

PHÒNG NGỪA T2



MỘT CHƯƠNG TRÌNH ĐÃ ĐƯỢC CHỨNG MINH NHẪM PHÒNG NGỪA
HOẶC TRỊ HOÃN BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TUÝP 2

Hướng dẫn Đào tạo Huấn luyện Lối sống

**Duy trì động lực để Phòng ngừa bệnh Đái tháo
đường tuýp 2**

Học phần này cần được hoàn thành ở mốc 6 tháng.

Duy trì động lực để Phòng ngừa bệnh Đái tháo đường tuýp 2

Trọng tâm Buổi học

Duy trì động lực có thể giúp phòng ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2. Học phần này giúp người tham gia nhìn lại sự tiến bộ và không ngừng đạt được những thay đổi tích cực trong suốt 6 tháng tới.

Xin lưu ý: Học phần này cần được hoàn thành ở mốc 6 tháng.

Các Mục tiêu Học tập của Người tham gia

Đến cuối buổi học, người tham gia sẽ:

- ▶ Nhìn lại xem họ đã đi được bao xa kể từ khi bắt đầu chương trình này
- ▶ Xác định các bước tiếp theo của nhóm
- ▶ Thiết lập mục tiêu của họ cho 6 tháng tới

Danh mục Học liệu

Bạn cần:


- ☐ Sổ ghi chép Người tham gia
- ☐ Hướng dẫn dành cho Người tham gia cho học phần này (một cho mỗi người tham gia và cho bạn)
- ☐ Nhật ký Tập thể dục để Trống, tùy theo yêu cầu
- ☐ Nhật ký Đồ ăn để Trống, tùy theo yêu cầu
- ☐ Kế hoạch Hành động để Trống, tùy theo yêu cầu
- ☐ Nhật ký Huấn luyện Lối sống
- ☐ Thẻ tên, tùy theo yêu cầu
- ☐ Cân để cân những người tham gia (cùng một cân cho tất cả các buổi học)
- ☐ Đồng hồ đeo tay hoặc đồng hồ để bàn
- ☐ Bút

Không bắt buộc:

- ☐ Bảng lật, khung giá vẽ và băng keo, và bút đánh dấu; hoặc bảng trắng, bút đánh dấu bảng trắng, và miếng xóa bảng
- ☒ **Báo cáo nhóm và cá nhân dựa trên các số liệu mới nhất mà bạn có được đối với từng người tham gia (lý tưởng nhất là từ buổi học trước đó)**
- ☒ **Các vật chỉ ra số cân mà nhóm (tính chung toàn bộ) đã giảm được tính đến thời điểm này (cân, túi bột mỳ, hộp đồ ăn, hoặc thanh bơ)**
- ☒ **Camera**

Những việc cần Làm

Trước buổi học này:

- ☐ Đặt trước phòng họp. Đảm bảo là có một không gian riêng, nơi bạn có thể cân nhắc những người tham gia.
- ☐ Thu thập những dụng cụ cần thiết.
- ☐ Nghiên cứu Hướng dẫn Đào tạo Huấn luyện Lối sống và Hướng dẫn Người tham gia cho học phần này. Nhớ đảm bảo là bạn hiểu kỹ cả hai nội dung này.
- ☐ Đến sớm.
- ☐ Bố trí ghế theo hình dạng khuyến khích thảo luận, ví dụ như hình tròn.
- ☐ Viết nội dung cần thiết lên bảng lật hoặc bảng trắng (không bắt buộc). Xem 

Khi mỗi người tham gia đến:

- ☐ Chào người tham gia.
- ☐ Cân người tham gia tại nơi riêng tư.
- ☐ Ghi lại dữ liệu của người tham gia vào trong Nhật ký Huấn luyện Lối sống của bạn.
- ☐ Nói với người tham gia cân nặng của họ. Hoặc viết cho họ vào một tờ ghi chú. Yêu cầu họ ghi vào Phiếu theo dõi Cân nặng của họ.
- ☐ Đưa cho người tham gia một bản Hướng dẫn Người tham gia đối với học phần này.
- ☐ Đưa cho người tham gia Nhật ký Tập thể dục, Nhật ký Đồ ăn và Kế hoạch Hành động để trống, tùy theo yêu cầu.
- ☐ Yêu cầu người tham gia điền và đeo một thẻ tên, tùy theo yêu cầu.
- ☐ Yêu cầu người tham gia ngồi. Đề nghị họ xem mục “Trọng tâm Buổi học” ở trang 2 trong khi đợi những người khác trong nhóm.

Sau buổi học này:

- ☐ Ghi lại nhận xét về buổi học càng sớm càng tốt. Ghi lại điều gì đã làm tốt và điều gì cần phải cải thiện. Ghi lại bất kỳ nhiệm vụ gì bạn cần làm trước buổi học tiếp theo.

Đề cương Học phần


Nội dung Buổi học:

Nội dung sau đây được thiết kế kéo dài 60 phút. Vui lòng dành thêm 10 phút để cân và tham khảo ý kiến của những người tham gia khi bắt đầu buổi học.

- ☐ Chào mừng và Điểm lại nội dung buổi học trước.....Trang 6 10 phút
- ☐ Mục tiêuTrang 7 2 phút
- ☐ Hãy Xem Bạn Đã Đi Được Bao Xa!.....Trang 7 20 phút
- ☐ Các Bước Tiếp Theo.....Trang 11 10 phút
- ☐ Mục Tiêu của Bạn cho 6 Tháng TớiTrang 12 8 phút
- ☐ Kế hoạch để đạt được Thành công.....Trang 13..... 5 phút
- ☐ Tóm lược và Kết thúc.....Trang 14 5 phút

Kịch bản Huấn luyện Lối sống

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Chào mừng và Điềm lại nội dung buổi học trước (10 phút)
	<p>► NÓI: Chào mừng mọi người đã trở lại! Đây là buổi học __ Ngăn ngừa đái tháo đường tuýp 2 (T2), chương trình thay đổi lối sống của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC).</p> <p>Hôm nay, chúng ta sẽ nói về việc duy trì động lực trong 6 tháng tới.</p> <p>Trước khi bắt đầu, chúng ta hãy dành một vài phút tổng hợp lại nội dung chúng ta đã đề cập lần trước. Tôi sẽ cố gắng trả lời bất kỳ câu hỏi gì mà bạn có thể có.</p> <p>📌 THỰC HIỆN: Tóm tắt ngắn gọn buổi học trước.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Có bạn nào đặt câu hỏi cho tôi về những nội dung mà chúng ta đã nói lần trước không?</p> <p>► NÓI: Chúng ta hãy nói về việc mọi thứ đã diễn ra như thế nào với kế hoạch hành động mà bạn đã làm lần vừa rồi.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Điều gì làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt?</p> <p>► NÓI: Bây giờ chúng ta hãy nói xem mọi thứ đã diễn ra như thế nào với những việc khác mà bạn đã thử làm ở nhà.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Điều gì làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt?</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Mục tiêu (2 phút)
	<p>► NÓI: Duy trì động lực trong 6 tháng tới có thể giúp bạn phòng ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2. Hôm nay, chúng ta sẽ nói chuyện về:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Các bạn đã đi được bao xa kể từ khi bắt đầu chương trình này ■ Các bước tiếp theo ■ Mục tiêu của bạn cho 6 tháng tới <p>Cuối cùng, bạn sẽ lập một kế hoạch hành động mới.</p>
	<p>Hãy Xem Bạn Đã Đi Được Bao Xa! (20 phút)</p> <p>► NÓI: Chúng ta hãy bắt đầu bằng việc xem các bạn đã đi được bao xa kể từ khi các bạn bắt đầu chương trình này cách đây 6 tháng.</p> <p> THẢO LUẬN: Các bạn đã có những thay đổi gì có lợi cho sức khỏe trong việc <u>ăn uống</u>?</p> <p>Các bạn đã có những thay đổi gì có lợi cho sức khỏe trong việc <u>tập thể dục</u>?</p> <p>Các bạn đã vượt qua <u>những thử thách</u> nào để thực hiện những thay đổi về lối sống có lợi cho sức khỏe đó?</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn

.....

Hoạt động này không bắt buộc.

Báo cáo cần bao gồm:

- Số cân mà nhóm đã giảm được (tổng trọng lượng cơ thể lúc ban đầu trừ đi tổng trọng lượng cơ thể gần đây nhất)
- Tỷ lệ phần trăm trọng lượng cơ thể mà nhóm đã giảm được (số cân mà nhóm đã giảm được chia cho tổng trọng lượng lúc ban đầu)
- Số phút vận động mỗi tuần mà nhóm đạt được (tổng số phút gần đây nhất trừ đi tổng số phút lúc ban đầu)

.....

Hãy Xem Bạn Đã Đi Được Bao Xa!

.....



 **HOẠT ĐỘNG:** Báo cáo Tiến bộ của Nhóm

► **NÓI:** Hãy cùng xem nhóm các bạn đã tiến bộ nhiều như thế nào.

↗ **THỰC HIỆN:** Phát một bản báo cáo bằng văn bản thể hiện sự tiến bộ của nhóm tính đến thời điểm này. Giải thích báo cáo. Sử dụng bảng lật hoặc bảng trắng, nếu bạn muốn.

.....

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Hãy Xem Bạn Đã Đi Được Bao Xa!
<p>.....</p> <p>Hoạt động này không bắt buộc.</p> <p>.....</p> <p>Hoạt động này không bắt buộc.</p> <p>Báo cáo cần bao gồm:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Số cân mà cá nhân đã giảm được (trọng lượng cơ thể lúc ban đầu trừ đi trọng lượng cơ thể gần đây nhất) ■ Tỷ lệ phần trăm trọng lượng cơ thể mà cá nhân đã giảm được (số cân mà cá nhân đã giảm được chia cho tổng trọng lượng lúc ban đầu) ■ Số phút vận động mỗi tuần mà cá nhân đã đạt được (số phút gần đây nhất trừ đi số phút lúc ban đầu) <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>✳ HOẠT ĐỘNG: Những đồ vật thể hiện Sự tiến bộ của Nhóm</p> <p>➡ THỰC HIỆN: Mang theo các đồ vật thể hiện số cân nặng mà nhóm đã giảm được tính đến thời điểm này. Có thể là quả cân, túi bột mì, hộp thực phẩm, hoặc thanh bơ. Mời người tham gia cầm những đồ vật này lên.</p> <p>.....</p> <p>✳ HOẠT ĐỘNG: Báo cáo Sự tiến bộ của Cá nhân</p> <p>➡ THỰC HIỆN: Phát cho mỗi người tham gia một bản báo cáo bằng văn bản thể hiện sự tiến bộ của cá nhân tính đến thời điểm này. Giải thích báo cáo. Sử dụng bảng lật hoặc bảng trắng, nếu bạn muốn.</p> <p>► NÓI: Báo cáo này chỉ dành riêng cho bạn. Không người nào khác xem được.</p> <p>.....</p>


Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Hãy Xem Bạn Đã Đi Được Bao Xa!
<p>.....</p> <p>Hoạt động này không bắt buộc.</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p> HOẠT ĐỘNG: Ảnh Nhóm</p> <p> THỰC HIỆN: Chụp một bức ảnh cả nhóm.</p> <p>► NÓI: Tôi sẽ gửi ảnh cho các bạn ở buổi học cuối cùng.</p> <p>.....</p> <p>► NÓI: Có một số bạn đã đạt được mục tiêu cân nặng và vận động. Số khác vẫn đang hành động để hướng tới mục tiêu. Nhưng tất cả các bạn đã đạt được sự tiến bộ lớn. Tôi rất tự hào về các bạn, và tôi hy vọng các bạn cũng vậy.</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Các bước tiếp theo (10 phút)
<p>Nhóm các bạn có thể kết nối ngoài giờ học. Bạn có thể làm điều này bằng cách tạo một mạng xã hội và bằng cách thiết lập các cuộc họp mặt. (Xem "Tổng quan Chương trình" để biết thêm chi tiết.)</p> <p>Bạn có thể nhận sự hỗ trợ từ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Gia đình, bạn bè, và đồng nghiệp ■ Các nhóm, lớp học và câu lạc bộ (trực tuyến và theo cá nhân) ■ Chuyên gia <p>Để biết thêm thông tin về nhận hỗ trợ, xem tài liệu được phát kèm với học phần <i>Nhận Hỗ trợ</i>.</p>	<p>► NÓI: Các bạn đã đi rất xa kể từ khi bắt đầu chương trình này. Và các bạn đã đối mặt với rất nhiều thử thách suốt chặng đường. Thử thách tiếp theo của bạn là duy trì động lực trong 6 tháng tới. Hãy xem một ví dụ.</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Đọc (hoặc nhờ một người xung phong đọc) "Câu chuyện của Marie" ở trang 3 của tài liệu của học phần này.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Điều gì bạn có thể thấy là thử thách khi duy trì động lực?</p> <p>► NÓI: Bây giờ chúng ta hãy cùng xem nhóm này hướng đến đâu.</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Cho người tham gia biết những gì sẽ diễn ra trong 6 tháng tới của chương trình. Nói về những chủ đề sẽ đề cập, tần suất họp mặt của nhóm, và bất kỳ cuộc họp mặt nào sẽ diễn ra. Trả lời các câu hỏi theo yêu cầu.</p> <p>► NÓI: Gặp nhau không thường xuyên có thể khiến việc duy trì động lực trở nên khó khăn. Vì vậy tôi khuyên các bạn nên tham gia tất cả các buổi học còn lại. Và hãy nhớ: Có nhiều cách khác để nhận được sự hỗ trợ.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Có những cách nào khác để nhận hỗ trợ?</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Mục Tiêu của Bạn cho 6 Tháng Tới (8 phút)
	<p>► NÓI: Chúng ta vừa thảo luận các bước tiếp theo của nhóm này. Bây giờ chúng ta nói về các bước tiếp theo <u>của các bạn</u>. Hãy xem phần “Mục Tiêu của Bạn cho 6 Tháng Tới” ở trang 4 của tài liệu phát kèm học phần này.</p> <p>Như các bạn có thể thấy, mục tiêu hoạt động của các bạn cho 6 tháng tới là không đổi—để đạt được tối thiểu 150 phút hoạt động mỗi tuần với tốc độ vừa phải hoặc cao hơn.</p> <p>Nhưng các bạn có thể muốn sửa đổi mục tiêu cân nặng của mình. Chúng ta hãy cùng điền vào.</p> <p>Trước tiên, điền thông tin cân nặng của các bạn <u>hiện tại</u>. Đó là cân nặng mà tôi đã nói với các bạn đầu buổi hôm nay.</p> <p>Tiếp theo, hãy quyết định xem các bạn muốn giảm cân hay duy trì cân nặng của mình trong 6 tháng tới. Đánh dấu vào lựa chọn của bạn trong tài liệu.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Nếu mục tiêu của bạn là <u>giảm</u> cân, hãy điền cân nặng mà bạn muốn <u>đạt được</u>. ■ Nếu mục tiêu của bạn là <u>duy trì</u> cân nặng, hãy viết cân nặng mà bạn sẽ <u>duy trì</u>. <p>↗ THỰC HIỆN: Hỗ trợ người tham gia điền mục tiêu cân nặng của họ.</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Kế hoạch để đạt được Thành công (5 phút)
	<p>► NÓI: Vui lòng xem Nhật ký Kế hoạch Hành động của bạn. Chúng ta hãy dành một vài phút tới để lập một kế hoạch hành động mới.</p> <p>Hãy nhớ điều gì bạn đã làm tốt và điều gì bạn làm chưa được tốt kể từ buổi học vừa rồi. Bạn có muốn thay đổi gì không?</p> <p>Đồng thời hãy nhớ những điều chúng ta đã thảo luận hôm nay về việc duy trì động lực.</p> <p>Trong khi lập kế hoạch của mình, nhớ đảm bảo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tính thực tế ■ Tính khả thi ■ Tính cụ thể ■ Tính linh hoạt <p>Nhớ tập trung vào các hành vi. Và cố gắng tạo không khí vui nhộn!</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Dành cho người tham gia một vài phút để lập kế hoạch hành động của họ.</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Tóm lược và Kết thúc (5 phút)
	<p>► NÓI: Từ giờ đến buổi học tiếp theo, vui lòng hoàn thành phần "Mừng Thành Công của Bạn" ở trang 5. Viết ý tưởng của bạn vào cột có tên "Những Cách Khác để Ăn mừng". Đánh dấu mỗi ý tưởng mà bạn thử nghiệm.</p> <p>Đồng thời, tôi muốn các bạn hoàn thành phần "Cách Đối Phó với những Thách Thức" ở trang 6 và 7. Viết ý tưởng của bạn vào cột có tên "Những Cách Khác để Đối phó". Đánh dấu mỗi ý tưởng mà bạn thử nghiệm.</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Trả lời các câu hỏi theo yêu cầu.</p> <p>► NÓI: Chúng ta đã đi đến phần kết của buổi học. Hôm nay, chúng ta đã thảo luận về việc duy trì động lực trong 6 tháng tới. Chúng ta đã nói về:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Các bạn đã đi được bao xa kể từ khi bắt đầu chương trình này ■ Các bước tiếp theo ■ Mục tiêu của bạn cho 6 tháng tới

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Tóm lược và Kết thúc
<div data-bbox="159 485 241 577" data-label="Image"> </div> <p>Những thứ cần Thử làm ở Nhà:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Mừng Thành Công của Bạn ■ Cách để Đối phó với những Thách thức ■ Kế hoạch Hành động 	<p> THẢO LUẬN: Các bạn có thắc mắc về bất kỳ điều gì mà chúng ta thảo luận hôm nay không?</p> <p>► NÓI: Lần tới, chúng ta sẽ nói về những vấn đề mà bạn đã thử làm ở nhà, bao gồm cả kế hoạch hành động của bạn. Chúng ta cũng nói về ____.</p> <p>Cảm ơn bạn đã đến dự buổi học này. Nhớ mang Sổ ghi chép dành cho Người tham gia đến buổi học tới.</p> <p>Buổi học tạm ngừng.</p>