

探索健康資源

幫助您保持健康生活的工具



透過線上管理您的醫療護理

掌握您的醫療護理易如反掌。當您在**kp.org** (英文) 註冊時，您可充分利用您的會員資格，並且可以隨時隨地管理健康。¹



管理您的醫護服務

通往強健體魄和優質醫護服務的線上入口網站，僅需點選一下**kp.org** (英文)。當您註冊線上帳戶時，您可存取許多節省時間的工具以及健康生活的提示。隨時隨地造訪**kp.org** (英文)，您可以：

- 檢視大多數化驗檢查結果
- 續配大多數處方藥
- 根據對您重要的事項選擇您的醫生，並可以隨時變更
- 向Kaiser Permanente 醫生診所傳送電子郵件詢問非緊急的健康問題
- 安排和取消例行約診
- 列印學校、體育活動、夏令營等所需的疫苗接種記錄
- 管理家人的健康護理²



即刻註冊——方法很簡單

您可在**kp.org** (英文) 或 Kaiser Permanente 行動應用程式上線上註冊。僅需按照登入說明操作即可。您需要輸入您的健康/醫療記錄編號。該號碼可在Kaiser Permanente 會員卡上找到。

kp.org/register (英文)
kp.org/registreseahora (西班牙文)



下載Kaiser Permanente 應用程式

您還可使用Kaiser Permanente 行動應用程式註冊線上帳戶，向醫生診所傳送非緊急問題的資訊、尋找醫生和位置、檢視即將到來的約診，等等。

kp.org/mobile (英文)
kp.org/movil (西班牙語)



轉換到優質醫護服務很容易

您是Kaiser Permanente 的新會員嗎？有興趣加入嗎？開始您的新計劃很簡單——我們隨時為您提供幫助。登入**kp.org/easyswitch** (英文)，開始使用Kaiser Permanente。

¹當您在Kaiser Permanente 機構獲得醫護服務時可享有這些特有服務。²當兒童年滿12歲時，線上功能會發生改變。根據州法律，青少年有權獲得額外的隱私保護。當您的孩子滿12歲時，您仍可透過改動某些功能的權限來管理您青少年的護理。³此加值服務是由Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc. (KFHP-MAS) 以外之機構提供的額外服務，不屬於任何KFHP-MAS合約的提供或擔保範圍。此機構可能隨時變更或終止這項服務。KFHP-MAS不對該機構提供的服務承擔任何責任。⁴請注意，ChooseHealthy計劃不是保險。在使用此折扣計劃之前，您應該檢查您擁有的任何保險福利，因為與使用此折扣計劃相比，那些福利可能會降低您的成本。ChooseHealthy計劃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，但會從合約醫護人員那裡獲得該計劃所包含服務的折扣。ChooseHealthy計劃還提供獲取Active&Fit Direct計劃的機會，該計劃提供對健身中心的折扣優惠。ChooseHealthy計劃不會直接向合約醫護人員或Active&Fit Direct計劃付款。ChooseHealthy計劃對提供或保證服務不承擔任何責任，對提供的服務品質也不承擔任何責任。可透過ChooseHealthy計劃獲得的產品和服務折扣可能會有所調整；請諮詢網站瞭解當前的可用性。

獲得保健支援

從個人保健指導到另類療法更低費率，您可享受有以下各種額外福利。



登記加入 健康生活方式計劃³

加入我們的線上保健計劃，您可以獲得有助於在生活中做出正向改變的諮詢、鼓勵和工具。

我們的輔助計劃能幫助您：

- 減輕體重
- 吃得更健康
- 戒菸
- 減壓
- 管理持續性的病況，例如糖尿病或抑鬱症

首先，從整體健康評估開始，您可以利用這項簡易的線上調查判斷全面健康狀況。您也可以與您的醫生分享和討論結果。

kp.org/healthylifestyles (英文)

kp.org/vidasana (西班牙文)



尋找保健輔導員

如果您需要更多支援，我們也提供免費的電話保健輔導。您將與個人教練進行一對一諮商，制訂一份能幫助您達成健康目標的計劃。

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。課程因地點而異，部分課程需酌收少許費用。

kp.org/classes (英文)

kp.org/clases (西班牙文)



享受更低費率

透過ChooseHealthy[®]計劃可享有多種健康產品和服務的折扣費率。⁴其中包括：

- Active&Fit Direct——會員每月需支付\$25 (外加一次性的\$25入保費用)，即可進入由10,000多家健身中心組成的全美網絡
- 享受合約保健業者提供的費率折扣，最高達25%：
 - 針灸
 - 脊柱神經護理
 - 按摩治療

kp.org/choosehealthy (英文)



花些時間進行自我護理

借助保健應用程式，管理壓力，改善您的情緒、睡眠系等，成年會員可免費使用這些應用程式。

kp.org/selfcareapps (英文)

科羅拉多州法律規定Kaiser Foundation Health Plan of Colorado須提供其保健業者服務網的使用概覽。如需索取一份副本，請致電會員服務部或造訪 kp.org (英文)。

您的保健計劃所承保的服務由Kaiser Permanente保健計劃提供和/或安排：位於北加州與南加州以及夏威夷的Kaiser Foundation Health Plan, Inc. • 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 • 位於馬里蘭州、維吉尼亞州和華盛頓特區的Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • 自籌保險計劃服務的管理者為Kaiser Permanente Insurance Company, One Kaiser Plaza, Oakland, CA 94612

深入瞭解您的健康狀況

更多資訊僅需點選一下。這些互動工具和參考指南能為您解答健康問題，也能幫助您對自己的醫療護理做決定。

藥品百科	查看數千種藥物的詳細說明，包括可能的副作用。 kp.org/medications (英文) kp.org/medicamentos (西班牙語)
健康百科	探索40,000餘頁關於健康狀況、相關症狀和治療選項的深入資訊。 kp.org/health (英文) kp.org/salud (西班牙語)
健康指南	透過我們的健康生活指南隨時獲知關於熱門健康主題的最新資訊，或者發掘其他新知。有英語和西班牙語版本。 kp.org/livehealthy (英文) kp.org/vidasaludable (西班牙語)
互動工具和計算工具	做一項互動測驗或將您的資料輸入其中一個計算工具，藉此瞭解您的健康狀況。 kp.org/calculators (英文)
醫療檢查名錄	深入瞭解您在常見的檢查和程序方面有哪些選擇，以及它們的風險和福利。 kp.org/healthdecisions (英文)
Natural Medicines Comprehensive Database®	為您飲食補充劑、維他命、礦物質和其他天然產品方面的問題尋找解答。 kp.org/naturalmedicines (英文) kp.org/medicinasnaturales (西班牙語)
食譜	獲取如何讓菜餚美味又健康的靈感。您可按類別瀏覽食譜——例如素食菜餚、湯品或甜點——或者按當季食材。 kp.org/foodforhealth (英文)
症狀檢查工具	使用我們的互動視覺輔助工具判斷您的症狀。點選您不舒服的身體部位，瞭解接下來該怎麼做。 kp.org/symptoms (英文) kp.org/sintomas (西班牙語)
影片與播客	觀賞、聆聽並瞭解健康與養生方面的知識。觀賞影片或下載健康相關的引導冥想播客。 kp.org/video (英文) kp.org/audio (英文)