

This Month *at Zufall*

Healthy Tips From Your Medical Home

July 2023

Refill Prescriptions With Mobile App

Zufall patients who use Goodale Pharmacy in Dover can now use the “**RefillRx**” app for quick and easy mobile refilling of prescriptions. Download “RefillRx” from the App Store (iPhone) and Google Play (Android). You’ll just need the Rx number or barcode, your date of birth, and the Goodale Pharmacy phone number: 973-366-0976. The app will allow you to request Goodale’s prescription delivery service, a great option for people who have issues with transportation, work schedule, or mobility.



Zufall’s Pharmacy Services can help patients get the medications they need at a price they can afford. Pharmacy Services include:

- Prescription Drug Assistance/Discount Drug Program. Uninsured patients can buy medication prescribed by Zufall providers at discounted prices at one of our partner pharmacies: bit.ly/3GcJE2h
- Medication management and counseling
- Medication reconciliation for patients returning home from the emergency room or in-patient hospital stays

If you need pharmacy services, talk to your Zufall Health provider.

Support for New Moms



Being a mom isn’t always easy for everyone—and Zufall has services that can help.

Hope for Mothers is a free support group on Zoom for Spanish-speaking residents of NJ who are pregnant or have a child up to one year old. Learn about the importance of emotional well-being, new mom coping strategies, and helpful resources in the community. For information, **contact Lesly Tinoco**, Behavioral Health Case Manager Coordinator, at 973-328-3344 ext. 1346 or ltinoco@zufallhealth.org.

The Maternal Wraparound Program (M-WRAP) provides confidential and judgement-free intensive case management to pregnant and postpartum (up to one year) residents of Morris, Sussex, and Warren counties who are using or have recently used alcohol or drugs, including prescription narcotics and Medication Assisted Recovery. M-WRAP can assist with finding treatment and counseling, safe shelter, prenatal and primary health care, transportation, and more! **Contact Nicole Matos**, Maternal Recovery Case Manager, at 973-328-3344 ext. 1341 or 862-432-5542 (Mobile). It is safe to leave a voice message!

Take a Break From Your Smart Phone



Using a cell phone too much contributes to poor physical and mental health. Studies have shown that overuse can negatively affect posture, quality of sleep, eyesight, and it can be a dangerous distraction when driving. Constant phone and social media use has also been linked to **depression and anxiety!**

Here are some tips for reducing your phone usage:

- Get an old-fashioned alarm clock and ban phones from your bedroom.
- Read a book before bed.
- Turn off all notification alerts to avoid distracting noises throughout the day.
- Stop using your phone at least 3 hours before bedtime.
- Don’t use your phone while you’re eating.

We often use 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 increases tranquility, allows time for creativity, and relieves stress.

Este Mes *en Zufall*

Consejos saludables de su hogar medico

Julio 2023

Recarga de recetas con la app móvil

Los pacientes de Zufall que utilizan Goodale Pharmacy en Dover ahora pueden utilizar la aplicación "RefillRx" para una rápida y fácil recarga móvil de recetas. Descargar "RefillRx" de la App Store (iPhone) y Google Play (Android). Sólo necesitará el número de receta o código de barras, su fecha de nacimiento y el número de teléfono de Goodale Pharmacy: 973-366-0976. La aplicación le permitirá solicitar el servicio de entrega de recetas de Goodale, una gran opción para las personas que tienen problemas de transporte, horario de trabajo o movilidad.



Servicios de farmacia de Zufall puede ayudar a los pacientes a obtener los medicamentos que necesitan a un precio asequible. Servicios de farmacia incluyen:

- Asistencia de Medicamentos Recetados/Programa de Descuento de Medicamentos. Los pacientes sin seguro pueden comprar medicamentos recetados por los proveedores de Zufall a precios de descuento en una de nuestras farmacias asociadas: bit.ly/3GcJE2h
- Gestión y asesoramiento de la medicación
- Conciliación de la medicación para pacientes que regresan a casa tras una estancia en urgencias o en el hospital.

Si necesita servicios de farmacia, hable con su proveedor de Zufall Health.

Apoyo a las madres recientes



Ser mamá no siempre es fácil para todos y Zufall tiene servicios que pueden ayudar.

Esperanza para las madres es un grupo de apoyo gratuito en Zoom para residentes hispanohablantes de NJ que están embarazadas o tienen un hijo de hasta un año. Aprenda sobre la importancia del bienestar emocional, estrategias de afrontamiento para las nuevas mamás y recursos útiles en la comunidad. Para obtener información, **póngase en contacto con Lesly Tinoco**, coordinador de gestora de casos de salud mental, en 973-328-3344 ext. 1346 o ltinoco@zufallhealth.org.

El programa maternal wraparound (M-WRAP) ofrece manejo de casos intensivo, confidencial y libre de juicios a residentes embarazadas y posparto (hasta un año) de los condados de Morris, Sussex y Warren que estén consumiendo o hayan consumido recientemente alcohol o drogas, incluyendo narcóticos recetados y Recuperación Asistida con Medicamentos. M-WRAP puede ayudar a encontrar tratamiento y asesoramiento, refugio seguro, atención médica prenatal y primaria, transporte, ¡y mucho más! **Póngase en contacto con Margie Ramirez**, gestora de casos de recuperación materna, en el 973-328-3344, ext. 1538 o en el 973-879-1928 (móvil). ¡Es seguro dejar un mensaje de voz!

Tome un descanso de su teléfono inteligente



El uso excesivo del teléfono celular contribuye a una mala salud física y mental. Los estudios han demostrado que el uso excesivo puede afectar negativamente a su postura, la calidad del sueño, la vista, y puede ser una distracción peligrosa al conducir. El uso constante del teléfono y las redes sociales también se ha relacionado con la **depresión y la ansiedad**.

Aquí hay algunos consejos para reducir el uso del teléfono.

- Consigue un despertador antiguo y prohíbe los teléfonos en tu dormitorio.
- Lee un libro antes de acostarte.
- Apaga todos los avisos de notificaciones para evitar los ruidos que te distraen durante el día.
- Deja de utilizar el teléfono al menos 3 horas antes de acostarte.
- No utilices el teléfono mientras comes.

A menudo utilizamos nuestros teléfonos para entretenernos y como vía de escape. Pero a veces es mejor dejar el teléfono y aceptar el aburrimiento. De hecho, aburrirse es saludable porque aumenta la tranquilidad, deja tiempo para la creatividad y alivia el estrés.