



long live YOU

KP.ORG

Take a total health assessment with **SUCCEED™**

Try our free health assessment today

HealthMedia® Succeed™ is an easy online questionnaire that can help you examine what's affecting your overall health—from how often you exercise to what you eat in the morning—and then help you prioritize the lifestyle changes it recommends.

To find the total health assessment on **kp.org**, go to My Health Manager and choose "My medical record."* Once you've completed the online questionnaire, you'll receive a customized action plan to help you succeed in a creating a healthier lifestyle.

To share this action plan with your Kaiser Permanente health care team, simply click on the option to share your information with them when you complete the online questionnaire, and a summary will be placed in your electronic medical record. When you come in for your next visit, you'll be able to discuss all the changes you want to make with your personal practitioner.

* This feature requires you to be registered and signed on to our Web site. If you haven't registered yet, start by going to **kp.org/register**.

Kaiser Permanente health plans around the country/planes de salud de Kaiser Permanente en el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., in Northern and Southern California and Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Ohio • 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., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Portland, OR 97232

kp.org/healthylifestyles

KAISER PERMANENTE®  thrive

¡VIVA plenamente!



KP.ORG

Haga una evaluación total de su salud con **SUCCEED™**

Pruebe gratis hoy mismo nuestra evaluación de la salud

HealthMedia® Succeed™ es un sencillo cuestionario en línea, que le puede ayudar a examinar qué está afectando su salud—desde la frecuencia con la que hace ejercicio hasta lo que come por la mañana—y que le ayuda a colocar en orden de importancia los cambios que puede hacer en su estilo de vida.

Para encontrar la evaluación total de la salud visite kp.org/vidasana y seleccione la evaluación de salud completa*. Cuando haya terminado de responder el cuestionario, recibirá un plan de acción personalizado para ayudarlo a crear exitosamente un estilo de vida más saludable.

Cuando responda al cuestionario, si desea compartirlo con su equipo de atención médica de Kaiser Permanente, haga clic en la opción que le permite compartirlo, y un resumen irá a su expediente médico electrónico. Cuando vaya a su próxima consulta, podrá hablar sobre todos los cambios que desea hacer con su profesional médico personal.

* Esta función requiere estar inscrito e ingresar en nuestro sitio web. Si todavía no se ha inscrito, comience a hacerlo dirigiéndose a kp.org/register (disponible en inglés).

kp.org/vidasana

KAISER PERMANENTE®  **viva bien**