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

Tìm hiểu thêm về Bệnh đái tháo đường tuýp 2

Tìm hiểu thêm về Bệnh đái tháo đường tuýp 2

Trọng tâm Buổi học

Học phần này giúp người tham gia hiểu rõ hơn về bệnh đái tháo đường tuýp 2. Tìm hiểu thêm về bệnh này có thể tạo động lực thúc đẩy người tham gia phòng ngừa bệnh. Điều đó cũng có thể giúp họ quản lý bệnh đái tháo đường tuýp 2 nếu họ vẫn mắc bệnh.

Các Mục tiêu Học tập của Người tham gia

Đến cuối buổi học, người tham gia sẽ:

- Nhận biết được các điểm cơ bản của bệnh đái tháo đường tuýp 2
- Trình bày được cách tìm hiểu xem bạn có mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2 không
- Trình bày cách quản lý bệnh đái tháo đường tuýp 2

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
- ☐ **Máy đo đường huyết**
- ☐ **Các thiết bị dùng để tiêm insulin, chẳng hạn như ống tiêm hoặc bút tiêm**
- ☐ **Diễn giả khách mời mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2**

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
- ☐ Các Điểm cơ bản về Bệnh đái tháo đường tuýp 2: Đánh giá .....Trang 7..... 10 phút
- ☐ Cách Tìm hiểu xem Bạn có Mắc bệnh Đái tháo đường tuýp 2 không.....Trang 8..... 5 phút
- ☐ Cách Quản Lý Bệnh Đái Tháo Đường Tuýp 2.....Trang 9..... 23 phút
- ☐ Kế hoạch để đạt được Thành công .....Trang 11..... 5 phút
- ☐ Tóm lược và Kết thúc.....Trang 12..... 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 tìm hiểu thêm về bệnh đái tháo đường tuýp 2. 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 các bạn đã vạch ra trong lần trước nhé. **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)
Một số người tham gia chương trình này vẫn có thể phát triển bệnh đái tháo đường tuýp 2. Khi cần thiết, hãy chỉ ra rằng ngay cả khi họ đã mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2 thì những gì họ học được trong chương trình này sẽ giúp họ quản lý thành công bệnh đái tháo đường tuýp 2.	► **NÓI:** Các bạn đã nỗ lực để phòng ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2 bằng cách giảm cân và vận động. Hôm nay, chúng ta sẽ tìm hiểu thêm về bệnh này. Chúng ta sẽ nói về: ■ Các điểm cơ bản về bệnh đái tháo đường tuýp 2 ■ Cách tìm hiểu xem bạn có mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2 không ■ Cách quản lý bệnh đái tháo đường tuýp 2 Cuối cùng, bạn sẽ lập một kế hoạch hành động mới.
	Các Điểm cơ bản về Bệnh đái tháo đường tuýp 2: Đánh giá (10 phút)
	► **NÓI:** Chúng ta cùng bắt đầu bằng việc xem xét lại các thông tin quan trọng. Vui lòng lật sang trang 3 của tài liệu phát kèm học phần này để xem "Các Điểm cơ bản về Bệnh đái tháo đường tuýp 2". ⤢ **THỰC HIỆN:** Sử dụng tài liệu phát kèm để xem lại bệnh đái tháo đường tuýp 2 là gì, bệnh này có thể gây hại cho bạn như thế nào, và các yếu tố nguy cơ khiến bạn dễ bị mắc bệnh này hơn là gì.

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Cách Tìm hiểu xem Bạn có Mắc bệnh Đái tháo đường tuýp 2 không (5 phút)
	► **NÓI:** Chúng ta đã xem xét các điểm cơ bản của bệnh đái tháo đường tuýp 2. Bây giờ chúng ta hãy thảo luận cách tìm hiểu xem bạn có mắc bệnh không. Hầu hết những người đang ở giai đoạn đầu của bệnh đái tháo đường tuýp 2 đều không có bất kỳ triệu chứng nào. Do đó họ không biết là mình mắc bệnh này. ► **HỎI:** Cách tốt nhất để tìm hiểu xem bạn có mắc bệnh không là gì? **TRẢ LỜI:** Kiểm tra đường huyết của bạn. ► **NÓI:** Do bạn có nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2 nên việc yêu cầu nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe thường xuyên kiểm tra đường huyết của bạn là rất quan trọng. Đó là bởi vì càng phát hiện ra bệnh sớm, bạn càng có thể quản lý nó tốt hơn. Bằng cách đó, bạn có thể ngăn chặn các vấn đề sức khỏe mà chúng ta vừa nói đến.

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Cách Quản Lý Bệnh Đái Tháo Đường Tuýp 2 (23 phút)
	► **NÓI:** Mục tiêu của việc quản lý bệnh đái tháo đường tuýp 2 là giữ cho mức đường huyết của bạn nằm trong khoảng an toàn. Hãy xem một ví dụ. Vui lòng lật sang trang 4 để xem "Câu chuyện của Mike và Henry". ⤢ **THỰC HIỆN:** Đọc (hoặc nhờ một người xung phong đọc) câu chuyện. ► **NÓI:** Hầu hết những người mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2 đều có mục tiêu ăn uống và tập thể dục rất giống mục tiêu của các bạn. Cũng giống như các bạn, họ cố gắng đạt được và duy trì mức cân nặng khỏe mạnh. Họ cũng có thể theo dõi việc ăn uống và hoạt động của bản thân. Không giống như các bạn, hầu hết những người mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2 đều kiểm tra đường huyết hàng ngày hoặc hàng tuần. Và họ theo dõi kết quả. ⤢ **THỰC HIỆN:** Nếu bạn muốn, hãy cho người tham gia xem một máy đo đường huyết. ► **NÓI:** Nhiều người mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2 cũng dùng thuốc để kiểm soát đường huyết. Một số người uống thuốc. Những người khác dùng thuốc tiêm. ⤢ **THỰC HIỆN:** Nếu bạn muốn, hãy cho người tham gia xem một số thiết bị dùng để tiêm insulin, chẳng hạn như ống tiêm hoặc bút tiêm. ► **NÓI:** Những người mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2 thường xuyên phải gặp bác sĩ. Họ cũng thực hiện nhiều xét nghiệm. Ngoài việc kiểm tra đường huyết, họ cũng thường xuyên phải kiểm tra huyết áp, cholesterol, thận, mắt và bàn chân.

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn

Nếu mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2, người tham gia có thể cần phải theo dõi đường huyết, uống thuốc, thực hiện nhiều lần thăm khám và xét nghiệm hơn.

Để phòng ngừa bệnh đái tháo đường tuýp 2, người tham gia có thể phải nỗ lực hơn để đáp ứng các mục tiêu ăn uống và tập thể dục cũng như theo dõi thức ăn và hoạt động của mình.

Hoạt động này không bắt buộc.

Cách Quản Lý Bệnh Đái Tháo Đường Tuýp 2

THẢO LUẬN: Cuộc sống của bạn sẽ thay đổi như thế nào nếu bạn mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2?

Bạn sẽ làm gì để ngăn ngừa bệnh đái tháo đường tuýp 2?

HOẠT ĐỘNG: Diễn giả Khách mời

THỰC HIỆN: Giới thiệu một diễn giả khách mời mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2. Yêu cầu vị diễn giả mô tả (theo cách tích cực, không đáng sợ) việc kiểm soát bệnh đái tháo đường sẽ thế nào. Mời người tham gia đặt câu hỏi.

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? Ngoài ra, hãy ghi nhớ những gì chúng ta đã học hôm nay về bệnh đái tháo đường tuýp 2. 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:

- Cuộc Sống Khi Mắc Bệnh Đái Tháo Đường Tuýp 2
- Kế hoạch Hành động

Tóm lược và Kết thúc (5 phút)

► **NÓI:** Vui lòng xem mục "Cuộc Sống Khi Mắc Bệnh Đái Tháo Đường Tuýp 2" ở trang 5. Từ giờ đến buổi học tiếp theo, hãy nghĩ xem cuộc sống của các bạn sẽ thay đổi như thế nào nếu các bạn mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2. Bạn sẽ làm gì để phòng bệnh? Hãy viết ra suy nghĩ của bạn.

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 tìm hiểu thêm về bệnh đái tháo đường tuýp 2. Chúng ta đã nói về:

- Các điểm cơ bản về bệnh đái tháo đường tuýp 2
- Cách tìm hiểu xem bạn có mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2 không
- Cách quản lý bệnh đái tháo đường tuýp 2

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

► **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.