

Living HEALTHIER

A Publication to Support a Healthier Morrow County

BOARDMAN • HEPPNER • IONE • IRRIGON • LEXINGTON

Inside this Issue

Pages 2-3
CEO Message
Meet Our New Providers

Pages 4-5
Home Health
Swing Bed

Page 6
CT Machine

Page 7
Lung Cancer Screening
OHSU Casey Eye Institute

Page 8
Slow Cooker Minestrone Soup

Page 9
Spanish Edition

En
Español

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



MORROW COUNTY
HEALTH DISTRICT
Excellence in Healthcare



“Winter forms our character and brings out our best.”

- Tom Allen

CEO Message

As I began writing this message to the people of Morrow County, I found myself reflecting on the last column I wrote before I retired (for the second time) and how different the situation is now as compared to 2020. While Morrow County Health District is not in as “healthy” a position as it was in 2020, it does **NOT** mean that it cannot recover and regain financial stability. To that end, the process has already begun.

While the Government shutdown and the uncertainty about when it would end were an unwelcome “bump in the road” for us and for healthcare in general, our schedule of needed changes continued to move forward.

The recently elected Board of Directors charged the CEO on July 2, 2025, to bring needed changes to MCHD in the following areas: **Recruitment of additional providers, stabilization of current staff, and hiring back staff that have left (if possible), recruitment of a new CFO and CEO, and to reinstate money generating services that have been cut in recent years.**

As we announced earlier this year, two new providers have been recruited since July. FNP Lori Ann Lammers began her practice at Irrigon Medical Clinic in mid-October. She speaks Spanish fluently and loves women’s health and Family Practice Medicine. She brings with her years of experience and works well with PA Jon Watson.

In addition, Dr. Emily Jack began her practice on December 8th at Pioneer Memorial Clinic in Heppner. Dr. Jack joined Amanda Roy, PA, bringing added value to our patients’ services. Dr. Jack is coming back home because she was raised in Morrow County, where her family also lives. You will learn more about Lori Ann Lammers, FNP, and Dr. Emily Jack on page 3 of this newsletter.

Services that have been restarted, including Bone Density scans and Ultrasound at Pioneer Memorial Hospital, now have a permanent place in Room 204. Room 215 is now home to the newly added Pulmonary Function Test (PFT) services under the direction of returning staff member, Respiratory Therapist Tom Sanders. Room 215 is also being utilized as a space for Physical Therapy to serve our patients. The new 64-slice CT unit has been installed and is up and running. It offers more imaging capabilities to the Radiology Department, including low-density imaging for lung cancer screening. We will continue to explore new services that we can support throughout the district to better serve our patients.

We are pleased to announce Rick Worden as our new Chief Financial Officer. Rick is a Certified Public Accountant (CPA) with over 18 years of professional background in all aspects of accounting and the budgeting process, and is well-versed in dealing with Government and private payers.

The CEO selection process has begun, with the hopes of having someone in place by mid-May at the latest.

The key takeaway I want the people of Morrow County to be aware of is that MCHD is on the path to recovery. Providers and staff are returning, services are showing revenue growth, and leadership is being stabilized. Our healthcare team is ready and able to offer you the best possible care that we can give, close to home.

Sincerely,
Bob Houser, Interim CEO, FACHE

Meet Our New Providers

Lori Lammers, FNP-BC, a seasoned healthcare professional, began her career in healthcare in 1990, entering the nursing profession. She furthered her education in the medical field, earning her APRN-NP in 2015 at Kaplan University. Over the past 11 years as a Nurse Practitioner, she has provided care in diverse settings, including a community health center, on a Navajo Reservation, and in a correctional facility.

While she provides full-spectrum primary care, Lori has a passion for womens health, understanding that women need access to regular check-ups, screenings, and preventive care to detect health problems early and prevent chronic diseases.

Her philosophy with her patients is rooted in empathy and understanding. ***“We can never be kind enough. We need to understand the patient as a whole by having empathy and putting ourselves in their shoes. Meet people where they are- by being gentle in your care of them, showing compassion and kindness, and understanding their needs.”***



Lori Lammers, FNP-BC
Irrigon Medical Clinic



Dr. Emily Jack, MD
Pioneer Memorial Clinic

Dr. Emily Jack, a proud Heppner local, has returned to her roots to serve the community. She graduated from Heppner Jr/Sr High School in 2010, attended the Oregon State University Honors College, and furthered her education at OHSU School of Medicine. After graduating in 2019, she completed a 3-year residency at the Family Medicine Residency of Idaho in Boise. Dr. Jack’s upbringing in Heppner has instilled in her a deep sense of commitment to Morrow County. ***“I am so excited to serve my patients in my hometown. My mom has been a nurse in this community for over 35 years, and I truly love the sense of community in Morrow County.”*** Dr. Jack provides full-spectrum primary care, but has a passion for preventive health care. She understands that by addressing health risks early, preventive care

can significantly improve overall health outcomes. ***“Good preventive health ensures that individuals can live longer, healthier, and more fulfilling lives. It empowers people to make informed decisions about their lifestyle and healthcare, promoting overall well-being.”***

**Call today to schedule an appointment-
All providers are accepting new patients!**

**Irrigon Medical
Clinic**
220 N. Main Sreet
Ph. (541) 922-5880
8:30am- 6:00pm
(Monday-Thursday)

**Boardman Immediate
Care**
101 Kinkade Rd
Ph. (541) 481-2900
9:00am- 7:00pm
(Tuesday-Friday)

**Ione Community
Clinic**
365 W 3rd St
Ph. (541) 422-7128
8:00am- 5:00pm
(Monday-Thursday)

**Pioneer Memorial
Clinic- Heppner**
130 Thompson Ave
Ph. (541) 676-5504
8:30am- 6:00pm
(Tuesday-Friday)

Pioneer Memorial Home Health

Your Health. Your Home. Your Choice.

Our licensed care professionals recognize the need for patients to transition home safely after a brief stay to ensure continuity of care and adherence to treatment plans.

At Pioneer Memorial Home Health, we specialize in personalized, professional home health care that supports patient independence and well-being. Whether patients are recovering from surgery or illness, managing a chronic condition, or simply navigating the challenges of aging, we're here to bring care, comfort, and skill- right to their door.

Our Services Include:

Skilled Nursing
Physical & Speech Therapy
Post-Hospital Care
Chronic Disease Support
Personal Care & More

*For more information, call
Pioneer Memorial Home Health
today at (541) 676-2946.*

Did You Know?



Pioneer Memorial Home Health hosts a community loan closet, made possible through our community benefit program. The community loan closet allows specific durable medical equipment (DME) to be lent to individuals in need of temporary use at no charge. We have many items available such as commodes, wheelchairs, walkers, and more.

The community loan closet is available to the whole community and instruction in the appropriate use of equipment is also provided.

We gratefully accept new and gently used medical equipment donations, extending the life of valuable devices and supporting multiple families in need through community generosity.

To learn more about our community loan closet, please call [\(541\) 676-2946](tel:5416762946) today.

***Pioneer Memorial Home Health & Hospice proudly
serves all of Morrow and Gilliam Counties***

Professional Healthcare with *Small Town Charm*

A “swing bed” is a federal designation – primarily for Critical Access Hospitals - that allows patients who are medically stable but not ready to return home to remain in a hospital setting for continued nursing care and rehabilitation. At Pioneer Memorial Hospital, Swing Bed patients receive 24-hour skilled nursing services along with physical and speech therapy if needed. This program provides a safe transition, giving patients the time and support they need to regain strength, achieve optimal health, and return to their highest level of function.



*The length of stay varies,
but the Quality of care
is consistent.*

A Swing Bed patient has many different faces, including those needing:

- Recovery from major joint replacement
- Recovery from major surgery
- Daily physical therapy
- Specialized wound care
- IV antibiotics infusions
- Speech therapy
- Gait training
- Strengthening exercises for muscles and joints

Using specialized therapies and education, under the physician’s direction, our care team works to help patients achieve their highest level of function and self-care. Pioneer Memorial Hospital nursing staff manages the medication and assists with personal hygiene and activities of daily living. Family is welcomed to frequently visit and bring books, games, and hobbies their loved ones enjoy. Guided by Pioneer Memorial Hospital’s caring staff, patients practice activities of daily living such as grooming, dressing, eating, and personal hygiene.

As the patient’s condition stabilizes and the rehabilitation potential is reached, most Swing Bed patients can return to their residence. Our average length of stay is two to four weeks.

WILL MY INSURANCE COVER SWING BED?

Medicare Part A pays for skilled nursing and therapy services when patients meet Medicare criteria. Some commercial health insurance policies provide payment, while some do not. Our admissions coordinator will guide patients and families through the admission process and verify coverage. A minimum 3-day inpatient hospital stay is required prior to a Swing Bed Admission.

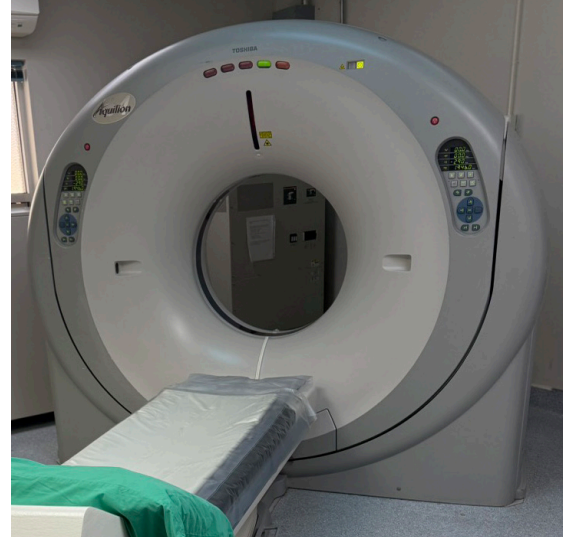
For more information, please
call admissions at
541-676-9133



Did You Know?

**MCHD has installed a new CT Machine ready for use:
An Aquilion 64 CT Scanner offering:**

- **Low-Dose Lung Cancer Screening**
- **Best in Class Spatial Resolution**
- **Best in Class Low Contrast Resolution**
- **Fastest Image Reconstruction Engine**
- **Efficient Work Flow**
- **Patient Friendly Design**



Skip the wait!

Did you know that Pioneer Memorial Hospital offers same day radiology scans?

Once your insurance authorization is processed, we offer same-day scans with a fast turn-around for results. We are partnered with Central Oregon Radiology Associates (CORA) to have radiology exams read off-site by their team of board-certified Radiologists. MCHD will also send your radiology reports directly to your ordering provider.

Our radiology department consists of two local full-time Radiology Technologists and occasional part-time techs. It is located at Pioneer Memorial Hospital in Heppner, and is open **Monday through Friday from 7:00 a.m. to 5:30 p.m.**

**Working Together to
be a Healthier
Community Today
and *To*MORROW**



Pictured: Kalah Barnett R.T.(R)(VI)(CT)(ARRT)

Where healthier is happening... Boardman | Heppner | Ione | Irrigon | Lexington

Why Should I Get a Lung Cancer Screening Test?

According to the American Lung Association, “lung cancer is the leading cause of cancer deaths in America.” Screening can help to detect lung cancer early, and if it is caught early before it spreads, the “likelihood of surviving 5 years or more improves to 65 percent.”

Many private health insurance plans and Medicare cover lung cancer screening. Check with your insurance carrier to verify your eligibility.



What is Low-Dose Lung Cancer Screening?

“A low-dose CT scan is a special kind of X-ray that takes multiple pictures as you lie on a table that slides in and out of the machine. A computer then combines these images into a detailed picture of your lungs. A study on early detection of lung cancer found that the low-dose cancer screening test can reduce mortality for those at high risk. If you’re a current or former smoker over the age of 50, you could meet the high-risk eligibility criteria.”

To see if you should get screened, go to the link below to take a screening eligibility quiz:
<https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/lung-cancer/saved-by-the-scan>

Vision Screenings through *Community* Outreach

On Saturday, September 27th- Sunday, September 28th, MCHD partnered with OHSU Casey Eye Institute in Heppner to offer FREE comprehensive vision screenings to adults (18+). We were able to provide 84 individuals with an eye screening at no cost, resulting in, 55 individuals receiving a prescription and glasses at no cost, and 48 individuals received a referral or recommendation for an annual exam to preserve the gift of sight. This was made possible by our amazing volunteers and community partners to support meaningful change.

We appreciate our volunteers for their willingness to consistently show up for our community members. Your dedication to be part of that continued presence makes all the difference.

Keep an eye out for our next planned Casey Eye Vision Screenings coming in 2027!



SLOW COOKER MINISTRONE SOUP

This one-pot meal is full of fiber and flavor. It has all the tradition of the classic version with far less sodium.

NUTRITIONAL PROFILE:

Calories: 306 Per Serving

Protein: 16g Per Serving

Fiber: 12g Per Serving

Servings: 6

Serving Size: 2 cups

INGREDIENTS:

- 1 medium onion (yellow preferred), finely chopped
- 2 cups sliced carrots (about 4 medium carrots)
- 2 cups sliced celery (about 5 medium ribs of celery)
- 2 cups chopped green beans, trimmed and cut into 1-inch pieces
- 1 tablespoon salt-free Italian seasoning blend
- 1 1/2 teaspoons garlic powder
- 1/4 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon pepper
- 3 cups fat-free, low-sodium chicken broth
- 1 28-ounce can no-salt-added diced tomatoes, drained
- 1 15.5-ounce can no-salt-added kidney beans, rinsed and drained
- 1 15.5-ounce can no-salt-added chickpeas, rinsed and drained
- 3 medium bay leaves
- 1 medium zucchini, finely chopped
- 1 cup frozen chopped spinach, thawed
- 1 cup whole-wheat ditalini pasta or medium pasta shells
- 2 teaspoons canola or corn oil
- 1 cup chopped fresh parsley (optional)

QUICK TIPS:

Cooking Tip: Ditalini pasta is commonly used for minestrone soup, but any small pasta, such as elbow or orzo, can be used, too.

Keep it Healthy: If you prefer thick soup, after the soup has cooked, in a food processor or blender, carefully puree 1 to 2 cups of the soup (vent the blender lid) until smooth. Stir it back into the remainder of the soup.

Tip: For leftovers, store the pasta separately from the soup. Otherwise, the pasta will soak up all the liquid.



<https://recipes.heart.org/en/recipes/slow-cooker-minestrone-soup>

DIRECTIONS:

1. Put the onion, carrots, celery, and green beans in a 3- to 4-quart slow cooker. Stir in the Italian seasoning blend, garlic powder, salt, and pepper.
2. Pour in the chicken broth. Add the tomatoes, kidney beans, chickpeas, and bay leaves. Do not stir. Cook, covered, on high for 5 hours or on low for 10 hours.
3. Thirty minutes before serving, using tongs, discard the bay leaves. Stir in the zucchini and spinach. If using the low setting, change it to high and re-cover the slow cooker. Cook for 30 minutes.
4. Meanwhile, prepare the ditalini pasta according to the package directions. Drain well in a colander. Drizzle the oil over the pasta, tossing to prevent the pasta from sticking together.
5. When the soup is finished cooking, ladle into serving bowls. Top with the pasta. Sprinkle with the parsley.

Living HEALTHIER

Una publicación a favor de un condado de Morrow más saludable

BOARDMAN • HEPPNER • IONE • IRRIGON • LEXINGTON

En esta edición

Page 9

Edición en español

Páginas 10-11

Mensaje del CEO
Conozca a Nuestros Nuevos
Proveedores

Páginas 12-13

Cuidados de Salud en el Hogar
Programa Swing Bed

Página 14

Máquina de Tomografía
Computarizada

Página 15

Detección de Cáncer de
Pulmón
Instituto Oftalmológico Casey
de OHSU

Página 16

Sopa minestrone en olla de
cocción lenta



MORROW COUNTY
HEALTH DISTRICT
Excellence in Healthcare



“El invierno forma nuestro carácter y saca lo mejor de nosotros mismos”.

- Tom Allen

Mensaje del CEO

Cuando comencé a escribir este mensaje para la gente del condado de Morrow, me encontré reflexionando sobre mi última columna que escribí antes de jubilarme (por segunda vez) y cuán diferente es la situación ahora en comparación con 2020. Si bien el Distrito de Salud del Condado de Morrow (MCHD, por sus siglas en inglés) no se encuentra en una posición tan “saludable” como en 2020, **NO** significa que no pueda recuperarse y recobrar la estabilidad financiera. Para ello, el proceso ya ha comenzado. Aunque el cierre del gobierno y la incertidumbre sobre cuándo terminaría fueron un “obstáculo en el camino” no deseado para nosotros y para la atención médica en general, nuestro cronograma de cambios necesarios continuó avanzando.

La Junta Directiva recientemente elegida encargó al Director Ejecutivo el 2 de julio de 2025 que introdujera los cambios necesarios al MCHD en las siguientes áreas: **Incorporación de más proveedores, estabilización del personal actual y, cuando sea posible, reincorporación del personal que se fue, reclutamiento de un nuevo director financiero y director ejecutivo, y restablecimiento de servicios generadores de dinero que se han recortado en los últimos años.**

Como anunciamos a principios de este año, desde julio se han incorporado dos nuevos proveedores. La FNP Lori Ann Lammers comenzó su práctica en Irrigon Medical Clinic a mediados de octubre. Habla español con fluidez y le encanta la salud de la mujer y la medicina familiar. Cuenta con años de experiencia y trabaja bien con el PA Jon Watson. Además, la Dra. Emily Jack comienza su práctica el 8 de diciembre en Pioneer Memorial Clinic en Heppner. La Dra. Jack se unirá a Amanda Roy, PA, aportando valor agregado a los servicios de nuestros pacientes. La Dra. Jack regresa a casa porque se crió en el condado de Morrow, donde también vive su familia. Encontrará más información sobre Lori Ann Lamore, FNP, y la Dra. Emily Jack en la página 3 de este boletín. Los servicios que se han reiniciado, incluidas las exploraciones de densidad ósea y la ecografía en el Pioneer Memorial Hospital, ahora tienen un lugar permanente en la Sala 204. La sala 215 ahora alberga los nuevos servicios de pruebas de función pulmonar (PFT) bajo la dirección del miembro del personal que regresa, el terapeuta respiratorio Tom Sanders. La sala 215 también se está utilizando como espacio de fisioterapia para atender a nuestros pacientes. La nueva unidad de TC de 64 cortes se ha instalado y se encuentra en funcionamiento. Ofrece más capacidades de imágenes al Departamento de Radiología, incluidas imágenes de baja densidad para la detección del cáncer de pulmón. Continuaremos explorando nuevos servicios que podamos apoyar en todo el distrito para servir mejor a nuestros pacientes. Nos complace anunciar a Rick Worden como nuestro nuevo director financiero. Rick es un contador público certificado (CPA) con más de 18 años de experiencia profesional en todos los aspectos de la contabilidad y el proceso presupuestario, y tiene amplia experiencia en el trato con el gobierno y los pagadores privados. El proceso de selección del CEO ha comenzado, con la esperanza de tener a alguien en el puesto a más tardar a mediados de mayo. El mensaje clave que quiero que la gente del condado de Morrow sepa es que el MCHD está en camino hacia la recuperación. Los proveedores y el personal están regresando, los servicios están mostrando un crecimiento de ingresos y el liderazgo se está estabilizando. Nuestro equipo de atención médica está preparado y capacitado para ofrecerle la mejor atención posible que podemos brindar, cerca de su hogar.

Atentamente, Bob Houser, director ejecutivo interino de FACHE

Conozca a Nuestros Nuevos Proveedores

Lori Lammers, FNP-BC, una experimentada profesional de la salud, comenzó su carrera en el área de la salud en 1990, ingresando a la profesión de enfermería. Continuó su educación en el campo médico, obteniendo su APRN-NP en 2015 en la Universidad Kaplan. Durante los últimos 11 años, como enfermera practicante, ha brindado atención en diversos entornos, incluido un centro de salud comunitario, en una reserva Navajo y en un centro penitenciario. Si bien brinda atención primaria de espectro completo, Lori tiene pasión por la salud de la mujer y comprende que las mujeres necesitan acceso a controles regulares, exámenes de detección y atención preventiva para detectar problemas de salud de manera temprana y prevenir enfermedades crónicas.



Lori Lammers, FNP-BC
Irrigon Medical Clinic

Su filosofía de atención al paciente se fundamenta en la empatía y la comprensión. ***“Nunca se es demasiado amable. Necesitamos comprender al paciente en su totalidad, mostrando empatía y poniéndonos en sus zapatos. Acérquese a las personas donde estén: sea cuidadoso y amable, mostrando compasión y comprendiendo sus necesidades”.***



Dra. Emily Jack, MD
Pioneer Memorial Clinic

La Dra. Emily Jack, una orgullosa residente local de Heppner, ha regresado a sus raíces para servir a la comunidad. Se graduó de Heppner Jr/Sr High School en 2010, asistió al Oregon State University Honors College y continuó su educación en la Facultad de Medicina de OHSU. Después de graduarse en 2019, completó una residencia de 3 años en la Residencia de Medicina Familiar de Idaho en Boise. La crianza de la Dra. Jack en Heppner le ha inculcado un profundo sentido de compromiso con el condado de Morrow. ***“Estoy muy entusiasmada por atender a mis pacientes en mi ciudad natal. Mi madre ha trabajado como enfermera en esta comunidad por más de 35 años, y realmente valoro el sentido de comunidad en el condado de Morrow”.*** La Dra. Jack ofrece atención primaria integral, pero siente una gran vocación por la

medicina preventiva. Comprende que al abordar los riesgos de salud de forma temprana, la atención preventiva puede mejorar significativamente la salud general. ***“Una buena atención preventiva garantiza que las personas vivan más tiempo, con mejor salud y mayor bienestar. Ayuda a las personas a tomar decisiones informadas sobre su estilo de vida y cuidado de la salud, fomentando el bienestar integral”.***

Llame hoy para agendar su cita-

¡Todos los profesionales de salud están aceptando nuevos pacientes!

**Irrigon Medical
Clinic**

220 N. Main Street
Tel. (541) 922-5880
8:30 a. m. a 6:00 p. m.
(Lunes a jueves)

**Boardman Immediate
Care**

101 Kinkade Rd
Tel. (541) 481-2900
9:00 a. m. a 7:00 p. m.
(Martes a viernes)

**Ione Community
Clinic**

365 W 3rd St
Tel. (541) 422-7128
8:00 a. m. a 5:00 p. m.
(Lunes a jueves)

**Pioneer Memorial
Clinic- Heppner**

130 Thompson Ave
Tel. (541) 676-5504
8:30 a. m. a 6:00 p. m.
(Martes a viernes)

Pioneer Memorial Home Health

Su salud. Su hogar. Su elección.

Nuestros profesionales de atención reconocen la importancia de que los pacientes regresen a casa de forma segura tras una breve estadía, asegurando la continuidad del cuidado y el cumplimiento del plan de tratamiento. En Pioneer Memorial Home Health, nos especializamos en atención médica domiciliaria personalizada y profesional, fomentando la independencia y el bienestar del paciente. Ya sea que los pacientes se recuperen de una cirugía o enfermedad, manejen una condición crónica o enfrenten los retos del envejecimiento, estamos aquí para ofrecerles atención, comodidad y experiencia directamente en su hogar.

Nuestros Servicios Incluyen:
Enfermería Especializada
Fisioterapia y Terapia del Habla
Atención Posthospitalaria
Apoyo para Enfermedades Crónicas
Cuidado Personal y Más

*Para obtener más información,
llame a Pioneer Memorial Home
Health hoy al (541) 676-2946.*

¿Sabía Que...?



Pioneer Memorial Home Health cuenta con un armario de préstamos comunitario, posible gracias a nuestro programa de beneficios comunitarios. Este servicio permite prestar equipo médico duradero (DME) a personas que lo necesiten temporalmente, sin costo alguno. Contamos con muchos artículos como inodoros portátiles, sillas de ruedas, andadores y más. También se proporciona instrucción sobre el uso apropiado del equipo.

Agradecemos las donaciones de equipos médicos nuevos o en buen estado, prolongando la vida útil de dispositivos valiosos y ayudando a varias familias necesitadas gracias a la generosidad comunitaria.

Para más información sobre nuestro servicio de préstamo comunitario, llame hoy al [\(541\) 676-2946](tel:5416762946).

Pioneer Memorial Home Health & Hospice atiende con orgullo a todos los condados de Morrow y Gilliam

Atención Médica Profesional con *el Encanto de un Pueblo Pequeño*

El programa "Swing Bed" es una designación federal, principalmente para hospitales de acceso crítico, que permite que los pacientes que están médicamente estables pero que no están listos para regresar a casa permanezcan en un entorno hospitalario para recibir atención de enfermería y rehabilitación continuas. En el Pioneer Memorial Hospital, los pacientes de Swing Bed reciben servicios de enfermería especializada las 24 horas junto con fisioterapia y terapia del habla si es necesario. Este programa proporciona una transición segura, brindando a los pacientes el tiempo y el apoyo que necesitan para recuperar la fuerza, lograr una salud óptima y volver a su máximo nivel de funcionamiento.



La duración de la estancia puede variar, pero la calidad de la atención siempre es constante.

Un paciente de Swing Bed tiene muchas caras diferentes, incluidas aquellas que necesitan:

- Recuperación tras un reemplazo articular mayor
- Recuperación de una cirugía mayor
- Fisioterapia diaria
- Cuidado especializado de heridas
- Infusiones de antibióticos intravenosos
- Terapia del habla
- Entrenamiento de la marcha
- Ejercicios de fortalecimiento de músculos y articulaciones

Utilizando terapias especializadas y educación, bajo la dirección del médico, nuestro equipo de atención trabaja para ayudar a los pacientes a alcanzar su mejor nivel de funcionamiento y autocuidado. El personal de enfermería del Pioneer Memorial Hospital administra la medicación y brinda apoyo con la higiene personal y las actividades cotidianas. Se anima a la familia a visitar con frecuencia y llevar libros, juegos y actividades que sus seres queridos disfruten. Con la guía del personal del Pioneer Memorial Hospital, los pacientes practican actividades básicas como aseo, vestirse, alimentarse y mantener la higiene personal. Cuando la condición del paciente se estabiliza y se logra el potencial de rehabilitación, la mayoría de los pacientes del programa Swing Bed pueden regresar a su hogar. La estancia promedio es de dos a cuatro semanas.

¿MI SEGURO CUBRE EL PROGRAMA SWING BED?

Medicare Parte A cubre los servicios de enfermería especializada y terapia cuando se cumplen los criterios establecidos. Algunas pólizas de seguro médico privado cubren el pago, mientras que otras no. Nuestro coordinador de admisiones orientará a los pacientes y sus familias durante el proceso de admisión y confirmará la cobertura. Se requiere una estancia mínima de tres días en el hospital antes de la admisión al programa Swing Bed.

Para obtener más información, llame a admisiones al **541-676-9133**



¿Sabía Que...?

MCHD ha instalado un nuevo escáner de tomografía computarizada (TC) listo para su uso: Un escáner de tomografía computarizada Aquilion 64 ofrece:

- **Detección de cáncer de pulmón con dosis bajas**
- **Resolución espacial líder en su categoría**
- **Resolución de bajo contraste líder en su categoría**
- **Motor de reconstrucción de imágenes ultrarrápido**
- **Flujo de trabajo optimizado**
- **Diseño pensado para la comodidad del paciente**

¡Evite la espera!

¿Sabía que Pioneer Memorial Hospital ofrece estudios radiológicos el mismo día?

Una vez aprobada la autorización del seguro, ofrecemos estudios el mismo día y entrega rápida de resultados. Estamos asociados con Central Oregon Radiology Associates (CORA), cuyo equipo de radiólogos certificados interpreta los estudios fuera del hospital. El MCHD también enviará sus informes radiológicos directamente al médico que solicitó el estudio.

Nuestro departamento de radiología cuenta con dos tecnólogos radiológicos locales a tiempo completo y técnicos adicionales según necesidad. Se encuentra en el Pioneer Memorial Hospital en Heppner y atiende **de lunes a viernes de 7:00 a. m. a 5:30 p. m. to 5:30 p.m.**

**Trabajamos Juntos
para Construir una
Comunidad más
Saludable Hoy y
Mañana**



Imagen: Kalah Barnett R.T.(R)(VI)(CT)(ARRT)

Donde la salud sucede... Boardman | Heppner | Ione | Irrigon | Lexington

¿Por qué debería realizarme una prueba de detección de cáncer de pulmón?

Según la Asociación Estadounidense del Pulmón, “el cáncer de pulmón es la principal causa de muerte por cáncer en Estados Unidos”. Las pruebas de detección pueden ayudar a detectar el cáncer de pulmón de forma temprana y, si se detecta a tiempo, antes de que se propague, la “probabilidad de sobrevivir 5 años o más mejora al 65 por ciento”.

Muchos planes de seguro médico privados y Medicare cubren la detección del cáncer de pulmón. Consulte con su compañía de seguros para verificar su elegibilidad.



¿Qué es la detección del cáncer de pulmón con dosis bajas?

“Una tomografía computarizada de dosis baja es un tipo especial de rayos X que toma múltiples imágenes mientras usted está acostado en una mesa que se desliza dentro y fuera de la máquina. Luego, una computadora combina estas imágenes para formar una imagen detallada de sus pulmones. Un estudio sobre la detección temprana del cáncer de pulmón descubrió que la prueba de detección del cáncer de dosis baja puede reducir la mortalidad en aquellos con alto riesgo. Si usted es un fumador actual o exfumador mayor de 50 años, podría cumplir con los criterios de elegibilidad de alto riesgo”. Para saber si debe hacerse una prueba de detección, vaya al siguiente enlace para realizar una prueba de elegibilidad: <https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/lung-cancer/saved-by-the-scan>

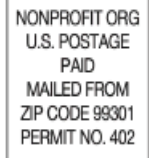
Exámenes de la vista mediante programas *Comunitario*

El sábado 27 y domingo 28 de septiembre, MCHD se asoció con OHSU Casey Eye Institute en Heppner para ofrecer exámenes integrales de la vista GRATUITOS a adultos (mayores de 18 años). Se realizaron exámenes visuales gratuitos a 84 personas; 55 recibieron receta y anteojos sin costo, y 48 obtuvieron una derivación o recomendación para un examen anual que ayude a preservar la vista. Esto fue posible gracias a nuestros voluntarios y socios comunitarios, quienes apoyaron este importante esfuerzo.

Agradecemos a nuestros voluntarios por su compromiso constante con nuestra comunidad. Su dedicación y constancia marcan la diferencia.

¡Esté atento a nuestros próximos exámenes visuales Casey Eye programados para 2027!





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.

SOPA MINISTRONE EN OLLA DE COCCIÓN LENTA

Esta comida preparada en una sola olla está llena de fibra y sabor. Conserva toda la tradición de la versión clásica, pero con mucho menos sodio.

INGREDIENTES:

- 1 cebolla mediana, finamente picada
- 2 tazas de zanahorias en rodajas
- 2 tazas de apio en rodajas
- tazas de judías verdes picadas
- 1 cucharada de mezcla de condimentos italianos sin sal
- 1 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de sal y pimienta
- 3 tazas de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio
- 1 lata de 28 onzas de tomates cortados en cubitos sin sal agregada, escurridos
- 1 lata de 15,5 onzas de frijoles rojos sin sal agregada, enjuagados y escurridos
- 1 lata de 15,5 onzas de garbanzos sin sal añadida, enjuagados y escurridos
- 3 hojas de laurel medianas
- 1 calabacín mediano, finamente picado
- 1 taza de espinacas picadas congeladas, descongeladas
- 1 taza de pasta ditalini integral o conchas de pasta medianas

Calorías: 306 por porción
Proteína: 16 g por porción
Fibra: 12g por porción
Porciones: 6 **Tamaño de las porciones:** 2 tazas

INSTRUCCIONES:

1. Coloque la cebolla, las zanahorias, el apio y las judías verdes en una olla de cocción lenta de 3 a 4 litros. Incorpore la mezcla de condimentos italianos, ajo en polvo, sal y pimienta.
2. Vierta el caldo de pollo. Añada los tomates, los frijoles, los garbanzos y las hojas de laurel. No mezcle. Cocine tapado a temperatura alta durante 5 horas o baja durante 10 horas.
3. Treinta minutos antes de servir, con ayuda de unas pinzas, deseche las hojas de laurel. Incorpore el calabacín y las espinacas. Si usa la configuración baja, cámbiela a alta y vuelva a tapar la olla de cocción lenta. Cocine durante 30 minutos.
4. Mientras tanto, prepare la pasta ditalini según las instrucciones del paquete. Escurra bien en un colador. Rocíe el aceite sobre la pasta, revolviendo para evitar que la pasta se pegue.
5. Cuando la sopa esté lista, sívala en tazones para servir. Cubra con la pasta.



<https://recipes.heart.org/en/recipes/slow-cooker-minestrone-soup>