

This Month *at Zufall*

Healthy Tips From Your Medical Home

November 2023

Zufall Health's New Community Pharmacy

Goodale Pharmacy in Dover, NJ is now owned by Zufall Health. Located just two blocks from Zufall's Dover headquarters, the pharmacy is open to both **Zufall patients and non-patients**.

Goodale provides prescription and over-the-counter medications to help you manage your health. Discounted prescription medications are available to low-income and/or uninsured Zufall Health patients who qualify for the 340B Drug Pricing program. The pharmacy also stocks medical devices including wheelchairs, canes, bath safety products, and health monitors.

Zufall medical patients who use Goodale Pharmacy can get **free home delivery** of prescription medications in all counties in northern and central NJ. Talk to your Zufall medical provider to find out if medication delivery is right for you.

For patients with chronic conditions like hypertension, obesity, HIV, diabetes, and cardiovascular disease, Zufall pharmacists can help them manage health challenges. Patients can receive on-site laboratory testing, one-on-one counseling, and health education to improve medication self-management.

For more information, including hours of operation and services, visit bit.ly/3TaGqmK



Learn How to Eat Healthy with MyPlate



Everything you eat and drink affects your health and your body's ability to get all the vitamins and nutrients it needs. To help you more easily understand the food you should be eating, the U.S. Department of Agriculture created MyPlate.

MyPlate is a visual aid that divides a plate into color-coded sections representing the major food groups: fruits, vegetables, grains, proteins, and a side of dairy. It makes it simple to understand correct portion size and nutrition needs.

To learn how much you need from each food group you can get a **personalized MyPlate Plan** that's right for you by visiting: myplate.gov/myplate-plan. The plan is based on your age, sex, height, weight, and physical activity level.

Visit choosemyplate.gov to learn more and get recipes and tips for creating a healthier eating style based on your preferences, culture, and budget.

How to Stay Healthy with Diabetes



Diabetes is a disease that occurs when your blood glucose, also called blood sugar, is too high. Diabetes can damage the eyes, kidneys, nerves, and heart, and it is linked to some types of cancer. Taking charge of your health may help you **prevent diabetes health problems**:

- **Monitor your blood sugar levels** regularly to help detect problems early.
- **Take your medication** even if you feel healthy. Talk with your medical provider or pharmacist if you have trouble taking your medicines on time or at the correct dose.
- **Take small steps toward healthy habits** like planning healthy meals, increasing physical activity, and not smoking.
- **Get routine medical check-ups**, including eye exams and foot care, to detect complications early.
- **Manage stress** with relaxation techniques, getting enough sleep, talking to a mental health counselor, or joining a support group.

Need help managing diabetes? Call any of the Zufall Health offices to make an appointment: 973-328-3344 or see the contact info for each location on our webpage bit.ly/2U4KPji.

Este Mes *en Zufall*

Consejos saludables de su hogar médico

Noviembre 2023

La nueva farmacia de Zufall Health en la comunidad

Goodale Pharmacy en Dover, NJ ahora es propiedad de Zufall Health. Ubicada a sólo dos cuadras de la Oficina Central de Zufall en Dover, la farmacia está abierta tanto para **pacientes como para no pacientes**.

Goodale ofrece medicamentos recetados y de venta libre para ayudarlo a controlar su salud. Los medicamentos recetados con descuento (del programa 340B) están disponibles para los pacientes de Zufall Health de bajos ingresos y/o sin seguro, que califican para este programa . La farmacia también cuenta con aparatos o dispositivos médicos como sillas de ruedas, bastones, productos de seguridad para el baño y monitores de salud.



Los pacientes médicos de Zufall que usan Goodale Pharmacy pueden obtener **entrega gratuita a domicilio** de medicamentos recetados, en todos los condados del norte y centro de Nueva Jersey. Hable con su proveedor médico de Zufall para decidir si la entrega de medicamentos es adecuada para usted.

Para los pacientes con enfermedades crónicas como hipertensión, obesidad, VIH, diabetes y enfermedades cardiovasculares, los farmacéuticos de Zufall pueden ayudarlos a manejar los problemas de salud. Los pacientes pueden recibir pruebas de laboratorio en el mismo lugar, asesoramiento personalizado y educación de la salud para mejorar el autocontrol de la medicación.

Para obtener más información, incluidos los horarios de atención y los servicios, visite bit.ly/3TaGqmK.

Aprenda a comer sano con MiPlato



Todo lo que comes y bebes afecta tu salud y la capacidad de tu cuerpo para obtener todas las vitaminas y nutrientes que necesita. Para ayudarlo a entender más fácilmente los alimentos que debe comer, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos creó MiPlato.

MiPlato es una ayuda visual que divide un plato en secciones codificadas por colores que representan los principales grupos de alimentos: frutas, verduras, granos, proteínas y un acompañamiento de lácteos. Facilita la comprensión del tamaño correcto de las porciones y las necesidades nutricionales.

Para saber cuánto necesita de cada grupo de alimentos, puede obtener un **Plan MiPlato personalizado** que sea adecuado para usted visitando: myplate.gov/es/myplate-plan El plan se basa en su edad, sexo, estatura, peso y nivel de actividad física.

Visite choosemyplate.gov para obtener más información y adquirir recetas y consejos que le ayuden a crear un estilo de alimentación más saludable según sus preferencias, cultura y presupuesto.

Cómo mantenerse saludable con diabetes



La diabetes es una enfermedad que ocurre cuando la glucosa en la sangre, también llamada azúcar en la sangre, es demasiado alta. La diabetes puede dañar los ojos, los riñones, los nervios y el corazón, y está relacionada con algunos tipos de cáncer. Hacerse cargo de su salud puede ayudarlo a **prevenir los problemas causados por la diabetes**:

- **Controle sus niveles de azúcar en la sangre** con regularidad para ayudar a detectar problemas a tiempo.
- **Tome sus medicamentos** incluso si se siente saludable. Hable con su proveedor médico o farmacéutico si tiene problemas para tomar sus medicamentos a tiempo o en la dosis correcta.
- **Dé pequeños pasos hacia hábitos saludables** como planificar comidas saludables, aumentar la actividad física y no fumar.
- **Hágase chequeos médicos de rutina**, incluyendo exámenes de la vista y cuidado de los pies, para detectar a tiempo cualquier complicación.
- **Controle el estrés** con técnicas de relajación, durmiendo lo suficiente, hablando con un consejero de salud mental o uniéndose a un grupo de apoyo.

¿Necesita ayuda para controlar la diabetes? Llame a cualquiera de las oficinas de Zufall Health para hacer una cita: 973 328-3344 o puede checar en nuestra página de internet: bit.ly/2U4KPji.

ZUFALL
HEALTH

COMMUNITY
HEALTH
CENTERS

zufallhealth.org

