



GROUP CLASSES

- Diabetes Basics
- Healthy Eating with Diabetes
- Pre-Diabetes and You
- Taking Care of Your Kidneys
- Living Heart Healthy
- Healthy Weight 1 & 2
- Plant Based Diet 101
- Plant Based Diet Support Group

Learn more about classes and how to register: **SCAN the QR CODE**
Using your Smartphone

KP.ORG/SANTAROSA/CLASSES

707.393.4167



INDIVIDUAL COACHING/COUNSELING

Clinical Health Educators (CHE)
Working together with you and your physician, CHEs can guide and support you in reaching your health goals
707.393.4167
Book an appointment

Wellness Coaching
Telephonic one-on-one guidance and support from a dedicated wellness coach who can help you set goals, stick to them and see results
1.866.862.4295
Book an appointment

Registered Dietitians (RD)
RDs provide medical nutrition therapy to support your treatment plan. **Contact your physician for a referral**



ONLINE TOOLS AND RESOURCES

- **kp.org/healthylifestyle**
Self-paced online programs on nutrition, exercise, weight management and more
- **kpdoc.org/podcasts**
Library of podcasts and videos featuring guidance on a wide range of health topics
- **kp.org/mydoctor/diabetes**
Text: "DIABETES" to 45356
Information on how to manage and care for diabetes
- **kp.org/mydoctor**
Visit your doctor's home page, make appointments, review health topics and more
- **kp.org/santarosa/healtheducation**
Kaiser Permanente Santa Rosa health education services



MEDICAL WEIGHT MANAGEMENT

kphealthyweight.com
Medical weight management program featuring low-calorie meal replacements, medical monitoring and weekly support sessions (fee based)
707.566.5674



HEALTHY LIVING CENTER SANTA ROSA

MERCURY WAY CAMPUS
2240 Mercury Way
1st Floor
707.393.4167

Many classes are offered at no fee to Kaiser Permanente members. Program fees are subject to change and may depend on your health plan coverage. Please refer to your current Evidence of Coverage to confirm the services covered by your plan or call Member Services at 1.800.464.4000.



CLASES GRUPALES

- Lo Básico de la Diabetes
- Comer Saludable con Diabetes
- Pre-Diabetes y Usted
- Cuidado de sus Riñones*
- Vivir con un Corazón Sano*
- Peso Saludable 1 y 2
- Dieta a Base de Plantas 101*
- Grupo de Apoyo para la Dieta a Base de Plantas*

* (en inglés)

Aprenda más acerca de estas y otras clases:

ESCANEE el CÓDIGO QR

Usando su Teléfono Inteligente

KP.ORG/SANTAROSA/CLASSES

707.393.4167

Muchas de las clases se ofrecen sin costo para los miembros de Kaiser Permanente. Las cuotas de los programas podrían cambiar y podrían depender de la cobertura de su plan. Consulte su Evidencia de Cobertura (Evidence of Coverage) para confirmar los servicios que cubre su plan o llame a Membresía al 1.800.788.0616.



ORIENTACIÓN INDIVIDUAL Y CONSEJERÍA

Los Educadores de la Salud de la Clínica (CHE)

Trabajan junto a usted y su doctor de cabecera para guiarle y apoyarle para que alcance sus metas saludables

707.393.4167

Para programar citas

Asesor de Bienestar

Apoyo individual por teléfono con un dedicado asesor de bienestar quien puede ayudarlo a establecer metas, seguirlas y ver resultados

1.866.862.4295

Para programar citas

Los Nutriólogos Proporcionan

Terapia médica de nutrición para apoyarle con su plan de tratamiento. **Comuníquese con su doctor para le referencia**



RECURSOS Y HERRAMIENTAS EN LÍNEA

- **kp.org/healthylifestyle**
Programas en línea a su propio ritmo para nutrición, ejercicio, control del peso y más
- **kpdoc.org/videos**
Biblioteca de podcasts y videos presentando una orientación e información en una gran variedad de temas de salud
- **kp.org/mydoctor/diabetes**
Texte: "DIABETES" al 45356
Información sobre cómo controlar y cuidar su diabetes
- **kp.org/mydoctor/espanol**
Visite la página de internet de su doctor, haga citas, vea temas de salud y más
- **kp.org/santarosa/healtheducation***
Servicio de educación la salud de Kaiser Permanente Santa Rosa

* (en inglés)



CONTROL MÉDICO DEL PESO

kphealthyweight.com*

El programa de control médico del peso trabaja con reemplazos de comidas bajas en calorías, monitoreo médico y sesiones de apoyo semanales (costo asociado)

707.566.5674



CENTRO DE VIDA SANA SANTA ROSA

MERCURY WAY CAMPUS

2240 Mercury Way

1er piso

707.393.4167