

This Month *at Zufall*

Healthy Tips From Your Medical Home

September 2024

Voting is Good For Your Health

Your vote is powerful – and impacts your health! The leaders we choose make decisions about things like health insurance, the cost of medicine, and access to doctors. Want to **make your voice heard** in the upcoming November 5 general election?

Register to Vote. Check if you're registered to vote here: VOTE.HEALTH/ZUFALL. Not registered? Moved recently? You can use the link or visit your local election office to register or update your registration.

Know Your Options. Learn about the candidates and issues here: VOTE411.ORG. Also, watch debates on TV or read voter guides and news articles about the candidates.

Make a Plan. Decide when and where to vote. Find your polling place here: VOTE.HEALTH/ZUFALL. You may prefer early voting or vote-by-mail options.

Vote!!! On Election Day, go to your polling place if you have not already voted early or voted by mail. ID is not required in NJ.



Sexual Health Awareness Month



Sexual health includes a person's physical, emotional, mental, and social well-being in relation to your body and sexual life. It's very important to **discuss sexual health with your medical provider** because it has a big affect on your overall health and happiness. Here are some tips on how to care for your sexual health:

- **Schedule routine visits** with a healthcare provider for screenings, including testing for sexually transmitted infections (STIs), vaccinations, and other reproductive health concerns.
- **Discuss contraception options** with your provider and choose the option that you like best.
- **Take care of your mental and emotional health** by talking to a behavioral health counselor about any sexual or relationship concerns.
- **Talk to your partner(s).** Consent is an ongoing communication about desires, needs, and comfort levels. It's important to communicate clearly and listen to your partner(s) so everyone feels safe and respected.
- **Get educated** about sexual health topics, birth control methods, STI prevention, and the impact of sexual activity on physical and emotional health.

Zufall Health Can Help You Recover from SUDs



Zufall Health supports many pathways to harm reduction and recovery from **substance use disorders (SUDs)** for our patients. No matter where you are on your journey, we can help!

Medication-Assisted Treatment (MAT) is available to our primary care patients to treat alcohol and opioid use disorders. MAT uses medications to normalize brain chemistry and body functions, block the euphoric effects of alcohol and opioids, and lessen cravings. It can also prevent or reduce opioid overdose. Research shows that MAT works best when combined with counseling. For patients who want counseling, behavioral health services are available at Zufall.

We also offer **peer recovery support** and **case management services** to help patients find the community resources and services they need to support them in their recovery.

The goal of MAT is full recovery, so patients can have long, happy, and healthy lives. **For more info**, contact Kathryn Quinn, MAT Coordinator, at 973-328-3344 ext. 1699.

Este Mes *en Zufall*

Consejos saludables de su hogar médico

Septiembre 2024

Votar es bueno para la salud

¡Su voto es poderoso e impacta su salud! Los líderes que elegimos toman decisiones sobre cosas como el seguro médico, el costo de los medicamentos y el acceso a los médicos. ¿Quiere **hacer oír su voz** en las próximas elecciones generales del 5 de noviembre?

Regístrese para votar. Revisa si está registrado para votar aquí: VOTE.HEALTH/ZUFALL. ¿No está registrado? ¿Se mudó recientemente? Puede usar el enlace o visitar su oficina electoral local para registrarse o actualizar su registro.

Conozca sus opciones. Conozca a los candidatos y los temas aquí: VOTE411.ORG. Además, vea los debates en la televisión o lea las guías de los votantes y los artículos de noticias sobre los candidatos.

Haga un plan. Decide cuándo y dónde votar. Encuentre su lugar de votación aquí: VOTE.HEALTH/ZUFALL. Es posible que prefiera las opciones de votación anticipada o voto por correo.

¡¡¡Votar!!! El día de las elecciones, vaya a su lugar de votación si aún no ha votado temprano o votó por correo. No se requiere identificación en Nueva Jersey.



Mes de concientización sobre la salud sexual



La salud sexual incluye el bienestar físico, emocional, mental y social de una persona en relación con su cuerpo y su vida sexual. Es muy importante hablar sobre la salud sexual con su proveedor médico porque tiene un gran efecto en su salud y felicidad en general. Estos son algunos consejos sobre cómo cuidar su salud sexual:

- **Programe visitas de rutina** con un proveedor de atención médica para exámenes de detección, incluidas pruebas de infecciones de transmisión sexual (ITS), vacunas y otros problemas de salud reproductiva.
- **Hable con su proveedor sobre las opciones de anticoncepción** y elija la opción que más le guste.
- **Cuide su salud mental y emocional** hablando con un consejero de salud conductual sobre cualquier inquietud sexual o de relación.
- **Hable con su(s) pareja(s).** El consentimiento es una comunicación continua sobre deseos, necesidades y niveles de comodidad. Es importante que se comunique con claridad y escuche a su(s) pareja(s) para que todos se sientan seguros y respetados.
- **Infórmese** sobre temas de salud sexual, métodos anticonceptivos, prevención de ITS y el impacto de la actividad sexual en la salud física y emocional.

Zufall puede ayudarlo a recuperarse de los trastornos por consumo de drogas



Zufall Health apoya muchas vías para la reducción de daños y la recuperación de **los trastornos por uso de sustancias (SUD)** para nuestros pacientes. No importa dónde se encuentre en su viaje, ¡podemos ayudarlo!

El tratamiento asistido por medicamentos (MAT, por sus siglas en inglés) está disponible para nuestros pacientes de atención primaria para tratar los trastornos por consumo de alcohol y opioides. MAT utiliza medicamentos para normalizar la química cerebral y las funciones corporales, bloquear los efectos eufóricos del alcohol y los opioides, y disminuir los antojos. También puede prevenir o reducir la sobredosis de opioides. Las investigaciones demuestran que la MAT funciona mejor cuando se combina con asesoramiento. Para los pacientes que desean asesoramiento, los servicios de salud conductual están disponibles en Zufall Health.

También ofrecemos **apoyo para la recuperación de pares y servicios de administración de casos** para ayudar a los pacientes a encontrar los recursos y servicios comunitarios que necesitan para apoyarlos en su recuperación.

El objetivo de MAT es la recuperación completa, para que los pacientes puedan tener vidas largas, felices y saludables. **Para obtener más información**, comuníquese con Kathryn Quinn, coordinadora de MAT, al 973-328-3344 ext. 1699.