



January 2023

Dear Community Supporter,

On behalf of our employees, physicians and volunteers, we wish you a very Happy New Year from all of us.

Tahoe Forest Health System has changed quite a bit over the last 74 years of serving our local community, and we continually strive to improve our services and new offerings based on your health care needs. Putting patients and families first is our highest priority, in fact it's the central focus of all we do.

Of the highest importance is providing you with the best patient experience, access and quality, and to be a good community partner for the long term - highly sustainable with the very best clinical quality practices. We've recently opened two new offices with this in mind, a new and expanded Primary Care clinic, and a dedicated Urgent Care clinic, both located inside the Medical Office Building at 10956 Donner Pass Road.

January is often the time when we think about diet, exercise and our general wellness, but mental health is just as important to our well-being as physical health. If you need help, our Behavioral Health service has the resources to get the care you or a loved one needs. We offer a comprehensive local program, built over the past several years with an experienced team of professionals - psychiatric nurse practitioners, clinical psychologists, licensed social workers, marriage and family therapists, and bilingual community health advocates that are available in Truckee and Incline Village.

There's also a Medication Assisted Treatment (MAT) for substance abuse disorders available locally. To contact a Behavioral Health clinician, please call your primary care provider who can refer you to the appropriate team member. For information about substance abuse treatment, please contact the medication assisted treatment program at (530) 582-1212.

There are many ways Tahoe Forest Health System can help you achieve your physical health goals in the coming year, with programs and tools created just for you, some free of charge. Our wellness professionals are certified and trained in effective weight loss techniques, nutrition counseling and movement classes.

There's also health coaching, smoking cessation, stress reduction, biofeedback, caregiver support, cardiac rehab programs, pre and post-natal classes, diabetes management and prevention and much more. For details, go to [tfhd.com/wellness-neighborhood](https://www.tfhd.com/wellness-neighborhood).

We're grateful for the opportunity to serve you, and we're proud to be your local health care provider. I'm always open to your feedback. You can reach me via email at [info@tfhd.com](mailto:info@tfhd.com).

Wishing you and your family a happy New Year!

With warmest regards,

Harry Weis  
President & CEO  
Tahoe Forest Health System



Enero de 2023

Estimado colaborador de la comunidad:

En nombre de nuestros empleados, médicos y voluntarios, le deseamos un muy feliz Año Nuevo de parte de todos nosotros.

Tahoe Forest Health System ha cambiado bastante en los últimos 74 años de servicio a nuestra comunidad local y nos esforzamos continuamente por mejorar nuestros servicios y nuestras nuevas ofertas basándonos en sus necesidades de atención médica. Poner a los pacientes y a sus familias en primer lugar es nuestra mayor prioridad; de hecho, es el principal interés de todo lo que hacemos.

Es de suma importancia brindarle la mejor experiencia al paciente, el mejor acceso y la mejor calidad, y ser un buen socio de la comunidad a largo plazo, altamente sostenible y con las mejores prácticas de calidad clínica. Recientemente, abrimos dos nuevas sedes pensando en esto: una clínica nueva y ampliada de atención Primary Care Clinic (primaria y una clínica dedicada) a la Urgent Care Clinic (atención de urgencias), ambas ubicadas dentro del Medical Office Building en 10956 Donner Pass Road.

Enero suele ser la época en la que pensamos en la dieta, el ejercicio y nuestro bienestar general, pero la salud mental es tan importante para nuestro bienestar como la salud física. Si necesita ayuda, nuestro servicio de salud mental tiene los recursos para recibir la atención que usted o un ser querido necesita. Ofrecemos un programa local integral, construido en los últimos años con un equipo experimentado de profesionales: enfermeras psiquiátricas practicantes, psicólogos clínicos, trabajadores sociales certificados, terapeutas matrimoniales y familiares, y defensores bilingües de la salud comunitaria que están disponibles en Truckee e Incline Village.

También hay un Medication Assisted Treatment (tratamiento asistido con medicamentos, MAT) para trastornos por abuso de sustancias disponible localmente. Para comunicarse con un profesional clínico de salud mental, llame a su proveedor de atención primaria, quien podrá remitirlo al miembro del equipo adecuado. Para obtener información sobre el tratamiento del abuso de sustancias, comuníquese con el programa de tratamiento asistido con medicamentos al (530) 582-1212.

Hay muchas formas en las que Tahoe Forest Health System puede ayudarlo a alcanzar sus objetivos de salud física en el próximo año, con programas y herramientas creados especialmente para usted, algunos de ellos gratis. Nuestros profesionales de bienestar están certificados y capacitados en técnicas efectivas de pérdida de peso, consejería nutricional y clases de movimiento.

También hay asesoramiento en salud, ayuda para dejar de fumar, reducción del estrés, biorretroalimentación, apoyo a cuidadores, programas de rehabilitación cardíaca, clases prenatales y postnatales, control y prevención de la diabetes y mucho más. Para obtener más información, vaya a [tfhd.com/wellness-neighborhood](https://www.tfhd.com/wellness-neighborhood).

Estamos agradecidos por la oportunidad de servirle y orgullosos de ser su proveedor local de atención médica. Siempre estaré abierto a sus comentarios. Puede ponerse en contacto conmigo por el correo electrónico [info@tfhd.com](mailto:info@tfhd.com).

Les deseo a usted y a su familia un feliz Año Nuevo.

Mis mejores deseos,

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Harry Weis".

Harry Weis  
Presidente y director general  
Tahoe Forest Health System