



long live YOU

Evaluate your health with **TOTAL HEALTH ASSESSMENT**

Get your Total Health Assessment today

The Total Health Assessment 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. Based on your answers, you'll receive a customized action plan to help you succeed in making healthy lifestyle changes.

To find the Total Health Assessment, go to **kp.org/tha**. You can also find a link to the assessment in the "My medical record" section of My Health Manager.

To share your action plan with your Kaiser Permanente health care team, simply click on the option to do so when you complete the questionnaire, and a summary will be placed in your electronic health record. Then, when you come in for your next visit, you'll be able to discuss your health goals with your personal physician.

Kaiser Permanente health plans around the country: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., in Northern and Southern California and Hawaii • 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 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., in Maryland, Virginia, and Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232

kp.org/tha



larga vida para USTED

Evalúe su salud con **TOTAL HEALTH ASSESSMENT**

Obtenga hoy mismo su evaluación total de la salud

Total Health Assessment es un cuestionario en línea que es fácil de usar y que puede ayudarle a evaluar qué está afectando su salud en general, desde con qué frecuencia hace ejercicio hasta lo que come en la mañana. Basándose en esas respuestas, recibirá un plan de acción personalizado para ayudarle a tener éxito al hacer cambios sanos en su estilo de vida.

Si desea encontrar la evaluación total de la salud, visite el sitio **kp.org/vidasana**. También puede encontrar un enlace a la evaluación en *My medical record* (Mi expediente médico) de *My Health Manager* (Mi administrador de salud).

Si desea compartir su plan de acción con su equipo de atención médica de Kaiser Permanente, simplemente haga clic en la opción correspondiente al completar el cuestionario y se pondrá un resumen en su expediente médico electrónico. Luego, cuando venga para su siguiente visita, podrá hablar de sus metas de salud con su médico personal.

Planes de salud de Kaiser Permanente en los Estados Unidos: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en la región Norte y Sur de California y Hawaii • 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 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232

kp.org/vidasana