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

Nhận Ủng hộ

Nhận Ủng hộ

Trọng tâm Buổi học

Nhận ủng hộ từ những người khác có thể giúp phòng ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2. Học phần này hướng dẫn người tham gia cách nhận ủng hộ để có được lối sống lành mạnh.

Các Mục tiêu Học tập của Người tham gia

Vào cuối buổi học này, những người tham gia sẽ giải thích cách nhận được ủng hộ từ:

- Gia đình, bạn bè, và đồng nghiệp
- Nhóm, lớp, và câu lạc bộ
- Chuyên gia

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
- ☐ **Danh sách các nhóm, lớp, và câu lạc bộ ở địa phương mà những người tham gia có thể quan tâm**

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
- ☐ Nhận Ủng hộ từ Gia đình, bạn bè, và đồng nghiệp ..... Trang 8 ..... 18 phút
- ☐ Nhận Ủng hộ từ các Nhóm, Lớp, Câu lạc bộ ..... Trang 12 ..... 13 phút
- ☐ Nhận Hỗ trợ từ Chuyên gia..... Trang 14 ..... 7 phút
- ☐ Kế hoạch để đạt được Thành công ..... Trang 15 ..... 5 phút
- ☐ Tóm lược và Kết thúc..... Trang 16 ..... 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 việc nhận ủng hộ cho lối sống lành mạnh của bạn.

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?

► **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.

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.

THẢO LUẬN: Điều gì làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt?

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Mục tiêu (2 phút)
	► **NÓI:** Hãy đối mặt với thách thức—việc đưa ra những thay đổi lâu dài trong lối sống của bạn không phải là điều đơn giản. Thật may mắn, bạn không phải làm điều đó một mình. Nhận được sự ủng hộ cho phong cách sống lành mạnh của bạn có thể giúp bạn phòng ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2. Hôm nay, chúng ta sẽ nói về cách nhận được sự ủng hộ từ: ■ Gia đình, bạn bè, và đồng nghiệp ■ Nhóm, lớp, và câu lạc bộ ■ Chuyên gia Cuối cùng, bạn sẽ lập một kế hoạch hành động mới.

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn

Họ cản trở lối sống lành mạnh của bạn khi họ:

- Mua và nấu các món ăn không lành mạnh
- Phàn nàn về các món ăn lành mạnh mà bạn mua và nấu
- Phê bình bạn vì đã không đạt được các mục tiêu ăn uống và tập thể dục của mình
- Ăn các món ăn không lành mạnh, và mời bạn ăn
- Mời bạn làm những việc liên quan đến việc suốt ngày ngồi và nằm
- Gây khó khăn cho bạn trong việc tìm ra thời gian để vận động
- Từ chối thực hiện những việc vận động với bạn
- Nói với bạn rằng bạn bây giờ ổn rồi, không cần thay đổi nữa

Nhận Ủng hộ từ Gia đình, bạn bè, và đồng nghiệp (18 phút)

► **NÓI:** Bạn đã làm việc rất chăm chỉ để tạo ra những thay đổi lành mạnh trong lối sống của mình. Gia đình, bạn bè, và đồng nghiệp của bạn có thể có tác động rất lớn đối với những nỗ lực đó theo chiều hướng tốt hơn hoặc xấu hơn.

Chúng ta hãy bắt đầu bằng việc nói về một số cách mà gia đình, bạn bè, và đồng nghiệp có thể làm ảnh hưởng đến lối sống lành mạnh của bạn. Đây không phải bao giờ cũng là chủ ý, nhưng điều đó vẫn xảy ra.

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

THỰC HIỆN: Đọc (hoặc nhờ một người xung phong đọc) hai đoạn đầu của câu chuyện.

THẢO LUẬN: Gia đình, bạn bè, và đồng nghiệp có thể cản trở lối sống lành mạnh của bạn như thế nào?

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn

Để ủng hộ lối sống lành mạnh của bạn, họ có thể:

- Đồng ý thực hiện những việc vận động với bạn
- Mua và nấu các món ăn lành mạnh
- Ăn các món ăn lành mạnh, và mời bạn ăn
- Khuyến khích bạn duy trì lối sống lành mạnh của mình
- Mời bạn làm những việc vận động
- Khen ngợi bạn vì luôn vận động
- Khen ngợi các món ăn lành mạnh mà bạn mua và nấu
- Nói rằng bạn đang tiến bộ rất nhiều

Nhận Ủng hộ từ Gia đình, Bạn bè, và Đồng nghiệp

► **NÓI:** Bây giờ chúng ta hãy lật ngược lại vấn đề.

THẢO LUẬN: Gia đình, bạn bè, và đồng nghiệp có thể ủng hộ lối sống lành mạnh của bạn như thế nào?

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn

Để họ ủng hộ lối sống lành mạnh của bạn, bạn có thể:

- Chia sẻ những thông tin về bệnh đái tháo đường tuýp 2 và cách để ngăn ngừa
- Nói với họ tại sao bạn đang cố gắng để sống một lối sống lành mạnh
- Yêu cầu họ vui lòng ủng hộ những nỗ lực của bạn
- Cập nhật thường xuyên cho họ về những tiến bộ của bạn
- Đưa ra những quy tắc trong gia đình

Bạn cũng có thể mời họ:

- Vận động cùng với bạn
- Lập kế hoạch và mua sắm đồ ăn lành mạnh cùng với bạn
- Nấu và ăn thực phẩm lành mạnh cùng với bạn

Nhận Ủng hộ từ Gia đình, Bạn bè, và Đồng nghiệp

► **NÓI:** Gia đình, bạn bè, và đồng nghiệp quan tâm về bạn và muốn bạn khỏe mạnh. Nhưng họ có thể không hiểu bạn đang làm gì, hoặc tại sao bạn lại làm điều đó. Hoặc có thể họ không biết làm thế nào để ủng hộ những nỗ lực của bạn. Bạn phải là người nói cho họ biết.

THẢO LUẬN: Bạn có thể nhờ gia đình, bạn bè, và đồng nghiệp ủng hộ lối sống lành mạnh của bạn như thế nào?

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn

Hoạt động này không bắt buộc.

Nhận Ủng hộ từ Gia đình, Bạn bè, và Đồng nghiệp

HOẠT ĐỘNG: Thực hành để Nhận được Sự ủng hộ

► **NÓI:** Để nhận được sự ủng hộ từ gia đình, bạn bè, và đồng nghiệp thì cần phải thực hành. Chúng ta hãy cùng thực hành việc này ngay bây giờ.

THỰC HIỆN: Chia những người tham gia thành các nhóm nhỏ. Nói họ thực hành yêu cầu gia đình, bạn bè, và đồng nghiệp ủng hộ lối sống lành mạnh của họ. Nói với họ sử dụng "Cách nhận sự ủng hộ: Gia đình, Bạn bè, và Đồng nghiệp" trên trang 4 để có ý tưởng. Nếu muốn, bạn có thể yêu cầu những người tình nguyện biểu diễn hoạt động nhập vai của họ cho cả nhóm.

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Nhận Hỗ trợ từ các Nhóm, Lớp, và Câu lạc bộ (13 phút)
	► **NÓI:** Chúng ta đã nói về nhận hỗ trợ từ gia đình, bạn bè, và đồng nghiệp. Bây giờ chúng ta hãy nói về cách để nhận được sự hỗ trợ từ những người khác trong cộng đồng của bạn Một cách để nhận được sự hỗ trợ từ những người khác trong cộng đồng của bạn là tham gia vào một nhóm hỗ trợ. Một số nhóm hỗ trợ gặp mặt trực tiếp. Một số khác thì kết nối trực tuyến. Các nhóm hỗ trợ là dành cho những người chia sẻ một vấn đề chung. Có những nhóm hỗ trợ dành cho những người đã bị mất con, những người bị ung thư, và những người có vợ/chồng uống quá nhiều. Cũng có cả những nhóm hỗ trợ dành cho những người như bạn—những người muốn giảm thiểu rủi ro của bệnh đái tháo đường tuýp 2 và sống một lối sống lành mạnh. Các thành viên nhóm hỗ trợ chia sẻ các thông tin, ý tưởng và cảm xúc. Họ lắng nghe và động viên lẫn nhau. Một cách khác để nhận được sự hỗ trợ từ những người khác trong cộng đồng của bạn là tham gia vào một cộng đồng sức khỏe trực tuyến. Có các cộng đồng sức khỏe dành cho những người với một loạt các mục tiêu về lối sống. Các thành viên chia sẻ các thủ thuật và câu chuyện, cạnh tranh với nhau và cổ vũ nhau. Một cách khác để nhận được sự hỗ trợ từ những người khác trong cộng đồng của bạn là tham gia vào một lớp hoặc câu lạc bộ. Điều này cho phép bạn tìm hiểu về và thực hành các thói quen lành mạnh với những người có suy nghĩ giống bạn.

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn

Các lớp và câu lạc bộ ủng hộ các thói quen ăn uống lành mạnh bao gồm các lớp và câu lạc bộ:

- Nấu ăn lành mạnh
- Lập kế hoạch đồ ăn lành mạnh

Các lớp và câu lạc bộ ủng hộ các thói quen tập thể dục lành mạnh bao gồm các lớp và câu lạc bộ:

- Nhảy
- Bóng mềm
- Đi bộ

Các cách để tìm được nhóm, lớp, và câu lạc bộ ủng hộ lối sống lành mạnh của bạn bao gồm:

- Hãy hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn.
- Liên lạc với các nhóm cộng đồng.
- Tìm kiếm trực tuyến.

Nhận sự ủng hộ từ các Nhóm, Lớp, và Câu lạc bộ

THẢO LUẬN: Một số lớp và câu lạc bộ có thể hỗ trợ thói quen ăn uống lành mạnh của bạn là gì?

Và một số lớp và câu lạc bộ có thể hỗ trợ thói quen tập thể dục lành mạnh của bạn là gì?

Các cách để tìm được nhóm, lớp, và câu lạc bộ hỗ trợ lối sống lành mạnh của bạn?

► **NÓI:** Một số nhóm cộng đồng cũng có thể kết nối bạn với dịch vụ chăm sóc sức khỏe, vận chuyển, trợ giúp tài chính, và nhiều dịch vụ khác.

THỰC HIỆN: Nếu có thể, hãy cung cấp một danh sách các nhóm, lớp, và câu lạc bộ ở địa phương mà những người tham gia có thể quan tâm.

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Nhận Hỗ trừ từ Chuyên gia (7 phút)
	► **NÓI:** Chúng ta đã nói về nhận hỗ trợ từ gia đình, bạn bè, và đồng nghiệp và những người khác trong cộng đồng của bạn. Giờ chúng ta hãy nói về cách nhận được sự hỗ trợ từ chuyên gia. Đây là những người đã được huấn luyện đặc biệt. Vui lòng chuyển sang mục "Cách nhận sự hỗ trợ: Chuyên gia" trên trang 7. **THỰC HIỆN:** Xem lại tài liệu phát kèm. Thảo luận một cách ngắn gọn. ► **NÓI:** Tôi hy vọng rằng các bạn sẽ luôn cảm thấy thoải mái yêu cầu tôi giúp đỡ.

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 việc nhận được sự ủng hộ lối sống lành mạnh của bạn. 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 những 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 Nhận Hỗ Trợ: Gia đình, Bạn bè, và Đồng nghiệp
- Cách để Nhận Hỗ Trợ: Nhóm, Lớp, và Câu lạc bộ
- Kế hoạch Hành động

Tóm lược và Kết thúc (5 phút)

► **NÓI:** Vui lòng chuyển sang mục "Cách nhận hỗ trợ: Gia đình, Bạn bè, và Đồng nghiệp" trên trang 5. Từ giờ đến buổi học tiếp theo của chúng ta, tôi muốn các bạn hoàn thành biểu đồ. Ở cột bên trái, hãy viết một số cách mà họ cản trở lối sống lành mạnh của bạn. Ở cột bên phải, hãy viết cách bạn sẽ nhận được sự hỗ trợ của họ.

Tôi cũng muốn các bạn đọc "Cách nhận hỗ trợ: Nhóm, Lớp, và Câu lạc bộ" trên trang 6. Hãy nghĩ về cách thử một số ý tưởng này!

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 việc nhận hỗ trợ cho lối sống lành mạnh của bạn. Chúng ta đã nói về cách nhận được sự hỗ trợ từ:

- Gia đình, bạn bè, và đồng nghiệp
- Nhóm, lớp, và câu lạc bộ
- Chuyên gia

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.