



INDIVIDUAL EDUCATION & COACHING

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

1.866.251.4514

Book an appointment

Clinical Health Educators (CHE)

Working together with you and your physician, CHEs can guide and support you in reaching your goal to quit tobacco usage

707.393.4167

Book an appointment



ONLINE TOOLS AND RESOURCES

- kp.org/healthylifestyle
Self-paced online programs for quitting tobacco, exercise, weight management and more
- kpdoc.org/quittingtobacco
Educational information to manage quitting smoking
- smokefree.gov
Free text-messaging program that gives 24/7 encouragement, advice and tips for becoming smoke free: **Text: "QUIT" to 47848**
- kickitca.org
Free program that helps Californians kick smoking, vaping and smokeless tobacco
- kp.org/santarosa/healtheducation
Kaiser Permanente Santa Rosa health education services and resources



MEDICATION OPTIONS

Cessation Medication and Nicotine Replacement Therapy

Medications can be a helpful tool as part of a quit tobacco strategy. To obtain medication, contact one of the following:

707.393.4044

Primary Care Physician

707.393.4167

Clinical Health Educator

1.866.251.4514

Wellness Coach



HEALTHY LIVING CENTER SANTA ROSA

MERCURY WAY CAMPUS

2240 Mercury Way
1st Floor
707.393.4167

**Learn more about Health
Education classes and
resources:**

KP.ORG/SANTAROSA/CLASSES

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.



EDUCACIÓN INDIVIDUAL Y ORIENTACIÓN

Asesor de Bienestar

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

1.866.251.4514

Los Educadores de la Salud de la Clínica (CHE)

Trabajan junto a usted y su doctor de cabecera para guiarle y apoyarle para que consiga su meta de dejar de usar tabaco

707.393.4167

Para programar citas



RECURSOS Y HERRAMIENTAS EN LÍNEA

- kp.org/healthylifestyle
Programas en línea a su propio ritmo para dejar el tabaco, hacer ejercicio, controlar el peso y mas
 - kpdoc.org/quittingtobacco
Información educacional para dejar de fumar
 - espanol.smokefree.gov
Programa sin costo de mensajes de texto que proporciona motivación continua y consejos para dejar de fumar
- Texte: "ESP" al 47848 (español)**
- kickitca.org/es
Programa sin costo que ayuda a que los habitantes de California dejen de fumar, dejen de usar cigarrillos electrónicos y de usar tabaco sin humo



OPCIONES DE MEDICAMENTOS

Medicamentos para Dejar de Fumar y los Medicamentos para la Terapia de Reemplazo de la Nicotina

Los medicamentos pueden ser una herramienta útil como parte de una estrategia para dejar de usar tabaco. Para obtener medicamentos, comuníquese con alguno de los siguientes proveedores:

707.393.4044

Doctor Primario

707.393.4167

Educador de la Salud de la Clínica

1.866.251.4514

Asesor de Bienestar



CENTRO DE VIDA SANA SANTA ROSA

MERCURY WAY CAMPUS

2240 Mercury Way

1er piso

707.393.4167

Aprenda más acerca de clases y recursos de Educación de la Salud:

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.