

# GETTING STARTED

Good health is just the beginning.

## 5 SIMPLE STEPS TO GET STARTED

### 1 Choose your doctor at 1-888-956-1616

A personal physician is someone you get to know and trust. Start building that relationship with a toll-free phone call to select the right doctor for you and schedule your first appointment.

At your visit, your doctor may suggest some important preventive health screenings, like blood pressure, cholesterol, diabetes, and tests for certain cancers. Be sure to discuss any special health needs and if certain conditions run in your family. This data will be entered into your electronic health record, which will help us personalize your care.

### 2 Register for secure access to [kp.org](https://kp.org)

With your Kaiser Permanente identification card handy, go to [kp.org/register](https://kp.org/register) to set up your user ID and password. Once you've registered, you'll have free, around-the-clock access to the time-saving features of My Health Manager. These convenient tools can help you manage your care at Kaiser Permanente facilities. Email your doctor's office, schedule routine appointments, order prescription refills, view most lab test results, and more—day or night.

### 3 Take a total health assessment

After you've registered online, visit [kp.org/healthylifestyles](https://kp.org/healthylifestyles) to take a total health assessment with HealthMedia® Succeed®. This program will analyze your lifestyle choices and create a customized health improvement plan to fit your needs. You can even attach the results to your electronic health record so your doctor can work with you to help you reach your goals.

### 4 Call our Healthy Living Helpline

If your goal is to eat better, exercise more, lose weight, or stop smoking, our Healthy Living Helpline wellness coaches are here to support you every step of the way. Just call **1-866-402-4320** Monday through Friday, from 6 a.m. to 7 p.m.

### 5 Explore additional resources

From customized online programs to classes and support groups at your local facilities, there are many ways to maximize your health. Start exploring popular health topics, learn about drugs and natural medicines, and search for classes and programs (many of which are free) at [kp.org/healthyliving](https://kp.org/healthyliving).

## FOR MORE INFORMATION

Visit us at [kp.org](https://kp.org) or call our Member Service Contact Center, 24 hours a day, seven days a week (closed holidays).

- **1-800-464-4000** English
- **1-800-788-0616** Spanish
- **1-800-757-7585** Chinese dialects
- **1-800-777-1370** TTY for the deaf, hard of hearing, or speech impaired

### Get started at [kp.org/newmember](https://kp.org/newmember)

We've gathered all the information you need to get up to speed as a new member—in one convenient place online. Find a location, choose a doctor, understand your benefits, and more. Get a jump start on your membership today at [kp.org/newmember](https://kp.org/newmember).

# CÓMO EMPEZAR

Tener buena salud sólo es el principio.

## 5 PASOS SENCILLOS PARA EMPEZAR

### 1 Seleccione su médico al 1-888-956-1616

Un médico personal es una persona que usted llega a conocer y en quien puede confiar. Empiece a establecer esa relación mediante una llamada telefónica gratuita para seleccionar el médico apropiado para usted y para programar su primera cita.

En su visita su médico puede sugerir algunas evaluaciones médicas preventivas importantes, como de la presión arterial, el colesterol, la diabetes y pruebas para detectar ciertos tipos de cáncer. Asegúrese de hablar de sus necesidades médicas especiales y si en su familia se sufren algunos problemas médicos. Se introducirán estos datos en su expediente médico electrónico, lo cual nos ayudará a adaptar su atención a su medida.

### 2 Inscríbase para tener acceso seguro a [kp.org](http://kp.org)

Con su tarjeta de identificación de Kaiser Permanente a la mano, visite el sitio [kp.org/register](http://kp.org/register) (en inglés) para crear su identificación de usuario y contraseña. Una vez que se haya inscrito, tendrá acceso gratuito las 24 horas del día a las funciones que le ahorran tiempo de *My Health Manager* (Mi administrador de salud). Estas convenientes herramientas pueden ayudarle a administrar la atención que recibe en las instalaciones de Kaiser Permanente. Envíe correo electrónico a su médico, programe citas de rutina, pida reabastecimiento de recetas, revise la mayoría de los resultados de las pruebas de laboratorio, etc., a cualquier hora del día o de la noche.

### 3 Tome una evaluación total de la salud

Después de inscribirse en línea, visite el sitio [kp.org/vidasana](http://kp.org/vidasana) para tomar una evaluación total de la salud con el programa HealthMedia®Succeed®, el cual analizará opciones de su estilo de vida y creará un plan a la medida para mejorar la salud y que se adapte a sus necesidades. Hasta puede adjuntar los resultados de su expediente médico electrónico de manera que su médico pueda colaborar con usted para alcanzar sus metas.

### 4 Llame a nuestra Línea de Ayuda Healthy Living

Si su meta es comer mejor, hacer más ejercicio, perder peso o dejar de fumar, los instructores de bienestar de nuestra Línea de Ayuda Healthy Living están a sus órdenes para apoyarle en cada paso del camino. Sólo llame al **1-866-402-4320**, de lunes a viernes, de 6 a. m. a 7 p. m.

### 5 Explore recursos adicionales

Hay muchas maneras de potenciar al máximo su salud, desde los programas en línea a la medida hasta las clases y grupos de apoyo en nuestras instalaciones locales. Empiece a explorar temas populares sobre la salud, informarse sobre fármacos y medicamentos naturales, y buscar clases y programas (muchos de los cuales son gratis) en el sitio [kp.org/healthyliving](http://kp.org/healthyliving) (en inglés).

## INFORMACIÓN ADICIONAL

Visítenos en el sitio [kp.org](http://kp.org) o llame a nuestro Centro de Contacto de Servicios a los Miembros las 24 horas del día, los 7 días de la semana (cerramos los días festivos).

- **1-800-788-0616** Español
- **1-800-464-4000** Inglés
- **1-800-777-1370** TTY para las personas sordas o con problemas auditivos o del habla

### Empiece en el sitio [kp.org/newmember](http://kp.org/newmember)

Hemos recopilado toda la información que usted necesita para ponerse al día como nuevo miembro en un sólo lugar conveniente en línea. Encuentre una ubicación, seleccione un médico, entienda sus beneficios y muchas cosas más. Arranque con su membresía hoy mismo en el sitio [kp.org/newmember](http://kp.org/newmember) (en inglés).