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

保持心臟健康

保持心臟健康

課程重點

具有罹患二型糖尿病風險的人也有患心臟病的風險。此模塊教授參與者如何保持心臟健康。

參與者學習目標

課程結束時，參與者將：

- 解釋心臟健康為何如此重要
- 解釋如何保持心臟健康
- 解釋如何控制脂肪以預防心臟疾病

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
☐ 問題的核心 ..... 第 8 頁.....5 分鐘
☐ 保持心臟健康..... 第 9 頁.....13 分鐘
☐ 控制脂肪以預防心臟疾病..... 第 10 頁.....20 分鐘
☐ 為取得成功做計劃 ..... 第 11 頁.....5 分鐘
☐ 總結和結束 ..... 第 12 頁.....5 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，我們要討論保持您的心臟健康。 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：** 大家對我們上次討論的內容是否有任何疑問？ ▶ **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）
	► **說：** 由於您面臨二型糖尿病的風險，更有可能發生心臟或動脈問題。因此保持心臟健康是非常重要的。今天，我們將討論： ■ 心臟健康為何如此重要 ■ 如何保持心臟健康 ■ 如何控制脂肪以預防心臟疾病 最後，您將制定新的行動計劃。

教練筆記	問題的核心（5 分鐘）
心臟或動脈的問題包括： ■ 胸痛（心絞痛） ■ 很容易上氣不接下氣 ■ 腎臟問題 ■ 腿部動脈狹窄或堵塞 ■ 麻木 ■ 性問題 ■ 猝死 ■ 心臟肌肉增厚 ■ 視力喪失 參與者可能想要保持心臟健康，以堅持運動，健康長壽。有些人可能有家族心臟病史。	▶ **說：**您的心臟非常棒。心臟每跳一次，就將富含氧氣的血液輸送到您身體的每一個細胞。血液透過被稱為動脈的血管流動。 當您的心臟或動脈出了問題，這對您的健康有很大影響。 **討論：**心臟或動脈會出現哪些問題？ ▶ **提問：**如果您的大腦動脈堵塞，會發生什麼？ **回答：**您可能會中風。 ▶ **提問：**如果您的心臟動脈堵塞，會發生什麼？ **回答：**您可能會心臟病發作。 **討論：** 為什麼您要保持您的心臟健康？

教練筆記

參與者可能已經：

- 保持運動
- 正在嘗試達到並保持在健康的體重
- 食用富含纖維、水分、維他命、礦物質和蛋白質的食物
- 食用低卡路里和低脂的食物
- 管理壓力

參與者可能想要開始減少鹽和酒精的攝入。他們可能還想戒菸。

如需瞭解更多關於如何戒菸的資訊，請參見「準備、設定、戒菸！」講義。

保持心臟健康（13 分鐘）

► **說：** 我們討論了心臟健康為何如此重要。現在我們將討論如何保持心臟健康。

請看此模塊講義第 3 頁上的「保持心臟健康的方法」。

做： 使用講義來討論每天要做的保持心臟健康的事。還要討論向您的醫療服務提供者詢問什麼問題，並進行心臟健康測試。解釋鹽（鈉）會使血壓升高。

► **說：** 正如您所看到的，您為預防二型糖尿病已經在做的一些事情對您的心臟也有好處。

討論： 為預防二型糖尿病，您已經在做的事情有哪些？

您想開始做哪些事情來保持您的心臟健康？

教練筆記	控制脂肪以預防心臟疾病（20 分鐘）
	▶ **說：**就像我們說過的，限制攝入高脂肪，尤其是不健康脂肪的食物，這一點非常重要。讓我們花一些時間來討論脂肪以及脂肪如何影響您的心臟。 我們的飲食都需要一定量的脂肪。它給予我們能量，並幫助我們吸收維他命。它有助於我們成長，並保持健康。 同時，脂肪熱量非常高。實際上，脂肪所含熱量比任何其他食物都高。因此，為了達到或維持在健康體重，您將需要限制脂肪的攝入。 此外，有些脂肪對您的心臟和動脈有益。其他則對您的心臟和動脈有害。 請看第 4 和第 5 頁的「脂肪相關資訊」。讓我們來瞭解不同類型的脂肪。 **做：** 使用講義來討論不健康的和健康的脂肪。 ▶ **說：** 我們已經討論了不同類型的脂肪。現在讓我們來討論如何以健康的方式來烹飪。請翻到第 6 頁「脂肪相關資訊」。 **做：**使用講義來討論避免攝入不健康脂肪並在烹飪時限制健康脂肪的方法。 **討論：** 還有什麼其他健康烹飪的方法？

教練筆記	為取得成功做計劃（5 分鐘）
	▶ **說：**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。 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？ 還要記住我們今天討論的關於保持您的心臟健康的內容。 當您制定計劃時，記住要保證該計劃： ■ 切合實際 ■ 可行 ■ 具體 ■ 靈活 請記住要專注於行為。並且試著讓其變得有趣一些！ ⤢ **做：**給參與者幾分鐘時間制定他們的行動計劃。

教練筆記	總結和結束語（5 分鐘）
在家嘗試的事情： ■ 脂肪相關資訊 ■ 行動計劃	▶ **說：** 從現在到下次課程期間，我希望您能完成第 6 頁的「脂肪相關資訊」。在「其他想法」欄位中寫下自己的想法。勾選您想嘗試的每個想法。 **做：** 根據需要回答問題。 ▶ **說：** 我們的會議馬上就要結束了。今天，我們討論了保持您的心臟健康。我們討論了： ■ 心臟健康為何如此重要 ■ 如何保持心臟健康 ■ 如何控制脂肪以預防心臟疾病 **討論：** 對於我們今天的討論，您是否有任何問題？ ▶ **說：** 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 __。 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。**