

This Month *at Zufall*

Healthy Tips From Your Medical Home

September 2023

Better Communication With Kids

When you ask your kids, “How was your day?”, do they respond with one-word answers like “Fine” or “Boring”? Good communication is an important part of a parent-child relationship. It helps us cheer on their successes, guide them through challenges, and support their goals.

To start a conversation with your children at home, you can use a mindfulness exercise called “**Rose, Thorn and Bud**”. Say the following to your kids:

- “Tell me about the best part of your day.” (**Rose**)
- “Tell me about the most difficult part of your day.” (**Thorn**)
- “Tell me about something you are looking forward to experiencing or learning about.” (**Bud**)

Parents can share their own answers too! By talking about the best and worst parts of our days, kids learn that there are always things to be grateful for. They also learn that sometimes things won't go according to plan, but that's ok. Their family will always help them get through life's challenges.



Time to Get Your Flu Shot



With influenza (flu) season underway, **everyone six months and older** should get their annual flu vaccine now. The flu is a contagious respiratory ailment that can lead to complications that send hundreds of thousands to the hospital annually.

While you still may get the flu, a flu shot can **significantly lessen the severity of your symptoms**. Even if you got vaccinated last year, you must still get a new shot.

COVID-19 is still a danger, so it's more important than ever to stay healthy and protect yourself against serious illnesses like the flu. In addition to being up to date on vaccines, **take preventive actions** to stop the spread of germs – wash your hands, cover coughs and sneezes, avoid close contact with people who are sick, wear a mask in crowded spaces, and if you're sick, limit contact with others.

Call a Zufall Health location near you, to schedule a vaccine appointment: bit.ly/2U4KPJi.

Prostate Cancer: Know Your Risk



After skin cancer, prostate cancer is the most common cancer in American men. About **1 in 8 men** will be diagnosed with prostate cancer during their lifetimes. The prostate is a small gland located below the bladder. It is part of the male reproductive system. If cells in the prostate grow out of control, cancer can develop.

Your risk of getting prostate cancer is affected by age, race, family history, diet, and lifestyle. Because **most early prostate cancers do not cause symptoms**, you should discuss your risk factors with your Zufall provider to see if you need further screening with a blood test or an exam.

To learn more, visit: <https://bit.ly/3rm25x4>

If you have difficulty reaching Zufall Health by phone, send a message to our Patient Text Line at 844-787-1846. We will respond as soon as possible.

Este Mes *en Zufall*

Consejos saludables de su hogar medico

Septiembre 2023

Mejor comunicación con los niños

Cuando preguntas a tus hijos ¿Cómo estuvo tu día? ¿Responden con una palabra como “bien” o “aburrido”? La buena comunicación es una parte importante de la relación padre-hijo. Nos ayuda a alegrar su éxito, guiarlos por los retos que tienen y apoyar sus metas.

Para empezar una conversación en casa con sus hijos, usted puede usar un ejercicio de atención llamado “**Rose Thorn and Bud**”. Diga lo siguiente a sus hijos:

- “Platícame sobre la mejor parte de tu día” (**Rose o flor**)
- “Platícame sobre la parte más difícil de tu día” (**Thorn o espina**)
- “Platícame sobre algo que deseas experimentar o aprender” (**Bud o capullo**)

¡Los padres también pueden compartir sus propias respuestas! Cuando hablamos con nuestros hijos sobre la mejor y la peor parte del día, ellos también aprenden que siempre hay cosas de las que debemos estar agradecidos. También aprenden que algunas veces las cosas no salen como las planeamos, pero eso está bien. Su familia siempre los ayudará a con los desafíos de la vida.



Es tiempo para recibir su vacuna contra la influenza (gripe o flu)



Con la temporada de influenza ya en curso, **todas las personas, desde los 6 meses de edad**, deberían recibir su vacuna contra la gripe. La influenza es una enfermedad respiratoria que puede tener complicaciones y mandar a cientos de miles de personas al hospital anualmente.

Aunque usted todavía puede contagiarse de gripe, la vacuna contra la influenza **puede disminuir la severidad de sus síntomas significativamente**. Aún cuando se vacunó el año pasado, debe recibir una nueva vacuna este año.

COVID-19 todavía es un peligro por eso es más importante que nunca estar sano y protegerse contra enfermedades serias como la influenza. Además de estar al corriente con sus vacunas, **tome acciones preventivas** para detener la propagación de microbios -lávese las manos, cubra su boca y nariz cuando tosa o estornude, evite estar en contacto cercano con personas enfermas, use cubrebocas en espacios llenos de gente, y si usted está enfermo limite su contacto con otras personas.

Llame a una ubicación de Zufall Health cercana a usted para programar una cita para la vacuna: bit.ly/2U4KPji.

Cáncer de Próstata: Conozca sus Riesgos

Después del cáncer de piel, el cáncer de próstata es el cáncer más común en los hombres americanos. **1 de cada 8 hombres** será diagnosticado en su vida. La próstata es una pequeña glándula localizada debajo de la vejiga. Es parte del sistema reproductivo masculino. Si las células de la próstata crecen fuera de control, el cáncer se puede desarrollar.

Su riesgo de desarrollar cáncer depende de su edad, raza, historia familiar, dieta y estilo de vida. Ya que la mayoría de los cánceres de próstata que se desarrollan temprano **no causan síntomas**, debe discutir sus factores de riesgo con su proveedor médico de Zufall, para decidir si necesita más pruebas con análisis de sangre o algún otro examen.

Para más detalles sobre cáncer de próstata visite: <https://bit.ly/48n7e8l>

Si tiene dificultades para contactar con Zufall Health por teléfono, puede enviar un mensaje a nuestra Línea de Texto para Pacientes al 844-787-1846. El personal le responderá tan pronto sea posible.

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

