

FROM THE EDITOR

What a year 2020 has been!

In light of concerns about the coronavirus, many non-essential activities at New York Presbyterian Hospital have been discontinued. At this time, support groups and educational workshops at the Columbia and Cornell campuses are suspended. If you would like further information about what you can do to prevent the coronavirus, please go to:

<https://www.cuimc.columbia.edu/information-patients>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html>

During this time, it is very important to collaborate with your medical team regarding your care and the best way to access it. If you have a medical appointment coming up and would like to be seen by using Telehealth, please contact the front desk to see if it is an option with your provider. In order to do this, you must register through the patient portals.

Columbia patients:

<https://www.myconnectnyc.org/MyChart/accesscheck.asp>

Cornell patients:

<https://weillcornell.org/weill-cornell-connect>

While social isolation is so important right now for your health, it can also be lonely. Contact your insurance carrier if you would like to explore options for distance psychotherapy.

Be well, Aimee

NOTA DEL EDITOR

¡Qué año 2020 ha sido!

A la luz de las preocupaciones sobre el coronavirus, muchas actividades no esenciales en el hospital se han suspendido en este momento. En este punto, los grupos de apoyo y talleres educativos en el campus de Columbia se cancelarán hasta junio. Verifique con su equipo de Cornell para confirmar si habrá grupos de apoyo o talleres educativos en el campus de Cornell. Si desea obtener más información sobre lo que puede hacer para prevenir el coronavirus, vaya a:

<https://www.cuimc.columbia.edu/information-patients>
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html>

Durante este tiempo, es muy importante colaborar con su equipo médico con respecto a su atención y la mejor manera de acceder a ella. Si tiene una cita médica próxima y desea ser atendido mediante Telehealth, comuníquese con la recepción para ver si es una opción con su proveedor. Para hacer esto, debe registrarse a través de los portales de pacientes.

Pacientes de Columbia:

<https://www.myconnectnyc.org/MyChart/accesscheck.asp>

Pacientes de Cornell:

<https://weillcornell.org/weill-cornell-connect>

Si bien el aislamiento social es tan importante en este momento para su salud, también puede ser solitario. Póngase en contacto con su compañía de seguros si desea explorar las opciones de psicoterapia a distancia.

Cordialmente,

Aimee

*Volume XIII, Issue 1
Volumen XIII, numero 1*

*Spring 2020
Primavera de 2020*

Inside this issue:

Coronavirus Update	2
Transplant News Noticias de Trasplantes	4
Transplant Games Juegos de trasplante	4
Alcohol Overuse and Misuse Uso excesivo y abuso del alcohol	8
Liver Walk	11
Educational Workshops Talleres educativos	12
Transplant Support Groups Grupos de apoyo trasplante	14
Columbia Doctors	16
Addiction Resources Recursos para adicciones	18
Mentorship Program Programa de mentoría	20
Transplant Resources Recursos	21
Area Support Groups Grupos de apoyo de la zona	22

CORONAVIRUS UPDATE BY DR. BEN SAMSTEIN

NYP CLDT continues to monitor the outbreak of respiratory illness caused by the Coronavirus disease 2019 (COVID-19). We are in direct coordination with and monitoring alerts from the New York State Department of Health and the **Centers for Disease Control and Prevention (CDC)**.

As a transplant team, we are also monitoring updates from the United Network for Organ Sharing and the Association of Organ Procurement Organizations. As of 3/14/2020, all transplants continue to be performed at NYP/Columbia, NYP Weill Cornell and CHONY.

We recognize this is an especially concerning time for our transplant patients. Information regarding COVID-19 is changing rapidly and it is important to stay informed and be prepared. We currently advise all transplant recipients or candidates to:

- Refer to this list of **Frequently Asked Questions for Transplant Recipients and Candidates** from the American Society of Transplantation
- Maintain a minimum two week supply of all medication, keeping in mind any dosage changes
- Contact transplant coordinator if experiencing a cough or fever prior to any visit to the hospital for clinic, labs or rehab
- Watch for calls or emails from NYP team members regarding any change in your scheduled appointments
- Use the NYC Connect, Weill Cornell Connect to enable video visits

Columbia patients:

<https://www.myconnectnyc.org/MyChart/accesscheck.asp>

Cornell patients:

<https://weillcornell.org/weill-cornell-connect>

We have the following recommendations for transplant patients and household members to prevent COVID-19 infection during this outbreak:

Transplant candidates on waitlist:

- All patients on the waitlist are encouraged to follow the same recommendations below for post-transplant patients and their household members.

Transplant recipients and household members:

- Postpone all non-essential travel and encourage household members to do the same.



- Minimize exposures in public and avoid crowded environments.
- Minimize close contact with people (6 feet or more).
- No handshaking.
- Cough or sneeze into tissue or elbow, dispose of tissue in trash can immediately and wash hands.
- Wash hands frequently with soap and water for at least 20 seconds.
- Avoid touching face.
- Disinfect “high touch” surfaces often (TV remote controls, light switches, cell phones, etc.).
- Increase ventilation in household by opening windows (if feasible).
- Work from home (if feasible).
- Avoid sick people at home and in public.
- **If a household member is infected with the COVID-19**, the infected person and transplant recipient should wear a simple surgical/dust mask and closely follow all of the above. If feasible, alternative accommodations may need to be considered for the transplant recipient while a household member is ill or the ill person should stay in one room with one caregiver to reduce contact with transplant recipient.

Following the recommendations above are crucial to minimize exposure and spread of the COVID-19 among transplant patients and the general population.

CORONAVIRUS ACTUALIZACIÓN BY DR. BEN SAMSTEIN

NYP CLDT continúa vigilando el brote de enfermedades respiratorias causadas por la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19). Estamos en coordinación directa con el Departamento de Salud del Estado de Nueva York (New York State Department of Health) y con los **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)** y al tanto de los avisos emitidos por estos organismos.

Como equipo de trasplantes, también estamos al tanto de las actualizaciones que publican la United Network for Organ Sharing (Red Unida para Compartir Órganos) y la Association of Organ Procurement Organizations (Asociación de Organizaciones de Obtención de Órganos). A partir del 3/14/2020, todos los trasplantes se seguirán haciendo en NYP/Columbia, NYP Weill Cornell y CHONY.

Sabemos que este es un momento especialmente preocupante para nuestros pacientes de trasplante. La información sobre la COVID-19 cambia con rapidez, y es importante mantenerse informados y estar preparados. Actualmente, esto es lo que les recomendamos a todos los receptores o candidatos de trasplante:

- Consultar la lista de **Preguntas frecuentes para receptores y candidatos de trasplante** de la American Society of Transplantation (Sociedad Americana de Trasplantes).
- Tener suministros de todos los medicamentos para un mínimo de dos semanas, teniendo en cuenta cualquier cambio en la dosis.
- Comunicarse con el coordinador de trasplantes si tiene tos o fiebre antes de ir al hospital para una cita de control clínico, análisis de laboratorio o rehabilitación.
- Estar atento a las llamadas o los correos electrónicos de los miembros del equipo de NYP sobre cualquier cambio en sus citas programadas.
- Usar NYC Connect o Weill Cornell Connect para hacer consultas por video.

Pacientes de Columbia:

<https://www.myconnectnyc.org/MyChart/accesscheck.asp>

Pacientes de Cornell:

<https://weillcornell.org/weill-cornell-connect>

Para evitar la enfermedad infecciosa COVID-19 durante este brote, ofrecemos estas recomendaciones a los pacientes de trasplante y a los miembros de su grupo familiar:

Candidatos de trasplante en lista de espera:

- Se recomienda a todos los pacientes en lista de espera que sigan las mismas recomendaciones que se ofrecen abajo para los pacientes que ya recibieron un trasplante y los miembros de su grupo familiar.

Receptores de trasplante y miembros del grupo familiar:

- Posponer todos los viajes que no sean indispensables.
- Reducir al mínimo la exposición al público general y evitar los lugares con mucha gente.
- Reducir al mínimo el contacto cercano con las personas (6 pies o más).
- No estrechar la mano.
- Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo de papel o el pliegue del codo al toser o estornudar. Luego, tirar inmediatamente el pañuelo de papel a la basura y lavarse las manos.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Evitar tocarse la cara.
- Desinfectar con frecuencia las superficies “de mucho contacto” (controles remotos de televisores, interruptores de luz, teléfonos celulares, etc.).
- Ventilar más los ambientes de la casa abriendo las ventanas (si es posible).
- Trabajar desde casa (si es posible).
- Evitar el contacto con personas enfermas en la casa y en los lugares públicos.
- **Si un miembro del grupo familiar tiene COVID-19**, tanto esa persona como el receptor de trasplante deben usar una simple mascarilla antipolvo o de cirugía y seguir atentamente todas las recomendaciones que se mencionan arriba. De ser posible, puede que deban considerarse adaptaciones alternativas para el receptor de trasplante mientras un miembro del grupo familiar esté enfermo, o bien esa persona enferma debería permanecer en una habitación con un cuidador para reducir el contacto con el receptor de trasplante.

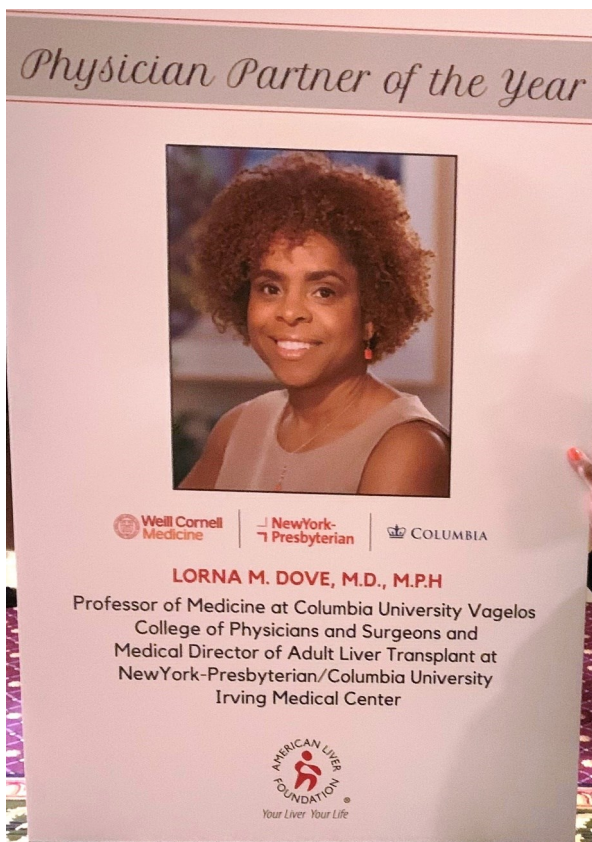
Aunque el aislamiento social es muy importante para su salud en este momento, también puede generar soledad. Comuníquese con su compañía de seguros si quiere saber qué opciones de psicoterapia a distancia tiene.

Congratulations Dr. Dove!

At the American Liver Foundation’s 19th Annual Honors Gala on Thursday, November 14th, Dr. Dove was recognized as ALF’s Physician Partner of the Year. Dr. Dove became our medical director in 2007 and began leading the Columbia campus in 2015. She has mentored countless students, residents and young faculty members. She is a dedicated and devoted physician and advocate for all patients. She has humbly led our program with inspiration and compassion. In true Dr. Dove fashion, she accepted the honor not only for herself but for her team members “who work countless hours not for awards or accommodations but because they are dedicated and care.” We are lucky to work with and for such a wonderful leader and physician.

¡Felicitaciones doctora Dove!

Durante la 19.a Gala de Honor Anual de la Fundación Americana del Hígado (American Liver Foundation), celebrada el jueves 14 de noviembre, la doctora Dove recibió el reconocimiento de Médico socio del año (Physician Partner of the Year). La doctora Dove ha sido nuestra directora médica desde el 2007 y empezó a dirigir el campus de Columbia en el 2015. Ella ha sido la mentora de incontables estudiantes, residentes y de jóvenes miembros de la facultad. Es una médica dedicada, leal y defensora de todos los pacientes. Ha dirigido humildemente nuestro programa, con inspiración y compasión. Con el verdadero estilo de la Dra. Dove, ella aceptó el honor, no solo por ella, sino por los miembros de su equipo “que trabajan un sinnfin de horas, no por los reconocimientos o comodidades, sino porque son personas dedicadas y que se preocupan”. Somos afortunados por trabajar con y para una líder y médico maravillosa.



Adult Liver Transplant Recipient Holiday Party: December 2nd

Due to the dreaded snowstorm that hit the day of the Holiday Party, it was a very intimate event with about 30 recipients and family members and staff from both the Cornell and Columbia campuses. We were lucky to have live music from the very talented bassist, Frances Mbappe. A native of Cameroon, Francis Mbappe is an unstoppable natural musician who has graced the stage with musical greats. We all felt lucky to hear him play!

Fiesta de fin de año para los receptores adultos de trasplantes de hígado: 2 de diciembre

Due to the dreaded snowstorm that hit the day of the Holiday Party, it was a very intimate event with about 30 recipients and family members and staff from both the Cornell and Columbia campuses. We were lucky to have live music from the very talented bassist, Frances Mbappe. A native of Cameroon, Francis Mbappe is an unstoppable natural musician who has graced the stage with musical greats. We all felt lucky to hear him play!

WELCOME

Dr. Rebecca Craig-Schapiro, Assistant Professor of Surgery

Dr. Craig-Schapiro joined the division of liver transplantation at Weill Cornell in September 2019. She received her M.D. and Ph.D. degrees from Washington University in St. Louis. She completed her general surgery residency training at Johns Hopkins, and completed fellowship in Multi-Organ Transplantation and Hepatobiliary Surgery at Northwestern Hospital in Chicago. At Cornell she specializes in liver, kidney, and pancreas transplantation.



BIENVENIDO

Dr. Rebecca Craig-Schapiro, Profesora Asistente de Cirugía

Dr. Craig-Schapiro se unió a la División de Trasplantes de Hígado en Weill Cornell en septiembre de 2019. Obtuvo sus títulos de M.D. y Ph.D. en Washington University en St. Louis. Completó su entrenamiento de residencia en Cirugía General en Johns Hopkins, y completó su subespecialidad en Trasplantes de Múltiples Órganos y Cirugía Hepatobiliar en Northwestern Hospital en Chicago. En Cornell, se especializa en trasplantes de hígado, riñón y páncreas.

Tips for being Healthy: Exercise Regularly

Staying physically fit has numerous benefits, including boosting cardiovascular and muscular health and fighting disease. Exercise can also positively affect the body by relieving stress, reducing depression and improving cognitive function. All things that come in very handy when you are trying to fight liver disease, recover from a transplant or remain a healthy caregiver.

While those of you with liver disease may find even the IDEA of exercising overwhelming, there are many ways to start small. While the American Heart Association recommends 150 minutes of weekly exercise, there are many ways to do this including breaking it up into manageable amounts – 30 minutes once a day or 10 minutes 3x/day. With that said, don't start any exercise or diet regimen without talking to your Nurse Practitioner or Transplant Hepatologist first to make sure it's safe for you! Some ideas to get started:

- Take a 30-minute walk after lunch or whenever you feel your strongest. If 30 minutes is too long to begin with, start out walking in 10 minute increments three times per day and build up from there.
- Do strength training with cans of vegetables or light hand weights while watching TV.
- Don't sit for long periods of time. Get up at least once an hour and walk around for five minutes if you can.

The idea is for this to be a SAFE activity. If you find you are lost and need help starting, speak to your health care provider to see if physical therapy at home is indicated or whether you would be appropriate for out-patient physical therapy. If medically indicated, these services could be covered by your health insurance.

Consejos para estar saludable: haga ejercicio regularmente

Mantenerse en buena condición física tiene numerosos beneficios, incluyendo estimular la salud cardiovascular y muscular, y atacar enfermedades. El ejercicio también puede afectar positivamente el cuerpo aliviando el estrés, reduciendo la depresión y mejorando la función cognitiva. Todas estas cosas son de gran utilidad cuando está tratando de luchar contra la enfermedad del hígado, recuperándose de un trasplante o siendo un cuidador sano.

Aun que las personas con enfermedad del hígado pueden sentir agobiante la sola IDEA de hacer ejercicio, hay muchas formas de empezar sin mucho esfuerzo. A pesar de que la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) recomienda 150 minutos de ejercicio a la semana, hay muchas formas de hacerlo, incluyendo dividirlo en cantidades manejables, 30 minutos una vez al día o 10 minutos 3 veces al día. Dicho esto, no empiece ningún ejercicio ni régimen de dieta sin hablar primero con su enfermero de práctica avanzada o hepatólogo de trasplantes para asegurarse de que es seguro para usted.

Algunas ideas para iniciar:

- Dé una caminata de 30 minutos después de almuerzo o cuando sienta mucha energía. Si 30 minutos es mucho para empezar, comience a caminar 10 minutos tres veces al día, y vaya aumentando a partir de ahí.
- Haga ejercicios de fuerza con latas de vegetales o mancuernas de mano livianas mientras ve la televisión.
- No permanezca sentado por largos períodos de tiempo. Levántese por lo menos una vez cada hora y camine durante cinco minutos, si puede.

La idea es que esto sea una actividad SEGURA. Si no sabe qué hacer y necesita ayuda para empezar, hable con su proveedor de atención médica para ver si puede recibir fisioterapia en casa o si sería apropiado que recibiera fisioterapia como paciente ambulatorio. Si están indicados médicamente, estos servicios podrían estar cubiertos por su seguro médico.

TRANSPLANT GAMES OF AMERICA 2020 BY BASIL VOROLIEFF

JOIN TEAM LIBERTY

2020 Transplant Games of America
American Dream Center
Meadowlands NJ July 17 – 22, 2020

I can hardly believe it! The 2020 Transplant Games has been in the making for over two years and now it's just around the corner. Registration started in January and events are starting to fill up. For the first time in its 30-year history the Transplant Games will be held at the largest stage ever – in New Jersey's Meadowlands, just across the river from the ever-bustling New York City. If you have any connection to organ and tissue donation you have to attend this momentous event. It will be the biggest, brightest, boldest, most moving celebration of life that you'll ever get the chance to experience. It will showcase for the world exactly what transplant makes possible. It will inspire you and make you proud to be part of this ever-growing community. And the best way for you to experience the 2020 Transplant Games is by being a part of Team Liberty.

Team Liberty is made up of organ and tissue recipients, donor families, living donors, transplant professionals and supporters, from New York, New Jersey and Connecticut. They gather every other year in a different city to celebrate the miracle of organ transplant. They compete in an Olympic-Style format against 40 other teams in events like Swimming, Track & Field, Tennis, Basketball, and Volleyball as well as many other, non-athletic events. So if you'd like to compete in Cycling or Pickle ball or if you're more the Trivia or Texas Hold'em type –



there will be something for you at the 2020 Games. You can also register as a Supporter or sign up to become a Volunteer. Hundreds of Volunteers are needed to help this massive celebration run smoothly. So needless to say, volunteers are most welcome.

Whether you're a novice or an expert in whatever event you prefer, you'll fit right in with Team Liberty. Although many medals are awarded throughout the six day event - winning is not the most important goal. What matters most is sharing this extraordinary experience with your peers and loved ones and illustrating the power of organ transplant to the world.

New Jersey's Meadowlands will be the home for the 2020 Games and the brand new American Dream Entertainment and Shopping complex will be the host. This amazing venue has more things happening under its roof than you can imagine. So don't be surprised when you see an indoor ski and snowboard facility, an 8-acre water park, two world class roller coasters and more dining and shopping than you can believe. The first phase of American Dream opened in October 2019 and additional phases are opening in the coming months. The TGA Village and many events will take place within American Dream. Others will be held at nearby locations, and some just a short bus ride away. Don't worry about getting around, the Transplant Games will provide transportation from local hotels to all the events and back. So you can just kick back and enjoy the Games.

We hope you can join Team Liberty and experience this amazing event. Be sure you mark your calendar.

For more information check out these web sites:

www.goteamliberty.org
www.njsharingnetwork.org/tgameadomewlands2020,
www.transplantgamesofamerica.org,

Basil Voroloeff

JUEGOS DE LOS TRASPLANTES DE AMÉRICA 2020 POR BASIL VOROLIEFF

ÚNASE AL EQUIPO LIBERTY

Juegos de los Trasplantes de América 2020

American Dream Center

Meadowlands NJ 17 de julio al 22 de julio de 2020

¡No puedo creerlo! Hace más de dos años que comenzaron los preparativos para los Juegos de los Trasplantes de América 2020 y ahora ya están a punto de iniciar. Las inscripciones comenzaron en enero y los cupos de los eventos ya están casi llenos. Por primera vez en sus 30 años de historia, los Juegos de los Trasplantes se organizaron en el escenario más grande, Meadowlands de Nueva Jersey, justo al otro lado del río de la concurrida Ciudad de Nueva York. Si tiene alguna conexión con la donación de órganos y tejidos no se pierda este evento tan trascendental. Será la celebración de la vida más imponente, destacada, osada y conmovedora a la que tendrá la oportunidad de asistir. Mostrará al mundo lo que logra un trasplante. Se sentirá inspirado y orgulloso de ser parte de esta comunidad creciente. Y la mejor manera de participar en los Juegos de los Trasplantes 2020 es formando parte del equipo Liberty.

El equipo Liberty está compuesto por receptores de órganos y tejidos, familias de donantes, donantes vivos, seguidores y profesionales de los trasplantes, de Nueva York, Nueva Jersey y Connecticut. Se reúnen cada dos años en una ciudad diferente para celebrar el milagro del trasplante de

órganos. Compiten en un formato de estilo olímpico contra otros 40 equipos en eventos como natación, atletismo, tenis, baloncesto y voleibol, y en muchos otros eventos no atléticos. Así que, si quiere competir en ciclismo o pickleball o si le gustan más los juegos de preguntas y respuestas o el juego de póquer Texas Hold'em, habrá algo para usted en los Juegos de 2020. También puede inscribirse como seguidor o como voluntario. Se necesitan cientos de voluntarios que ayuden a que esta celebración se desarrolle sin problemas. Así que no hace falta decir que los voluntarios son bienvenidos.

Como principiante o experto y en el evento que prefiera, encajará perfectamente en el equipo Liberty. Aunque son muchas las medallas que se dan durante este evento de seis días, ganar no es el objetivo más importante. Lo más importante es compartir esta extraordinaria experiencia con sus compañeros y seres queridos y mostrarle al mundo el poder que tiene el trasplante de órganos.

Meadowlands de Nueva Jersey será la sede de los Juegos 2020, y el nuevo complejo comercial y de entretenimiento American Dream será el anfitrión. Bajo el techo de este increíble lugar suceden más cosas de lo que puede imaginar. No se sorprenda

cuando vea las instalaciones cubiertas de esquí y snowboard, el parque acuático de ocho acres, dos montañas rusas de nivel mundial y tantos restaurantes y tiendas que no podrá creerlo. La primera fase de American Dream se inauguró en octubre de 2019, y las demás fases se inaugurarán en los próximos meses. La villa de los TGA y muchos de sus eventos serán dentro del American Dream. Otros serán en lugares cercanos y algunos a una corta distancia en autobús. No se preocupe por las distancias, los Juegos de Trasplantes darán transporte para ir y regresar desde el hotel a todos los eventos. Así podrá relajarse y disfrutar los juegos.

Esperamos que pueda unirse al equipo Liberty y participar en este asombroso evento. No olvide anotar en su calendario.

Para obtener más información, consulte estos sitios web:

www.goteamliberty.org

www.njsharingnetwork.org/tgameadowlands2020,

www.transplantgamesofamerica.org,

Basil Vorolieff

ALCOHOL OVERUSE AND MISUSE: ALTERNATIVES TO ALCOHOLICS ANONYMOUS (AA)

Alcoholics Anonymous has been the go to for free treatment and support options for those living with alcohol use disorders. It was founded in 1935 by Bill Wilson, an alcoholic, who talked to another alcoholic, Bob Smith, who talked with other alcoholics about the nature of alcoholism and possible solutions. This is where the Big Book came from and where the 12 steps are found. AA is an international fellowship with the stated purpose of enabling its members to “stay sober and help other alcoholics achieve sobriety.” It is anonymous, non-professional and self-supporting and meetings can be found everywhere and are open to anyone who wants to be sober. From AA, Narcotics Anonymous and Overeaters Anonymous, among others, have evolved. It has helped many but it is not the only option.

Over the years, we have heard many times that “AA isn’t for me.” And, for some, that speaks more to where they are in their own recovery – how they are accepting the role alcohol plays in their life, their resistance for receiving help to manage it or just not having found the “right group.” For others, though, AA is not the answer and that’s okay. There are other options out there both free and with a price tag.

AA ALTERNATIVES

SMART Recovery (www.smartrecovery.org)

Many people think SMART Recovery is a new program but they just celebrated their 25th anniversary in 2019. SMART Recovery is an abstinence-oriented, not-for-profit organization for individuals with addictive problems. They have *free* mutual support meetings that focus on ideas and techniques to help change your life from one that is self-destructive and unhappy to one that is constructive and satisfying. They teach scientifically validated methods designed to empower you to change and to develop a more positive lifestyle. SMART Recovery is a mental health and educational program focused on

changing human behavior – learning coping skills that work well short and long term. The focus is on present day events and causes of self-destructive behaviors. While the structure of the meetings is different, is also open to individuals who attend AA.

SMART Recovery’s approach to behavioral change is built around its 4-Point Program®: (1) Building and maintaining the motivation to change. (2) Coping with urges to use. (3) Managing thoughts, feelings, and behaviors in an effective way without addictive behaviors. (4) Living a balanced, positive, and healthy life. The 4 Point Program looks at your motivation and goals, your belief system particularly around addiction and how to cope with urges, how you manage your emotions, and your commitment to behavioral change through the participation in new activities.

Meetings are organized around the SMART Recovery program and principles developed to help participants change their behaviors. The meetings are run by trained SMART Recovery facilitators who may or may not have addictive issues in the past. The meetings are structured around SMART Recovery’s tools for the present and future application. The program is about moving forward – learning tools to help the participant in the present day and future, not repeatedly dredging up past behaviors that can’t be changed.

For more information, go to: <https://www.smartrecovery.org> or call 440-951-5357. There are meetings and an online community.

Individual and Group Counseling:

The advantage of individual counselling for substance use disorders is that individual problems and challenges can be explored one-on-one with a trained professional. It is not uncommon for individuals struggling with substance misuse to be treating their symptoms of anxiety, depression or past trauma with

alcohol or narcotics. The clinician will be versed in both mental health and addiction oriented dynamics and will provide structure and education for making healthier decisions to maintain sobriety. Group therapy can be beneficial because many people struggling with addiction encounter similar problems, symptoms and fears. Group therapy provides a safe environment for exchanging ideas and sharing strategies for sobriety. A clinician with a background in issues related to the individuals’ needs will facilitate the group. You can contact your insurance company to investigate coverage for individual and group substance use counseling. Counseling with a psychiatrist, psychologist, clinical social worker or CASAC would be appropriate treatment.

Intensive Outpatient Programs (IOP) provide a structured environment with a structured program to individuals several hours per week—often ten or fifteen hours during three or four days a week. Clinical treatment programs run by trained professionals help those with addiction issues, individually or in small groups, work toward achieving and maintaining sobriety. Individuals get help with identifying triggers, devising strategies and communicating effectively, finding positive ways to deal with stress, and living a healthier lifestyle. As expected, IOP programs are more costly than group or individual counseling because of the intensity, setting and staff required. Contact your insurance for coverage options.

Inpatient Residential Treatment Programs provide 24/7 individual treatment and care. Depending on the individual’s needs and what the facility offers, the program may be thirty, sixty, ninety days or longer. While inpatient, individuals receive counseling, medical treatment, health and nutrition education, coping strategies, trigger recognition, and effective communication skills. Selecting the

(Continued on page 10)

USO EXCESIVO Y ABUSO DEL ALCOHOL: ALTERNATIVAS PARA ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS (AA)

Alcohólicos Anónimos ha sido el lugar en donde recibir tratamiento gratis y opciones de apoyo para aquellos que viven con trastornos por consumo del alcohol. Fue fundada en 1935 por Bill Wilson, un alcohólico que hablaba con otro alcohólico, Bob Smith, que hablaba con otros alcohólicos sobre la naturaleza del alcoholismo y las posibles soluciones. Aquí es donde se origina el Gran libro y en donde están los 12 pasos. AA es una hermandad internacional que tiene el propósito establecido de hacer que sus miembros “se mantengan sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar la sobriedad”. Es anónima, no es profesional y es independiente, hay reuniones en todo lugar y está abierta para todo aquel que quiera estar sobrio. Narcóticos Anónimos y Comedores Compulsivos Anónimos, entre otros, se han desarrollado a partir de AA. Ha ayudado a muchos, pero no es la única opción.

Con el paso de los años, hemos escuchado muchas veces que “AA no es para mí”. Y, para algunos, eso habla más sobre dónde están en su propia recuperación: cómo aceptan el papel que el alcohol juega en su vida, su resistencia para recibir ayuda para manejarlo o sencillamente no han encontrado el “grupo correcto”. No obstante, para otros, AA no es la respuesta y está bien. Hay otras opciones, unas gratis y otras con un precio.

ALTERNATIVAS A AA

SMART Recovery (www.smartrecovery.org)

Muchas personas creen que SMART Recovery es un programa nuevo, pero acaba de celebrar su 25.º aniversario en 2019. SMART Recovery es una organización sin fines de lucro, orientada a la abstinencia, para personas con problemas de adicción. El programa tiene reuniones de apoyo mutuo gratis que se enfocan en las ideas y técnicas para ayudarlo a cambiar su vida, de una autodestructiva

e infeliz a una constructiva y satisfactoria. Enseñan métodos validados científicamente diseñados para empoderarlo para cambiar y desarrollar un estilo de vida más positivo. SMART Recovery es un programa de salud mental y educativo que se enfoca en cambiar el comportamiento humano: aprender destrezas para salir adelante que funcionan bien en el corto y largo plazo. Se concentran en los eventos del presente y las causas de los comportamientos autodestructivos. Aunque la estructura de las reuniones es diferente, también está abierto a personas que asisten a AA.

El enfoque de SMART Recovery para el cambio de comportamiento se desarrolla alrededor de su 4-Point Program® (Programa de 4 puntos): (1) Desarrollar y mantener la motivación para cambiar. (2) Hacer frente al deseo de consumir. (3) Manejar pensamientos, sentimientos y comportamientos de manera efectiva sin comportamientos adictivos. (4) Llevar un estilo de vida equilibrado, positivo y saludable. El Programa de 4 puntos analiza su motivación y metas, su sistema de creencias particularmente alrededor de la adicción y cómo enfrentar los impulsos, cómo manejar sus emociones y su compromiso para un cambio de comportamiento mediante su participación en nuevas actividades.

Las reuniones se organizan alrededor del programa y de los principios de SMART Recovery desarrollados para ayudar a los participantes a cambiar sus comportamientos. Las reuniones las dirigen facilitadores capacitados de SMART Recovery quienes pudieron haber tenido o no problemas de adicción en el pasado. Las reuniones están estructuradas alrededor de las herramientas de SMART Recovery para aplicarlas en el presente y en el futuro. El programa trata sobre seguir adelante: aprendiendo herramientas que ayudan al participante en el

presente y en el futuro, sin que regresen forma repetitiva los comportamientos del pasado que no se pueden cambiar.

Para obtener más información, visite <https://www.smartrecovery.org> o llame al 440-951-5357. Hay reuniones y una comunidad en línea.

Orientación individual y grupal:

La ventaja de la orientación individual para tratar trastornos por consumo de sustancias es que los problemas individuales y los retos pueden analizarse en forma personalizada con un profesional capacitado. No es raro que las personas que tienen dificultades con el abuso de sustancias traten sus síntomas de ansiedad, depresión o trauma pasado con alcohol o narcóticos. El clínico tendrá sólidos conocimientos en dinámicas orientadas a la salud mental y a las adicciones, y dará la estructura y la información necesarias para tomar decisiones más saludables para mantener la sobriedad. La terapia grupal puede ser beneficiosa debido a que muchas personas que luchan contra una adicción enfrentan problemas, síntomas y temores similares. La terapia grupal ofrece un entorno seguro para intercambiar ideas y compartir estrategias para mantener la sobriedad. Un clínico con experiencia en temas relacionados con las necesidades de las personas actuará como facilitador del grupo. Puede comunicarse con su compañía de seguros para averiguar la cobertura para orientación individual y grupal sobre el consumo de sustancias. Recibir la orientación de un psiquiatra, un psicólogo, un trabajador social clínico o un CASAC (consejero acreditado en alcoholismo y abuso de sustancias) sería un tratamiento apropiado.

Los Programas intensivos para pacientes ambulatorios (Intensive Outpatient Programs, IOP) ofrecen un entorno estructurado varias horas por semana, por lo general, diez o quince horas durante tres o cuatro días

(Continued on page 10)

ALTERNATIVES TO AA, CONT.

(Continued from page 8)

facility that best meets the individual's unique needs is important. Those with a longstanding history of substance use may need the structure and intensity of an inpatient treatment program. The cost of these programs is higher but they do include accommodations and meals as well as twenty-four-hour care by trained professionals. Insurance plans may cover varying lengths of stay. Contact your insurance for coverage options.

It is important to remember that no matter what type of treatment you seek, alcohol use disorder is a chronic medical condition, just like diabetes and high blood pressure. It will always require mindfulness and an awareness of when your established coping mechanisms are not working and may lead you to alcohol or narcotics as in the past. While the natural tendency may be to feel ashamed that you slipped and disappointed yourself and those around you. However, it's important to treat alcohol use disorder like any other medical condition and ask for help when you are having difficulty managing it. There are many resources out there and you can always reach out to your providers at the Center for Liver Disease and Transplantation.

(Continued from page 9)

a la semana. Los programas de tratamiento clínico dirigidos por profesionales capacitados ayudan a personas con problemas de adicciones a trabajar para alcanzar y mantener la sobriedad, ya sea en forma individual o en grupos pequeños. Las personas reciben ayuda para identificar desencadenantes, idear estrategias y comunicarse de forma eficaz, buscar formas positivas de lidiar con el estrés y llevar un estilo de vida más saludable. Como es de esperar, los IOP son más costosos que los programas de orientación grupal o individual debido a su intensidad, al lugar y al personal que se necesita. Comuníquese con su compañía de seguros para conocer las opciones de cobertura.

Los Programas de tratamiento residenciales para pacientes hospitalizados dan tratamiento y atención individual 24 horas al día, 7 días a la semana. Según las necesidades de la persona y lo que ofrezca el centro, el programa puede durar treinta, sesenta, noventa o más días. Durante la hospitalización, las personas reciben orientación, tratamiento médico, información sobre salud y nutrición, estrategias para afrontar los problemas, reconocimiento de desencadenantes y destrezas para comunicarse de manera efectiva. Es importante seleccionar el centro que mejor se adapte a las necesidades únicas de la persona. Es

ALTERNATIVAS

posible que quienes tengan antecedentes prolongados de consumo de sustancias necesiten la estructura y la intensidad de un programa de tratamiento para pacientes hospitalizados. El costo de estos programas es más alto, pero incluyen alojamiento y comidas, así como la atención de profesionales capacitados las 24 horas del día. Es posible que los planes de seguro cubran hospitalizaciones de distintas duraciones. Comuníquese con su compañía de seguros para conocer las opciones de cobertura.

Es importante recordar que, sin importar qué tipo de tratamiento busque, el trastorno del consumo de alcohol es una condición médica crónica, igual que la diabetes o la presión arterial alta. Siempre necesitará concientización y conocimiento para saber cuándo sus mecanismos establecidos para afrontar problemas no están funcionando y pueden dar lugar a que usted consuma alcohol o narcóticos como en el pasado. Y la tendencia natural puede ser sentirse avergonzado por haber fallado y decepcionado consigo mismo y las personas a su alrededor. Sin embargo, es importante tratar el trastorno del consumo de alcohol como cualquier otra condición médica y pedir ayuda cuando le sea difícil manejarlo. Hay muchos recursos y siempre puede comunicarse con sus proveedores en el Centro para Enfermedad del Hígado y Trasplantes (Center for Liver Disease and



LIVER LIFE WALK



Long Island

***Saturday, May 16, 2020**

tentative date

Registration: 9:00am Walk: 10:00am

Eisenhower Park

East Meadow, NY 11554

LiverLifeWalk.org/LongIsland

New York City

Sunday, June 7, 2020

Registration: 9:00am Walk: 10:00am

Pier 84/Hudson River Park

555 12th Ave, New York, NY 10036

LiverLifeWalk.org/NewYorkCity

New Jersey

Sunday, June 14, 2020

Registration: 9:00am Walk: 10:00am

Verona Park

Verona, NJ

LiverLifeWalk.org/NewJersey

For more information:

Sarah Morovich

(646) 737-9414

smorovich@liverfoundation.org

JOIN OUR NYC TEAM!

REGISTRATION OPENS: FEBRUARY 8, 2020

liverlifewalk.org/newyorkcity/support/#teamgratitude



LIVER TRANSPLANT EDUCATIONAL WORKSHOPS – SUMMER 2020

TRASPLANTE DE HIGADO TALLERES EDUCATIVOS – VERANO DE 2020

VIVIAN & SEYMOUR MILSTEIN FAMILY HEART CENTER

177 Fort Washington, First Floor, Room 1 &2

- June 4th**
4 de junio
@ 4:10pm
- PATIENTS' STORIES OF TRANSPLANT - Meet transplant recipients, donors and caregivers. (CORE)**
HISTORIAS DE TRASPLANTES DE LOS PACIENTES (CORE)
Conozca a los receptores de trasplantes, donantes y personas que brindan cuidados.
- June 11th**
11 de junio
@ 4:10pm
- PRE-TRANSPLANT 101/ PRETRASPLANTE 101**
Speakers: Nicole Golden, NP, Nurse Practitioner and Stella Goudie, RN, Waitlist Coordinator
Oradoras: Nicole Golden, NP, y Stella Goudie, RN, Coordinadora de la Lista de Espera
- June 18th**
18 de junio
@ 4:10pm
- AN OVERVIEW OF LIVER DISEASE & LISTING CRITERIA (CORE):**
How does the liver function? What is cirrhosis? How does listing work?
INFORMACIÓN GENERAL SOBRE LA HEPATOPATÍA (CORE)
(ENFERMEDAD DEL HÍGADO) Y CRITERIOS PARA LA LISTA:
¿Cómo funciona el hígado? ¿Qué es la cirrosis? ¿Cómo funciona la lista?
Speaker: Elizabeth Zheng, MD, Transplant Hepatologist
Oradora: Elizabeth Zheng, MD, Hepatólogo especialista
- June 25th**
25 de junio
@ 4:10pm
- NUTRITION AND EXERCISE IN END STAGE LIVER DISEASE**
NUTRICIÓN Y EJERCICIO EN FIN DE HÍGADO ESTADIO DE LA ENFERMEDAD
Speaker: Julia Wattacheril, MD, Transplant Hepatologist
Oradora: Julia Wattacheril, MD, Hepatólogo especialista
- July 2nd**
2 de julio
@ 4:00 pm
- ORGAN ACCESS: UNDERSTANDING YOUR PATH TO TRANSPLANTATION (CORE)**
ACCESO A LOS ÓRGANOS: CÓMO CONOCER SU CAMINO HACIA EL TRASPLANTE (CORE)
Speaker: Abhishek Mathur, MD, Transplant Surgeon
Orador: Abhishek Mathur, MD, Cirujano de trasplante
- Julio 9th**
9 de julio
@ 4:00 pm
- IMMUNOSUPPRESSANT MEDICATIONS AND THEIR SIDE EFFECTS (CORE)**
MEDICAMENTOS INMUNOSUPRESORES Y SUS EFECTOS SECUNDARIOS (CORE)
Speaker: Danielle Bley, PharmD, Transplant Pharmacist
Oradora: Danielle Bley, PharmD, Farmacéutica especializada en trasplantes
- July 16th**
16 de julio
@ 4:00 pm
- EVERYTHING THERE IS TO KNOW ABOUT LIVING DONATION (CORE)**
TODO LO QUE HABÍA QUERIDO SABER SOBRE LA DONACIÓN EN VIDA PERO QUE NO SE
ATREVÍA A PREGUNTAR (CORE)
Speaker: Adam Griesemer, MD, Transplant Surgeon and Surgical Director Living Donor Program
Orador: Adam Griesemer, MD, Cirujano de trasplante
- July 23rd**
23 de julio
@ 4:00 pm
- ANXIETY AND DEPRESSION IN ORGAN TRANSPLANT/**
DEPRESION Y ANSIEDAD EN EL TRASPLANTE DE ORGANOS
Speaker: Akhil Shenoy, MD, Transplant Psychiatrist
Orador: Akhil Shenoy, MD, Psiquiatra especializada en trasplante
- July 30th**
30 de julio
@ 4:00pm
- OPEN FORUM (FORO ABIERTO)**
Facilitated by Psychosocial Team. (Facilitado por el equipo psicosocial.)

Educational workshop attendance is considered a requirement of listing for transplantation.

La asistencia educativa del taller es considerada un requisito de listar para el trasplante. Hay un intérprete de español disponible.

For more information contact (Para obtener más información comuníquese con):

Aimée Muth, LCSW at (212) 305-1884

WEILL CORNELL EDUCATIONAL WORKSHOP WINTER/SPRING 2020 SERIES

New York Presbyterian Weill Cornell Medical Center

ALL WORKSHOPS WILL BE HELD AT 1305 YORK AVENUE, SECOND FLOOR CONFERENCE ROOMS

- January 16:** **Immunosuppression Medications and Their Side Effects (CORE).**
Presented by David Salerno, Pharm.D, Clinical Pharmacy Manager for Liver Transplantation
2:30-3:30 ENGLISH ONLY SESSION –Conference Rooms A/B
3:40-4:40 INTERPRETER SESSION –Conference Rooms A/B
- January 30:** **Patient Stories: Meet with Transplant Recipients and Caregivers (CORE).**
Presented by Sofia Rivkin-Haas, LCSW, and Sherri Stewart, LMSW Liver Transplant Social Workers
2:30-4:00 ENGLISH/INTERPRETER SESSION –Conference Rooms A/B
- February 6:** **An Overview of Liver Disease and Listing Criteria (CORE):**
Presented by Allysa Saggese, MSN, AGPCNP-BC, Liver Transplant Nurse Practitioner
2:30-3:30 ENGLISH ONLY SESSION – Conference Room C
3:40-4:40 INTERPRETER SESSION – Conference Room C
- February 20:** **Hepatic Encephalopathy.** *Presented Arun Jesudian, MD, Assistant Professor of Medicine*
2:30-4:00 ENGLISH/INTERPRETER SESSION – Conference Rooms A/B
- March 5: Living Donation in Liver Transplantation (CORE).** *Presented by Darby Santamour-Saab, Living Donor Specialist, Living Donor Liver Transplant Program Coordinator & Russel Rosenblatt, MD, Assistant Professor of Medicine*
2:30-3:30 ENGLISH ONLY SESSION – Conference Rooms A/B
3:40-4:40 INTERPRETER SESSION – Conference Rooms A/B
- March 19:** **Organ Access – Understanding Your Path to Transplant (CORE).**
Presented by Meaghan Birch, PA-C, Liver Transplant Physician Assistant
2:30-3:30 ENGLISH ONLY SESSION – Conference Rooms A/B
3:40-4:40 INTERPRETER SESSION – Conference Rooms A/B
- April 2:** **Patient Stories: Meet with Transplant Recipients and Caregivers (CORE).**
Presented by Sherri Stewart, LMSW, Liver Transplant Social Worker
2:30-4:00 ENGLISH/INTERPRETER SESSION –Conference Rooms A/B
- April 16:** **Immunosuppression Medications and Their Side Effects (CORE).**
Presented by David Salerno, Pharm.D, Clinical Pharmacy Manager for Liver Transplantation
2:30-3:30 ENGLISH ONLY SESSION – Conference Rooms A/B
3:40-4:40 INTERPRETER SESSION – Conference Rooms A/B
- April 30:** **Long-term Healthcare Post-Transplant.**
Presented by Barbara Fishkin, PA-C, MPH, RD, Liver Transplant Physician Assistant
2:30-4:00 ENGLISH/INTERPRETER SESSION – Conference Rooms A/B
- May 7:** **Nutrition and Liver Transplant.** *Presented by Paige Whorley, RD, Liver Transplant Nutritionist*
2:30-4:00 ENGLISH/INTERPRETER SESSION – Conference Room C
- May 21:** **An Overview of Liver Disease and Listing Criteria (CORE):**
Presented by Russell Rosenblatt, MD, Assistant Professor of Medicine
2:30-3:30 ENGLISH ONLY SESSION – Conference Rooms A/B
3:40-4:40 INTERPRETER SESSION – Conference Rooms A/B
- June 5:** **Living Donation in Liver Transplantation (CORE).**
Presented by Darby Santamour-Saab, Living Donor Specialist, Living Donor Liver Transplant Program Coordinator
2:30-3:30 ENGLISH ONLY SESSION – Conference Rooms A/B
3:40-4:40 INTERPRETER SESSION – Conference Rooms A/B
- June 19:** **Immunosuppression Medications and Their Side Effects (CORE).**
Presented by David Salerno, Pharm.D, Clinical Pharmacy Manager for Liver Transplantation
2:30-3:30 ENGLISH ONLY SESSION – Conference Rooms A/B
3:40-4:40 INTERPRETER SESSION – Conference Rooms A/B

For any further questions or if you need an interpreter, please contact: Sherri Stewart, LMSW at **646-962-5337**

**POST-TRANSPLANT SUPPORT GROUPS
GRUPOS DE APOYO PARA TRANSPLANTES**

**COLUMBIA AND CORNELL SUPPORT GOUPS ARE SUSPENDED
UNTIL JUNE 2020**

**POST-TRANSPLANT RECIPIENTS
(RECEPTORES POST-TRASPLANTE)**

NYPH-Columbia University Medical Center

Milstein Hospital Building

177 Fort Washington

Reemtsma Conference Room

(Sala de conferencias Reemtsma)

7 Hudson South, Room 7-213

First and Third Thursday

of each month

10:00 – 11:30 AM

FOR MORE INFORMATION

Aimée Muth, LCSW



Support Group for Liver Transplant Recipients and Caregivers

*All are welcome!
Meet fellow transplant
recipients and caregivers*



**SECOND THURSDAY OF EACH
MONTH**

11 AM-12:00 PM

2020 Dates

**6/11, 7/9, 8/13, 9/10, 10/8, 11/12,
12/10**

****Locations vary****

- ◇ **June-December groups will be at 1305 York Avenue,
2nd Floor Conference Room C.**



**TO R.S.V.P. OR FOR
MORE INFORMATION**

PLEASE CONTACT

SHERRI STEWART, LMSW

TRANSPLANT SOCIAL WORKER:

646-962-5337

(SHS9285@NYP.ORG)



**Weill Cornell
Medicine**

NewYork-Presbyterian
The University Hospital of Columbia and Cornell

Dear Patient,

We are glad to continue to be involved in your care. However, your overall health, also requires regular monitoring and care. We recommend that you schedule a routine follow-up visit with your primary care provider at least annually. Your primary care provider will continue to manage your general medical conditions while we focus on and manage your liver transplant condition and associated medications.

Please discuss these recommendations with your primary care doctor at your routine office visit. Some of them are different for you because you had a liver transplant. Some are the same recommendations that the general population are advised.

1. **Dental Health:** You should have a visit for dental hygiene every 6 months with antibiotic prophylaxis at each visit. We have a dental letter that you can give your dentist.
2. **Eye Health:** Annual visit with ophthalmologist for glaucoma and vision testing.
3. **Skin Health:** Annual skin cancer screening with a dermatologist. You should wear sunblock when in the sun.
4. **Bone Health:** DEXA bone density scan every 2 years. Have your Vitamin D checked with your primary care provider or with the endocrinologist managing your bone disease if you have been referred to one.
5. **Digestive Health:** Colonoscopy every 3 to 10 years depending on the findings on your last colonoscopy. If the last exam was normal, 5 to 10 years is routine. This should be done with your local GI provider.
6. **Vaccinations:**
 - a. **Influenza vaccine (flu shot):** No Flu Mist allowed. All family members should be immunized with the intramuscular flu shot.
 - b. **Pneumococcal vaccination (Pneumovax):** Every 5 years in liver transplant recipients.
 - c. **Tetanus:** Every 10 years.
 - d. **Hepatitis A & B vaccines** if not already immune.
7. **Vaccinations that ARE NOT ADVISED:** Live vaccines (Shingles or Chicken Pox Vaccines)
8. **Women's Health:** Pap smear for cervical cancer screening and mammogram for breast cancer screening annually.
9. **Men's Health:** Prostate cancer screening annually for men over 50 with blood test (PSA) and digital rectal exam.
10. **Heart Health:** Annual cholesterol and blood pressure screening.
11. **Tuberculosis screening:** You should have annual PPD with anergy panel placed. Anergy panel is necessary because of the possibility that you will not respond to the PPD due to your immunosuppression. If you received the BCG vaccine or are known to be PPD positive then an annual chest x-ray is indicated.

Please contact your primary care physician regarding the abovementioned health recommendations. If you have lost touch with your primary care provider and need assistance identifying one, we have relationships with the Scarsdale Medical Group in Westchester. Please contact them for an appointment.

Apreciado paciente,

Nos complace seguir participando en su atención. Sin embargo, también es necesario supervisar y cuidar su salud general. Le recomendamos que programe al menos una vez al año una consulta de control de rutina con su médico de cabecera, el cual seguirá atendiendo sus enfermedades generales, mientras nosotros nos concentramos en manejar su trasplante de hígado y los medicamentos relacionados.

Hable sobre estas recomendaciones con su médico de cabecera en la consulta de rutina. Algunas de estas recomendaciones son diferentes en su caso porque se le realizó un trasplante de hígado y otras son las mismas que se le ofrecen a la población general.

1. Salud dental: debe asistir a una consulta de higiene dental cada seis meses y, en cada una se le debe realizar una profilaxis antibiótica. Tenemos una carta que le puede entregar a su odontólogo.
2. Salud visual: consulta anual con un oftalmólogo que le practique exámenes de glaucoma y de visión.
3. Salud de la piel: exámenes anuales de detección de cáncer de piel con un dermatólogo. Utilice protector solar cuando se exponga al sol.
4. Salud ósea: densitometría ósea (DEXA) cada 2 años. Solicite un examen de niveles de vitamina C a su médico de cabecera o al endocrinólogo que atiende sus enfermedades óseas, en caso de que lo hayan remitido a uno.
5. Salud digestiva: una colonoscopia cada 3 a 10 años dependiendo de los resultados de su última colonoscopia. Si en el último examen obtuvo resultados normales, debe tomar un examen de rutina cada 5 a 10 años con un gastroenterólogo.
6. Vacunas
 - a. *Vacuna contra la gripe: no se aceptan vaporizaciones. Todos sus familiares deben vacunarse con una inyección intramuscular.*
 - b. *Vacuna antineumocócica (Pneumovax): Cada 5 años en los receptores de trasplantes de hígado.*
 - c. *Tétano: cada 10 años*
 - d. *Vacunas contra la hepatitis A y B, si aún no las ha tomado*
7. Vacunas que **NO SE RECOMIENDAN**: vacunas de organismos vivos (vacuna contra el herpes zóster o contra el sarampión)
8. Salud femenina: Citología vaginal para detectar cáncer de cuello uterino y mamografía para detectar el cáncer de mama cada año
9. Salud masculina: examen anual de cáncer de próstata para los hombres de más de 50 años mediante examen de sangre (PSA) y tacto rectal.
10. Salud cardíaca: examen anual de colesterol y tensión arterial
11. Examen de tuberculosis: Debe realizarse una prueba anual de anergia cutánea o de PPD. La prueba de anergia cutánea es necesaria debido a la posibilidad de que no responda a la prueba de PPD por inmunodepresión. Si recibió la vacuna de BCG o sabe que su reacción al PPD es positiva, entonces se recomienda una radiografía torácica anual.

Si ha perdido contacto con su médico de cabecera o no tiene uno y está buscando otro, el Centro de Enfermedades Hepáticas mantiene relaciones con los grupos que indican a continuación. Si ya tiene un médico de cabecera, no es necesario cambiarlo. Seguimos reuniéndonos con varios grupos de diferentes zonas geográficas y esperamos agregar otras recomendaciones en el futuro cercano para aquellos pacientes que no tienen un médico de cabecera que participe en su atención.



Cooperation, Confidence and Commitment for over 90 Years

Citas: 914-723-8100 www.scarsdalemedical.com

ADDICTION RESOURCES

Alcohol or Drug Use

- **Individual and Group Counseling:** The advantage of individual counselling for alcoholism or drug addiction is that individual problems and challenges can be explored one-on-one with a trained professional. The clinician will be versed in both mental health and addiction oriented dynamics and will provide structure and education for making healthier decisions to maintain sobriety. Group therapy can be beneficial because many people struggling with addiction encounter the same problems, symptoms and fears. Group therapy provides a safe environment for exchanging ideas and sharing strategies for sobriety. A clinician with a background in issues related to the individuals' needs will facilitate the group.
 - Contact your insurance company to investigate coverage for individual and group substance use counseling. Counseling with a psychiatrist, psychologist, clinical social worker or CASAC would be appropriate treatment.
- **Self Help Groups/Peer Mentorship:**
 - **Alcoholics Anonymous (AA) or Narcotics Anonymous (NA)** runs group support groups in several locations in most towns, cities, and villages. Meetings occur throughout the day making it easier for people to fit them into their schedules. There are also meetings for family and friends. AA calls on the help of a sponsor—himself a recovering alcoholic who is available 24/7—and a “Higher Power.”
 - ◇ www.aa.org or <http://www.ny-aa.org/> for a NYS AA meeting schedule
 - ◇ <https://www.nyintergroup.org/>: New York Intergroup of AA (NYC locations and phone volunteers from 9am-2am @ 212-647-1680)
 - ◇ <http://www.nnjaa.org/intergroup/meeting-finder.html> : Northern NJ AA
 - ◇ <http://centraljerseyintergroup.org> : Central NJ AA Meeting Finder
 - ◇ <https://newyorkna.org/meetings/>: Greater NY/NYC NA Meeting Finder
 - ◇ <http://www.nanj.org/> : NJ NA Meeting Finder
 - **Self-Management and Recovery Training (SMART)** is a program whose goal is abstinence from alcohol or drugs through self-empowerment and is self-directed and self-initiated. Groups are facilitated by a trained clinician.
 - ◇ <https://www.smartrecovery.org/local/>
- **Inpatient Residential Treatment:** These facilities provide 24/7 patient treatment and care. Depending on the patient's needs and what the facility offers the program may be thirty, sixty, ninety days or longer. While inpatient, patients get counseling, medical treatment, health and nutrition education, coping strategies, trigger recognition, and effective communication skills. Selecting the facility that best meets the individual's unique needs is important. Those with a longstanding history of substance abuse may

need the structure and intensity of an inpatient treatment program. The cost of these programs is higher but they do include accommodation and meals as well as twenty-four-hour care by trained professionals. Insurance plans may cover varying lengths of stay. Contact your insurance for coverage options.

- **Intensive Outpatient Programs (IOP)** provide a structured environment with a structured program to individuals several hours per week—often ten or fifteen hours during three or four days a week. Clinical treatment programs run by trained professionals help those with addiction issues individually or in small groups work toward achieving and maintaining sobriety. Patients get help with identifying triggers, devising strategies and communicating effectively, finding positive ways to deal with stress, and living a healthier lifestyle. As expected, IOP programs are more costly than group or individual counseling because of the intensity, setting and staff required. Contact your insurance for coverage options.

Food

- **Overeaters Anonymous (OA)** is a 12-Step program for people with problems related to food, including compulsive overeaters and those with disordered eating.
 - <https://oa.org/>

Gambling

- **Gamblers Anonymous (GA)** is a 12-Step program that provides the message that there is an alternative to the destruction of compulsive gambling.
 - www.gamblersanonymous.org/

Sex

- **Sex Addicts Anonymous and Sexaholics Anonymous** are twelve-step programs for people who want to control or stop their addictive sexual behavior.
 - Sexaholics Anonymous: <https://www.sa.org>
 - Sex Addicts Anonymous: <https://saa-recovery.org/>

Tobacco

- **New York State Smokers' Quitline at 1-866-NY-QUITS** (1-866-697-8487) or visit www.nysmokefree.com. It's a free and confidential service to help you become smoke-free.
 - <https://www.chewfree.com>: The ChewFree.com website was developed as part of a research project funded by the National Institutes of Health to help people quit their use of chewing tobacco or snuff. Now the website is open to anyone wishing to quit their use of smokeless tobacco products.
 - <https://smokefree.gov>: On this site you'll find support, tips, tools, and expert advice to help you or someone you love quit smoking.

RECURSOS PARA ADICCIONES

Consumo de alcohol o drogas

- **Consejería individual y grupal:** la ventaja de la consejería individual sobre la adicción al alcohol o a las drogas es que los problemas y los desafíos de este tipo de consejería pueden explorarse en forma personalizada con un profesional capacitado. El médico clínico tendrá sólidos conocimientos en el campo de la salud mental, como así también en la dinámica orientada al tratamiento de las adicciones, y brindará la estructura y la información necesarias para tomar decisiones más saludables a fin de mantener la sobriedad. La terapia grupal puede ser beneficiosa debido a que muchas personas que luchan contra una adicción enfrentan los mismos problemas, síntomas y temores. La terapia grupal ofrece un entorno seguro para intercambiar ideas y compartir estrategias para mantener la sobriedad. Un médico clínico con experiencia en temas relacionados con las necesidades de la persona actuará como facilitador proporcionando comunicación, dinámica grupal, establecimiento de límites y otras habilidades orientadas a la recuperación.
 - Contáctese con su compañía de seguros para averiguar cuál es la cobertura para consejería individual y grupal sobre el consumo de sustancias. Recibir consejería de parte de un psiquiatra, un psicólogo, un trabajador social clínico o un CASAC (consejero acreditado en alcoholismo y abuso de sustancias) podría ser un tratamiento apropiado.
- **Grupos de autoayuda/Mentoría entre pares**
 - **Alcohólicos Anónimos (AA) o Narcóticos Anónimos (NA)** dirigen grupos de apoyo grupal en distintos centros de la mayoría de las ciudades, pueblos y localidades. Las reuniones se llevan durante todo el día, lo que permite que las personas puedan incluirlas en sus programas. También hay reuniones para familiares y amigos. El programa de 12 pasos ha demostrado tener éxito. AA acude por ayuda a un patrocinador, que también es un alcohólico en recuperación y está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y a un "poder superior."
 - ◇ www.aa.org o <http://www.ny-aa.org/>: para conocer un programa de las reuniones de AA en el estado de NY.
 - ◇ <https://www.nyintergroup.org/>: New York Intergroup of AA (centros de la ciudad de Nueva York y voluntarios disponibles por teléfono de 9 a. m. a 2 a. m., 212-647-1680)

- ◇ <http://www.nnjaa.org/intergroup/meeting-finder.html>: Northern NJ AA
- ◇ <http://centraljerseyintergroup.org/>: buscador de reuniones de AA del centro de Nueva Jersey
- ◇ <https://newyorkna.org/meetings/>: buscador de reuniones de NA del área metropolitana de Nueva York/ciudad de Nueva York
- ◇ <http://www.nanj.org/>: buscador de reuniones de NA de Nueva Jersey
- **Entrenamiento para la Autogestión y la Recuperación (SMART, por sus siglas en inglés)** es un programa autogestionado y autoiniciado, cuyo objetivo es la abstinencia del alcohol y de las drogas a través del fortalecimiento personal. El foco de la recuperación es la persona.
 - ◇ <https://www.smartrecovery.org/local/>
- **Tratamiento residencial para pacientes hospitalizados:** estos centros ofrecen tratamiento y atención para pacientes las 24 horas del día. Según las necesidades del paciente y lo que ofrezca el centro, el programa puede durar treinta días, sesenta días, noventa días o más. Durante la hospitalización, los pacientes reciben consejería, tratamiento médico, información sobre salud y nutrición, estrategias de afrontamiento, reconocimiento de desencadenantes y habilidades para comunicarse de manera efectiva. Es importante seleccionar el centro que mejor se adapte a las necesidades únicas de la persona. Quienes tengan antecedentes prolongados de abuso de sustancias posiblemente necesiten la estructura y la intensidad de un programa de tratamiento para pacientes hospitalizados. El costo de estos programas es más alto, pero incluyen alojamiento y comidas, así como atención las 24 horas del día de parte de profesionales capacitados. Es posible que los planes de seguro cubran estadías de distintas duraciones. Comuníquese con su compañía de seguros para conocer las opciones de cobertura.
- **Los Programas Intensivos para Pacientes Ambulatorios (IOP, por sus siglas en inglés)** ofrecen un entorno estructurado varias horas por semana, por lo general, diez o quince horas durante tres o cuatro días a la semana. Los programas de tratamiento clínico dirigidos por profesionales capacitados ayudan a personas con problemas de adicciones a trabajar para alcanzar y mantener la sobriedad, ya sea en forma individual o en grupos pequeños. Los pacientes reciben

ayuda para identificar desencadenantes, idear estrategias, buscar formas positivas de lidiar con el estrés y llevar un estilo de vida más saludable. Como es de esperar, los programas IOP son más costosos que los programas de consejería grupal o individual debido a la intensidad del programa, al lugar en que se realizan y al personal que se requiere. Comuníquese con su compañía de seguros para conocer las opciones de cobertura.

Comida

- **Comedores Compulsivos Anónimos (OA, por sus siglas en inglés)** es un programa de 12 pasos para personas con problemas relacionados con la comida, incluidos los comedores compulsivos y las personas con trastornos de la alimentación.

○ <https://oa.org/>

Juegos de apuestas

- **Jugadores Anónimos (GA, por sus siglas en inglés)** es un programa de 12 pasos que lleva el mensaje de que existe una alternativa a la destrucción del juego de apuestas compulsivo.

○ www.gamblersanonymous.org/

Sexo

- **Sexo Adictos Anónimos y Sexólicos Anónimos** son programas de doce pasos para personas que desean controlar o detener sus conductas sexuales adictivas.

○ Sexólicos Anónimos:

<https://www.sa.org>

○ Sexo Adictos Anónimos:

<https://saa-recovery.org/>

Tabaco

- **Comuníquese con la Línea para Dejar de Fumar del Estado de Nueva York llamando al 1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)** o visite www.nysmokefree.com. Es un servicio gratuito y confidencial para ayudarlo a dejar de fumar.

○ <https://www.chewfree.com>: el sitio web ChewFree.com fue creado como parte de un proyecto de investigación financiado por los National Institutes of Health (Institutos Nacionales de Salud) para ayudar a las personas a abandonar el hábito de mascar tabaco o rapé. Ahora el sitio web está abierto para que cualquier persona que desee dejar de usar productos de tabaco sin humo.

○ <https://smokefree.gov/>: en este sitio encontrará ayuda, consejos, herramientas y asesoramiento de expertos para ayudarlo a usted o a un ser querido a dejar de fumar.

Liver Transplant Mentorship Program

Have you just been listed for a liver transplant?

Are you feeling overwhelmed by what it means to be waiting for an organ”?

Are you wondering how you are going to cope with all the changes and uncertainty in your life?

Do you have questions about what living with a transplant is like?

Do you have questions about how to navigate NY Presbyterian Hospital
and the Center for Liver Disease and Transplantation?

Do you want to talk to someone who has had a transplant?

Many people living with chronic illness and waiting for an organ transplant go through periods where they feel overwhelmed and hopeless. Research indicates that forming a relationship, a mentorship, with someone who has been there already can help improve your experience and increase your success through the process. In this case, forming a relationship with someone who has had a transplant already, may lessen your stress and burden throughout the transplant process.

If you are interested in being matched with someone who has already had a transplant and knows what you are going through, please contact Aimée Muth, LCSW, either by phone 212-305-1884 or email at aim9003@nyp.org.

Trasplante de hígado Programa de mentoría

¿Hace poco lo incluyeron en la lista de espera para recibir un trasplante de hígado?

¿Se siente abrumado por todo lo que implica “esperar un órgano”?

¿Se pregunta cómo podrá sobrellevar todos los cambios y la incertidumbre en su vida?

¿Tiene alguna pregunta sobre cómo es la vida de las personas que recibieron un trasplante?

¿Tiene alguna pregunta sobre cómo orientarse en el NY Presbyterian Hospital
y en el Center for Liver Disease and Transplantation?

¿Desea hablar con una persona que haya recibido un trasplante?

Muchas personas que viven con una enfermedad crónica y que están esperando un trasplante de órganos atraviesan períodos en los que se sienten abrumadas y sin esperanzas. Según las investigaciones, entablar un vínculo con una persona que haya pasado por la misma situación, alguien que lo pueda orientar, puede ayudar a mejorar su experiencia y potenciar sus resultados positivos durante todo el proceso. En este caso, entablar un vínculo con una persona que ya haya recibido un trasplante puede reducir su estrés y amortiguar su carga durante todo el proceso de trasplante. Si le interesa que lo contactemos con una persona que ya haya recibido un trasplante y que conozca lo que usted está atravesando, comuníquese con Aimée Muth, LCSW (trabajadora social clínica certificada), llamando al 212-305-1884 o por correo electrónico a aim9003@nyp.org.

NATIONAL AND LOCAL RESOURCES (RECURSOS LOCALES Y NACIONALES)

National (Nacionales)

- United Network for Organ Sharing (Red Unida para la Donación de Órganos), <http://www.unos.org>, (888) 894-6361
- American Liver Foundation (Fundación Estadounidense del Hígado), 800.GO.Liver or <http://www.liverfoundation.org>, **Join the American Liver Foundation's online support community on Inspire!**
Connect with other patients with liver disease and their families to share experiences, information and support.
- FRIENDS' HEALTH CONNECTION (ENLACE DE SALUD DE AMIGOS), (800) 48-FRIEND, WWW.48FRIEND.ORG
- COTA (Children's Organ Transplant Association, Asociación de Trasplante de Órganos Infantil), 800-366-2682, www.cota.org
- Well Spouse Association (Asociación de Bienestar del Cónyuge), (800) 838-0879, www.wellspouse.org
- Liver Cancer Care (Cuidados para el Cáncer de Hígado), <http://www.hopeforlivercancer.com>
- Liver Cancer Network (Red del Cáncer de Hígado), <http://www.livercancer.com>
- Hemochromatosis Foundation (Fundación de Hemocromatosis), <http://www.hemochromatosis.org>
- PBCers Organization (Organización PBCers -Organización de la Cirrosis Biliar Primaria), <http://www.pbcers.org>
- Biliary Atresia and Liver Transplant Network (Atresia Biliar y Red de Trasplantes de Hígado), <http://www.transweb.org/people/recips/resources/support/olddilitree.html>
- The FAIR Foundation (La Fundación FAIR), 760-200-2766, www.fairfoundation.org
- National Hepatitis C Advocacy Council (NHCAC), 877-737-HEPC, www.hepcnetwork.org
- National Minority Organ Tissue Transplant Education Program (Programa Educativo Nacional para Minorías sobre el Trasplante de Órganos y Tejidos), (202) 865-4888, (800) 393-2839, (202) 865-4880 (Fax)
- <http://www.transweb.org> - nonprofit educational resource for the world transplant community. (Un recurso educativo sin fines de lucro para la comunidad mundial de trasplantes.)

- www.transplantexperience.com - a very good website for transplant education. (Un sitio web muy bueno para información educativa sobre el trasplante.)
- www.transplantexperience.com, for pre- and post-transplant.
- www.mymedschedule.com to list your meds and printout for your own use.

Connecticut

- *Transplant Recipients International Organization* (TRIO- (Organización Internacional de Receptores de Trasplantes) – New England Chapter- 617-266-9559
- *Connecticut Coalition for Organ and Tissue Donation* (Coalición de Connecticut para la Donación de Órganos y Tejidos), (CCOTD), (203)-387-9332 or <http://www.ctorganandtissuedonation.org>

New Jersey

- *The Central NJ Transplant Support Group* (Grupo de Apoyo de Trasplantes de la Zona Central de NJ) - 732-450-1271 or <http://www.njtransplantsupport.com>
- NJ Sharing Network (Red de Donación de NJ) - 841 Mountain Avenue, Springfield, NJ 07081, 973-379-4535, 800-SHARE-NJ

New York

- *Transplant Support Group of Western New York* (Grupo de Apoyo de Trasplantes de la Zona Oeste de NY), 716-685-4799, mmar1@juno.com
- *Children's Liver Alliance* (Biliary Atresia and Liver Transplant Network), 1 52-987-6200 or Livers4kids@earthlink.net
- *Transplants Save Lives, Inc. Support Group, Rockland and Orange Counties*, (Grupo de Apoyo de "Transplants Save Lives, Inc." - Condados de Rockland y Orange) newheart93@aol.com
- *Transplant Recipients International Org.* (Organización Internacional para Receptores de Trasplantes), LI: 516-798-8411, www.litrio.com, NYC: 718-597-5619
- *TSO Transplant Support Organization* (Organización de Apoyo de Trasplantes), www.transplantsupport.org, 914-576-6617.
- *TSO of Staten Island* (TSO de Staten Island), 718-317-8073 or www.transplantssupport.org/staten.html

CAREGIVER RESOURCES

- *Caring Today* (Cuidados Hoy)
Phone (Teléfono): 203-542-7000
E-mail (Correo electrónico): editor@caringtoday.com
Website (Sitio Web): <http://www.caringtoday.com/>
- *Family Caregiver Alliance*
(Alianza de Personas que Brindan Cuidados en la Familia)
Phone (Teléfono): (800) 445-8106
Website (Sitio Web): www.caregiver.org
- *National Alliance For Caregiving* (Alianza Nacional para la Prestación de Cuidados)
E-mail (Correo electrónico): info@caregiving.org
Website (Sitio Web): <http://www.caregiving.org>
- *Lotsa Helping Hands*, <http://www.lotsahelpinghands.com/>
- *National Family Caregivers Association* (Asociación Nacional de Personas que Brindan Cuidados en la Familia)
Phone (Teléfono): 1-800-896-3650,
Website (Sitio Web): <http://www.thefamilycaregiver.org>
- *Strength For Caring* (Fortaleza para Brindar Cuidados),
Website (Sitio Web): <http://www.strengthforcaring.com>
- *Today's Caregiver* (El Prestador de Cuidados en la Actualidad)
Website (Sitio Web): <http://www.caregiver.com>
Phone (Teléfono): 1-800-896-3650.org
- *Caring Bridge*, Website (Sitio Web): <http://www.caringbridge.org>

AREA SUPPORT GROUPS

Englewood, NJ (Hepatitis)*

Meets Second Tuesday of every month; 6:30 PM
Englewood Hospital and Medical Center; group meets in the library.
Phone: 201-894-3496
Contact Jeffrey Aber for more information.

New Jersey - Hackensack (Hepatitis C)*

Meets every second and fourth Monday monthly;
Hackensack University Medical Center
Phone: 201-996-3196
Contact Mary Ann Collins for more information.

Long Island (Hepatitis C Courage Group)

Meets Last Thursday Monthly; 7:00pm
Manhasset, NY
Phone: 631-754-4795
Contact Gina Pollichino, RN for more information.

Long Island (Hepatitis C)

Huntington Hospital Contact Gina Pollichino, RN
at 631-754-4795 for more information.

Long Island (Hepatitis C)

Meets first Monday monthly; 7pm - 9pm
North Shore University Hospital at Plainview
Phone: 631-754-4795
Contact Gina Pollichino, RN for more information.
Certain scheduling changes may occur to accommodate holidays.

Long Island (PBC)*

Phone: 516-877-4568
Contact Marilyn Klainberg for more information.

NYC - Manhattan (Bereavement and Loss)

NYP Department of Social Work Bereavement Group for Adult Loss, This is a drop in group facilitated by two skilled licensed social workers. All services are free and confidential. First Thursday of each month, 5:30-6:30pm, Social Work Office, 2nd Floor Harkness Pavilion, 180 Fort Washington Avenue New York, NY 10032

NYC - (Newly Diagnosed Cancer)*

Mondays at 3pm starting in October 2008. Herbert Irving Pavilion, 161 Fort Washington, Garden Conference Room, Lower Level. Contact Madeline Encarnacion at (212) 305-6320 for further information. Support group is bilingual!

NYC - Manhattan (Hepatitis C)*

Meets Third Tuesday Monthly; 6pm - 8pm
St. Vincent's Hospital Link Conference Room, 170 West 12th Street
Phone: 212-649-4007
Contact: Andy Bartlett (andybny@yahoo.com)

NYC - Manhattan (Hepatitis C)*

Meets first Wednesday monthly; 6:00pm-7:00pm at Weill Medical College of Cornell University/New York Presbyterian Hospital.
Phone: 212-746-4338
Contact Mary Ahern, NP for more information.
450 E. 69th Street between 69th St/ York Avenue, This support group is offered by the Center for the Study of Hepatitis C, a cooperative endeavor of Cornell University, Rockefeller University and New York Presbyterian Hospital.

NYC - Manhattan (PBC)*

Meets Every 2-3 months; 6:30-8:30 pm
Mount Sinai Hospital, Guggenheim Pavilion, Room 2B
Phone: 212-241-5735,
Contact John Leonard for more information.

NYC - Queens (H.E.L.P.P.)*H.E.L.P.P. (Hepatitis Education Liver Disease Awareness Patient Support Program), Meets Sunday afternoon monthly; NY Hospital of Queens, Flushing, **Phone:** 718-352-7772
Contact Teresa Abreu for more information.

Transplant Recipients International Organization (TRIO) - Manhattan*

All meetings are held on the third Tuesday of the month. New York Blood Center, 310 E. 67th Street, NYC. Contact Fran Dillon at 718-767-0800. Their website is: trio-manhattan.org.

TRIO - Long Island* (litrio.org)

Meets the second Wednesday of each month from September to June, 7:30 pm, 145 Community Dr., Manhasset, NY, directly across from North Shore Univ. Hosp. The December meeting is a holiday party.

Transplant Support Organization (TSO) -Westchester County

Third Wednesday of every month, 7-7:30pm Social Time, 7:30-9pm Meeting and Program: Greenburg Health Center, 295 Knollwood Road, White Plains, NY, 7-9pm.
Phone: 845-582-0430, Janet O'Casio or email tso97@optonline.com

CT - Spousal Caregiver Support Group*

Designed for women who are caregiving for a chronically ill spouse. This group meets twice a month - the second and fourth Thursdays at the Center for Healthy Aging at Greenwich Hospital from 1-2:15pm. Call ahead for more information.
Phone: 203-863-4375

CT - Bereavement Support Group*

A support group for adults grieving the death of a loved one. Facilitated by Kathleen Conway, APRN, MSN, CS. Meets 4-5:30pm on Mondays at Bendeheim Cancer Center, 77 Lafayette Place in Greenwich, CT. Registration and initial consultation required.
Phone: 203-863-3704

Wilsons Disease Support Group*

Phone: 203-961-9993, Contact Lenore Sillery

**Not sponsored by the American Liver Foundation.*



GRUPOS DE APOYO DE LA ZONA

Englewood, NJ (Hepatitis)*

Se reúne el segundo martes de cada mes; a las 6:30 p.m.
Englewood Hospital and Medical Center; el grupo se reúne en la biblioteca. **Teléfono:** (201) 894-3496
Comuníquese con Jeffrey Aber para obtener más información.

New Jersey - Hackensack (Hepatitis C)*

Se reúne el segundo y el cuarto lunes de cada mes;
Hackensack University Medical Center
Teléfono: (201) 996-3196
Comuníquese con Mary Ann Collins para obtener más información.

Long Island (Hepatitis C "Courage Group" (Grupo de Valor))

Se reúne el último jueves de cada mes; a las 7:00 p.m., Manhasset, NY
Teléfono: (631) 754-4795
Comuníquese con Gina Pollichino, RN, para obtener más información.

Long Island (Hepatitis C)

Huntington Hospital; Comuníquese con Gina Pollichino, RN,
al (631) 754-4795 para obtener más información.

Long Island (Hepatitis C)

Se reúne el primer lunes de cada mes; de 7 p.m. a 9 p.m.
North Shore University Hospital en Plainview
Teléfono: (631) 754-4795
Comuníquese con Gina Pollichino, RN, para obtener más información.
Se podrían realizar ciertos cambios de horario para adaptarse a los días festivos.

Long Island (PBC)*

Teléfono: (516) 877-4568
Comuníquese con Marilyn Klainberg para obtener más información.

NYC - (Cáncer recientemente diagnosticado)*

Los lunes a las 3 p.m. comenzando en octubre de 2008. Herbert Irving Pavilion, 161 Fort Washington, Sala de conferencia Garden, nivel bajo. Comuníquese con Lynette Williams, LMSW al (212) 305-5274 o con Madeline Encarnacion al (212) 305-6320 para mayor información. El grupo de apoyo es bilingüe.

NYC - Manhattan (Condolencia)

NYP Departamento de trabajos sociales, El grupo sera dirigido por dos licenciados y cualificados trabajadores sociales. No hay ninguna obligacion en comprometerse a asistir el grupo por largo tiempo. Todos servicios son gratuitos y confidenciales. Por mas informacion, ponerse en contacto 646-317-2019. Primer Martes De Cada Mes, Hora: 5:30pm—6:30pm. Social Work Office, 2nd Floor Harkness Pavilion, 180 Fort Washington Avenue New York, NY 10032

NYC - Manhattan (Hepatitis C)*

Se reúne el tercer martes de cada mes; de 6 p.m. a 8 p.m.
St. Vincent's Hospital, Link Conference Room, 170 West 12th Street.
Teléfono: (212) 649-4007
Contacto: Andy Bartlett (andybny@yahoo.com)

NYC - Manhattan (Hepatitis C)*

Se reúne el primer miércoles del mes; de 6:00 p.m. a 7:00 p.m. en Weill Medical College de Cornell University/New York Presbyterian Hospital. **Teléfono:** (212) 746-4338
Comuníquese con Mary Ahern, NP, para obtener más información.
450 E. 69th Street, entre la 69th St y York Avenue. Este grupo de apoyo es patrocinado por el Center for the Study of Hepatitis C (Centro para el Estudio de la Hepatitis C), un esfuerzo de colaboración entre Cornell University, Rockefeller University y el New York Presbyterian Hospital.

NYC - Manhattan (PBC)*

Se reúne cada 2 a 3 meses; de 6:30 a 8:30 p.m.
Mount Sinai Hospital, Guggenheim Pavilion, Sala 2B
Teléfono: (212) 241-5735
Comuníquese con John Leonard para obtener más información.

NYC - Queens (H.E.L.P.P.)*

Hepatitis Education Liver Disease Awareness Patient Support Program o H.E.L.P.P. (Programa de Educación sobre la Hepatitis y de Concienciación sobre la Hepatopatía y Apoyo para Pacientes)
Se reúne una vez al mes en una tarde de domingo;
NY Hospital de Queens, Flushing
Teléfono: (718) 352-7772 Comuníquese con Teresa Abreu .

Todas las reuniones se llevan a cabo el tercer martes del mes.

New York Blood Center, 310 E. 67th Street, NY, NY. Siguietes reuniones: 18 de oct. y 15 de nov. de 2011. Comuníquese con Fran Dillon (718) 767-0800 o por correo electrónico: trio-manhattan.org

TRIO - Long Island* (litrio.org)

Se reúne el segundo miércoles de cada mes, de septiembre a junio, a las 7:30 p.m. en 145 Community Dr., Manhasset, NY, directamente enfrente del North Shore Univ Hosp. La reunión de diciembre es una fiesta de temporada.

Transplant Support Organization o TSO (Organización de Apoyo de Transplantes) - Condado de Westchester

Se reúne el tercer miércoles de cada mes, a las 7 p.m. en: Greenburg Health Center, 295 Knollwood Road, White Plains, NY, 7-9pm. **Teléfono:** (914) 576-6617 o correo electrónico: tso97@optonline.com.

CT - Grupo de apoyo para el cónyuge a cargo del cuidado del paciente*

Diseñado para mujeres que están a cargo de un cónyuge con una enfermedad crónica. Este grupo se reúne dos veces al mes, el segundo y cuarto jueves en el Center for Healthy Aging en el hospital Greenwich de 1 a 2:15 p.m. Llame por adelantado para más información. *Nº de teléfono: 203-863-4375.

CT - Grupo de apoyo por el fallecimiento de un familiar*

Un grupo de apoyo para adultos que están de duelo por la muerte de un ser querido. Facilitado por Kathleen Conway, APRN, MSN, CS. Se reúne de 4 a 5:30 p.m. los lunes en Bendeheim Cancer Center, 77 Lafayette Place en Greenwich, Connecticut. Se requiere inscripción y consulta inicial. *Nº de teléfono: 203-863-3704

Grupo de apoyo para la enfermedad de Wilsons*

Teléfono: (203) 961-9993. Contacto: Lenore Sillery

**No es patrocinado por la American Liver Foundation*



LIVER CONNECTION

**THE NEWSLETTER
FOR LIVER TRANSPLANT
PATIENTS AND FAMILIES**

**EL BOLETÍN INFORMATIVO
PARA LOS PACIENTES
DE TRASPLANTE DE HÍGADO
Y SUS FAMILIAS**

Columbia University Medical Center
622 West 168th Street, PH14
New York, NY 10032
212-305-0914

New York Weill Cornell Medical Center
1305 York Avenue, Fourth Floor,
New York, NY 10021
646-962-LIVE

www.livermd.org

