

Issue XI  
Spring 2025

HealthyMC.org  
Published by Morrow County Health District

# Living HEALTHIER

A Publication to Support a Healthier Morrow County

BOARDMAN • HEPPNER • IONE • IRRIGON • LEXINGTON



## Inside This Issue

### Pages 2-3

Introducing Dr. Seals  
Clinic Stats/Community Benefit

### Pages 4-5

Blood Pressure Education  
Radiology Services

### Page 6

Spring Mental Health Tips  
Blue Smoothie Recipe

### Page 7

Employee Spotlights

### Page 8

Respite Care  
CDL Physicals

### Page 9

Spanish Edition

EN  
ESPAÑOL

La versión en español del  
boletín comienza en la  
página 9.



MORROW COUNTY  
HEALTH DISTRICT  
Excellence in Healthcare

# Introducing...

## Dr. Christine Seals, MD



**Chief  
Medical Officer**

MCHD welcomes our newly appointed Chief Medical Officer, Dr. Christine Seals, a devoted healthcare leader who has served as the community's hospice medical director for several years. Since September, she's also supported the District's rural health clinics, supporting quality initiatives. Dr. Seals is a board-certified family medicine physician practicing in Rural Oregon for over 20 years. She brings extensive administrative expertise from her leadership roles at Umpqua Health Alliance (UHA), Greater Oregon Behavioral Health, Inc. (GOBHI), and Denver Health

Medical Plan (DHMP). Dr. Seals combines her clinical expertise with a heartfelt dedication to ensuring that "whole-person care is the norm rather than the exception."

## Did You Know?

Over the past three years, we've made incredible strides in improving our clinics with new models and workflows aimed at serving more patients while reducing costs. In 2022, we proudly opened Boardman Immediate Care, offering same-day care and expanding our ability to serve the community. We've achieved a remarkable milestone over the past two fiscal years—providing more patient visits than any time in the last decade. Even more exciting, our patient satisfaction scores have reached new heights, reflecting the dedication and passion of our incredible team.

## Service Excellence Cards

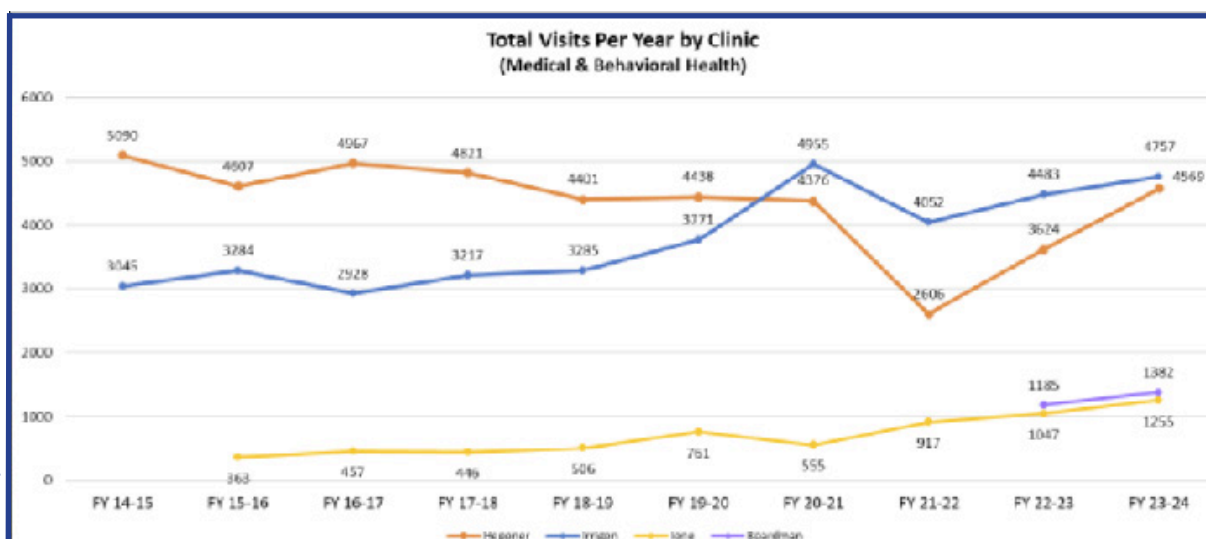
MCHD values our patients and community members feedback. Each of our locations are stocked with Service Excellence Cards which offer a way for you to show recognition to any District staff that you felt went above and beyond in their care for you.

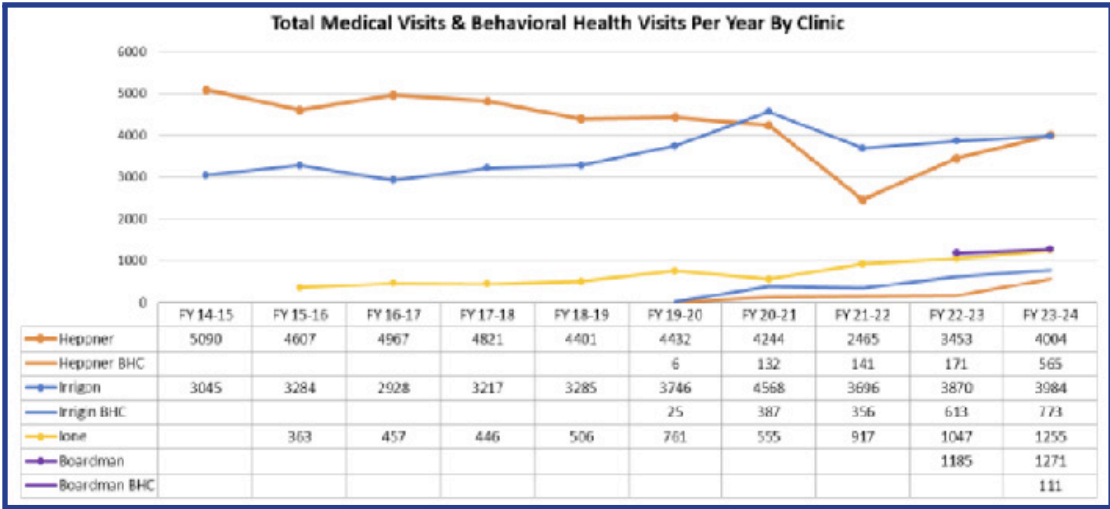
Simply fill a card out and you can drop it in one of the boxes located in each location waiting room.

These can be filled out anonymously or you can leave your name and phone number.

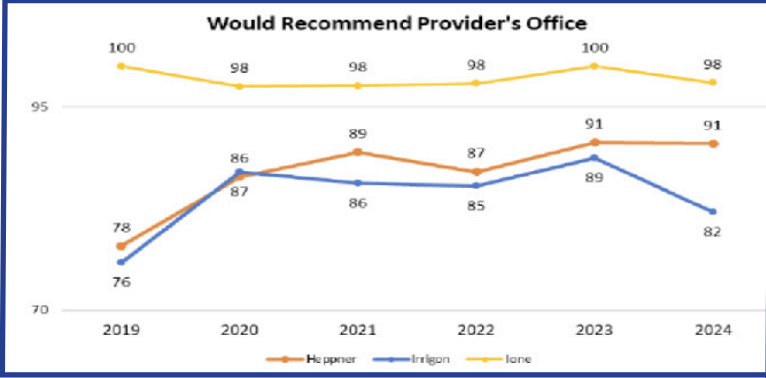
*"The staff at Pioneer Memorial Clinic were all friendly and very helpful. They made my son and I feel comfortable at our appointment. We always receive great care there!"*  
-- PMC Patient

Shows the total number of medical provider and behavioral health consultant visits completed during the year as a combined total for all clinics.





Shows separately the total number of medical provider and behavioral health consultant visits completed during the year at each clinic with an accompanying data table.



This data is collected from the NRC-administered patient satisfaction survey. The scores shown are for the question, "Would you recommend this provider's office to your family and friends?"

For more data highlighting our annual clinic visits, visit our website at [HealthyMC.org](http://HealthyMC.org)

## Community Benefit

MCHD EMS has partnered with South Morrow County Seniors Matter (SMCSM) to provide free blood pressure checks for anyone interested on the second Tuesday of each month at the St. Patricks Apartments in Heppner during their senior luncheon.

South Morrow County Seniors Matter is a nonprofit organization that provides many services and activities for seniors throughout the month, including crafts, exercise and educational classes. Every Tuesday at 11:30am, SMCSM hosts a luncheon accompanied by an informative speaker. The lunch is free to seniors 60 and over and \$5 for those under 60.



Pictured is MCHD Paramedic Tina performing a blood pressure check for a community member.

*"I appreciate the EMS team attending these lunches and offering free blood pressure checks. This has been a great service to the community and helps me to stay healthy."  
-- A Grateful Community Member*



In November 2024, MCHD's Board of Directors voted to provide an Automated External Defibrillator (AED) to the St. Patrick's Apartments.

Pictured is Jerry Conklin with South Morrow County Seniors Matter and Mike Skow, MCHD Maintenance Technician.

# Healthy Blood Pressure for *Healthy* Hearts








While high blood pressure typically has no warning signs, it can lead to life-threatening conditions such as heart attack or stroke. In the U.S., about 1 in 3 adults have high blood pressure, but many don't realize it. The good news is that high blood pressure, or hypertension, can often be prevented or treated. Early diagnosis and simple, healthy changes can keep high blood pressure from seriously damaging your health.

## What is blood pressure?

Normal blood flow delivers nutrients and oxygen to all body parts, including essential organs like your heart, brain, and kidneys. Your beating heart helps to push blood through your vast network of blood vessels, both large and small. Your blood vessels, in turn, constantly adjust. They become narrower or wider to maintain your blood pressure and keep blood flowing at a healthy rate.

High blood pressure can make your heart work too hard and lose strength. The high force of blood flow can damage your blood vessels, making them weak, stiff, or narrower. Over time, hypertension can harm several vital organs, including your heart, kidneys, brain, and eyes.

Anyone, even children, can develop high blood pressure. However, the risk for hypertension rises with age. Excess weight or having a family history of high blood pressure also raises your risk for hypertension.

Blood Pressure Category	Systolic (mmHg)	&	Diastolic (mmHg)
 NORMAL	<120	&	<80
 ELEVATED	120-129	&	<80
 HYPERTENSION STAGE 1	130-139	or	80-89
 HYPERTENSION STAGE 2	140+	or	90+
 HYPERTENSIVE CRISIS	180+	&/or	120+

## What puts you at risk for high blood pressure?

### Age:

Blood pressure tends to increase with age but it can also affect you at a younger age.

### Family history & genetics:

High blood pressure often runs in families.

### Gender:

Before age 60, more men than women have high blood pressure. After 60, more women than men have it.

### Lifestyle habits:

Eating too much salt, smoking, and not getting enough physical activity can raise your blood pressure.

### Race or ethnicity:

While anyone can have high blood pressure, African Americans tend to get it at a younger age.

## What steps can you take to lower your blood pressure?

### 1. Set goals:

Work with your healthcare provider to set blood pressure numbers that are healthy for you.

### 2. Take small steps:

Make gradual lifestyle changes such as choosing foods low in sodium and increasing physical activity.

### 3. Manage stress:

Practicing mindful meditation for even 10 minutes a day helps relieve stress.

## Did You Know?

**Systolic blood pressure** is the first number. It measures the pressure your blood is pushing against your artery walls when the heart beats.

**Diastolic blood pressure** is the second number. It measures the pressure your blood is pushing against your artery walls while the heart muscle rests between beats.

## Did You Know?

MCHD offers MRI Mobile services monthly, located at Pioneer Memorial Hospital.

### 2025 MRI Schedule:

- May 9
- June 6
- July 18
- August 1
- August 29
- September 26
- October 24
- November 21
- December 19



Call **541-676-9133** for questions or to schedule an MRI today.

## Meet our *Radiology* Team

Our highly skilled radiology team includes two local full-time Radiology Technologists licensed by the Oregon Board of Medical Imaging and occasional part-time techs. These employees strive to provide exceptional care to our patients. Our radiology department is located at Pioneer Memorial Hospital in Heppner and is open Monday through Friday from 7 a.m. to 5:30 p.m.

At Pioneer Memorial Hospital, we can perform many of the same exams, including ultrasounds, as larger facilities but with flexible availability—many times offering same-day appointments! MCHD has partnered with Central Oregon Radiology Associates (CORA) to have Radiology exams read off-site by their board-certified radiologists. MCHD will also send your radiology reports directly to your ordering provider.

All radiology exams must be ordered by a licensed provider, and some require prior authorization through your insurance before they can be scheduled.

### MCHD offers the following radiology services:

- Computed Tomography Scan (CT)
- X-Ray
- MRI
- Ultrasound



Pictured are our local, full-time Radiologic Technologists, Jimmy Wimer R.T.(R)(CT)(ARDMS)(ARRT) and Kalah Barnett R.T.(R)(VI)(CT)(ARRT)

### Our team of occasional part-time Radiologic Technologists includes:

- Katie Duncan R.T.(R)(CT)(ARRT)
- Catherine Heath R.T.(R)(CT)(ARRT)
- Emily Inman R.T.(R)(CT)(ARRT)
- Shawn Lieuallen R.T.(R)(CT)(ARRT)
- Eva McMasters R.T.(R)(CT)(ARRT)
- Nicole Streifel R.T.(R)(MR)(CT)(ARRT)
- Brittne Wagenaar R.T.(R)(CT)(ARRT)

## Heart Healthy Blue Smoothie



<https://recipes.heart.org/en/recipes/bluey-smoothie>

**Keeping the freezer stocked with frozen fruit and vegetables means making a smoothie is never far out of reach.**

Servings 2  
Serving Size 1½ cups

### INGREDIENTS:

- 2 cups frozen unsweetened peach slices
- 2 cups tightly packed fresh spinach
- 1 cup frozen unsweetened blueberries
- 1 cup fat-free milk
- 1 teaspoon honey

### INSTRUCTIONS:

In a food processor or blender, process all the ingredients until smooth, about 1 to 2 minutes, stopping to scrape down the mixture if necessary. Pour into glasses.

### NUTRITIONAL PROFILE:

- Calories: 179 Per Serving
- Protein: 7g Per Serving
- Fiber: 7g Per Serving



**HEALTHCARE DESIGNED WITH YOUR WHOLE SELF IN MIND**

## Mental Health Tips for Managing Stress this Spring

**Spend more time outdoors:** Exposure to sunlight and fresh air has been shown to improve mood and reduce stress levels. Engaging in outdoor activities, such as walking, hiking, or gardening, can provide a sense of relaxation and stress relief.

**Consistent sleep routine:** To ensure a healthy sleep schedule, try to go to bed and wake up at the same time each day, create a relaxing bedtime environment, and avoid caffeine and screen time before bed.

**Practice mindfulness and meditation:** Simple meditation techniques like deep breathing exercises can help lower stress levels and promote relaxation.

**Establish a healthy network of friends:** Social connections can provide emotional support, encouragement, and a sense of belonging. To build and maintain a supportive network, consider joining clubs or interest groups, reaching out to friends and family, or participating in community events.

### MEET OUR BEHAVIORAL HEALTH CONSULTANTS



**Jamie Reed, LCSW**  
Irrigon Medical Clinic  
220 N. Main St  
Irrigon, OR 97844  
(541) 922-5880



**Rebecca Humphreys, LCSW**  
Pioneer Memorial Clinic  
130 Thompson Ave  
Heppner, OR 97836  
(541) 676-5504

# Champions of Excellence

These employees' contributions, skills, knowledge, and dedication are just a few of the reasons we call them Champions.

Read below to learn more about this issue's Champions and how they are helping to make us, a **Healthier** Morrow County.

"Larissa Gray is a Service Excellence Champion because she conveys our Promise of Excellence traits:

**Compassion:** Larissa is always motivated to help and does so with a smile on her face. Whenever a project needs to be completed, she shows up. She goes above and beyond to make those around her feel comfortable.

**Respect:** Larissa treats both her fellow co-workers and community members with respect. She values teamwork and responsive communication.

**Integrity:** Larissa conveys professionalism and is reliable. She is someone you can count on.

**Excellence:** She is deeply committed to fostering a workplace where staff and patients feel appreciated, respected, and valued."



**Larissa Gray**  
Pioneer Memorial Hospital  
Service Excellence Champion



**Environmental Services**  
(Brittany Moore, Nikki Lepon)  
Safety Champions

"Day in and day out, our EVS staff are committed to maintaining a safe environment for patients and staff. They complete these tasks without a second thought, with a smile and positive attitude, and it doesn't go unnoticed! I appreciate their attention to detail. Because they work throughout entire facilities and in multiple areas, they are uniquely set up to identify safety concerns, whether it be items that need to be moved due to tripping hazards, spills that need cleaning, or identifying maintenance needs. I appreciate them being an extra set of eyes and boots on the ground to keep us all safe! Thank you, EVS staff, for being positive, always willing to help, and keeping our environment safe!"

Recognition of our staff for Longevity Awards presented at our Annual Holiday Banquet, December 13th, 2024.

## 5-Year Awards

Jackie Alleman  
Hospice Volunteer  
Coordinator

Jamie Reed, LCSW  
Behavioral Health Consultant

Laura Huizar De La Paz  
CNA II

## 10-Year Awards

Eva McMasters  
Radiologic Technologist

Donna Irons  
EMT

## 15-Year Award

Gabriel Owens  
Home Health & Hospice LPN

## 25-Year Award

Sheryl Angell, RN  
Director of Nursing Services

## 30-Year Awards

Brian Skaggs  
Dietary

Melinda Coster  
CNA II

## 40-Year Award

Pennie Miller  
Central Supply



# Respite Care Grant



Although many families take joy in providing care for their loved ones so that they can remain at home, care-giving for a family member can be overwhelming without some support, such as respite. Respite care provides short-term relief for primary caregivers, allowing them time to travel, rest, or visit with other family and friends. The duration of this care varies from a few hours to a few weeks, depending on the caregiver's needs.

In November 2024, Pioneer Memorial Hospice received a grant of \$7,500 for care-giving respite care funds from the Roundhouse Foundation. The Roundhouse Foundation supports rural communities through its grant program, which focuses on four fundamental areas- arts & culture, environmental stewardship, social services, and education. The funds received by Pioneer Memorial Hospice will help provide hospice caregivers respite relief while continuing care for the patient in their own home.

Hospice is a specialized care that comforts and supports patients and their families when curative treatment for advanced illness ends. Pioneer Memorial Hospice staff brings crucial medical and nursing care elements to the patient's residence and offers practical and emotional support for them and their families. These services are provided by trained professionals, including physicians, nurses, counselors, volunteers, and aides who comprise the hospice interdisciplinary team.

Accepting help can be difficult, but studies have shown that respite helps sustain the health and wellness of the caregiver. Because of the Roundhouse Foundation grant, caregivers who may have been unable to pay for respite out-of-pocket can now seek respite care services and take comfort in knowing their loved one is safe and comfortable while they are away.

**To learn more about Hospice and respite care, visit [HealthyMC.org](https://HealthyMC.org) or call (541) 676-2946.**

## **Need a same-day CDL Physical?**

**Boardman Immediate Care offers walk-in CDL Physicals without an appointment needed. BIC is open Tuesday-Friday from 9am-7pm (last patient checked in at 6:30pm).**

## **¿Necesita un examen físico CDL el mismo día?**

**Boardman Immediate Care ofrece exámenes físicos CDL sin cita previa. BIC está abierto de martes a viernes de 9:00 a.m. a 7:00 p.m. (el último paciente se registra a las 6:30 p.m.).**

# Living HEALTHIER

Una publicación a favor de un condado de Morrow más saludable

BOARDMAN • HEPNER • IONE • IRRIGON • LEXINGTON



## En esta edición

### **Páginas 10 a 11**

Presentación de la Dra. Seals  
Estadísticas de clínicas  
Beneficio para la comunidad

---

### **Páginas 12 a 13**

Información sobre la presión arterial  
Servicios de radiología

---

### **Página 14**

Consejos de salud mental en primavera  
Receta de batido azul

---

### **Página 15**

Empleados destacados

---

### **Página 16**

Atención de relevo  
Exámenes físicos CDL

---

# Presentación...

## Dra. Christine Seals, MD



**Directora médica**

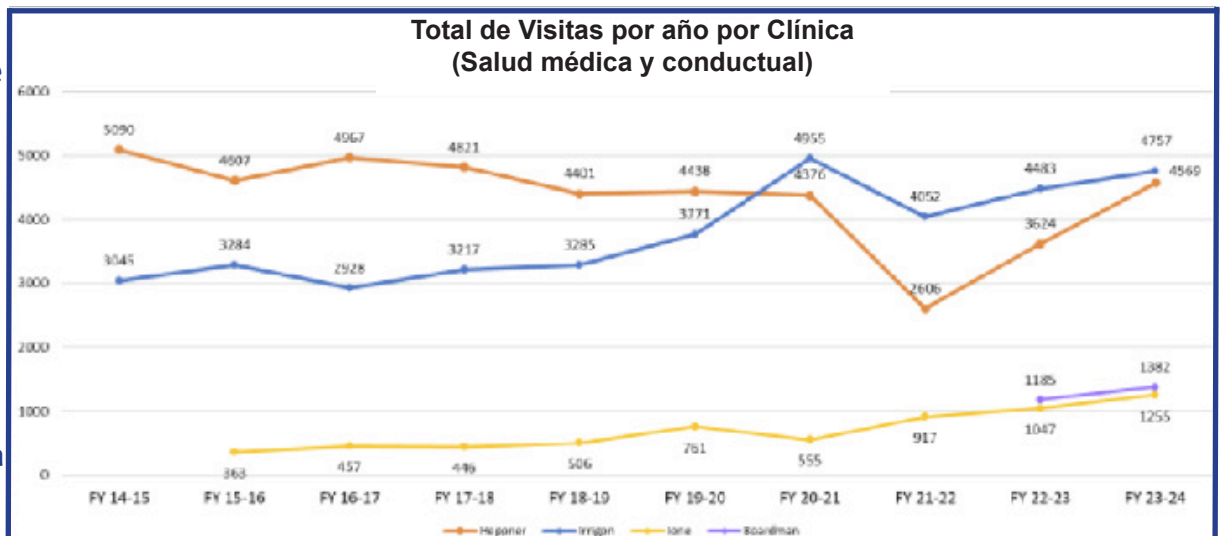
MCHD da la bienvenida a nuestra recién nombrada directora médica, la Dra. Christine Seals, una líder dedicada en el ámbito de la atención médica que se ha desempeñado como directora médica de cuidados paliativos de la comunidad durante varios años. Desde septiembre, también ha apoyado a las clínicas de salud rurales del Distrito, impulsando iniciativas de calidad. La Dra. Seals es una médica de medicina familiar certificada que ejerce en la zona rural de Oregon desde hace más de 20 años. Aporta

una amplia experiencia administrativa proveniente de sus funciones de liderazgo en Umpqua Health Alliance (UHA), Greater Oregon Behavioral Health, Inc. (GOBHI) y Denver Health Medical Plan (DHMP). La Dra. Seals combina su experiencia clínica con una sincera dedicación a garantizar que “la atención integral de la persona sea la norma y no la excepción”.

### ¿Sabía Que...?

En los últimos tres años, hemos logrado avances increíbles en la mejora de nuestras clínicas con nuevos modelos y flujos de trabajo destinados a atender a más pacientes y al mismo tiempo reducir costos. En 2022, inauguramos con orgullo Boardman Immediate Care, ofreciendo atención el mismo día y ampliando nuestra capacidad para servir a la comunidad. Hemos logrado un hito extraordinario en los últimos dos años fiscales: brindar más visitas de pacientes que en cualquier otro momento de la última década. Aún más emocionante es que nuestros índices de satisfacción del paciente han alcanzado nuevas alturas, lo que refleja la dedicación y la pasión de nuestro increíble equipo.

**Muestra el número total de visitas a proveedores médicos y consultores de salud conductual completadas durante el año como un total combinado para todas las clínicas.**

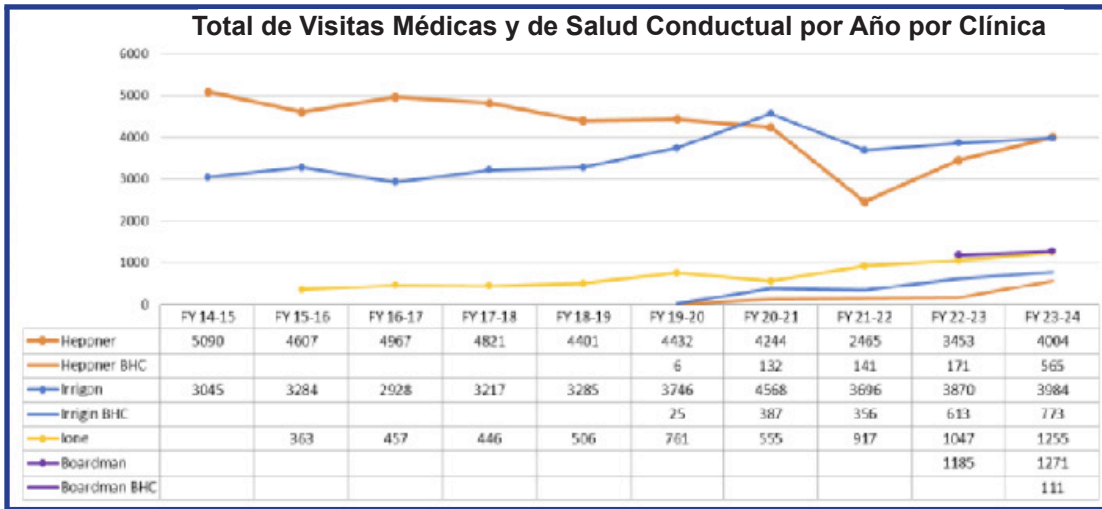


### Tarjetas de

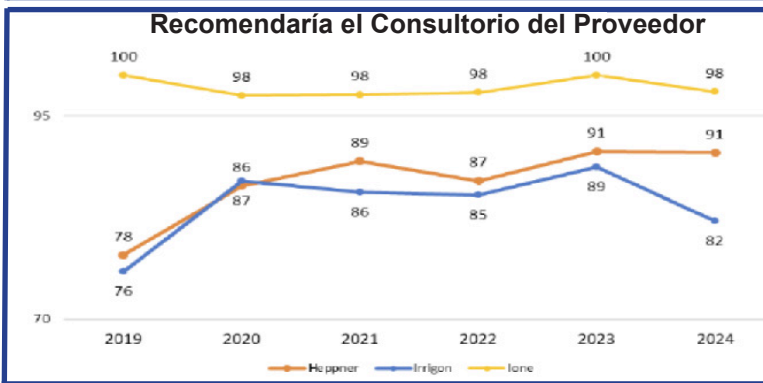
### Excelencia en el servicio

MCHD valora los comentarios de nuestros pacientes y miembros de la comunidad. Cada una de nuestras ubicaciones está equipada con Tarjetas de Excelencia en el Servicio que le ofrecen una manera de mostrar reconocimiento a cualquier miembro del personal del Distrito que usted sintió que hizo lo imposible en su atención hacia usted. Simplemente llene una tarjeta y podrá depositarla en una de las cajas ubicadas en la sala de espera de cada ubicación. Estas pueden completarse de forma anónima o puede dejar su nombre y número de teléfono.

**“Todo el personal de Pioneer Memorial Clinic fue amable y muy servicial. Hicieron que mi hijo y yo nos sintiéramos cómodos en nuestra cita. ¡Allí siempre recibimos una excelente atención!”**  
**-- Paciente de PMC**



Muestra por separado el número total de visitas a proveedores médicos y consultores de salud conductual completadas durante el año en cada clínica con una tabla de datos adjunta.



Estos datos se recopilan de la encuesta de satisfacción del paciente administrada por el NRC. Los índices que se muestran corresponden a la pregunta: “¿Recomendaría el consultorio de este proveedor a sus familiares y amigos?”

Para obtener más datos que destacan nuestras consultas anuales, visite nuestro sitio web en [HealthyMC.org](https://HealthyMC.org)

## Beneficio para la comunidad

MCHD EMS se ha asociado con South Morrow County Seniors Matter (SMCSM) para brindar controles de presión arterial gratuitos a cualquier persona que esté interesada el segundo martes de cada mes en St. Patricks Apartments en Heppner durante su almuerzo para personas mayores. South Morrow County Seniors Matter es una organización sin fines de lucro que brinda muchos servicios y actividades para personas mayores durante todo el mes, incluidas clases de ejercicio, manualidades y clases educativas. Todos los martes a las 11:30 a.m., SMCSM organiza un almuerzo acompañado por un orador informativo. El almuerzo es gratuito para las personas mayores de 60 años y tiene un valor de \$5 para las personas menores de 60 años.



En la imagen se muestra a la paramédica de MCHD, Tina, controlando la presión arterial de un miembro de la comunidad.

*“Agradezco al equipo de EMS que asiste a estos almuerzos y ofrece controles de presión arterial gratuitos. “Este ha sido un gran servicio a la comunidad y me ayuda a mantenerme saludable”.*

*-- Un miembro de la comunidad agradecido*

En noviembre de 2024, la Junta Directiva de MCHD votó para proporcionar un desfibrilador externo automático (DEA) a St. Patrick’s Apartments.

En la imagen aparece Jerry Conklin de South Morrow County Seniors Matter y Mike Skow, técnico de mantenimiento de MCHD.



# Presión arterial saludable para *Corazones* saludables








Si bien la presión arterial alta generalmente no presenta señales de advertencia, puede provocar afecciones potencialmente mortales, como un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular. En Estados Unidos, aproximadamente 1 de cada 3 adultos tiene presión arterial alta, pero muchos no lo saben. La buena noticia es que la presión arterial alta, o hipertensión, a menudo se puede prevenir o tratar. Un diagnóstico temprano y cambios simples y saludables pueden evitar que la presión arterial alta dañe gravemente su salud.

## ¿Qué es la presión arterial?

El flujo sanguíneo normal transporta nutrientes y oxígeno a todas las partes del cuerpo, incluidos los órganos esenciales como el corazón, el cerebro y los riñones.

La presión arterial alta puede hacer que su corazón trabaje demasiado y pierda fuerza. La fuerza elevada del flujo sanguíneo puede dañar los vasos sanguíneos, y hacer que se vuelvan débiles, rígidos o más estrechos. Con el tiempo, la hipertensión puede dañar varios órganos vitales, como el corazón, los riñones, el cerebro y los ojos.

Cualquier persona, incluso los niños, puede tener presión arterial alta. Sin embargo, el riesgo de hipertensión aumenta con la edad. El exceso de peso o tener antecedentes familiares de presión arterial alta también aumentan el riesgo de hipertensión.

Categoría de la Presión Arterial	Sistólica (mmHg)		Diastólica (mmHg)
 NORMAL	<120	y	<80
 ELEVADA	120-129	y	<80
 HIPERTENSIÓN ETAPA 1	130-139	o	80-89
 HIPERTENSIÓN ETAPA 2	140+	o	90+
 CRISIS HIPERTENSIVA	180+	y/o	120+

## ¿Qué lo pone en riesgo de tener presión arterial alta?

### Edad:

La presión arterial tiende a aumentar con la edad, pero también puede afectarle a una edad más temprana.

### Género:

Antes de los 60 años, más hombres que mujeres tienen presión arterial alta. Después de los 60 años, más mujeres que hombres tienen presión arterial alta.

### Raza o etnicidad:

Si bien cualquier persona puede tener presión arterial alta, los afroamericanos tienden a padecerla a una edad más temprana.

## ¿Qué medidas puede tomar para bajar la presión arterial?

### 1. Establecer objetivos:

Trabaje con su proveedor de atención médica para establecer números que sean saludables para usted.

### 2. Dar pequeños pasos:

Haga cambios graduales en su estilo de vida, como elegir alimentos bajos en sodio y aumentar la actividad física.

### 3. Controlar el estrés:

Practicar la meditación consciente incluso durante 10 minutos al día ayuda a aliviar el estrés.

## ¿Sabía Que...?

La **presión arterial sistólica** es el primer número. Mide la presión que la sangre ejerce contra las paredes de las arterias cuando el corazón late. La **presión arterial diastólica** es el segundo número. Mide la presión que la sangre ejerce contra las paredes de las arterias mientras el músculo cardíaco descansa entre latidos.

## *¿Sabía Que...?*

MCHD ofrece servicios móviles de resonancia magnética (RM) mensualmente, ubicados en el Pioneer Memorial Hospital.

### **Cronograma de RM para 2025:**

- 9 de mayo
- 6 de junio
- 18 de julio
- 1 de agosto
- 29 de agosto
- 26 de septiembre
- 24 de octubre
- 21 de noviembre
- 19 de diciembre



*Llame al* **541-676-9133** si tiene preguntas o para programar una resonancia magnética hoy.

## **Conozca a nuestro equipo de** *Radiología*

Nuestro equipo de radiología altamente calificado incluye dos auxiliares de radiología locales de tiempo completo autorizados por la Junta de Imágenes Médicas de Oregon y técnicos ocasionales de tiempo parcial. Estos empleados se esfuerzan por brindar una atención excepcional a nuestros pacientes. Nuestro departamento de radiología está ubicado en el Pioneer Memorial Hospital en Heppner y está abierto **de lunes a viernes de 7 a.m. a 5:30 p.m.** En Pioneer Memorial Hospital, podemos realizar muchos de los mismos exámenes, incluidas ecografías, que en los centros más grandes, pero con disponibilidad flexible; ¡muchas veces ofrecemos citas el mismo día! MCHD se ha asociado con Central Oregon Radiology Associates (CORA) para que sus radiólogos certificados lean los exámenes radiológicos fuera del centro. MCHD también enviará sus informes de radiología directamente a su proveedor solicitante. Un proveedor autorizado debe solicitar todos los exámenes radiológicos, y algunos requieren autorización previa a través de su seguro antes de que puedan programarse.

### La MCHD brinda los siguientes servicios de radiología:

- Tomografía computarizada (TC)
- Radiografía
- Resonancia magnética (RM)
- Ecografía



En la imagen aparecen nuestros auxiliares de radiología locales de tiempo completo, Jimmy Wimer R.T.(R)(CT)(ARDMS)(ARRT) y Kalah Barnett R.T.(R)(VI)(CT)(ARRT)

### **Nuestro equipo de auxiliares de radiología ocasionales a tiempo parcial incluye:**

- Katie Duncan R.T.(R)(CT)(ARRT)
- Catherine Heath R.T.(R)(CT)(ARRT)
- Emily Inman R.T.(R)(CT)(ARRT)
- Shawn Lieuallen R.T.(R)(CT)(ARRT)
- Eva McMasters R.T.(R)(CT)(ARRT)
- Nicole Streifel R.T.(R)(MR)(CT)(ARRT)
- Brittne Wagenaar R.T.(R)(CT)(ARRT)

## Corazón Saludable Batido Azul



<https://recipes.heart.org/en/recipes/bluey-smoothie>

**Mantener el congelador lleno de frutas y verduras congeladas significa que preparar un batido nunca estará fuera del alcance.**

Porciones 2

Tamaño de la porción 1½ taza

### INGREDIENTES:

- 2 tazas de melocotón congelado sin azúcar en trozos
- 2 tazas de espinaca fresca bien compacta
- 1 taza de arándanos congelados sin azúcar
- 1 taza de leche descremada
- 1 cucharadita de miel

### INSTRUCCIONES:

En un procesador de alimentos o licuadora, procese todos los ingredientes hasta obtener una mezcla suave, aproximadamente 1 a 2 minutos, deteniéndose para raspar la mezcla si es necesario. Servir en vasos.

### PERFIL NUTRICIONAL:

- Calorías: 179 por porción
- Proteína: 7 g por porción
- Fibra: 7 g por porción

## ATENCIÓN SANITARIA PENSADA PARA USTED

### Consejos de salud mental para controlar el estrés esta primavera

**Pase más tiempo al aire libre:** Se ha demostrado que la exposición a la luz solar y al aire fresco mejora el estado de ánimo y reduce los niveles de estrés. Participar en actividades al aire libre, como caminar, hacer senderismo o trabajar en el jardín, puede proporcionar una sensación de relajación y alivio del estrés.

**Tenga una rutina de sueño constante:** Para garantizar un horario de sueño saludable, intente acostarse y despertarse a la misma hora todos los días, cree un ambiente de relajación a la hora de acostarse y evite la cafeína y el tiempo frente a pantallas antes de acostarse.

**Practique la atención plena y la meditación:** Las técnicas de meditación simples, como ejercicios de respiración profunda, pueden ayudar a reducir los niveles de estrés y promover la relajación.

**Establezca una red saludable de amigos:** Las conexiones sociales pueden brindar apoyo emocional, estímulo y un sentido de pertenencia. Para construir y mantener una red de apoyo, considere unirse a clubes o grupos de interés, comunicarse con amigos y familiares o participar en eventos comunitarios.

### CONOZCA A NUESTROS CONSULTORES DE SALUD CONDUCTUAL



**Jamie Reed, LCSW**  
Irrigon Medical Clinic  
220 N. Main St  
Irrigon, OR 97844  
(541) 922-5880



**Rebecca Humphreys, LCSW**  
Pioneer Memorial Clinic  
130 Thompson Ave  
Heppner, OR 97836  
(541) 676-5504

# Líderes en la *Excelencia*

Las contribuciones de estos empleados, sus habilidades, su conocimiento y su dedicación son solo algunas de las razones por las cuales los llamamos Líderes.

Lea a continuación para informarse más sobre los líderes de esta edición y cómo nos ayudan a ser un condado de Morrow **más saludable**.

“Larissa Gray es una Líder de la Excelencia en el Servicio porque transmite los rasgos de nuestra Promesa de Excelencia:

**Compasión:** Larissa siempre está motivada para ayudar y lo hace con una sonrisa en su rostro. Cada vez que hay que completar un proyecto, ella aparece. Ella hace lo imposible para que quienes la rodean se sientan cómodos.

**Respeto:** Larissa trata a sus compañeros de trabajo y a los miembros de la comunidad con respeto. Valora el trabajo en equipo y la comunicación receptiva.

**Integridad:** Larissa transmite profesionalidad y es confiable. Es alguien con quien puedes contar.

**Excelencia:** Está profundamente comprometida con fomentar un lugar de trabajo donde el personal y los pacientes se sientan apreciados, respetados y valorados”.



**Larissa Gray**  
**Pioneer Memorial Hospital**  
**Líder de la Excelencia en el**  
**Servicio**



**Servicios Ambientales**  
**(Brittany Moore, Nikki Lepon)**  
**Líderes de Seguridad**

“Día tras día, nuestro personal de EVS se compromete a mantener un entorno seguro para los pacientes y el personal. Realizan estas tareas sin pensarlo dos veces, con una sonrisa y una actitud positiva, ¡y esto no pasa inadvertido! Aprecio su atención al detalle. Debido a que trabajan en instalaciones completas y en múltiples áreas, están especialmente preparados para identificar problemas de seguridad, ya sean artículos que deben moverse debido a peligros de tropiezos, derrames que necesitan limpieza o identificación de necesidades de mantenimiento. ¡Aprecio que sean un par de ojos y botas adicional sobre el terreno para mantenernos a todos seguros! “¡Gracias, personal del SVE, por ser positivos, estar siempre dispuestos a ayudar y mantener nuestro entorno seguro!”

Reconocimiento a nuestro personal por los Premios a la Longevidad presentados en nuestra Cena Anual de Navidad, el 13 de diciembre, 2024.

## Premios a los 5 Años

Jackie Alleman  
*Coordinadora voluntaria de cuidados paliativos*

Jamie Reed, LCSW  
*Consultora de salud conductual*

Laura Huizar De La Paz  
*CNA II*

## Premios a los 10 Años

Eva McMasters  
*Auxiliar de radiología*

Donna Irons  
*Técnica en emergencias médicas*

## Premios a los 15 años

Gabriel Owens  
*Auxiliar de enfermería de cuidados en el domicilio y cuidados paliativos*

## Premios a los 25 años

Sheryl Angell, RN  
*Directora de servicios de enfermería*

## 30-Year Awards

Brian Skaggs  
*Nutricionista*

Melinda Coster  
*CNA II*

## Premios a los 40 años

Pennie Miller  
*Suministro central*

\*\*\*\*\*ECRWSS\*\*\*\*

Local  
Postal Customer

This newsletter is not intended as a substitute for the medical advice of physicians. The reader should regularly consult a physician in matters relating to his/her health and particularly with respect to any symptoms that may require diagnosis or medical attention. Este boletín no pretende sustituir el consejo médico de los médicos. El lector debe consultar periódicamente a un médico en asuntos relacionados con su salud y particularmente con respecto a cualquier síntoma que pueda requerir diagnóstico o atención médica.

## Subvención para la atención de *Relevo*

Si bien muchas familias disfrutan de brindar cuidados a sus seres queridos para que puedan permanecer en casa, cuidar a un miembro de la familia puede ser abrumador sin algún tipo de apoyo, como el relevo. La atención de relevo brinda un alivio a corto plazo para los cuidadores primarios, ya que les permite viajar, descansar o visitar a otros familiares y amigos. La duración de esta atención varía desde unas pocas horas hasta unas pocas semanas, dependiendo de las necesidades del cuidador. En noviembre de 2024, Pioneer Memorial Hospicio recibió una subvención de \$7,500 para la financiación de la atención de relevo de la Fundación Roundhouse. La Fundación Roundhouse apoya a las comunidades rurales a través de su programa de subvenciones, que se centra en cuatro áreas fundamentales: arte y cultura, gestión ambiental, servicios sociales y educación. Los fondos recibidos por Pioneer Memorial Hospicio ayudarán a brindar alivio a los cuidadores de cuidados paliativos mientras continúan la atención del paciente en su propio hogar. Los cuidados paliativos consisten en una atención especializada que reconforta y apoya a los pacientes y sus familias cuando finaliza el tratamiento curativo de una enfermedad avanzada. El personal de Pioneer Memorial Hospicio brinda elementos cruciales de atención médica y de enfermería a la residencia del paciente y ofrece apoyo práctico y emocional para ellos y sus familias. Estos servicios son proporcionados por profesionales capacitados, incluidos médicos, profesionales de enfermería, consejeros, voluntarios y asistentes que conforman el equipo interdisciplinario de los cuidados paliativos. Aceptar ayuda puede ser difícil, pero varios estudios han demostrado que el relevo ayuda a mantener la salud y el bienestar del cuidador. Gracias a la subvención de la Fundación Roundhouse, los cuidadores que antes no podían pagar la atención de relevo de su propio bolsillo ahora pueden buscar servicios de atención de relevo y tener la tranquilidad de saber que su ser querido está seguro y cómodo mientras ellos están fuera.

**Para obtener más información sobre cuidados paliativos y atención de relevo, visite [HealthyMC.org](https://HealthyMC.org) o llame al (541) 676-2946.**