

# 預防二型糖尿病

預防或延緩二型糖尿病的有效計劃



## 生活方式教練培訓指南

積極運動以預防二型糖尿病 (T2)

## 積極運動以預防二型糖尿病 (T2)

### 課程重點

鍛煉身體有助於預防或延緩二型糖尿病。此模塊介紹了積極運動的概念。

### 參與者學習目標

課程結束時，參與者將：

- ▶ 找到積極運動的一些益處
- ▶ 找到積極運動的一些方法

## 資料清單

### 您將需要：


- ☐ 您的參與者筆記本
- ☐ 此模塊的參與者指南(每位參與者和您都有一份副本)
- ☐ 空白的健身日誌(根據需要)
- ☐ 空白的飲食日誌(根據需要)
- ☐ 空白的行動計劃(根據需要)
- ☐ 生活方式教練日誌
- ☐ 胸牌(根據需要)
- ☐ 給參與者稱重的體重秤(適用於所有課程)
- ☐ 手錶或時鐘
- ☐ 鋼筆

### 可選物品：

- ☐ 掛圖、畫架或膠帶、馬克筆；或者白板、白板筆和橡皮擦

## 要做的事情

### 課程開始之前：

- ☐ 預定一個會議室。確保有一個私密空間可以給參與者稱重。
- ☐ 收集需要的物品。
- ☐ 查看該模塊的生活方式教練培訓指南和參與者指南。確保您完全理解了這兩份指南。
- ☐ 提前到達。
- ☐ 以易於討論的形式擺放椅子，例如圍成一個圓圈。
- ☐ 在掛圖或白板上寫下所需的文字（可選）。參見 

### 當每位參與者到達時：

- ☐ 問候參與者。
- ☐ 私下給參與者稱體重。
- ☐ 在您的生活方式教練日誌上記錄參與者的數據。
- ☐ 告訴參與者他們的體重。或者把體重寫在便利貼上給他們。請他們將其記錄在各自的體重日誌上。
- ☐ 給參與者一份此模塊的參與者指南副本。
- ☐ 如有需要，給參與者空白的健身日誌、飲食日誌和行動計劃。
- ☐ 如要需要，請參與者填寫並佩戴胸牌。
- ☐ 請參與者坐下。建議他們在等待剩下的組員時，查看第 2 頁上的「課程重點」。

### 課程結束之後：

- ☐ 盡快做這節課的筆記。寫下哪些進展順利，哪些需要改進。同時也寫下您需要在下次課程之前完成的任何任務。

## 模塊概要

### 課程內容：

以下內容將持續 60 分鐘。在每次課程開始時，請額外用 10 分鐘給參與者稱體重並與參與者討論。

- ☐ 歡迎和回顧 ..... 第 6 頁 .....10 分鐘
- ☐ 目的 ..... 第 7 頁 .....2 分鐘
- ☐ 積極運動的益處 ..... 第 7 頁 .....13 分鐘
- ☐ 積極運動的方法 ..... 第 9 頁 .....20 分鐘
- ☐ 為取得成功做計劃 ..... 第 10 頁 .....5 分鐘
- ☐ 總結和結束 ..... 第 11 頁 .....10 分鐘

## 生活方式教練手稿

### 教練筆記

### 歡迎和回顧(10 分鐘)

► **說：**歡迎大家回來！這是CDC 生活方式改變計劃 Prevent T2 的第 \_\_ 次會議。

今天，我們將討論積極運動，以預防或延緩二型糖尿病。

在開始之前，讓我們花幾分鐘時間回顧上次討論的內容。我將努力回答你們的任何問題。

↗ **做：**簡要總結上次課程。

💬 **討論：**您對上次課程有什麼疑問？


► **說：**讓我們來討論一下您上次制定的行動計劃進展得如何。

💬 **討論：**哪些進展順利？哪些進展不順利？

► **說：**現在，讓我們來討論一下您在家裡嘗試的其他事項進展得如何？

💬 **討論：**哪些進展順利？哪些進展不順利？


教練筆記	目的 (2 分鐘)
	<p>► <b>說:</b> 積極運動可以幫助您預防或延緩二型糖尿病。今天，我們將討論：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 積極運動的一些益處</li> <li>■ 積極運動的一些方法</li> </ul> <p>我們也有機會四處走動。</p> <p>最後，您將制定新的行動計劃。</p>
	<p><b>積極運動的益處 (13 分鐘)</b></p> <p>► <b>說:</b> 我們首先討論積極運動如何能降低您患二型糖尿病的風險。</p> <p>其中一種方法是幫助您減重。您越積極運動，您消耗的卡路里就越多。</p> <p>► <b>提問:</b> 有誰能告訴我什麼是卡路里嗎？</p> <p><b>回答:</b> 卡路里是能量的一種計量單位。可從食物和飲料中攝入卡路里。</p>

教練筆記	積極運動的益處
<p>積極運動的益處包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 獲得更好的睡眠和心情</li> <li>■ 提高平衡和靈活性</li> <li>■ 降低血壓和膽固醇</li> <li>■ 降低患心臟病和中風的風險</li> <li>■ 減少壓力</li> <li>■ 更多能量</li> <li>■ 肌肉更強健</li> </ul>	<p>► <b>說：</b>積極運動可以透過另一種方式降低您患二型糖尿病的風險：降低您的血糖。運動能使您的細胞更好地利用胰島素來吸收血糖，從而降低您的血糖。</p> <p> <b>討論：</b>我們已經討論了積極運動如何能降低您患二型糖尿病的風險。積極運動還有哪些其他益處？為什麼我們要積極運動？</p> <p>► <b>說：</b>如您所知，您每週至少要進行 150 分鐘的運動。您可能需要一些時間來達到這個目標。但是，如果您做出了小小的改變，那麼隨著時間的推移，您終會達到這個目標！</p>



教練筆記	積極運動的方法 (20 分鐘)
<p>積極運動的方法包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 騎腳踏車</li> <li>■ 爬樓梯</li> <li>■ 跳舞</li> <li>■ 進行庭院勞動</li> <li>■ 遠足</li> <li>■ 慢跑</li> <li>■ 跳繩</li> <li>■ 舉重</li> <li>■ 踢足球</li> <li>■ 拉伸</li> <li>■ 游泳</li> <li>■ 使用彈力帶</li> <li>■ 輕快地走</li> </ul> <p>.....</p> <p>參與者如果願意，可以緊緊抓住椅子來獲得支撐。如果站立踏步對他們來說難度太大，他們可以坐著踏步。</p> <p>.....</p>	<p>► <b>說：</b>積極運動的方法有很多。您一定會至少找到一種您喜歡的運動。</p> <p>💬 <b>討論：</b>有哪些方法可以讓您積極運動？</p> <p>► <b>說：</b>如您所知，這個計劃的目標是進行<u>中等</u>或更高強度的鍛煉。</p> <p>► <b>提問：</b>怎樣才能知道您是否是在進行中等強度的鍛煉？</p> <p><b>回答：</b>進行說話測試。這意味著您在運動時可以說話但是不能唱歌。</p> <p>► <b>說：</b>讓我們現在試一下說話測試。</p> <p>.....</p> <p>✳ <b>活動：</b>原地踏步</p> <p>↗ <b>做：</b>示範如何原地踏步。</p> <p>► <b>說：</b>一邊原地踏步，一邊和您旁邊的人討論您想要嘗試的活動。確保您在踏步時可以說話，但是不能唱歌。</p> <p>↗ <b>做：</b>給參與者幾分鐘時間原地踏步。</p> <p>► <b>說：</b>大家踏步都做得很棒！大家現在可以停下來。</p> <p>.....</p>

教練筆記	為取得成功做計劃 (5 分鐘)
	<p>► <b>說：</b>請查看您的行動計劃日誌。讓我們花幾分鐘時間制定一個新的行動計劃。</p> <p>請牢記，自上次課程以來，哪些對您有效，哪些對您無效。您是否想做出什麼改變？</p> <p>同時請牢記我們今天討論的關於積極鍛煉的內容。</p> <p>當您制定計劃時，記住要保證該計劃：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 切合實際</li> <li>■ 可行</li> <li>■ 具體</li> <li>■ 靈活</li> </ul> <p>請記住要專注於行為。並且試著讓其變得有趣一些！</p> <p>↗ <b>做：</b>給參與者幾分鐘時間制定他們的行動計劃。</p>

教練筆記	總結和結束 (10 分鐘)
<p>此討論為可選活動。</p>	<p>► <b>說：</b>現在我們來看看本模塊的講義。在下次課程之前，希望您能閱讀第 3 頁上的「Teo 的故事」和第 4 頁上的「積極運動的方法」。</p> <p>務必安全鍛煉。請完成第 5 頁上的「您是否準備好積極鍛煉？」。它將幫助您決定在運動之前是否需要拜訪您的醫療服務提供者。</p> <p>同時，請閱讀 第 6 頁上的「安全、積極鍛煉」中的安全提示。</p> <p>進行鍛煉可能會面臨很多挑戰。請看第 7 至第 9 頁上的「如何應對挑戰」。它展示了一些常見的挑戰以及應對之道。在下次課程之前，請在「其他應對方式」欄中寫下您自己的想法。勾選您想嘗試的每個想法。</p> <p> <b>討論：</b>對於積極運動，您可能會面臨什麼挑戰？</p>

教練筆記	總結和結束
<div data-bbox="154 634 237 724" data-label="Image"> </div> <p>在家嘗試的事情：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Teo 的故事</li> <li>■ 積極運動的方法</li> <li>■ 您是否準備好積極鍛煉？</li> <li>■ 安全、積極鍛煉</li> <li>■ 如何應對挑戰</li> <li>■ 行動計劃</li> </ul>	<p>► <b>說：</b>我們的會議馬上就要結束了。今天，我們討論了積極運動如何能幫助您預防或延緩二型糖尿病。</p> <p>我們討論了……</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 積極運動的一些益處</li> <li>■ 積極運動的一些方法</li> </ul> <p>我們也有機會四處走動。</p> <p>💬 <b>討論：</b>對於我們今天的討論，您是否有任何問題？</p> <p>► <b>說：</b>下一次，我們將討論您在家嘗試的事情，包括您的行動計劃。我們還將討論 __。</p> <p>感謝您參加今天的課程。請記得下次課程把您的參與者筆記本帶來。</p> <p><b>會議結束。</b></p>