PHÒNG NGỪA T2

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

Hướng dẫn Đào tạo Huấn luyện Lối sống

Khắc phục Nguyên nhân

Khắc phục Nguyên nhân

Trọng tâm Buổi học

Khắc phục nguyên nhân có thể giúp phòng ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2. Học phần này hướng dẫn người tham gia cách khắc phục các nguyên nhân của hành vi không lành mạnh.

Các Mục tiêu Học tập của Người tham gia

Đến cuối buổi học, người tham gia sẽ xác định được:

- Một số nguyên nhân mua thực phẩm không lành mạnh và cách để đối phó với chúng
- Một số nguyên nhân ăn uống không lành mạnh và cách để đối phó với chúng
- Một số nguyên nhânngồi một chỗ và cách để đối phó với chúng

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, và bút đánh dấu; hoặc bảng trắng, bút đánh dấu bảng trắng, và miếng xóa bảng

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 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 tiêu ..... Trang 7 ..... 2 phút
- ☐ Nguyên nhân Là gì?..... Trang 8 ..... 8 phút
- ☐ Cách để Đối phó với các Nguyên nhân Mua sắm không Lành mạnh ..... Trang 9 ..... 12 phút
- ☐ Cách Đối phó với các Nguyên nhân Ăn uống không Lành mạnh ..... Trang 10 ..... 12 phút
- ☐ Cách Đối phó với các Nguyên nhân Ngồi một chỗ ..... Trang 11 ..... 6 phút
- ☐ Kế hoạch để đạt được Thành công ..... Trang 12 ..... 5 phút
- ☐ Tóm lược và Kết thúc..... Trang 13 ..... 5 phút

Kịch bản Huấn luyện Lối sống

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Chào mừng và Điểm lại nội dung buổi học trước (10 phút)
	► **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). Hôm nay, chúng ta sẽ nói về khắc phục nguyên nhân. 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. **THỰC HIỆN:** Tóm tắt ngắn gọn buổi học trước. **THẢO LUẬN:** Có bạn nào đặt câu hỏi cho tôi về những nội dung mà chúng ta đã nói lần trước không ạ? ► **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. **THẢO LUẬN:** Điều gì làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt? ► **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 nhé. **THẢO LUẬN:** Điều gì làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt?

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Mục tiêu (2 phút)
	► **NÓI:** Khắc phục nguyên nhân có thể giúp bạn phòng ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2. Nguyên nhân là những thứ trong cuộc sống của bạn mà bạn phản ứng với chúng theo một cách nhất định—mà thậm chí cũng không nghĩ về nó. Hôm nay, chúng ta sẽ nói chuyện về: ■ Một số nguyên nhân mua thực phẩm không lành mạnh và cách để đối phó với chúng ■ Một số nguyên nhân ăn uống không lành mạnh và cách để đối phó với chúng ■ Một số nguyên nhân ngồi một chỗ và cách để đối phó với chúng Cuối cùng, bạn sẽ lập một kế hoạch hành động mới.

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn

Nguyên nhân Là gì? (8 phút)

► **NÓI:** Chúng ta hãy bắt đầu bằng việc nói chuyện về nguyên nhân là gì. Nguyên nhân có thể là cảnh tượng, mùi vị, hoặc những cảm giác mà bạn phản ứng với chúng theo một cách nhất định, mà thậm chí cũng không nghĩ về nó. Nó có thể là con người, nơi chốn, hoạt động, hoặc các tình huống.

Một số nguyên nhân là hữu ích. Ví dụ, khi bạn chạm một cái gì đó rất nóng, bạn sẽ thả nó ra.

Nhưng các nguyên nhân khác là có hại. Chúng bao gồm, các nguyên nhân làm cho bạn không đạt được các mục tiêu ăn uống và sức khỏe của mình.

Hãy xem một ví dụ. Vui lòng lật sang trang 3 của tài liệu phát kèm học phần này để xem "Câu chuyện của Marta".

THỰC HIỆN: Đọc (hoặc nhờ một người tình nguyện đọc) bốn đoạn đầu của câu chuyện.

► **NÓI:** Một lần nữa, đây là điều mà Marta làm hầu như vào tất cả các ngày làm việc.

► **HỎI:** Một số những thứ khác trong cuộc sống của Marta làm cho cô ta hành động một cách không lành mạnh là gì?

TRẢ LỜI:

- Buồn ngủ khiến Marta uống cà phê. Điều này tiếp theo sẽ khiến cô ta ăn một cái gì đó không lành mạnh (bánh ngọt).
- Cảm giác căng thẳng khiến Marta ăn và uống một cái gì đó không lành mạnh (khoai tây chiên và bia). Nó cũng khiến cô ta nằm trên salon thay cho hoạt động.
- Nhìn thấy máy bán hàng khiến cho Marta muốn ăn một đồ ăn nhanh, thậm chí ngay cả khi cô ta không đói lắm.

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn

Một số nguyên nhân mua sắm không lành mạnh và cách để đối phó với chúng bao gồm:

Tôi đói.

- Ăn đồ ăn nhanh lành mạnh, ví dụ như cà rốt bao tử, trước khi bạn đi mua sắm.

Tôi cảm thấy buồn/lo lắng/căng thẳng/tức giận.

- Trì hoãn chuyến đi mua sắm cho đến khi bạn cảm thấy khỏe hơn.

Bán hạ giá, tôi có phiếu mua hàng.

- Đừng sử dụng các phiếu mua hàng cho món ăn không lành mạnh.

Trông rất hấp dẫn.

- Tránh xa những khu vực hấp dẫn của cửa hàng.

Tôi luôn luôn mua những thứ này.

- Mua sắm với một danh sách, và bám theo danh sách.

Cho vợ/chồng/con/cháu.

- Thể hiện tình yêu thương của bạn một cách lành mạnh.

Cách Đối phó với các Nguyên nhân Mua sắm không Lành mạnh (12 phút)

► **NÓI:** Hãy bắt đầu bằng cách nói về cách để đối phó với các nguyên nhân mua sắm không lành mạnh.

THẢO LUẬN: Điều gì khiến bạn mua các món ăn không lành mạnh?

THỰC HIỆN: Viết ra những nguyên nhân lên bảng lật hoặc bảng trắng, nếu bạn đang sử dụng.

► **NÓI:** Bây giờ, chúng ta hãy suy nghĩ nhé.

THẢO LUẬN: Một số cách để đối phó với những thách thức này là gì?

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn

Một số nguyên nhân ăn uống không lành mạnh và cách để đối phó với chúng bao gồm:

Tôi đói.

- Ăn một thứ gì đó lành mạnh, ví dụ như táo.

Tôi thích nhấm nháp thứ này trong khi xem TV.

- Tránh ăn từ các hộp và túi to.

Tôi cảm thấy buồn/lo lắng/căng thẳng/tức giận.

- Làm dịu cảm xúc một cách lành mạnh.

Tôi cảm thấy buồn chán.

- Làm điều gì đó lành mạnh.

Tôi cảm thấy cô đơn.

- Liên hệ với bạn bè hoặc gia đình.

Điều này dễ làm hoặc đạt được.

- Tích trữ các món ăn lành mạnh mà dễ kiếm hoặc làm, ví dụ như cà rốt bao tử.

Tôi không muốn lãng phí đồ ăn.

- Làm đông lạnh những đồ ăn thừa.

Cách Đối phó với các Nguyên nhân Ăn uống không Lành mạnh (12 phút)

► **NÓI:** Chúng ta đã nói về cách để đối phó với các nguyên nhân mua sắm không lành mạnh. Bây giờ chúng ta nói chuyện về các nguyên nhân ăn uống.

THẢO LUẬN: Điều gì khiến bạn đưa ra những lựa chọn không lành mạnh về ăn uống?

THỰC HIỆN: Viết những nguyên nhân này lên bảng lật hoặc bảng trắng, nếu bạn đang sử dụng.

► **NÓI:** Bây giờ chúng ta hãy suy nghĩ nhé.

THẢO LUẬN: Một số cách để đối phó với những thách thức này là gì?

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn

Một số nguyên nhân ngồi một chỗ và cách để đối phó với chúng bao gồm:

Tôi mệt mỏi.

- Ngủ nhiều hơn vào ban đêm.
- Chợp mắt một chút.

Tôi cảm thấy buồn/lo lắng/căng thẳng/tức giận.

- Làm dịu cảm xúc một cách lành mạnh.

Khớp/chân của tôi bị đau.

- Tìm cách vận động dễ dàng đối với cơ thể của bạn.

Tôi luôn luôn nằm trên salon và xem TV sau bữa tối.

- Đạp xe đạp tập thể dục trong khi xem TV.
- Vận động trong khi quảng cáo.

Cách Đối phó các Nguyên nhân Ngồi một chỗ (6 phút)

► **NÓI:** Chúng ta đã nói về cách để đối phó với các nguyên nhân mua sắm và ăn uống không lành mạnh. Bây giờ chúng ta hãy nói về một số nguyên nhân ngồi một chỗ.

THẢO LUẬN: Điều gì khiến bạn ngồi một chỗ, thay cho vận động?

THỰC HIỆN: Viết những nguyên nhân này lên bảng lật hoặc bảng trắng, nếu bạn đang sử dụng.

► **NÓI:** Bây giờ chúng ta hãy suy nghĩ nhé.

THẢO LUẬN: Một số cách để đối phó với những thách thức này là gì?

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Kế hoạch để đạt được Thành công (5 phút)
	► **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. 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? Đồng thời hãy nhớ những điều chúng ta đã thảo luận hôm nay về khắc phục nguyên nhân. Trong khi lập kế hoạch của mình, nhớ đảm bảo: ■ Tính thực tế ■ Tính khả thi ■ Tính cụ thể ■ Tính linh hoạt Nhớ tập trung vào các hành vi. Và cố gắng tạo không khí vui nhộn! ⤢ **THỰC HIỆN:** Dành cho người tham gia một vài phút để lập kế hoạch hành động của họ.

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn

Những thứ cần Thử làm ở Nhà:

- Cách để Khắc phục Nguyên nhân
- Những nguyên nhân của Tôi
- Kế hoạch Hành động

Tóm lược và Kết thúc (5 phút)

► **NÓI:** Từ giờ đến buổi học tiếp theo, vui lòng hoàn thành phần "Cách Đối Phó Với Những Nguyên nhân" trên các trang 4 đến 7. Viết những ý tưởng của bạn ở cột có tên "Các cách khác để Đối phó". Đánh dấu mỗi ý tưởng mà bạn thử nghiệm.

Tôi cũng muốn các bạn hoàn thành mục "Những nguyên nhân của Tôi" trên trang 8. Điều gì khiến bạn mua sắm và ăn uống một cách không lành mạnh? Điều gì khiến bạn ngồi một chỗ, thay cho vận động? Và bạn sẽ đối phó với những nguyên nhân này như thế nào? Bạn có thể sử dụng "Các nguyên nhân Phổ biến" trên trang 9 để có ý tưởng.

THỰC HIỆN: Trả lời các câu hỏi theo yêu cầu.

► **NÓI:** Chúng ta đã đi đến phần kết của buổi học. Hôm nay, chúng ta đã thảo luận về vấn đề đối phó với các nguyên nhân. Chúng ta đã nói về:

- Một số nguyên nhân mua sắm không lành mạnh và cách để đối phó với chúng
- Một số nguyên nhân ăn uống không lành mạnh và cách để đối phó với chúng
- Một số nguyên nhân ngồi một chỗ và cách để đối phó với chúng

THẢO LUẬN: Bạn có câu hỏi về bất cứ điều gì mà chúng ta đã nói hôm nay?

► **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 ___.

Cảm ơn bạn đã đến dự buổi học này. Nhớ mang Sổ ghi chép dành cho Người tham gia đến buổi học tới.

Buổi học tạm ngừng.