

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

計劃簡介

計劃簡介

課程重點

該介紹模塊幫助參與者改變他們的生活方式，將他們從考慮階段推動到行動階段。該模塊為整個 Prevent T2 課程奠定了基礎。Prevent T2 是一個能預防或延緩高危人群患二型糖尿病的有效計劃。

參與者學習目標

課程結束時，參與者將：

- ▶ 確定 Prevent T2 的目標和結構
- ▶ 確定二型糖尿病的基本知識
- ▶ 解釋如何制定行動計劃
- ▶ 設定目標並計劃基本行動

資料清單

您將需要：


- ☐ 參與者筆記本 (每位參與者和您各一份)。每個參與者筆記本都應該是一個大的 3 環活頁夾，包括以下標籤卡部分：
 - ☐ 參與者指南 (按模塊進一步劃分)
 - ☐ 健身日誌
 - ☐ 飲食日誌
 - ☐ 體重日誌
 - ☐ 行動計劃日誌
 - ☐ 其他資料
- ☐ 參與者指南 (每位參與者和您都有一份副本)
- ☐ 空白健身日誌 (每位參與者多份)
- ☐ 空白飲食日誌 (每位參與者多份)
- ☐ 空白體重日誌 (每位參與者一份)
- ☐ 空白行動計劃日誌 (一份給您；為參與者提供一份第 1 頁和第 2 頁的副本以及多份第 3 頁副本)
- ☐ 其他資料 (每位參與者和您各一份；參見計劃概覽)
- ☐ 生活方式教練日誌 (多份副本給您)
- ☐ 胸牌 (每位參與者和您各一個)。
- ☐ 給參與者稱重的體重秤 (所有課程使用同一個)
- ☐ 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。
- ☐ 給參與者發放參與者筆記本。
- ☐ 請參與者填寫並佩戴胸牌。
- ☐ 請參與者坐下。

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。

- ☐ 歡迎和介紹 第 6 頁15 分鐘
- ☐ 目的 第 8 頁2 分鐘
- ☐ 計劃概覽 第 8 頁15 分鐘
- ☐ 二型糖尿病的基本知識 第 11 頁10 分鐘
- ☐ 六個月目標 第 11 頁7 分鐘
- ☐ 為取得成功做計劃 第 14 頁8 分鐘
- ☐ 總結和結束 第 17 頁3 分鐘

生活方式教練手稿

教練筆記



歡迎！

[您的名字]



- 您叫什麼名字？
- 如果您被困在荒島上，您會想要哪兩個物品？

歡迎和介紹 (15 分鐘)

► **說：**歡迎參加 Prevent T2 第一次會議，這是一個能預防或延緩高危人群患二型糖尿病的有效計劃。這個計劃由美國疾病控制預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention) 制定的。我們將首先進行自我介紹。

我的名字是 __。我很高興未來一年能與大家一起共事！

► **做：**簡要地告訴全班同學您的背景。如果有多名教練，根據需要重新措辭。

分享您在組織中的頭銜/角色，您工作的臨床領域 (如適用)，以及在糖尿病預防和/或 Prevent T2 計劃方面的經驗。

✱ 活動：破冰活動

► **說：**讓我們相互瞭解一下。選擇一位您之前從未見過的搭檔。您和您的搭檔將輪流問對方這兩個問題：

- 您叫什麼名字？
- 如果您被困在荒島上，您會想要哪兩個物品？

教練筆記	歡迎和介紹
<p>這項活動的目標是幫助參與者互相認識。如果您願意，您也可以進行不同的破冰活動。</p> <p>.....</p> <p>例如，參與者可以：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 進行運動 ■ 減輕體重 ■ 預防二型糖尿病 ■ 支援朋友或家庭成員 	<p>我會告訴您什麼時候切換角色。然後您將向小組的其他人介紹您的搭檔，以及您對他或她的瞭解。</p> <p>↗ 做：讓參與者知道何時在 2 分鐘時間線時切換角色。</p> <p>▶ 說：現在用 30 秒的時間來向小組成員介紹您的搭檔。</p> <p>↗ 做：讓參與者簡要介紹他們的搭檔。</p> <p>.....</p> <p>▶ 說：現在讓我們花幾分鐘時間討論加入該計劃的原因。</p> <p>💬 討論：為什麼您要加入這個計劃？</p> <p>▶ 說：感謝您與大家分享。在未來的幾個星期和幾個月裡，我們會相互瞭解，並在學習的路上互相支持。</p>



教練筆記	目的 (2 分鐘)
	<p>► 說：在第一次課程期間，我們將討論 Prevent T2 計劃。我們將討論：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 該計劃的目標和結構 ■ 二型糖尿病的基本知識 <p>您還可以設定六個月的目標，並制定您的第一個行動計劃。</p>
<div data-bbox="157 1008 240 1098"></div> <p>計劃目標：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 初始體重減輕至少 <u>5 % 到 7%</u> ■ 每週進行至少 <u>150 分鐘</u> 的體育活動 	<p>計劃概覽 (15 分鐘)</p> <p>► 說：首先，我們對該計劃進行簡要概述。Prevent T2 專為處於糖尿病前期的患者所設計。該計劃也適用於罹患二型糖尿病的風險較高且希望降低該等風險的人群。請看此模塊講義第 2 頁上的「糖尿病前期」。</p> <p>↗ 做：使用講義討論什麼是糖尿病前期、患有此病的人數、相關的健康問題，以及如何降低您的風險。</p> <p>► 說：現在讓我們討論該計劃的目標。請看第 3 頁上的「Prevent T2 目標」。</p> <p>↗ 做：朗讀 (或請志願者朗讀) 計劃前六個月和後六個月的目標。</p>


教練筆記	計劃概覽
<p>中等強度的活動，包括騎腳踏車、輕快地走和跳舞。</p>	<p>► 提問：減掉您初始體重的 5% 到 7% 意味著什麼？</p> <p>回答：這意味著，就您現在的體重而言，每 100 磅要減少 5 至 7 磅。所以，如果您的體重為 200 磅，您要減輕 10 到 14 磅。</p> <p>► 說：對於鍛煉身體的目標，活動應該至少是中等強度的。</p> <p> 討論：什麼是中等強度的運動？</p> <p>↗ 做：使用講義討論減重和參與更多活動的益處。</p> <p>► 說：現在，讓我們討論該計劃的結構。</p> <p>↗ 做：拿出您的參與者筆記本。</p> <p>► 說：請打開今天來的時候我給大家的參與者筆記本。該參與者筆記本非常重要。請在每次課程時都將其帶來。</p> <p>↗ 做：簡要討論筆記本內容。給參與者展示每個部分。</p> <p>► 說：請看計劃會議安排。</p> <p>↗ 做：簡要討論。如果相關，告訴參與者有關補充課程、社交網絡和聚會的事情。（參見「計劃概覽」。）根據需要回答問題。</p>


教練筆記	計劃概覽
	<p>► 說：在每次課程開始時，您會和我一起度過一段一對一時間。您將寫下您的體重，就像今天一樣。</p> <p>從幾週後開始，您還應向我展示您的健身日誌。您會在健身日誌中寫下您每週活動的時間。</p> <p>我會記錄您的體重和活動時間，您也應這麼做。這將有助於我們追蹤您的進展。</p> <p>然後我們將進入到小組時間。我們將討論如何：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 健康飲食。 ■ 保持運動。 ■ 改變您的生活方式 <p>改變您的生活方式可能具有挑戰性。但是我們會共同應對這些挑戰。您也將有機會分享您的想法、感受和經歷——但前提是您願意。</p>

教練筆記	二型糖尿病的基本知識 (10 分鐘)
<p>參與者可能會提出有關一型糖尿病的問題。患有一型糖尿病的人無法分泌胰島素。</p>	<p>► 說：該計劃的目的是預防或延緩二型糖尿病。所以，我們來看看這個病的基本知識。請看第 4 頁上的「二型糖尿病」。</p> <p>↗ 做：使用講義討論什麼是二型糖尿病，它如何危害您的健康，以及哪些風險因素使您更有可能罹患這種病。</p> <p>► 說：雖然您無法控制<u>所有</u>因素，但您可以控制您的<u>體重</u>以及您的<u>運動</u>情況！</p>
	您的六個月目標 (7 分鐘)
	<p>► 說：現在，讓我們來討論後續的步驟。請看第 5 頁上的「您的六個月目標」。</p> <p>► 提問：您的六個月運動目標是什麼？</p> <p>回答：每週進行至少 150 分鐘中等或更高強度的運動。</p> <p>► 說：在設定您的六個月體重目標之前，您需要決定要減掉的初始體重的比例。同樣，該計劃的其中一個目標是在未來六個月內至少減輕初始體重的 5% 至 7%。</p> <p>請看第 7-8 頁上的「按數字減重」。假設您現在的體重是 200 磅。請在藍色列中找到這個數字。</p>

教練筆記	六個月目標
	<p>► 提問：如果您的目標是減掉您體重的 5%，則您需要減掉多少磅？</p> <p>回答： 10 磅</p> <p>↗ 做： 根據需要進行解釋。</p> <p>► 提問：那麼如果您的目標是減掉體重的 7%，您需要減掉多少磅？</p> <p>回答： 14 磅</p> <p>↗ 做： 進行解釋並根據需要舉出更多的例子。</p> <p>► 說： 現在請找到您的初始體重。就是我今天早些時候告訴您的數字。您不需要說出來或大聲讀出來。只需要看著這個數字。</p> <p>接下來，決定您在未來六個月裡要減掉的重量的百分比：5%、6% 還是 7%。</p> <p>然後，找到您達到該目標需要減掉的磅數。</p>

教練筆記	六個月目標
	<p>↗ 做： 根據需要進行解釋。</p> <p>▶ 說： 讓再次看第 5 頁上的「您的六個月目標」。請填寫：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 您現在的體重 ■ 您將減掉的體重的百分比 ■ 您將減掉多少磅 <p>然後用您當前的體重減去該數字，得到您的目標體重。在「達到___磅」處填寫該數字。</p> <p>↗ 做： 根據需要進行解釋。</p>

教練筆記	為取得成功做計劃 (8 分鐘)
<p>確保該行動切合實際並且可行。</p>	<p>► 說：為了幫助您在該計劃中取得成功，您將在每節課制定一個新的行動計劃。請看您的行動計劃日誌。讓我們來看看第 2 頁上的「制定行動計劃的小提示」。</p> <p>在您制定行動計劃時，您應牢記六件事：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 要切合實際。 計劃符合您現實情況的行動。 2. 使其切實可行。 計劃做出小的改變。久而久之，這些改變會逐漸累加。 <p> 討論：有什麼方法可以做到這一點？例如，您可以採取哪些<u>切合實際</u>的行動來實現每週 150 分鐘的活動目標？</p> <p>► 說：在您制定行動計劃時要牢記的其他事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 要具體。 詳細計劃您的行動。決定： <ul style="list-style-type: none"> ■ <u>您要做什麼</u> ■ <u>您將在<u>哪裡</u>進行</u> ■ <u>您將何時進行</u> ■ <u>您將進行多長時間</u>

教練筆記	為取得成功做計劃
<p>確保參與者提到了行動內容、地點、時間及時間。</p>	<p> 討論：有什麼方法可以做到這一點？例如，您可以採取哪些<u>具體</u>的行動來實現每週 150 分鐘的活動目標？</p> <p>► 說：在您制定行動計劃時要牢記的其他事項：</p> <ul style="list-style-type: none"> 4.要靈活。經常審查您的行動計劃。找尋應對挑戰的方法。如果您的行動計劃對您無效，請進行修改。 5.專注於行為。例如，您可以將注意力集中在您的行動上，如吃什麼以及參加鍛煉的程度來控制您減掉的磅數。 6.讓它變得更有趣。改變不一定會帶來痛苦。它可以變得很有趣！所以，找到您喜歡的活動和健康的食物。 <p>好了！現在是時候制定您的第一份行動計劃了。</p> <p>讓我們看一下第 3 頁上的「行動計劃」。</p> <p>首先，設定一個目標，從本次訓練到下次訓練期間朝著該目標努力。該目標應能幫助您降低患二型糖尿病的風險。</p>

教練筆記	為取得成功做計劃
	<p>↗ 做： 根據需要進行解釋。</p> <p>▶ 說： 接下來，列出您為達到該目標將採取的三個行動。詳細說明您進行這些行動的地點、時間和時間。同時列出您可能會面臨的挑戰以及應對這些挑戰的方法。</p> <p>當您制定計劃時，記住要保證該計劃：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 切合實際 ■ 可行 ■ 具體 ■ 靈活 <p>請記住要專注於行為。並且試著讓其變得有趣一些！</p> <p>↗ 做： 根據需要進行解釋。給參與者幾分鐘時間制定他們的行動計劃。</p>



教練筆記



在家嘗試的事情：

- 行動計劃

總結和結束語 (3 分鐘)

► **說：**從現在開始到下次課程，請將您的行動計劃付諸實踐。核對您完成的每一個行動。

↗ **做：**根據需要回答問題。

► **說：**我們的會議馬上就要結束了。今天，我們討論了 Prevent T2 計劃。我們討論了……

- 該計劃的目標和結構
- 二型糖尿病的基本知識

您還設定了六個月目標，並制定了您的第一個行動計劃。我真為您感到驕傲！

💬 **討論：**您對我們今天的討論是否有任何問題？

► **說：**下次課程，我們將討論您的行動計劃進展的情況。我們還將討論 __。

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。

會議結束。