

Tìm cơ sở chăm sóc sức khỏe tốt

Để giúp quý vị luôn khỏe mạnh



Hãy đến nơi quý vị cảm thấy được là phiên bản tuyệt vời nhất của chính mình

Chúng tôi có thể giúp quý vị đến được cơ sở chăm sóc sức khỏe của mình — dù nó ở bất kỳ đâu. Dịch vụ chăm sóc có thể dễ dàng và nhanh chóng hơn tại Kaiser Permanente nhờ sự hỗ trợ của những người chăm sóc được kết nối, có thêm nhiều cách hơn để nhận dịch vụ chăm sóc và hỗ trợ sức khỏe tổng thể của quý vị. Chào mừng quý vị đến với dịch vụ chăm sóc giúp phù hợp với cuộc sống của quý vị.

TÌM HIỂU THÊM VỀ:

Dịch vụ chăm sóc luôn lấy quý vị làm trung tâm.....	3
Các phương pháp tiện lợi để nhận dịch vụ cần thiết.....	4
Dịch vụ chăm sóc lâm sàng chất lượng cao	5
Dịch vụ chăm sóc chuyên khoa khi quý vị cần.....	6
Một trải nghiệm tuyệt vời ngay từ khi bắt đầu.....	7
Chuyển tiếp dịch vụ chăm sóc cho hội viên mới	8
Tận dụng tối đa quyền lợi hội viên của quý vị.....	9
Tiết kiệm với các sản phẩm và dịch vụ chăm sóc sức khỏe	10
Nơi tìm dịch vụ chăm sóc.....	11–12
Tập trung vào cộng đồng	13

Quý vị có điều cần trao đổi? Chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ.

Chuyên gia ghi danh của Kaiser Permanente có thể giải đáp các thắc mắc của quý vị — như nơi nhận dịch vụ chăm sóc hoặc những tùy chọn mà quý vị có.

Hãy gọi **1-800-514-0985 (TTY 711)**, từ thứ Hai đến thứ Sáu, 7 giờ sáng đến 6 giờ chiều, giờ Thái Bình Dương.



Dịch vụ chăm sóc lấy quý vị làm trung tâm

Dịch vụ chăm sóc tại Kaiser Permanente không phải là một dịch vụ chung cho mọi đối tượng. Các nhóm do bác sĩ quản lý của chúng tôi sẽ phối hợp cùng nhau để giúp cung cấp dịch vụ chăm sóc phù hợp với nhu cầu của quý vị. Nhóm chăm sóc của quý vị đều thuộc cùng một mạng lưới, giúp việc chia sẻ thông tin, xem bệnh sử cũng như cung cấp dịch vụ phù hợp với từng cá nhân và chất lượng cao trở nên dễ dàng — vào thời điểm và tại địa điểm mà quý vị cần.

Cơ sở chăm sóc sức khỏe tốt của quý vị cần thể hiện quý vị là ai

Chúng tôi tin rằng câu chuyện, nền tảng và các giá trị của quý vị cũng có ý nghĩa quan trọng như bệnh sử của quý vị. Để giúp cung cấp dịch vụ chăm sóc phù hợp với nền văn hóa, dân tộc và lối sống của quý vị, chúng tôi:

- Tuyển dụng các bác sĩ và nhân viên nói được nhiều ngôn ngữ
- Cung cấp các dịch vụ thông dịch qua điện thoại bằng hơn 150 ngôn ngữ
- Cải thiện tình trạng sức khỏe cho những nhóm người mắc các bệnh trạng như cao huyết áp, tiểu đường và ung thư đại tràng*

Nhận được dịch vụ chăm sóc có sự điều phối với sự hỗ trợ từ hồ sơ y tế điện tử của quý vị



Chia sẻ bệnh sử của quý vị và bất kỳ mối lo ngại nào với bác sĩ cá nhân của quý vị.



Bác sĩ của quý vị sẽ giúp điều phối dịch vụ chăm sóc cho quý vị, vì vậy quý vị sẽ không tốn nhiều thời gian lo lắng về việc cần phải đi tới đâu hay gọi cho ai tiếp theo.



Các nhóm chăm sóc tương lai có hiểu biết tổng thể về bệnh sử của quý vị — quý vị không cần phải nhắc lại.



Có sẵn hồ sơ y tế của quý vị, nhóm chăm sóc của quý vị biết được nhu cầu của quý vị tại thời điểm hiện tại và nhắc quý vị lên lịch kiểm tra sức khỏe và xét nghiệm. Ngoài ra, quý vị có thể xem hồ sơ của mình 24/7.

*Kaiser Permanente đã cải thiện khả năng kiểm soát huyết áp ở các hội viên là Người Mỹ Gốc Phi/Người Da Đen bị cao huyết áp, tăng tỷ lệ khám tầm soát ung thư đại trực tràng ở các hội viên gốc Tây Ban Nha/La Tinh và cải thiện khả năng kiểm soát đường huyết ở các hội viên mắc bệnh tiểu đường. Dữ liệu tự khai báo về chủng tộc và dân tộc được ghi lại trong Kaiser Permanente HealthConnect® và báo cáo đánh giá HEDIS® được cập nhật hàng quý trong Siêu Thị Dữ Liệu CORE liên khu vực.

Các phương pháp tiện lợi để nhận dịch vụ cần thiết

Quý vị có nhiều cách hơn bao giờ hết để nhận dịch vụ chăm sóc chất lượng, vì vậy việc kiểm soát sức khỏe có thể trở nên dễ dàng hơn.



MỚI KHỞI PHÁT: Nhận dịch vụ chăm sóc ngay

Các bác sĩ lâm sàng của Kaiser Permanente làm việc cả ngày lẫn đêm, 24/7, để đáp ứng các nhu cầu chăm sóc khẩn cấp qua điện thoại và video theo yêu cầu, không cần đặt lịch hẹn.^{1,2,3}



Đặt lịch hẹn thăm khám qua điện thoại hoặc video

Đặt lịch hẹn thăm khám qua điện thoại hoặc thăm khám qua video trực tiếp với bác sĩ lâm sàng của Kaiser Permanente hoặc bất kỳ bác sĩ chuyên khoa nào mà quý vị được giới thiệu.^{1,2,3}



Chăm sóc trực tiếp

Chúng tôi cung cấp các dịch vụ trong cùng ngày, vào ngày hôm sau, sau giờ làm việc và vào cuối tuần tại nhiều địa điểm của chúng tôi, bao gồm Care Essentials tại các phòng khám lẻ của Kaiser Permanente.^{3,4}



Email

Gửi cho văn phòng bác sĩ Kaiser Permanente của quý vị các câu hỏi không khẩn cấp và thường nhận được câu trả lời trong vòng 2 ngày làm việc.



Cung cấp thuốc theo toa

Sử dụng ứng dụng Kaiser Permanente để mua hầu hết các loại thuốc theo toa được giao đến tận nơi hoặc đến nhận trong cùng ngày. Hầu hết hội viên mua một lượng thuốc dùng trong 3 tháng với mức giá của lượng thuốc dùng trong 2 tháng và được miễn phí vận chuyển.⁵



Tư vấn 24/7

Nhận hỗ trợ với dịch vụ tư vấn chăm sóc qua điện thoại 24/7.



Thăm khám trực tuyến

Hoàn thành bảng câu hỏi trực tuyến và nhận kế hoạch điều trị, bao gồm cả đơn thuốc, nếu cần, trong vòng vài giờ.⁶

Thăm khám sức khỏe từ xa được đài thọ miễn phí với hầu hết các chương trình⁷

Thăm khám sức khỏe từ xa là một phần trong cách chúng tôi cung cấp dịch vụ chăm sóc trong nhiều năm, giúp cho các hội viên của chúng tôi kết nối trực tuyến với dịch vụ chăm sóc dễ dàng hơn trong suốt thời gian xảy ra đại dịch. Năm 2020, các hội viên của chúng tôi có nhiều hơn 15 triệu lượt chăm sóc so với năm 2019.⁸



¹Khi phù hợp và có sẵn.

²Để được thăm khám qua video, hội viên phải được đăng ký trên kp.org và có thiết bị di động hoặc máy tính có camera. Nếu quý vị di chuyển ra khỏi tiểu bang, các tính năng đặt lịch hẹn qua điện thoại và thăm khám qua video có thể không có sẵn do luật pháp của tiểu bang có thể không cho phép các bác sĩ cung cấp dịch vụ chăm sóc vượt qua các ranh giới của tiểu bang. Luật pháp khác nhau giữa các tiểu bang.

³Những tính năng này có sẵn khi quý vị tiếp nhận chăm sóc tại các cơ sở Kaiser Permanente.

⁴Trong trường hợp có đại dịch, một số cơ sở có thể phải đóng cửa hoặc cung cấp số giờ làm việc và dịch vụ giới hạn.

⁵Có sẵn trên hầu hết các đơn đặt hàng thuốc theo toa; có thể áp dụng thêm phí. Để biết thêm thông tin, hãy liên lạc với nhà thuốc. Để sử dụng ứng dụng Kaiser Permanente, quý vị phải là hội viên Kaiser Permanente đã đăng ký trên kp.org.

⁶Áp dụng khoản chia sẻ chi phí cho các dịch vụ hoặc vật dụng được đặt mua khi thăm khám trực tuyến.

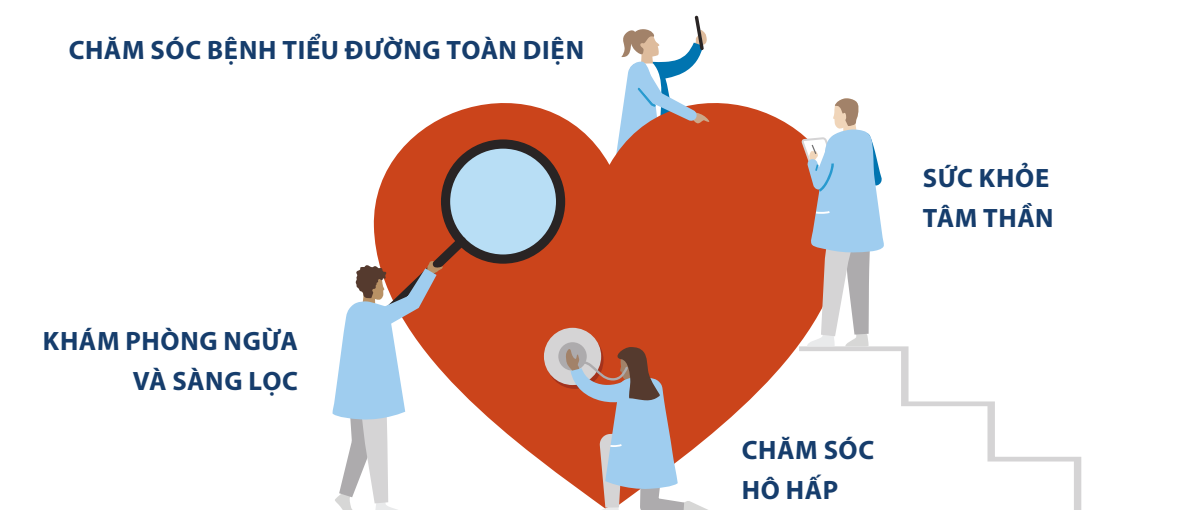
⁷Các chương trình bảo hiểm sức khỏe có tiền khấu trừ cao có thể cần tiền đồng trả hoặc tiền đồng bảo hiểm cho các cuộc hẹn qua điện thoại và thăm khám qua video.

⁸Bảng Thông Tin Cụ Thể Về Thăm Khám Sức Khỏe Từ Xa của Kaiser Permanente.

Dịch vụ chăm sóc lâm sàng chất lượng cao

Khi tình hình sức khỏe của quý vị cần được quan tâm đặc biệt, nhóm bác sĩ chăm sóc chuyên khoa của chúng tôi sẽ kiểm soát giúp quý vị.

Năm 2020, Kaiser Permanente là đơn vị được xếp hạng hàng đầu trên toàn quốc đáp ứng **34 tiêu chuẩn đánh giá hiệu quả chăm sóc**. Đối thủ cạnh tranh cấp quốc gia xếp ngay phía sau chỉ đạt 17 tiêu chuẩn.¹



Biện pháp tiếp cận dịch vụ chăm sóc toàn diện

Với một trong những nhóm y đa khoa lớn nhất trong nước,² chúng tôi sẽ giúp kết nối quý vị với bác sĩ chuyên khoa, người sẽ lập ra kế hoạch chăm sóc cá nhân hóa cho quý vị. Để tìm hiểu cách các bác sĩ chuyên khoa của chúng tôi cùng phối hợp với nhau trong một hệ thống kết nối, hãy truy cập kp.org/specialtycare.

Hỗ trợ cho các bệnh trạng đang mắc phải

Nếu quý vị bị bệnh trạng như bệnh tiểu đường hoặc bệnh tim, quý vị sẽ được tự động ghi danh vào chương trình kiểm soát bệnh tật để được hướng dẫn và hỗ trợ cá nhân. Với phương pháp bao quát dựa trên các thực hành tốt nhất đã được chứng minh và công nghệ tiên tiến, chúng tôi sẽ giúp quý vị nhận dịch vụ chăm sóc theo nhu cầu để tiếp tục tận hưởng trọn vẹn cuộc sống.

¹Điểm HEDIS® 2020 của Kaiser Permanente. Điểm chuẩn được cung cấp theo Quality Compass® của Ủy Ban Quốc Gia về Đảm Bảo Chất Lượng (National Committee for Quality Assurance, NCQA) và áp dụng cho tất cả các ngành nghề kinh doanh. Điểm tổng hợp khu vực của Kaiser Permanente được cung cấp bởi Phòng Chất Lượng Chăm Sóc và Dịch Vụ của Kaiser Permanente. Dữ liệu có trong ấn phẩm này được lấy từ Quality Compass 2020 và được NCQA cho phép sử dụng. Quality Compass 2020 bao gồm một số dữ liệu CAHPS nhất định. Mọi hoạt động trình bày, phân tích, diễn giải dữ liệu hoặc kết luận dựa trên dữ liệu này hoàn toàn do tác giả thực hiện và NCQA đặc biệt miễn trừ trách nhiệm đối với các hoạt động trình bày, phân tích, diễn giải hoặc kết luận đó. Quality Compass® và HEDIS® là các nhãn hiệu đã đăng ký của NCQA. CAHPS® là nhãn hiệu đã đăng ký của Cơ Quan Phụ Trách Phẩm Chất và Nghiên Cứu về Chăm Sóc Sức Khỏe (Agency for Healthcare Research and Quality).

²"50 Largest US Medical Group Parents," Becker's Hospital Review, March 13, 2018, [beckershospitalreview.com/rankings-and-ratings/50-largest-u-s-medical-group-parents.html](https://www.beckershospitalreview.com/rankings-and-ratings/50-largest-u-s-medical-group-parents.html).

Dịch vụ chăm sóc chuyên khoa khi quý vị cần

Dù nhu cầu của quý vị là gì — sức khỏe tâm thần, thai sản, chăm sóc ung thư, sức khỏe tim hay là nhu cầu khác — quý vị đều có thể tiếp cận các bác sĩ có chuyên môn, công nghệ mới nhất và dịch vụ chăm sóc dựa trên bằng chứng để giúp quý vị trên lộ trình phục hồi của mình.



Xếp hạng cao nhất cho dịch vụ chăm sóc tim mạch

Từ năm 2009, đội ngũ Chăm Sóc Tim Mạch của chúng tôi tại Trung Tâm Y Tế Sunnyside của Kaiser Permanente đã đạt được mức xếp hạng cao nhất của Hiệp Hội Bác Sĩ Phẫu Thuật Ngực (Society of Thoracic Surgeons), căn cứ vào dữ liệu về hiệu suất các ca phẫu thuật tim cho người lớn. Hãy truy cập kp.org/cardiac/nw (bằng tiếng Anh) để tìm hiểu thêm.



Phương pháp tiếp cận đa ngành về chăm sóc bệnh ung thư

Bệnh nhân của chúng tôi nhận được dịch vụ chăm sóc từ những nhân viên giỏi nhất trong ngành y, với các bác sĩ giàu lòng nhân ái được giáo dục và đào tạo từ các trường và đại học y khoa hàng đầu. Do đó, không có gì là lạ khi theo Hiệp Hội Bác Sĩ Phẫu Thuật Ngực, Chương Trình Phẫu Thuật Ngực tại Trung Tâm Y Tế Sunnyside của Kaiser Permanente được xếp hạng cao nhất trong cả nước nhờ kết quả phẫu thuật cắt bỏ khối ung thư phổi và dịch vụ chăm sóc bệnh nhân.* Hãy truy cập kp.org/cancer/nw (bằng tiếng Anh) để tìm hiểu thêm.



Dịch vụ chăm sóc kết nối dành cho các gia đình có thành viên mới

Sinh con tại Kaiser Permanente có nghĩa là quý vị nhận được sự hỗ trợ từ toàn bộ đội ngũ gồm bác sĩ, nữ hộ sinh, y tá, chuyên gia tư vấn nuôi con bằng sữa mẹ và bác sĩ nhi khoa — toàn bộ đội ngũ này phối hợp với nhau để cung cấp dịch vụ cho quý vị. Vì vậy, dù là lần thăm khám tiền sản đầu tiên của quý vị, buổi hẹn tái khám nhi khoa hay chăm sóc tăng cường, dịch vụ chăm sóc của chúng tôi sẽ luôn theo sát quý vị. Hãy truy cập kp.org/maternity/nw (bằng tiếng Anh) để tìm hiểu thêm.



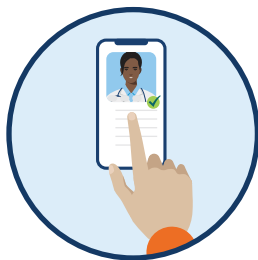
Hỗ trợ sức khỏe tâm thần và nghiện

Do tâm trí và cơ thể luôn có mối quan hệ mật thiết với nhau, suy nghĩ và cảm xúc của quý vị có tác động lớn đến tình trạng sức khỏe tổng thể của quý vị — đó là lý do tại sao chúng tôi cam kết giúp quý vị duy trì sức khỏe tâm thần, thể chất và cảm xúc tốt. Hãy truy cập kp.org/selfcare (bằng tiếng Anh) để khám phá các công cụ tự chăm sóc miễn phí, tìm hiểu các gợi ý về sức khỏe cảm xúc, thực hiện tự đánh giá hoặc kết nối trực tiếp với dịch vụ chăm sóc. Tìm hiểu thêm về chương trình điều trị nghiện mạnh mẽ của chúng tôi tại kp.org/addiction/nw (bằng tiếng Anh).

*Hiệp Hội Bác Sĩ Phẫu Thuật Ngực: publicreporting.sts.org/gtsd?title=&field_state_value=All&order=field_overall_composite_score&sort=desc

Một trải nghiệm tuyệt vời ngay từ khi bắt đầu

Việc chuyển đổi chương trình có vẻ như rất khó khăn, nhưng tại Kaiser Permanente, chúng tôi giúp hướng dẫn hội viên mới tiến hành từng bước. Do đó quý vị có thể nhận ngay dịch vụ chăm sóc mà quý vị cần.



Nghiên cứu hồ sơ để tìm ra bác sĩ mà quý vị yêu thích

Hồ sơ bác sĩ trực tuyến của chúng tôi cho phép quý vị tìm kiếm nhiều bác sĩ và địa điểm trong khu vực của quý vị, ngay cả trước khi quý vị ghi danh. Do đó, quý vị có thể tham gia sau khi đã tìm được một bác sĩ có thể giúp đáp ứng các nhu cầu của mình.



Chuyển tiếp dịch vụ chăm sóc của quý vị

Dễ dàng chuyển các toa thuốc và lên lịch hẹn thăm khám với một bác sĩ gần nhà, nơi làm việc hoặc trường học của quý vị. Chúng tôi cố gắng cung cấp sự hỗ trợ mà quý vị cần để giúp quý vị đạt được các mục tiêu sức khỏe.



Kết nối với dịch vụ chăm sóc trực tuyến

Sau khi ghi danh, hãy tạo một tài khoản tại **kp.org** (bằng tiếng Anh) hoặc tải về ứng dụng Kaiser Permanente.* Sau đó, hãy kiểm soát sức khỏe của quý vị theo lịch — bất cứ khi nào, ở bất cứ nơi đâu.

Chăm sóc sức khỏe một cách đơn giản

Không phải chỉ có quý vị là không biết đến Tổ Chức Bảo Vệ Sức Khỏe (Health Maintenance Organization, HMO) từ Tài Khoản Tiết Kiệm Y Tế (Health Savings Account, HSA). Nhưng hãy yên tâm — chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ để khiến dịch vụ chăm sóc sức khỏe dễ hiểu hơn. Hãy nhận trợ giúp tìm hiểu kiến thức cơ bản tại **healthy.kaiserpermanente.org/learn** (bằng tiếng Anh).



*Để sử dụng ứng dụng Kaiser Permanente, quý vị phải là hội viên Kaiser Permanente đã đăng ký trên kp.org.

Chuyển tiếp dịch vụ chăm sóc cho hội viên mới

Mục tiêu của chúng tôi là giúp xác định các nhu cầu riêng của quý vị và kết nối quý vị với các bác sĩ, bác sĩ chuyên khoa và thuốc theo toa để giúp quản lý hiệu quả quy trình chuyển tiếp dịch vụ chăm sóc của quý vị.

Trung Tâm Chào Mừng Hội Viên Mới có thể giúp đáp ứng các loại nhu cầu y tế sau đây:

	Nhu cầu thông thường	• Chọn bác sĩ. • Đặt lịch hẹn thăm khám định kỳ. • Chuyển toa thuốc. Ngoài ra, chúng tôi cũng cung cấp lựa chọn tự phục vụ 24/7 tại kp.org.
	Nhu cầu của cha mẹ và trẻ em	• Chọn bác sĩ nhi khoa hoặc bác sĩ gia đình. • Chuyển hồ sơ và bệnh sử. • Chuyển toa thuốc. • Đặt lịch chủng ngừa.
	Nhu cầu chăm sóc chuyên khoa	• Kết nối với các bác sĩ chuyên khoa như bác sĩ chuyên khoa ung thư, bác sĩ chuyên khoa thần kinh và bác sĩ chuyên khoa da liễu. • Kết nối với các chuyên viên sức khỏe tâm thần. • Chọn bác sĩ sản phụ khoa và bác sĩ nhi khoa. • Xác định nhu cầu về thiết bị y khoa lâu bền.
	Nhu cầu y tế phức tạp	• Kết nối với dịch vụ chăm sóc chuyên khoa để điều trị các bệnh trạng như ung thư, bệnh thận, trước/sau phẫu thuật và cấy ghép. • Kết nối với nhà thuốc để mua thuốc chuyên khoa theo toa.

Dịch vụ hỗ trợ cũng được cung cấp theo số **1-888-491-1124 (TTY 711)**, từ thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều.



Tận dụng tối đa quyền lợi hội viên của quý vị

Để có sức khỏe tốt thì chỉ đi khám bác sĩ là không đủ. Tìm cơ sở chăm sóc sức khỏe tốt của quý vị bằng cách khám phá một số đặc điểm và đặc quyền bổ sung thuận tiện có sẵn cho quý vị.¹ Nhiều nguồn lực trong số này có sẵn mà không mất thêm chi phí.



Ứng dụng Kaiser Permanente

Quản lý sức khỏe của quý vị 24/7 — lên lịch hẹn, gửi email các câu hỏi không khẩn cấp cho văn phòng bác sĩ, đặt mua thêm hầu hết các toa thuốc, xem hầu hết các kết quả xét nghiệm, thanh toán hóa đơn, đọc ghi chú của bác sĩ và nhiều tính năng khác.²



Được giảm giá khi là hội viên phòng tập thể dục

Hãy luôn vận động bằng cách tham gia trung tâm thể dục tại địa phương, ngoài ra hãy tận hưởng hàng nghìn video tập thể dục kỹ thuật số. Hãy tìm hiểu thêm tại kp.org/choosehealthy (bằng tiếng Anh).



Chương trình lối sống lành mạnh

Khỏe mạnh hơn với các chương trình giúp quý vị giảm cân, cai thuốc lá, giảm căng thẳng và nhiều lợi ích nữa — tất cả đều miễn phí. Hãy tìm hiểu thêm tại kp.org/healthylifestyles (bằng tiếng Anh).



Huấn luyện sức khỏe toàn diện

Quý vị được giúp đỡ để đạt được các mục tiêu sức khỏe của mình bằng cách làm việc riêng với huấn luyện viên sức khỏe qua điện thoại. Hãy tìm hiểu thêm tại kp.org/wellnesscoach (bằng tiếng Anh).

Quyền lợi bổ sung cho sức khỏe tổng thể³



Các hội viên là người lớn có thể tập thiền và khả năng chú tâm để giúp xây dựng khả năng phục hồi tâm thần, giảm căng thẳng và cải thiện giấc ngủ.



Các hội viên là người lớn có thể đặt ra các mục tiêu sức khỏe tâm thần, theo dõi sự tiến bộ và nhận hỗ trợ kiểm soát trầm cảm, lo âu và nhiều dịch vụ khác.



Chọn từ hàng nghìn video tập thể dục theo yêu cầu và được giảm giá cho các lớp học trực tiếp và truyền phát trực tiếp.

¹Các dịch vụ này không được đòi hỏi trong phúc lợi chương trình bảo hiểm sức khỏe của quý vị và không phải tuân theo các điều khoản được quy định trong *Chứng Từ Bảo Hiểm* (Evidence of Coverage) của quý vị hoặc các tài liệu khác của chương trình. Các dịch vụ này có thể bị ngừng cung cấp bất kỳ lúc nào mà không cần thông báo.

²Các tính năng này áp dụng cho dịch vụ chăm sóc mà quý vị nhận được tại các cơ sở của Kaiser Permanente. Để sử dụng ứng dụng Kaiser Permanente, quý vị phải là hội viên Kaiser Permanente đã đăng ký trên kp.org.

³Chỉ được cung cấp cho các hội viên Kaiser Permanente có bảo hiểm y tế; myStrength® là nhãn hiệu của Livongo Health, Inc., một công ty con thuộc quyền sở hữu hoàn toàn của Teladoc Health, Inc.

Tiết kiệm với các sản phẩm và dịch vụ chăm sóc

Tại Kaiser Permanente, quý vị có thể được tận hưởng các công cụ, lớp học, chương trình và hoạt động trực tuyến giảm giá có thể giúp quý vị sống hạnh phúc và khỏe mạnh. Hãy truy cập kp.org/memberdiscounts (bằng tiếng Anh) để biết thêm thông tin.

CHP Active and Healthy

Chương trình này có thể giúp quý vị và gia đình tiết kiệm tiền khi tham gia các hoạt động lành mạnh, thú vị và giảm căng thẳng yêu thích của mình.

Hãy khám phá các tùy chọn dưới đây và tìm hiểu thêm tại chpactiveandhealthy.com.

Hoạt động ngoài trời và khám phá

Tiết kiệm trong các buổi tập leo núi, lớp học ngoài trời, các chuyến đi câu cá có hướng dẫn viên, thuê đồ trượt tuyết và các hoạt động khác giúp quý vị thỏa sức khám phá.

Nghệ thuật và văn hóa

Nhận chiết khấu để giúp quý vị khám phá các bảo tàng địa phương, khu vườn, phòng trưng bày nghệ thuật và trung tâm biểu diễn nghệ thuật. Quý vị cũng có thể tiết kiệm tiền trong các buổi học nhạc và nhận vé xem phim giảm giá.

Tập thể dục

Từ các trại huấn luyện, lớp học võ thuật, câu lạc bộ sức khỏe và thể dục cho đến trung tâm thủy sinh, phòng tập khiêu vũ và các bài huấn luyện cá nhân, bạn có thể tiết kiệm trong vô số các dịch vụ và quyền hội viên liên quan đến tập thể dục.

Ăn uống lành mạnh

Quý vị sẽ được ưu đãi trong các lớp học nấu ăn, thực phẩm bổ sung dinh dưỡng, dịch vụ quản lý cân nặng, đồ làm vườn, v.v.

Dịch vụ chăm sóc thay thế và chỉnh nha xương

Được giảm giá đối với liệu pháp thiên nhiên, châm cứu, chăm sóc thần kinh cột sống, xoa bóp và các liệu pháp thay thế khác từ các nhà cung cấp thuộc mạng lưới của CHP Group. Hãy truy cập chpgroup.com để tìm hiểu thêm và chọn nhà cung cấp của quý vị.

ChooseHealthy®

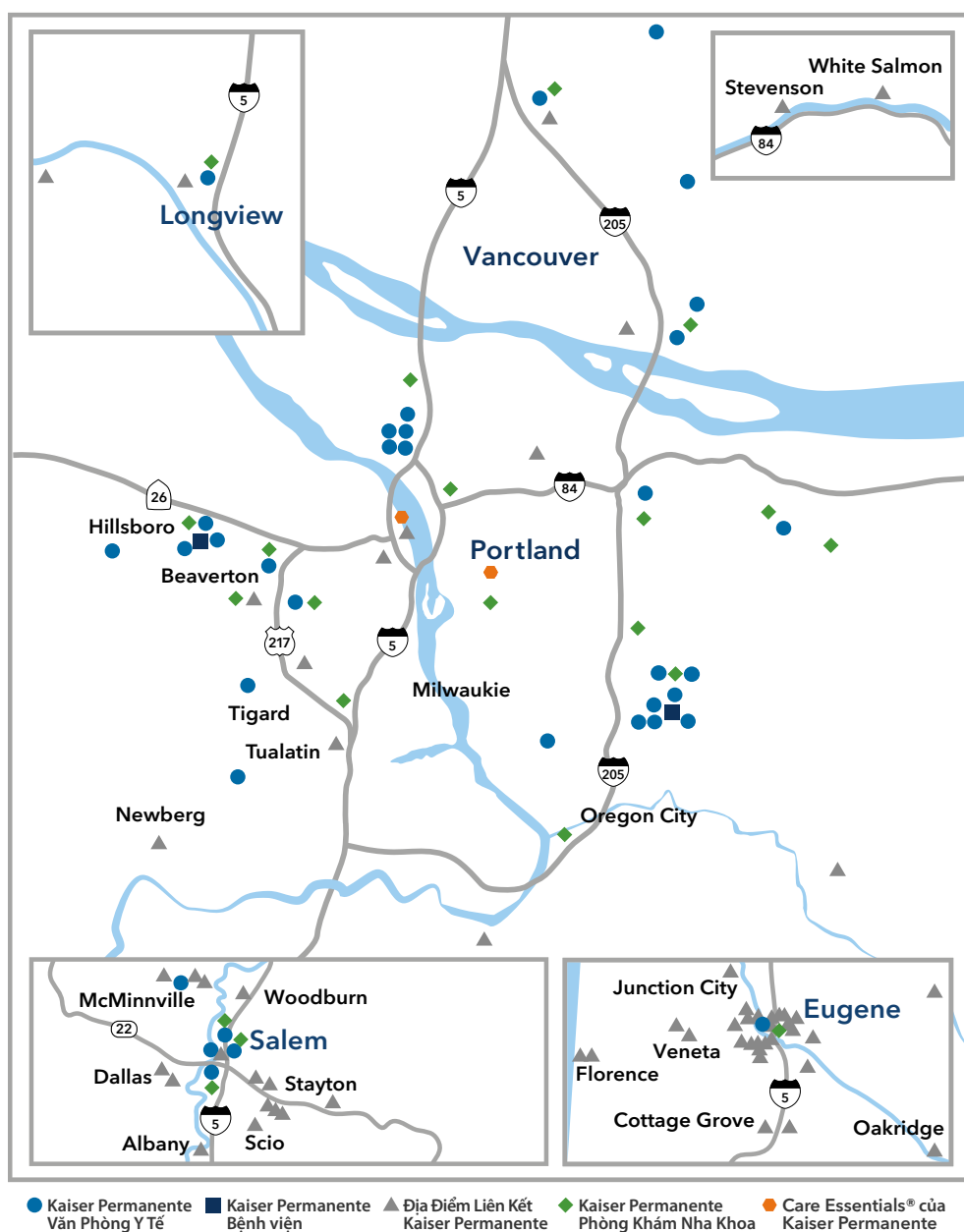
Với chương trình ChooseHealthy, quý vị có thể tiếp tục lộ trình chăm sóc sức khỏe của mình. ChooseHealthy là nguồn thông tin sức khỏe trực tuyến, các công cụ sức khỏe và thể dục, cũng như giảm giá cho các sản phẩm chăm sóc sức khỏe. Chương trình này được cung cấp miễn phí cho quý vị. Hãy tìm hiểu thêm tại kp.org/choosehealthy (bằng tiếng Anh).

- Lên kế hoạch cho các bữa ăn trong tháng với kế hoạch bữa ăn phù hợp với khẩu vị, mức độ thể chất và mục tiêu cân nặng của quý vị.
- Nhận các kế hoạch rèn luyện sức bền và tìm mạch được cá nhân hóa dựa trên mục tiêu thể chất của quý vị.
- Tiết kiệm chi phí như giảm giá phí thành viên và giảm phí bắt đầu tại hơn 100 câu lạc bộ thể dục, phòng tập yoga và trung tâm tập thể dục từ Longview, Washington đến Eugene, Oregon.

Các sản phẩm và dịch vụ này do các tổ chức không thuộc Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest (KFHPNW) cung cấp. Một số chương trình phúc lợi của KFHPNW có bao trả cho một số dịch vụ giảm giá này. Kiểm tra *Chứng Từ Bảo Hiểm* của quý vị để biết thêm chi tiết. KFHPNW từ chối mọi trách nhiệm pháp lý liên quan đến các sản phẩm và dịch vụ được giảm giá này. Nếu có vấn đề nào phát sinh, quý vị có thể sử dụng quy trình khiếu nại của chúng tôi bằng cách gọi điện cho Dịch Vụ Hội Viên theo số 1-800-813-2000 (TTY 711).

Nơi tìm dịch vụ chăm sóc tại Oregon và Tây Nam Washington

Chúng tôi cung cấp dịch vụ chăm sóc chất lượng cho hơn 600,000 hội viên tại Oregon và Tây Nam Washington. Khu vực dịch vụ của chúng tôi trải dài từ Eugene, Oregon cho đến Longview, Washington và bao gồm các phòng y tế, phòng nha khoa, cửa hàng bán lẻ kính thuốc Vision Essentials của Kaiser Permanente, phòng khám chăm sóc khẩn cấp, bệnh viện và phòng khám Care Essentials. Chúng tôi cũng có mạng lưới các nhà cung cấp liên kết để cung cấp các dịch vụ chăm sóc định kỳ, khẩn cấp hay cấp cứu.



Thông tin về cơ sở là thông tin hiện hành kể từ tháng Tám năm 2021.

Nơi tìm dịch vụ chăm sóc tại Oregon và Tây Nam Washington



Nha khoa

Với dịch vụ chăm sóc y khoa và nha khoa và chương trình bảo hiểm kết hợp của Kaiser Permanente, việc nhận dịch vụ chăm sóc sức khỏe tổng thể của quý vị có thể đơn giản hơn. Các bác sĩ nha khoa có trình độ, phòng khám nha khoa thuận tiện và dịch vụ chất lượng của chúng tôi sẽ mang lại sự hài lòng cho quý vị. Hãy tìm hiểu thêm tại kp.org/dental/nw (bằng tiếng Anh).



Nhà thuốc

Hầu hết các văn phòng y khoa của Kaiser Permanente đều có các dịch vụ nhà thuốc. Ngoài ra, quý vị cũng có lựa chọn sử dụng dịch vụ nhà thuốc đặt mua qua đường bưu điện để mua và mua thêm hầu hết các loại thuốc theo toa.



visionessentials by KAISER PERMANENTE

Các bác sĩ đo thị lực, bác sĩ nhãn khoa và chuyên gia nhãn khoa của chúng tôi phối hợp cùng nhau trong hệ thống cung cấp dịch vụ chăm sóc tích hợp và có thể kết nối với quý vị với đội ngũ chuyên gia và dịch vụ y tế lớn hơn của chúng tôi.

Hãy tìm hiểu thêm tại kp2020.org/pacnw (bằng tiếng Anh).



careessentials[®] by KAISER PERMANENTE

Care Essentials của Kaiser Permanente là các phòng khám chăm sóc thuận tiện cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe không khẩn cấp và phòng ngừa cho những người là hội viên cũng như không phải là hội viên của Kaiser Permanente.

- Điều trị các bệnh và chấn thương nhẹ
- Dịch vụ chăm sóc phòng ngừa, bao gồm kiểm tra sức khỏe, chủng ngừa, một số xét nghiệm chẩn đoán và xét nghiệm trong phòng xét nghiệm

Hãy tìm hiểu thêm tại careessentials.org (bằng tiếng Anh).



Nhà Cung Cấp Liên Kết

Các chương trình bảo hiểm sức khỏe của Kaiser Permanente có quyền tiếp cận các nhà cung cấp liên kết để nhận các dịch vụ chăm sóc chính và chuyên khoa, trong đó có The Portland Clinic.*

*Không phải là nhà cung cấp trong mạng lưới cho hội viên tham gia chương trình Medicaid, nhận được đầy đủ dịch vụ Hỗ Trợ Tài Chính Cho Điều Trị Y Tế từ Kaiser Permanente hoặc thăm khám từ một khu vực khác của Kaiser Permanente.

Tập trung vào cộng đồng

Kaiser Permanente thực hiện sứ mệnh của mình bằng các sáng kiến giúp mọi người giải quyết các yếu tố lâm sàng, xã hội, kinh tế và môi trường ảnh hưởng đến sức khỏe của họ. Sứ mệnh này thu hút sự tham gia của toàn bộ các tổ chức và khu vực của chúng tôi: bác sĩ, nha sĩ, y tá, kỹ thuật viên, điều dưỡng viên, nhân viên và các đối tác cộng đồng của chúng tôi từ Longview, Washington cho đến Eugene, Oregon.

Năm 2020, Kaiser Permanente đã dành **hơn \$166 triệu** cho các sáng kiến giúp cải thiện sức khỏe tổng thể của các hội viên và cộng đồng mà chúng tôi phục vụ.*

300

người cao tuổi vô gia cư dễ bị tổn thương về mặt y tế được đưa vào các khu nhà ở ổn định

10

tổ chức phi lợi nhuận địa phương được chọn để tài trợ với tổng trị giá \$250,000 để chống lại nạn phân biệt chủng tộc có hệ thống

500

bộ dụng cụ dọn dẹp được cung cấp cho cư dân bị ảnh hưởng bởi cháy rừng

2,488

học sinh tham gia Chương Trình Educational Theatre của Kaiser Permanente

3,250

giờ làm việc phục vụ cộng đồng của nhân viên Kaiser Permanente Northwest

\$166,226,224

được đầu tư vào các sáng kiến sức khỏe cộng đồng trên toàn khu vực Northwest

*Kaiser Permanente Community Health Snapshot 2020, about.kaiserpermanente.org/content/dam/internet/kp/comms/community-health/northwest/KPNW-CH-Snapshot.pdf.

NONDISCRIMINATION NOTICE

Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest (Kaiser Health Plan) complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Kaiser Health Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex. We also:

- Provide no cost aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats, such as large print, audio, and accessible electronic formats
- Provide no cost language services to people whose primary language is not English, such as:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need these services, call **1-800-813-2000** (TTY: **711**)

If you believe that Kaiser Health Plan has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance by mail or phone at: Member Relations, Attention: Kaiser Civil Rights Coordinator, 500 NE Multnomah St. Ste 100, Portland, OR 97232, telephone number: 1-800-813-2000.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD). Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

HELP IN YOUR LANGUAGE

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

አማርኛ (Amharic) ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ በነጻ ሊያግዝዎት ተዘጋጅተዋል፡ ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ **1-800-813-2000** (TTY: **711**)፡

العربية (Arabic) ملحوظة: إذا كنت تتحدث العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم **1-800-813-2000** (TTY: **711**)፡

中文 (Chinese) 注意: 如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-800-813-2000** (TTY: **711**) 。

فارسی (Farsi) توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با **1-800-813-2000** (TTY: **711**) تماس بگیرید.

Français (French) ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

Deutsch (German) ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung.
Rufnummer: **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

日本語 (Japanese) 注意事項: 日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。**1-800-813-2000** (TTY: **711**) まで、お電話にてご連絡ください。

ខ្មែរ (Khmer) ប្រយ័ត្ន: បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតថ្លៃ គឺអាចមានសំរាប់អ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ **1-800-813-2000** (TTY: **711**)។

한국어 (Korean) 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-800-813-2000** (TTY: **711**) 번으로 전화해 주십시오.

ລາວ (Laotian) ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ 1-800-813-2000 (TTY: **711**).

Naabeehó (Navajo) Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yáníłti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'déé', t'áá jiik'eh, éí ná hóló, koji' hódíílnih **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

Afaan Oromoo (Oromo) XIYYEEFFANNAA: Afaan dubbattu Oroomiffa, tajaajila gargaarsa afaanii, kanfaltiidhaan ala, ni argama. Bilbilaa **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi) ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। **1-800-813-2000** (TTY: **711**) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Română (Romanian) ATENȚIE: Dacă vorbiți limba română, vă stau la dispoziție servicii de asistență lingvistică, gratuit. Sunați la **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

Русский (Russian) ВНИМАНИЕ: если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

Español (Spanish) ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

Tagalog (Tagalog) PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad.
Tumawag sa **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

ไทย (Thai) เรียน: ถ้าคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทร **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

Українська (Ukrainian) УВАГА! Якщо ви розмовляєте українською мовою, ви можете звернутися до безкоштовної служби мовної підтримки. Телефонуйте за номером **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

Tiếng Việt (Vietnamese) CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-800-813-2000** (TTY: **711**).

Hãy để chúng tôi giúp quý vị tìm cơ sở chăm sóc sức khỏe tốt

Một chương trình chăm sóc sức khỏe tốt và khả năng tiếp cận dịch vụ chăm sóc chất lượng là điều rất quan trọng để có được sự an tâm. Với Kaiser Permanente, quý vị có thể có được cả hai.

Quý vị muốn tìm hiểu thêm?

Hãy trao đổi với chuyên gia ghi danh ngay hôm nay về dịch vụ chăm sóc chuyên khoa, các tính năng bổ sung và những thông tin khác. Gọi số **1-800-514-0985 (TTY 711)**, thứ Hai đến thứ Sáu, 7 giờ sáng đến 6 giờ chiều, Giờ Thái Bình Dương.

Hãy truy cập **kp.org/myhealthyplace** (bằng tiếng Anh) để xem chúng tôi có thể giúp quý vị có trải nghiệm chăm sóc dễ dàng hơn như thế nào, bất kể quý vị đang ở giai đoạn nào của cuộc đời.

Dịch Vụ Hội Viên

1-800-813-2000 (Tiếng Anh)

1-800-324-8010 (dịch vụ thông dịch ngôn ngữ)
711 (TTY)

Thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều.

Trung Tâm Chào Mừng Hội Viên Mới

1-888-491-1124

Thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều.

Dịch Vụ Nhà Thuốc Cho Hội Viên Mới

1-888-572-7231

Thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều.



Tìm cơ sở gần quý vị: **kp.org/locations**

Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest
500 NE Multnomah St., Suite 100
Portland, OR 97232

Để biết thêm thông tin về các quyền lợi của Kaiser Permanente, khả năng cung cấp và hạn chế, quý vị vui lòng truy cập **kp.org/disclosures** (bằng tiếng Anh). (Nhấp vào "Forms" [Biểu mẫu] và sau đó là "Related links." [Liên kết liên quan])