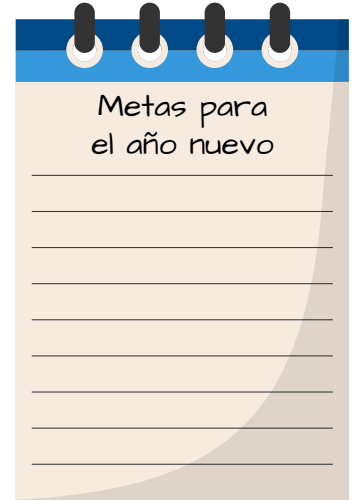
Consejos saludables de su hogar médico

Diciembre 2022

## Toma de Decisiones Saludables para este Año Nuevo

Tomar decisiones y proponerse metas es una forma de planificar un 2023 más saludable. A continuación le dejamos algunas metas de salud fáciles de lograr con la ayuda de Zufall Health.

- **Programe una visita anual** para ayudarle a detectar posibles problemas antes de que se hagan más serios.
- **Manténgase al día con sus vacunas contra el COVID y la gripe.** Puede recibir ambas vacunas en la misma visita si ya se encuentra a tiempo de recibirlas.
- **Programe mamografías y colonoscopías.** ¡Estos exámenes son la mejor manera de detectar el cáncer de manera oportuna, cuando la probabilidad de supervivencia es casi del 100%!
- **¡Consiga un Seguro de Salud!** La inscripción abierta para obtener cobertura de seguro médico para 2023 a través del Mercado de Seguros Médicos de N.J. finaliza el 31 de enero de 2023. Para obtener más información visite [GetCovered.NJ.gov](https://www.getcovered.nj.gov) o llame a la Línea de Ayuda de Seguros de Zufall, al 973-891-3425, para obtener ayuda GRATUITA para averiguar sobre sus opciones de seguro médico.



Hable con un proveedor de Zufall para obtener el apoyo que necesita para alcanzar sus objetivos de salud para este 2023.

## Consejos para Dormir Mejor



Dormir bien y regularmente puede mejorar su estado de ánimo, su energía y su salud física y mental en general. Si a menudo tiene problemas para descansar lo suficiente, pruebe con estos consejos para tener un sueño más saludable:

- Elija un horario habitual para acostarse y despertarse. Siga este horario TODOS los días, incluso los fines de semana.
- Limite o evite las siestas.
- Asegúrese de que su habitación sea tranquila, oscura, relajante y de que esté a una temperatura agradable.
- Haga ejercicio regularmente, pero no próximo a la hora de acostarse.
- Evite la cafeína, el alcohol y la nicotina.
- Evite las comidas abundantes dos horas antes de acostarse. Coma un bocadillo pequeño y saludable si tiene hambre.
- Cuando no pueda dormir (después de unos 20-30 minutos), levántese de la cama y vaya a otra habitación. Haga algo relajante, como leer, dibujar o escribir en un diario. Cuando sienta sueño, vuelva a la cama.

¿Tiene dificultad para dormir lo suficiente? Hable con su proveedor médico de Zufall o llame a una de nuestras oficinas médicas para hablar con un Administrador de Casos de Salud Conductual.

## Disponemos de Entrega GRATIS de Medicamentos



¡Buenas noticias! Ahora los pacientes de Zufall Health que usen Goodale Pharmacy **pueden recibir la entrega gratuita y a domicilio de sus medicamentos recetados.** Hable con su proveedor para averiguar si la entrega de medicamentos es adecuada para usted.

Los Servicios de Farmacia de Zufall Health ayudan a los pacientes a obtener los medicamentos que necesitan a un precio asequible. Los Servicios de Farmacia incluyen:

- Programa de Asistencia para Medicamentos Recetados/ Descuento de Medicamentos. Los pacientes sin seguro médico pueden comprar los medicamentos recetados por Zufall Health a precios reducidos en una de nuestras farmacias asociadas: <https://bit.ly/3GcJE2h>
- Gestión de Medicamentos y Asesorías
- Conciliación de medicamentos para pacientes que vuelvan a casa después de haber estado en la unidad de emergencias u hospitalizados.

Un farmacéutico de Zufall y el equipo de atención médica de Zufall trabajarán en conjunto con los pacientes que sufren de enfermedades crónicas como la hipertensión, obesidad, VIH, diabetes y enfermedades cardiovasculares para ayudarlos a manejar cualquier problema de salud. Los pacientes tendrán exámenes de laboratorio en el lugar, asesoramiento personalizado y educación sobre la salud para mejorar su autocontrol de los medicamentos.

ZUFALL  
HEALTH

COMMUNITY  
HEALTH  
CENTERS

[zufallhealth.org](https://www.zufallhealth.org)

