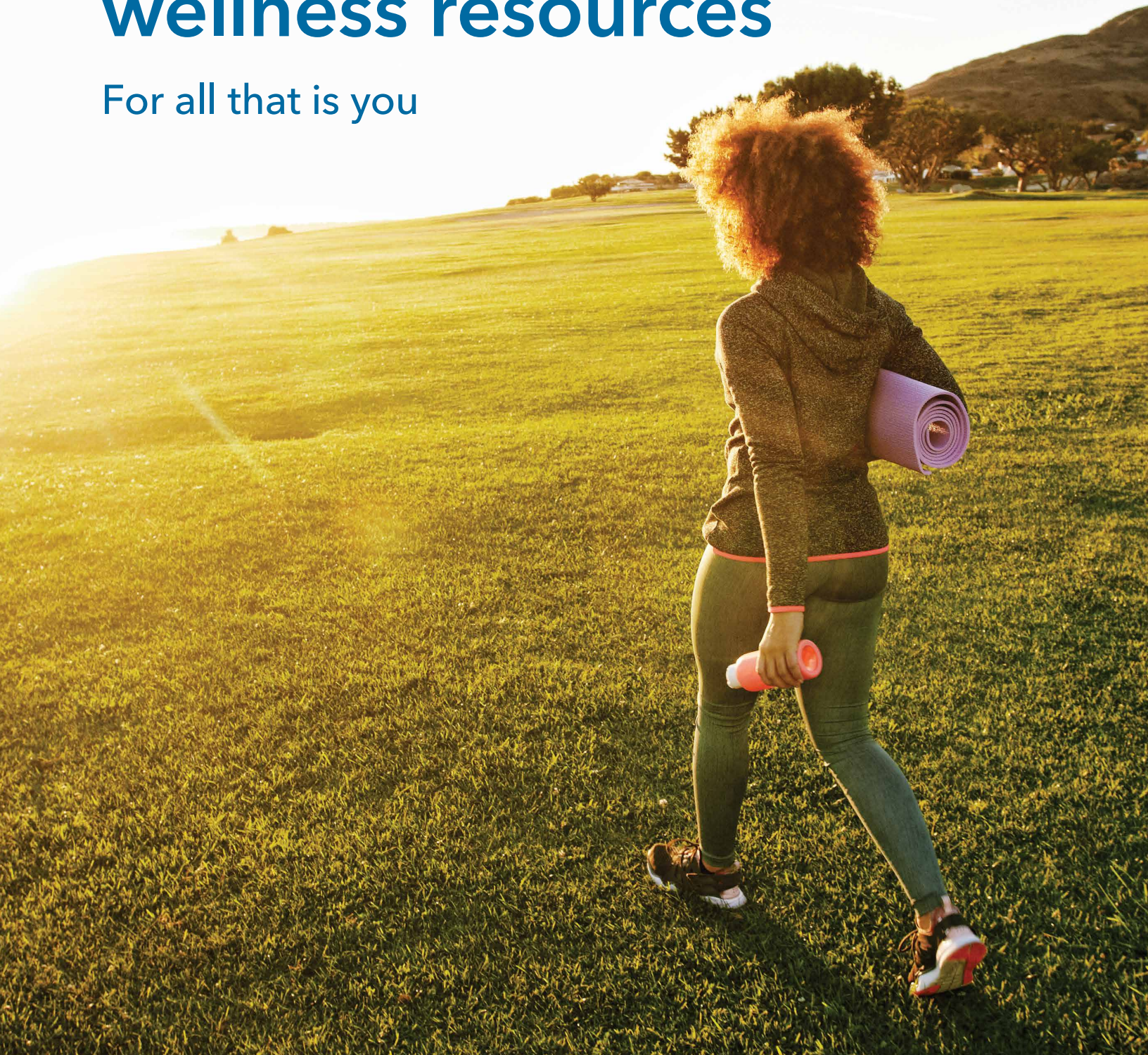


Explore health and wellness resources

For all that is you



For your mental wellness

Access apps to help reduce stress, improve sleep, and manage overall mental wellness at no cost.^{1,2}



Calm

The number one app for sleep and meditation – designed to help lower stress, anxiety, and more.³

- More than 100 guided meditations
- Audio sleep aids for deeper, more restful sleep
- Exclusive music for focus, relaxation, and sleep



myStrength

Build a plan so you have the right emotional support when and where you need it.

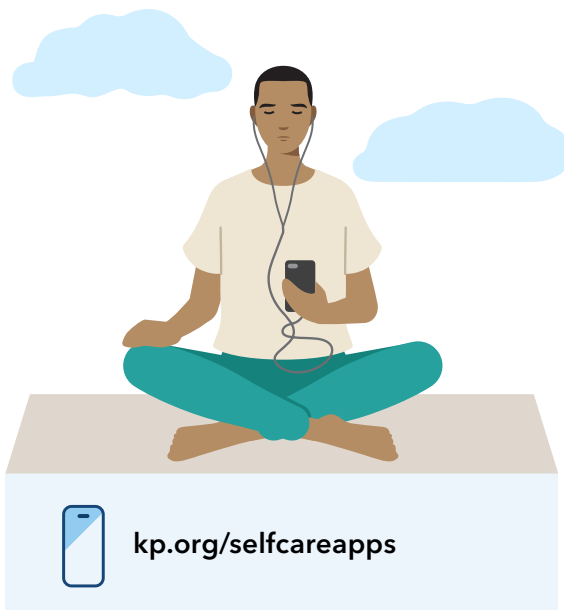
- Personalized support planning
- Tools to manage stress, depression, sleep, and more
- Hundreds of activities, articles, and videos for self-care



Headspace Care

Text one-on-one with an emotional support coach anytime, anywhere.⁴ Support is just a text message away.

- 24/7 text-based emotional support coaching
- Support for goals, challenges, and personal action plans
- Self-care recommendations based on your needs



1. The apps and services described above are not covered under your health plan benefits, are not a Medicare-covered benefit, and are not subject to the terms set forth in your *Evidence of Coverage* or other plan documents. The apps and services may be discontinued at any time. 2. Calm and myStrength can be used by members 13 and over. The Headspace Care app and services are not available to any members under 18 years old. 3. Calm is the number 1 app for sleep, meditation, and relaxation. Learn more at calm.com/blog/about. 4. Eligible Kaiser Permanente members can text with a coach using the Headspace Care app for 90 days per year. After the 90 days, members can continue to access the other services available on the Headspace Care app for the remainder of the year at no cost. 5. This value-added service is an extra service provided by entities other than Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc. (KFHP-MAS), and is neither offered nor guaranteed under any KFHP-MAS contract. This entity may change or discontinue offering this service at any time. KFHP-MAS disclaims any liability for the service provided by this entity. 6. Please note that the ChooseHealthy program is not insurance. You should check any insurance benefits you have before using this discount program, as those benefits may result in lower costs to you than using this discount program. The ChooseHealthy program provides for discounts from participating specialty health care providers. You are obligated to pay for all services from those providers, but will receive a discount from those participating providers for services included in the program. The ChooseHealthy program also provides access to the Active&Fit Direct program, which provides discounted access to fitness centers. The ChooseHealthy program does not make any payments directly to those participating providers or to the Active&Fit Direct program. The ChooseHealthy program has no liability for providing or guaranteeing services and assumes no liability for the quality of services rendered. Discounts on products and services available through the ChooseHealthy program are subject to change; please consult the website for current availability.

Colorado state law requires that an access plan be available that describes Kaiser Foundation Health Plan of Colorado's network of provider services. To obtain a copy, please call Member Services or visit kp.org.

Services covered under your health plan are provided and/or arranged by Kaiser Permanente health plans around the country: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., in Northern and Southern California and Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., in Maryland, Virginia, and Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington or Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 1300 SW 27th St., Renton, WA 98057

For your physical health

Take advantage of these convenient perks – from personal health coaching to reduced rates on alternative medical therapies.



Live healthier with helpful resources⁵

With our wellness resources, you'll get tools, tips, and information to help you create positive changes in your life. Our complimentary resources can help you:

- Eat healthier
- Quit smoking
- Reduce stress
- Manage ongoing conditions like diabetes or depression

kp.org/health-wellness

kp.org/salud-bienestar (en español)



Connect to a wellness coach

If you need more support, we offer Wellness Coaching by Phone at no cost. You'll work one-on-one with your personal coach to make a plan to help you reach your health goals.

kp.org/wellnesscoach



Join health classes

With all kinds of health classes and support groups offered at our facilities, there's something for everyone. Classes vary at each location, and some may require a fee.

kp.org/classes

kp.org/clases (en español)



Enjoy reduced rates

Get reduced rates on a variety of health-related products and services through the ChooseHealthy[®] program.⁶ These include:

- You and a spouse can access more than 12,500+ gyms across the U.S. and over 12,000+ free on-demand videos.
- Acupuncture, chiropractic care, and massage therapy

kp.org/choosehealthy

Making the switch to great care is easy

Are you new to Kaiser Permanente? Thinking about joining? It's simple to get started with your new plan – and we're here to walk you through it.

Get started with Kaiser Permanente at kp.org/easyswitch.



Learn more about your health

Use these interactive tools and reference guides to find answers to your health questions and help guide your decisions with your care team.

Total health and wellness resources	Take control of your total health with mental health services, resources for addiction and recovery, self-care apps, community resources, and healthy living guides. kp.org/livehealthy kp.org/vidasaludable (en español)
Self-care videos	Watch a wide variety of video lessons to help control ongoing conditions and maintain good physical and mental health. kp.org/video
Health topics	Explore more than 4,000 health topics to learn the basics about medical conditions, symptoms, and treatment options. Plus, assess your health concerns with an interactive symptom checker. kp.org/health kp.org/salud (en español)
Recipes	Get inspired to prepare delicious, healthy dishes. Browse recipes by category – like vegetarian dishes, soups, or desserts – or by what’s in season. foodforhealth.kp.org
Drug encyclopedia	Learn about prescription and over-the-counter drugs – how they work, possible side effects, and more. kp.org/medications kp.org/medicamentos (en español)



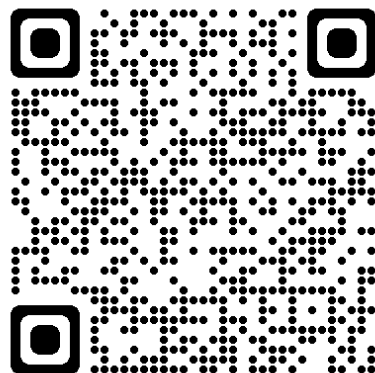
Kaiser Permanente Thriving Schools

At Kaiser Permanente, we're committed to health in all the places where people live, learn, work, and play. Schools play a central role in our communities and in our lives. So how can we support schools to be more healthy and vibrant places of learning and development?

We believe it starts with partnership and collective action. Schools are passionate about ensuring that all students succeed. They need community support to address the health of their employees and students. That's why Kaiser Permanente created Thriving Schools.

We're committed to serving as a valuable partner in health to schools and districts across the country, helping to ensure that teachers, staff, students, and families have the support they need to thrive – in learning and in health.

Visit kp.org/thrivingschools or scan the QR code below to tap into resources and ideas you can use to build a healthy school community today.



Support for emotional wellness

Try our on-demand self-care apps today at no additional cost

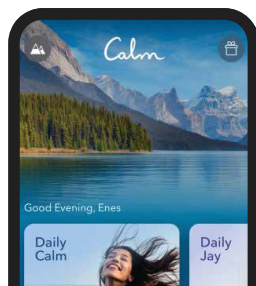
Get help with anxiety, stress, sleep, mood, and more. Anytime you need it.

Kaiser Permanente members can explore 3 evidence-based apps:^{1,2,3}



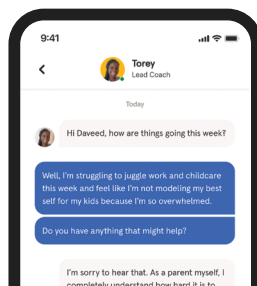
Calm is the number one app for meditation and sleep.⁴ You can choose from hundreds of programs and activities, including:

- Guided meditations
- Sleep Stories
- Mindful movement videos



Headspace Care (formerly called Ginger) offers 1-on-1 emotional support coaching and self-care activities to help with many common challenges.

- Coaches are available by text 24/7
- You can use Headspace Care's text-based coaching services at no cost, no referral needed^{5,6}



myStrength provides personalized programs designed to help you:

- Set mental health goals
- Learn coping skills
- Track your progress over time
- Make positive changes



Visit kp.org/selfcareapps to get started

1. The apps and services described above are not covered under your health plan benefits, are not a Medicare-covered benefit, and are not subject to the terms set forth in your *Evidence of Coverage* or other plan documents. The apps and services may be discontinued at any time.

2. The apps and services are neither offered nor guaranteed under contract with the FEHB Program, but are made available to enrollees and family members who become members of Kaiser Permanente.

3. Calm and myStrength can be used by members 13 and over. The Headspace Care app and services are not available to any members under 18 years old.

4. Calm is the number one app for sleep, meditation, and relaxation, with over 100 million downloads and over 1.5 million-plus 5-star reviews. Learn more at calm.com/blog/about.

5. Some individuals who receive health care services from Kaiser Permanente through state Medicaid programs are not eligible for the Headspace Care app and services.

6. Eligible Kaiser Permanente members can text with a coach using the Headspace Care app for 90 days per year. After the 90 days, members can continue to access the other services available on the Ginger app for the remainder of the year at no cost.

Calm, Headspace Care, and myStrength are not available to Kaiser Permanente Dental-only members.

Kaiser Permanente health plans around the country: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., in Northern and Southern California and Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., in Maryland, Virginia, and Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington or Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 1300 SW 27th St., Renton, WA 98057

Learn more at kp.org/selfcareapps





Mental Health & Wellness Resources



Virtual Classes

You can register online by selecting the multi-registration site link below. All virtual classes are available at no cost to the KP community (members, non-members, employees, and physicians). All classes are delivered in Pacific Time (PDT).

Visit <https://webinars.on24.com/fehbp/Classes> to register.



Self-Care Resources

A series of informational videos and supportive resources providing self-care tools to enhance the quality of your daily life.

Visit the Mental Health & Wellness website: <https://kp.li/3JImS1I> to find more information.



Connect with a wellness coach today

Say hello to better health

Ready to start moving in a healthier direction?

Changing your habits can be hard, but working with a wellness coach can help you make it happen. You'll get one-on-one guidance and support from one dedicated coach who can help you set goals, stick to them, and, most importantly, see results.

What do you want to work on?

Wellness coaching can get you started on a healthy path – and give you tools, resources, and encouragement to help you see it through. It can help you:

- Achieve a healthy weight
- Stop using tobacco
- Become more active
- Reduce stress
- Eat healthier

Make the first move

Call **1-866-862-4295**, Monday through Friday, to make an appointment. Coaching is offered in English and Spanish,¹ no referral is needed, and there's no charge for Kaiser Permanente members.² For more information, visit kp.org/coaching.

¹Spanish-speaking wellness coaches are not available in Hawaii.

²Information about the coaching services you receive will be included in your electronic health record and accessible by your Kaiser Permanente care team (not available for Kaiser Foundation Health Plan of Washington members at this time).

Kaiser Permanente health plans around the country: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., in Northern and Southern California and Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., in Maryland, Virginia, and Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington or Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 601 Union St., Suite 3100, Seattle, WA 98101

How wellness coaching works

Our wellness coaches are health educators with expertise in preventive health care and behavior-change counseling. They don't tell you what to do – they use your goals to create a customized action plan and help you discover techniques that work for you.



Mental health and wellness resources for members

- [Mental health content center](#) with information about accessing care and more
- [Health classes and support groups](#)
- [Personalized healthy lifestyle programs](#)
- [Wellness Coaching by Phone](#) for stress and sleep
- [Most prescriptions mailed](#) to your door (requires sign-on)
- [Self-care apps](#) for meditation, mindfulness and cognitive behavioral therapy
- [Self-care resources](#) to help manage depression, reduce stress, improve sleep, and more
- [Find Your Words](#) resilience and community mental health support resources

Explore los recursos de salud y bienestar

Cuidado para todo lo que es usted



Para su bienestar mental

Acceda sin costo a aplicaciones que ayudan a reducir el estrés, dormir mejor y controlar el bienestar mental en general.^{1,2}



Calm

Es una de las aplicaciones principales para conciliar el sueño y meditar. Se diseñó para ayudar a disminuir el estrés, reducir la ansiedad y mucho más.

- Más de 100 meditaciones guiadas.
- Audios que le ayudarán a dormir y a conseguir un sueño más profundo y reparador.
- Música exclusiva para concentrarse, relajarse y dormirse.



myStrength

Elabore un plan para contar con el apoyo emocional adecuado cuando y donde lo necesite.

- Plan de apoyo personalizado.
- Herramientas para controlar el estrés y la depresión, dormir mejor y mucho más.
- Cientos de actividades, artículos y videos de cuidado personal.



Ginger

Intercambie mensajes de texto con un asesor individual de apoyo emocional en cualquier momento y lugar.³ Reciba apoyo con tan solo un mensaje.

- Asesor de apoyo emocional disponible las 24 horas, los 7 días de la semana por mensaje de texto.
- Apoyo para alcanzar metas, enfrentar desafíos y cumplir con planes de acción personales.
- Recomendaciones de cuidado personal basadas en sus necesidades.



1. Las aplicaciones y los servicios mencionados anteriormente no están cubiertos por los beneficios de su plan de salud ni por Medicare y tampoco están sujetos a los términos establecidos en su *Evidencia de Cobertura (Evidence of Coverage)* u otros documentos del plan. Las aplicaciones y los servicios pueden suspenderse en cualquier momento. 2. Solo los miembros mayores de 13 años pueden usar las aplicaciones Calm y myStrength. La aplicación Ginger y sus servicios no están disponibles para miembros menores de 18 años. 3. Los miembros elegibles de Kaiser Permanente pueden comunicarse por mensaje de texto con un asesor a través de la aplicación Ginger durante 90 días por año. Una vez que hayan pasado los 90 días, los miembros podrán seguir accediendo a los demás servicios que están disponibles en la aplicación Ginger durante el resto del año sin costo alguno. 4. Este servicio de valor agregado es un servicio adicional proporcionado por entidades distintas a Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc. (KFHP-MAS), y no se ofrece ni garantiza bajo ningún contrato de KFHP-MAS. Esta entidad puede cambiar o dejar de ofrecer este servicio en cualquier momento. KFHP-MAS no se hace responsable de los servicios proporcionados por esta entidad. 5. Tenga en cuenta que el programa ChooseHealthy no es un seguro. Debe revisar los beneficios de su cobertura de salud antes de usar este programa de descuentos, ya que estos podrían tener costos menores que los de este programa. El programa ChooseHealthy ofrece descuentos para proveedores de atención médica especializados participantes. Si bien debe pagar todos los servicios de estos proveedores, recibirá un descuento de los proveedores participantes para los servicios incluidos en el programa. El programa ChooseHealthy también permite ingresar al programa Active&Fit Direct, que ofrece acceso con descuento a centros de acondicionamiento físico. El programa ChooseHealthy no hace ningún pago directo a los proveedores participantes ni al programa Active&Fit Direct. El programa ChooseHealthy no es responsable de proporcionar o garantizar servicios, y no asume ninguna responsabilidad por la calidad de los servicios brindados. Los descuentos en productos y servicios disponibles a través del programa ChooseHealthy están sujetos a cambios; consulte el sitio web para ver la disponibilidad vigente. La ley estatal de Colorado exige que esté disponible un plan de acceso que describa la red de servicios de proveedores de Kaiser Foundation Health Plan of Colorado. Para obtener una copia, llame a Servicio a los Miembros o visite kp.org/espanol.

Los servicios cubiertos por su plan de salud se proporcionan o coordinan a través de los planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawái • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington D. C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 1300 SW 27th St., Renton, WA 98057

Para su salud física

Aproveche estos beneficios convenientes, desde asesoramiento de salud hasta descuentos en terapias médicas alternativas.



Mejore su salud con estos recursos útiles⁴

Con los recursos para el bienestar, conseguirá herramientas, consejos e información que le ayudarán a generar cambios positivos en su vida. Le ofrecemos recursos sin costo que le ayudarán a lograr lo siguiente:

- Comer más sano.
- Dejar de fumar.
- Reducir el estrés.
- Controlar condiciones crónicas, como la diabetes o la depresión.

kp.org/salud-bienestar (en español)
kp.org/health-wellness (en inglés)



Hable con un asesor de bienestar

Si necesita ayuda adicional, ofrecemos Wellness Coaching by Phone (asesoría de bienestar por teléfono) sin costo. Un asesor personal le ayudará a elaborar un plan que le permita alcanzar sus metas de salud.

kp.org/wellnesscoach (en inglés)



Inscríbase en clases de salud

En nuestros centros de atención ofrecemos todo tipo de clases de salud y grupos de apoyo, de forma que hay algo para todos. Las clases varían en cada centro y es posible que tenga que pagar por algunas de ellas.

kp.org/clases (en español)

kp.org/classes (en inglés)



Aproveche las tarifas más bajas

Con el programa ChooseHealthy®, pagará menos por una variedad de productos y servicios relacionados con la salud.⁵ Los descuentos incluyen lo siguiente:

- Usted y su cónyuge pueden acceder a más de 12,200 gimnasios en todo EE. UU. y a más de 9,300 videos disponibles al instante.
- Acupuntura, atención quiropráctica y terapia de masajes.

kp.org/choosehealthy (en inglés)

Es fácil hacer el cambio para recibir atención médica excelente

¿Es nuevo en Kaiser Permanente? ¿Está considerando hacerse miembro? Es fácil comenzar con su plan nuevo, y estamos aquí para guiarlo.

Empiece con Kaiser Permanente en kp.org/miembrosnuevos.



Obtenga más información sobre su salud

Use estas herramientas interactivas y guías de referencia para encontrar respuestas a sus preguntas sobre salud y para que le ayuden en las decisiones con su equipo de atención.

Recursos de salud integral y bienestar	Tome el control de su salud integral con servicios de salud mental, recursos para el tratamiento de adicciones y la recuperación, aplicaciones de cuidado personal, recursos comunitarios y guías para una vida saludable. kp.org/vidasaludable (en español) kp.org/livehealthy (en inglés)
Videos de cuidado personal	Vea una amplia variedad de clases en video que le ayudarán a controlar condiciones crónicas y a mantener una buena salud física y mental. kp.org/videosenespanol
Temas de salud	Explore más de 4,000 temas de salud y obtenga información básica sobre condiciones médicas, síntomas y opciones de tratamiento. Además, evalúe sus problemas de salud con un verificador de síntomas interactivo. kp.org/salud (en español) kp.org/health (en inglés)
Recetas de cocina	Inspírese para preparar comidas sanas y deliciosas. Busque recetas por categoría (como sopas, comidas vegetarianas o postres) o por productos de temporada. foodforhealth.kp.org (en inglés)
Enciclopedia de medicamentos	Obtenga información sobre medicamentos recetados y de venta libre: cómo actúan, cuáles son los posibles efectos secundarios y más. kp.org/medicamentos (en español) kp.org/medications (en inglés)

探索健康與保健資源

完全為您的醫護服務



爲了您的精神健康

免費使用應用程式，幫助減輕壓力、改善睡眠和管理整體精神健康。^{1,2}



Calm

最佳睡眠和冥想應用程式，目的在於協助減輕壓力、焦慮等。

- 超過100種引導冥想
- 音訊助眠器，實現更深度、更寧靜的睡眠
- 專注、放鬆和睡眠的專屬音樂



myStrength

製定一個計畫，讓您在需要的時候和地方都能得到正確的情緒支援。

- 個人化支援規劃
- 管理壓力、抑鬱、睡眠等的工具
- 數以百計的自我醫護活動、文章和影片



Ginger

隨時隨地與情緒支援輔導員進行一對一簡訊。³
只需傳送一封簡訊即可獲得支援。

- 全天候基於簡訊的情緒支援輔導
- 對目標、挑戰和個人行動計畫進行支援
- 根據您的需求提供自我醫護建議



1.上述應用程式和服務不屬於您保健計畫福利的承保範圍，不屬於Medicare承保福利，且不需遵守《承保範圍說明書》(Evidence of Coverage)或其他計畫文件中所規定的條款。這些應用程式和服務可能會隨時中止。2.Calm和myStrength可供年滿13歲的會員使用。Ginger應用程式和服務不適用於任何18歲以下的會員。3.符合條件的Kaiser Permanente會員每年可以使用Ginger應用程式與輔導員發簡訊90天。90天後，會員可以在該年剩餘時間繼續免費使用Ginger應用程式上提供的其他服務。4.此加值服務是由Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc. (KFHP-MAS) 以外的機構所提供的額外服務，不屬於任何KFHP-MAS合約的提供或擔保範圍。該機構可能會隨時變更或停止提供這項服務。KFHP-MAS不對該機構所提供的服務承擔任何責任。5.請注意，ChooseHealthy計畫不屬於保險。在使用此折扣計畫之前，您應確認您所擁有的任何保險福利，因為與使用此折扣計畫相比，那些福利可能可讓您支付更低費用。ChooseHealthy計畫提供合約專科保健業者的折扣。您有義務支付這些保健業者提供的所有服務，但若服務有包含在該計畫中，您將可透過這些合約保健業者獲得折扣。ChooseHealthy計畫還讓您有機會可以參加Active&Fit Direct計畫，Active&Fit Direct計畫可提供健身中心的折扣優惠。ChooseHealthy計畫不會直接向這些合約保健業者或向Active&Fit Direct計畫支付任何款項。ChooseHealthy計畫不負責提供服務或擔保服務，對提供的服務品質也概不負責。透過ChooseHealthy計畫提供的產品和服務折扣可能會有所變更；請查詢網站以瞭解目前可用的折扣。科羅拉多州法律規定Kaiser Foundation Health Plan of Colorado需提供一份使用計畫以說明其保健業者服務的網絡。如需索取一份副本，請致電會員服務部或瀏覽kp.org。

您保健計畫所承保的服務是由全國各地的Kaiser Permanente保健計畫提供和/或安排：Kaiser Foundation Health Plan, Inc.，在北加州和南加州以及夏威夷州 • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc.，在馬里蘭州、維吉尼亞州和華盛頓特區，2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington或Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 1300 SW 27th St., Renton, WA 98057

為了您的身體健康

從個人健康輔導到替代醫學治療的優惠費率，您可享有以下各種便利的額外福利。



利用實用的資源邁向更健康的生活⁴

透過我們的保健資源，您將可獲得各種工具、提示和資訊以協助您在生活中作出正向的改變。我們的免費資源可協助您：

- 改善飲食健康
- 戒煙
- 減壓
- 管理慢性病，如糖尿病或抑鬱症

kp.org/health-wellness (英文)

kp.org/salud-bienestar (西班牙文)



與保健輔導員聯繫

如果您需要進一步支援，我們可提供免費電話保健輔導。您將會與個人輔導員一對一合作，以擬定一份可協助您達到健康目標的計劃。

kp.org/wellnesscoach (英文)



參加健康課程

我們的設施提供各種健康課程和支援團體，每個人都能找到適合自己的主題。課程項目因地點而異，且部分課程可能需要收費。

kp.org/classes (英文)

kp.org/clases (西班牙文)



享受更優惠的費率

透過ChooseHealthy[®]計劃取得各種健康相關產品和服務的優惠費率。⁵ 其中包括：

- 您和配偶可以訪問美國各地12200多家健身房並觀看9300多個點播影片。
- 針灸、脊柱神經護理及按摩治療

kp.org/choosehealthy (英文)

輕鬆轉換優質醫護服務

您是Kaiser Permanente的新會員嗎？正在考慮加入嗎？要開始加入新計劃十分簡單，我們可帶領您完成手續。

登入kp.org/easyswitch (英文) 開始加入Kaiser Permanente。



深入瞭解您的健康狀況

使用這些互動工具和參考指南能為您解答健康問題，也能幫助指導您與醫護團隊作出決定。

整體健康與保健資源	通過精神健康服務、成癮和康復資源、自我護理應用程式、社區資源和健康生活指南來控制您的整體健康。 kp.org/livehealthy (英文) kp.org/vidasaludable (西班牙文)
自我護理影片	觀看各種各樣的視頻課程，幫助控制持續的病況，並保持良好的身心健康。 kp.org/video (英文)
健康主題	探索4000多個健康主題，瞭解有關病症、症狀和治療方案的基本知識。此外，使用互動式症狀檢查工具評估您的健康問題。 kp.org/health (英文) kp.org/salud (西班牙文)
食譜	獲取靈感，準備既美味又健康的料理。您可按類別（例如素食料理、湯品或甜點）或者按當季食材瀏覽食譜。 foodforhealth.kp.org (英文)
藥物百科	瞭解處方藥和非處方藥 — 其作用方式、潛在副作用等等。 kp.org/medications (英文) kp.org/medicamentos (西班牙文)

Khám phá các nguồn lực hỗ trợ chăm sóc sức khỏe thể chất và tâm thần

Dành cho tất cả quý vị



Chăm sóc sức khỏe tâm thần cho quý vị

Truy cập các ứng dụng để giúp giảm căng thẳng, cải thiện giấc ngủ và quản lý sức khỏe tâm thần tổng thể hoàn toàn miễn phí.^{1,2}



Calm

Ứng dụng hàng đầu dành cho giấc ngủ và thiền định — được thiết kế để giúp giảm căng thẳng, lo âu, v.v.

- Hơn 100 bài thiền có hướng dẫn
- Âm thanh hỗ trợ giấc ngủ giúp mang lại giấc ngủ sâu hơn, yên tĩnh hơn
- Các bản nhạc đặc biệt giúp duy trì sự tập trung, thư giãn và ngủ ngon



myStrength

Lập kế hoạch để quý vị được hỗ trợ cảm xúc phù hợp đúng nơi, đúng lúc quý vị cần.

- Lập kế hoạch hỗ trợ riêng cho từng cá nhân
- Công cụ kiểm soát căng thẳng, trầm cảm, giấc ngủ, v.v.
- Hàng trăm hoạt động, bài viết và video về tự chăm sóc sức khỏe



Ginger

Nhắn tin trực tiếp với huấn luyện viên hỗ trợ kiểm soát cảm xúc vào bất kỳ lúc nào dù quý vị đang ở đâu.³

Chỉ cần một tin nhắn văn bản là quý vị sẽ được hỗ trợ.

- Huấn luyện viên hỗ trợ kiểm soát cảm xúc qua tin nhắn 24/7
- Hỗ trợ cho thực hiện mục tiêu, thử thách và kế hoạch hành động cá nhân
- Lời khuyên về tự chăm sóc sức khỏe dựa trên nhu cầu của quý vị



kp.org/selfcareapps
(bằng tiếng Anh)

1. Các ứng dụng và dịch vụ trên không được bao trả theo quyền lợi trong chương trình bảo hiểm sức khỏe của quý vị, không phải là quyền lợi được Medicare bao trả và không phải tuân theo các điều khoản được quy định trong *Chứng Từ Bảo Hiểm* của quý vị hoặc các tài liệu khác của chương trình. Các ứng dụng và dịch vụ này có thể bị ngừng cung cấp bất cứ lúc nào. 2. Hội viên từ 13 tuổi trở lên có thể sử dụng Calm and myStrength. Ứng dụng và các dịch vụ Ginger không dành cho hội viên dưới 18 tuổi. 3. Các hội viên Kaiser Permanente đủ điều kiện có thể nhắn tin với một huấn luyện viên bằng ứng dụng Ginger trong 90 ngày mỗi năm. Sau 90 ngày, hội viên có thể tiếp tục truy cập vào các dịch vụ khác có sẵn trên ứng dụng Ginger trong thời gian còn lại của năm mà không mất chi phí. 4. Dịch vụ giá trị gia tăng này là dịch vụ bổ sung do các tổ chức không thuộc Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc. (KFHP-MAS) cung cấp và không được cung cấp hay đảm bảo theo hợp đồng với KFHP-MAS. Tổ chức này có thể thay đổi hoặc ngừng cung cấp dịch vụ này bất kỳ lúc nào. KFHP-MAS từ chối mọi trách nhiệm đối với dịch vụ do tổ chức này cung cấp. 5. Vui lòng lưu ý rằng chương trình ChooseHealthy không phải là chương trình bảo hiểm. Quý vị cần kiểm tra mọi quyền lợi bảo hiểm của mình trước khi sử dụng chương trình giảm giá này, vì những quyền lợi đó có thể giúp quý vị được hưởng chi phí thấp hơn so với việc sử dụng chương trình giảm giá này. Chương trình ChooseHealthy cung cấp các chương trình giảm giá từ các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe chuyên khoa tham gia chương trình. Quý vị có trách nhiệm thanh toán tất cả các dịch vụ nhận được từ các nhà cung cấp đó, nhưng sẽ được các nhà cung cấp tham gia chương trình đó giảm giá cho dịch vụ có trong chương trình. Chương trình ChooseHealthy cũng cho phép quý vị tham gia chương trình Active&Fit Direct, được giảm giá khi sử dụng các trung tâm thể dục. Chương trình ChooseHealthy không thanh toán trực tiếp cho các nhà cung cấp tham gia chương trình đó hoặc cho chương trình Active&Fit Direct. Chương trình ChooseHealthy không chịu trách nhiệm cung cấp hoặc đảm bảo các dịch vụ và không chịu trách nhiệm về chất lượng dịch vụ được cung cấp. Các khoản giảm giá đối với các sản phẩm và dịch vụ được cung cấp qua chương trình ChooseHealthy có thể thay đổi; vui lòng truy cập trang web để biết thông tin cập nhật nhất. Luật pháp tiểu bang Colorado quy định phải cung cấp kế hoạch tiếp cận mô tả các dịch vụ của mạng lưới nhà cung cấp của Kaiser Foundation Health Plan of Colorado. Để nhận bản sao của kế hoạch này, vui lòng gọi cho Dịch Vụ Hội Viên hoặc truy cập kp.org (bằng tiếng Anh).

Các dịch vụ được đài thọ theo chương trình bảo hiểm sức khỏe của quý vị được cung cấp và/hoặc điều phối bởi các chương trình bảo hiểm sức khỏe của Kaiser Permanente trên cả nước: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., in Northern and Southern California and Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., in Maryland, Virginia, and Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington or Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 1300 SW 27th St., Renton, WA 98057

Chăm sóc sức khỏe thể chất cho quý vị

Hãy tận dụng các đặc quyền thuận tiện dưới đây — từ các chương trình huấn luyện chăm sóc sức khỏe cá nhân đến giảm giá cho các phương pháp trị liệu y tế thay thế.



Sống khỏe mạnh hơn với các nguồn lực hỗ trợ hữu ích⁴

Với các nguồn lực hỗ trợ chăm sóc sức khỏe, quý vị sẽ nhận được các công cụ, lời khuyên và thông tin giúp quý vị tạo ra những thay đổi tích cực trong cuộc sống của mình. Các nguồn lực trợ giúp miễn phí của chúng tôi có thể giúp quý vị:

- Ăn uống lành mạnh hơn
- Bỏ hút thuốc
- Giảm căng thẳng
- Quản lý các bệnh trạng hiện đang mắc phải như tiểu đường hoặc trầm cảm

kp.org/health-wellness (bằng tiếng Anh)

kp.org/salud-bienestar (en español)



Kết nối với huấn luyện viên chăm sóc sức khỏe

Nếu quý vị cần thêm hỗ trợ, chúng tôi cung cấp miễn phí dịch vụ Wellness Coaching by Phone. Quý vị sẽ được huấn luyện viên riêng của mình hướng dẫn trực tiếp để lập kế hoạch nhằm giúp quý vị đạt được mục tiêu sức khỏe của mình.

kp.org/wellnesscoach (bằng tiếng Anh)



Tham gia các lớp học về sức khỏe

Với tất cả các loại lớp học về sức khỏe và các nhóm hỗ trợ được cung cấp tại các cơ sở của chúng tôi, mọi người sẽ luôn tìm được lớp học phù hợp. Các lớp học ở từng địa điểm sẽ khác nhau và một số địa điểm có thể phải đóng lệ phí.

kp.org/classes (bằng tiếng Anh)

kp.org/clases (en español)



Nhận giảm giá

Nhận giảm giá cho nhiều sản phẩm và dịch vụ liên quan đến sức khỏe thông qua chương trình ChooseHealthy®.⁵

Trong đó bao gồm:

- Quý vị và vợ/chồng quý vị có thể được tiếp cận hơn 12,200 phòng tập thể dục trên toàn Hoa Kỳ và hơn 9,300 video hướng dẫn theo yêu cầu.
- Châm cứu, chăm sóc chỉnh hình và mát-xa trị liệu

kp.org/choosehealthy (bằng tiếng Anh)

Chuyển sang dịch vụ chăm sóc tuyệt vời thật dễ dàng

Quý vị là hội viên mới của Kaiser Permanente? Quý vị đang cân nhắc về việc tham gia chương trình? Bắt đầu chương trình mới của quý vị thật dễ dàng — và chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị.

Hãy bắt đầu với Kaiser Permanente bằng cách truy cập kp.org/easyswitch (bằng tiếng Anh).



Tìm hiểu thêm về sức khỏe của quý vị

Sử dụng các công cụ tương tác và hướng dẫn tham chiếu này để tìm ra câu trả lời cho các câu hỏi về sức khỏe của quý vị và giúp hướng dẫn quý vị đưa ra các quyết định cùng với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Tổng hợp nguồn lực hỗ trợ chăm sóc sức khỏe thể chất và tâm thần	Kiểm soát sức khỏe tổng thể của quý vị với các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần, các nguồn lực hỗ trợ cai nghiện và phục hồi, ứng dụng tự chăm sóc sức khỏe, nguồn lực hỗ trợ từ cộng đồng và hướng dẫn sống lành mạnh. kp.org/livehealthy (bằng tiếng Anh) kp.org/vidasaludable (en español)
Video hướng dẫn tự chăm sóc sức khỏe	Xem vô số các bài học qua video để giúp kiểm soát các tình trạng hiện có và duy trì tình trạng sức khỏe thể chất và tâm thần tốt. kp.org/video (bằng tiếng Anh)
Các chủ đề chăm sóc sức khỏe	Khám phá hơn 4,000 chủ đề chăm sóc sức khỏe để tìm hiểu những thông tin cơ bản về các bệnh trạng, triệu chứng và phương án điều trị. Ngoài ra, đánh giá những mối lo ngại về sức khỏe bằng công cụ kiểm tra triệu chứng tương tác. kp.org/health (bằng tiếng Anh) kp.org/salud (en español)
Công thức nấu ăn	Được truyền cảm hứng để chế biến các món ăn ngon, tốt cho sức khỏe. Tìm hiểu các công thức nấu ăn theo loại — như các món ăn, súp hoặc các món tráng miệng cho người ăn chay — hoặc các món ăn theo mùa. foodforhealth.kp.org (bằng tiếng Anh)
Bách khoa toàn thư về dược phẩm	Tìm hiểu về các loại thuốc theo toa và thuốc không kê toa — công dụng của các loại thuốc, tác dụng phụ có thể có và nhiều thông tin khác nữa. kp.org/medications (bằng tiếng Anh) kp.org/medicamentos (en español)