

優質醫療護理和服務  
正在等著您！



Santa Clara, Campbell, Milpitas, Mountain View and Skyport

KAISER PERMANENTE.  thrive

# 找到適合自己的方法改善健康

您的Kaiser Permanente會員資格包含各種福利，例如便利的設施地點以及由訓練有素且富有同情心的醫生所提供的優質醫護服務。

本手冊旨在為您說明我們所提供的部分服務，以便您可以充分利用您的新保健計劃，像是如何：

- 適時獲得適當的醫護服務
- 每週7天，每天24小時取得您的健康資訊
- 取得實用的應用程式並獲得額外健康益處
- 探索選擇性服務以改善您的安康

請將本手冊擺放在方便拿取之處以便迅速參考。請掃描下方的QR碼以查看本手冊的電子版。如需更多資源和資訊，請瀏覽 [kp.org/santaclara](http://kp.org/santaclara)

電子版



## 需要協助嗎？我們每週7天，每天24小時均可提供協助

如果您生病或受傷了，但您不確定自己需要何種類型的醫護服務，我們的諮詢專線每週7天，每天24小時均可提供協助。能夠取得您電子健康記錄的註冊護士將可協助您決定您需要何種類型的醫護服務（例行、緊急或急診），甚至也可協助您在家處理問題，直到下次約診為止。如欲與諮詢護士通話，請致電**408-554-9800**或**1-866-454-8855**（聽障及語障電話專線）。



## 隨時隨地使用我們的養生工具

歡迎加入Kaiser Permanente！

身為新會員，您將會發現我們的網站目的是要讓您的生活變得更加輕鬆。請瀏覽我們的網

[kp.org/newmember](http://kp.org/newmember) 以：

- 選擇或更換醫生
- 處理轉處方事宜
- 接受醫護服務
- 啟用您的[kp.org](http://kp.org)帳戶



[kp.org/newmember](http://kp.org/newmember)

在您啟用[kp.org](http://kp.org)帳戶之後，您將可持續使用線上服務並透過其他寶貴的資源受益

- 寄送電子郵件給醫生詢問一般問題
- 安排或取消例行約診
- 查閱大多數化驗結果
- 續配大多數處方藥且免運費
- 查看免疫接種和預防篩檢
- 查閱過去就診資訊
- 瞭解您的承保範圍和費用

## 預防至關重要

對抗嚴重疾病最有效的方法就是先防止其發生。在Kaiser Permanente，我們在每個階段都相當重視預防。您的電子記錄會發送篩檢提醒通知。接受醫護服務變得更加容易、更加迅速，且所有流程都會記錄下來。以下是針對您年齡所建議的篩檢概覽。



# 在您最需要時為您提供專門護理

## 生活方式醫學

生活方式醫學是使用以實證為基礎的生活方式（例如原型食物、經常從事體能活動、修復性睡眠、壓力管理及正向社交聯繫）來預防、治療慢性疾病，且往往能夠逆轉慢性疾病。您可以瀏覽

[kp.org/santaclara](http://kp.org/santaclara)以進一步瞭解。

## 心臟健康

從預防篩檢到以實證為基礎的治療，我們提供各式各樣的心臟科服務。如果您需要起搏器、消融術、左心室輔助裝置 (Left Ventricular Assist Device, LVAD) 甚或體外膜氧合 (Extracorporeal Membrane Oxygenation, ECMO) 服務，您將可獲得我們心臟科、介入性心臟科及心臟移植團隊的妥善照顧。請瀏覽[kp.org](http://kp.org)網站的「Health & Wellness」（健康與養生）部分以瞭解詳情。

## 癌症護理

由專家提供領先業界的醫護服務，與您一同並肩抗癌。我們的跨科專科醫生團隊將會共同合作以針對您的需求決定最適合的治療方案。我們提供創新、先進的治療，包括放射治療、機器人輔助外科手術裝置以及適用於某些類型癌症的臨床試驗研究。請瀏覽[kp.org](http://kp.org)網站的「Health & Wellness」（健康與養生）部分以瞭解癌症護理的詳情。

## 行為健康中心

我們的行為健康中心在一個安全且結構嚴謹的場所同時為患者提供急性與慢性複雜精神疾病以及短期精神疾病發作的治療。行為健康中心就位於聖塔克拉拉醫療中心的院區。

# 讓您邁向更輕鬆與健康的生活

## 健康教育

在Kaiser Permanente，我們與您攜手邁向身心靈的健康。我們所提供的計劃和服務凸顯了我們致力促進健康與預防疾病的目標。

我們所提供的部分服務包括

- 健康輔導
- 健康課程
- 育兒支援
- 產前教育
- 事前護理規劃
- 使用KP應用程式和線上資源

如欲瞭解詳情，請瀏覽我們網站[kp.org/santaclara](http://kp.org/santaclara)並點選

「Health Resources」（健康資源）

## 適用於日常生活的自我護理應用程式

每個人都需要支援來維持身心靈整體健康。這些養生應用程式可協助您面對生活中的挑戰，並進行微小的調整以改善您的睡眠、情緒、人際關係及其他更多方面。您的Kaiser Permanente會員資格讓您可以免費使用這些應用程式。



### CALM

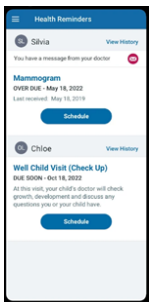
最佳睡眠和冥想應用程式—目的在協助減輕壓力、焦慮等



### GINGER

隨時隨地與情緒支援輔導員進行一對一簡訊。只需傳送一封簡訊即可獲得支援。

# 使用電子裝置透過更多方式改善您的健康



## Kaiser Permanente 應用程式

使用「My Health Manager」（我的健康管理員）的所有功能，例如寄送電子郵件給醫生並使用智慧型手機或其他行動裝置檢視即將到來的約診資訊。

## 「My Doctor Online」（我的線上醫生）應用程式

此應用程式是專門提供給北加州的會員使用，讓您可以

- 收到例行健康篩檢和檢查的通知
- 收到約診提醒通知
- 找到地圖和交通指引
- 快速且輕鬆地查看您的健康資訊
- 接受臨床醫護人員的視訊看診



## 改善安康的其他方式

如果您正在尋找選擇性服務，您可以信賴我們的醫護服務，且我們的價格十分具有競爭力。我們的選擇性按服務收費服務選項包括

- 美容服務
- 醫療體重管理
- Vision Essentials
- 鐳射視力矯正
- 生殖健康中心
- 聽力中心

所有服務皆開放給一般民眾使用。如需進一步資訊，請瀏

[www.kpelectiveservices.com](http://www.kpelectiveservices.com)。

# 接受醫護服務

為了您的便利，我們為您提供了各式各樣接受醫護服務的選項。



## 網路看診

填寫一份與您症狀有關的線上問卷，以獲得即時的自我護理建議，或視需要獲得由Kaiser Permanente 醫生或護士所提供的醫護服務，☑通常<sup>☑</sup>在幾小時☐即可獲得服務。透過「My Doctor Online」（我的線上醫生）應用程式或[kp.org](http://kp.org) 網站接受網路看診。不需要約診。

## 當面看診、視訊看診或電話問診

如欲安排當面看診、電話問診或視訊看診，請致電408-554-9800或1-866-454-8855（聽障及語障電話專線）和預約與諮詢電話中心聯絡。我們受過訓練的工作人員可協助判定電話問診或視訊看診是否適當。您也可以使用「My Doctor Online」（我的線上醫生）應用程式或在 [kp.org](http://kp.org) 網站安排大多數約診。

## 寄送電子郵件給醫生

寄送電子郵件給醫生是接受醫護服務以及與醫生保持聯繫的另一種☐佳方式。您甚至可以透過[kp.org](http://kp.org) 帳☐的安全訊息寄送皮疹的照片或與您病情有關的圖片給醫生。

## 請致電、瀏覽網站或造訪我們的設施

您可致電我們的會員服務聯絡中心，服務時間為每週7天，  
每天24小時(節假日休息)：

**1-800-464-4000**(英語)

**1-800-788-0616**(西班牙語)

**1-800-757-7585**(華語方言)

**1-800-777-1370** 供聽力／言語障礙者使用的聽障及語障電話專線

[kp.org/memberservices](http://kp.org/memberservices)

## 我們的設施地點

### 聖塔克拉拉醫療中心

710 Lawrence Expwy.  
Santa Clara, Ca. 95051

### 阿爾克診所

1263 E. Arques Ave.  
Sunnyvale, Ca. 94085

### 坎貝爾診所

220 E. Hacienda Ave.  
Campbell, Ca. 95008

### 米爾皮塔斯診所

770 E. Calavares Blvd.  
Milpitas, Ca. 95035

### 山景城診所

555 Castro St.  
Mountain View, Ca. 94041

### 天空港診所

1721 Technology Dr.  
San Jose, Ca. 95110

## 快速參考聯絡資訊

### 預約與諮詢

**408-554-9800**

### 選擇醫生

**1-888-466-1800**

[kp.org/mydoctor](http://kp.org/mydoctor)

### 透過郵購續配處方藥

**1-888-218-6245**

[kp.org/rxrefill](http://kp.org/rxrefill)

### 醫療資訊披露

需要協助索取您的Kaiser Permanente記錄、提出殘障索賠、申請帶薪家庭事假或索取《家人病假法案》證明嗎？我們可隨時為您提供協助！立即開始採取行動，網址為[kp.org/requestrecords](http://kp.org/requestrecords)。您也可透過電子郵件santa.clara.roi.dept@kp.org或致電(408) 851-1750與我們聯絡