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

獲得支援

獲得支援

課程重點

獲取他人的支援有助於預防和延緩二型糖尿病。此模塊教授參與者如何獲得健康生活方式的支援。

參與者學習目標

課程結束時，參與者將解釋如何獲得以下人員的支援：

- 家人、朋友和同事
- 團體、課程和俱樂部
- 專家

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
- ☐ **參與者可能會感興趣的當地團體、課程和俱樂部列表**

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
☐ 獲得家人、朋友和同事的支援 ..... 第 8 頁 .....18 分鐘
☐ 獲得團體、課程和俱樂部的支援 ..... 第 12 頁 .....13 分鐘
☐ 獲得專家的支援 ..... 第 14 頁 .....7 分鐘
☐ 為取得成功做計劃 ..... 第 15 頁 .....5 分鐘
☐ 總結和結束 ..... 第 16 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，我們要討論如何讓他人支援您的健康生活方式。 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：**我們必須承認——對您的生活方式做持續的改變並不容易。幸運的是，您不需要獨自去做。 獲得對您健康生活方式的支援可以幫助您預防或延緩二型糖尿病。今天，我們將討論如何獲得以下人員的支援： ■ 家人、朋友和同事 ■ 團體、課程和俱樂部 ■ 專家 最後，您將制定新的行動計劃。

教練筆記

他們在以下情況下會妨礙您的健康生活方式：

- 購買和烹飪不健康的食品
- 抱怨您購買和烹飪的健康食品
- 批評您沒有達到您的飲食和健身目標
- 食用不健康的食品，並且也提供給您
- 邀請您做一些需要坐著或躺著的事情
- 讓您很難找到時間來健身
- 拒絕與您一起運動
- 告訴您您現在很好，所以您不需要改變。

獲得家人、朋友和同事的支援（18 分鐘）

▶ **說：**您一直在努力改變您的生活方式。您的家人、朋友和同事會對您作出的這些努力產生很大的影響，這些影響可能有推動作用，也可能會造成阻礙。

首先，我們將討論家人、朋友和同事可能會阻礙您的健康生活方式的一些情況。這有時不是故意的，但確實會發生。

讓我們來看一個例子。請翻到此模塊講義第 3 頁的「Jim 的故事」。

做：朗讀（或讓志願者朗讀）故事的前兩段。

討論：家人、朋友和同事可能會如何妨礙您的健康生活方式？

教練筆記

為了支援您的健康生活方式，他們可以：

- 同意與您一起運動
- 購買和烹飪健康的食品
- 食用健康的食品，並且也提供給您
- 鼓勵您堅持您的健康生活方式
- 邀請您參加運動
- 讚揚您參加運動
- 讚揚您購買和烹飪的健康食品
- 告訴您您取得了很大的進步

獲得家人、朋友和同事的支援

▶ **說：**現在讓我們換個角度。

討論：家人、朋友和同事會如何支援您的健康生活方式？

教練筆記

為了讓他們支援您的健康生活方式，您可以：

- 分享有關二型糖尿病的事實以及預防方法
- 告訴他們為什麼您要嘗試過健康的生活方式
- 請求他們很好地支持您的努力。
- 定期告訴他們您取得的新進展
- 制定家庭規則

您也可以邀請他們：

- 與您一起積極鍛煉
- 和您計劃和購買健康食物
- 與您一起烹飪和享用健康食物

獲得家人、朋友和同事的支援

▶ **說：**您的家人、朋友和同事關心您，並且希望您身體健康。但是，他們可能不明白您在做什麼，以及為什麼要這樣做。或者他們可能不知道如何才能給予支援。由您來決定是否告訴他們。

討論： 您如何讓家人、朋友和同事支援您的健康生活方式？

教練筆記	獲得家人、朋友和同事的支援
此活動為可選。	**活動：**練習獲得支援 ► **說：** 獲得家人、朋友和同事的支援需要練習。現在，就讓我們一起來練習吧。 **做：**將參與者分成小組。讓他們練習請家人、朋友和同事支援他們的健康生活方式。告訴他們參考第 4 頁的「如何獲得支援：家人、朋友和同事」。如果您願意，您可以請志願者向整個小組進行角色扮演。

教練筆記	獲得團體、課程和俱樂部的支援（13 分鐘）
	► **說：**我們已經討論了如何獲得家人、朋友和同事的支援。現在讓我們來討論如何獲得您社區中其他人的支援 獲得您社區中其他人的支援的一個方法是加入支援團體。一些支援團體會面對面交流。其他透過在線聯絡。 支援團體是針對那些有相同問題的群體。支援團體的類型多種多樣，包括針對丟失孩子的群體、患有癌症的群體，以及配偶酗酒的團體。還有一些是針對向您這樣的群體——想要降低罹患二型糖尿病的風險並且過健康生活方式的人。 支援團體成員分享事實、想法和感受。他們彼此傾聽，互相鼓勵。 獲得您社區中其他人的支援的另外一個方法是加入在線健康社區。有一些健康社區是針對具有不同生活方式目標的群體的。成員分享技巧和故事，彼此競賽，並彼此加油打氣。 獲得您社區中其他人支援的另外一個方法是參加課程或加入俱樂部。使您可以與有相似想法的人一起學習和培養健康習慣。

教練筆記

支援健康飲食習慣的課程和俱樂部包括：

- 健康烹飪
- 健康配餐

支援健康健身習慣的課程和俱樂部包括：

- 跳舞
- 壘球
- 步行

找到支援您健康生活方式的團體、課程和俱樂部的方法包括：

- 詢問您的醫療服務提供者。
- 聯絡社區團體。
- 在線搜索。

獲得團體、課程和俱樂部的支援

討論：有哪些課程和俱樂部可以支援您的健康飲食習慣？

又有哪些課程和俱樂部可以支援您的健康健身習慣？

找到支援您健康生活方式的團體、課程和俱樂部的方法有哪些？

► 說：一些社區團體還可以為您提供醫療、交通及財務幫助等。

做：如有可能，提供參與者可能會感興趣的當地團體、課程和俱樂部列表。

教練筆記	獲得專家的支援（7 分鐘）
	► **說：**我們已經討論了如何獲得家人、朋友、同事以及您社區中其他人的支援。現在，讓我們討論如何獲得專家的支援。這些人都受過專業訓練。 請翻到第 7 頁「如何獲得支援：專家」。 ⤢ **做：**瀏覽講義。簡要討論。 ► **說：** 我希望您能隨時向我尋求支援。

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？ 同時請牢記我們今天討論的關於獲得您健康生活方式的支援的內容。 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

在家嘗試的事情：

- 如何獲得支援：家人、朋友和同事
- 如何獲得支援：團體、課程和俱樂部
- 行動計劃

總結和結束語（5 分鐘）

▶ **說：**請翻到第 5 頁「如何獲得支援：家人、朋友和同事」。從現在到下次課程期間，我希望您能完成該圖表。在左欄中，寫下一些他們阻礙您健康生活方式的情況。在右欄中，寫下您將如何獲得他們的支援。

我還希望您能閱讀第 6 頁「如何獲得支援：團體、課程和俱樂部」。考慮一下試試這些方法吧！

做： 根據需要回答問題。

▶ **說：** 我們的會議馬上就要結束了。今天，我們討論了如何為您的健康生活方式獲得支援。我們討論了如何獲得以下人員的支援：

- 家人、朋友和同事
- 團體、課程和俱樂部
- 專家

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。