

PHÒNG NGỪA T2



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

Cẩm nang Thực hành Huấn luyện Lối sống

Vận động để Phòng Bệnh Đái Tháo Đường Tuýp 2

Vận động để Phòng Bệnh Đái Tháo Đường Tuýp 2

Trọng tâm Buổi học

Vận động thể chất có thể giúp phòng ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2. Module này giới thiệu khái niệm về vận động.

Các Mục tiêu Học tập của Người tham gia

Đến cuối buổi học, người tham gia sẽ:

- ▶ Xác định được một số lợi ích của việc luôn vận động
- ▶ Xác định được một số giải pháp để duy trì vận động

Danh mục Học liệu

Quý vị cần:


- ☐ Sổ ghi chép dành cho Người tham gia
- ☐ Cẩm nang Người tham gia tương ứng với module này (một bản cho mỗi người tham gia và cho quý vị)
- ☐ Nhật ký Tập thể dục để Trống, khi cần
- ☐ Nhật ký Ăn uống để Trống, khi cần
- ☐ Kế hoạch Hành động để Trống, khi cần
- ☐ Nhật ký Huấn luyện Lối sống
- ☐ Thẻ tên, khi cần
- ☐ Cân để cân những người tham gia (cùng một cân cho tất cả các buổi học)
- ☐ Đồng hồ đeo tay hoặc đồng hồ treo tường
- ☐ Bút

Không bắt buộc:

- ☐ Bảng lật, khung giá vẽ và bảng, và bút dạ; hoặc bảng trắng, bút dạ viết bảng trắng, và miếng lau bảng

Những Việc Cần Làm

Trước buổi học này:

- ☐ Đặt trước phòng họp. Đảm bảo có không gian riêng để có thể cân người tham gia.
- ☐ Thu thập những dụng cụ cần thiết.
- ☐ Xem lại Cẩm nang Thực hành Huấn luyện Lối sống và Cẩm nang Người tham gia tương ứng với module này. Phải đảm bảo là quý vị hiểu rõ cả hai cẩm nang này.
- ☐ Đến sớm.
- ☐ Bố trí ghế ngồi 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 người tham gia đến:

- ☐ Chào người tham gia.
- ☐ Đo cân nặng của người tham gia một cách riêng tư.
- ☐ Ghi lại dữ liệu của người tham gia vào Nhật ký Huấn luyện Lối sống của quý vị.
- ☐ Cho người tham gia biết 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 Cẩm nang Người tham gia tương ứng với module này.
- ☐ Phát cho người tham gia Nhật ký Tập thể dục, Nhật ký Ăn uống, và Kế hoạch Hành động để trống nội dung, khi cần.
- ☐ Yêu cầu người tham gia điền thông tin và đeo thẻ tên, khi cần.
- ☐ Yêu cầu người tham gia ngồi xuống. Đề nghị họ xem mục “Trọng tâm Buổi học” ở trang 2 trong khi chờ đợi những người khác trong nhóm.

Sau buổi học này:

- ☐ Ghi chú về buổi học càng sớm càng tốt. Ghi lại điều gì đã làm tốt và điều gì cần phải cải thiện. Ghi lại các nhiệm vụ mà quý vị cần làm trước buổi học tiếp theo.

Đề cương Module

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
- ☐ Lợi ích của việc Luôn Vận độngTrang 7..... 13 phút
- ☐ Các Giải pháp Duy trì Vận động.....Trang 9 20 phút
- ☐ Kế hoạch để đạt được Thành công.....Trang 10 5 phút
- ☐ Tóm lược và Kết thúc.....Trang 11 10 phút

Kịch bản Huấn luyện Lối sống


Lưu ý dành cho Huấn luyện viên	Chào mừng và Điểm lại nội dung buổi học trước (10 phút)
	<p>► NÓI: Chào mừng quý vị đã trở lại! Đây là hội nghị __ Phòng ngừa bệnh Đái tháo đường tuýp 2, chương trình thay đổi lối sống của CDC.</p> <p>Hôm nay, chúng ta sẽ cùng thảo luận về chủ đề duy trì vận động để ngăn ngừa hoặc làm chậm tiến trình của bệnh đái tháo đường tuýp 2.</p> <p>Trước khi bắt đầu, chúng ta cùng dành vài phút để điểm lại những nội dung đã thảo luận lần trước. Tôi sẽ cố gắng trả lời mọi câu hỏi của quý vị.</p> <p>📌 THỰC HIỆN: Tóm tắt ngắn gọn buổi học trước.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Quý vị có câu hỏi gì về buổi học vừa rồi của chúng ta?</p> <p>► NÓI: Hãy cùng thảo luận mọi thứ đã diễn ra như thế nào sau khi áp dụng kế hoạch hành động mà quý vị đã vạch ra ở buổi học trước.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Điều gì làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt?</p> <p>► NÓI: Nào, hãy nói xem những thứ khác đã diễn ra như thế nào sau khi quý vị đã thử làm ở nhà.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Điều gì đã làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt?</p>


Lưu ý dành cho Huấn luyện viên	Mục tiêu (2 phút)
	<p>► NÓI: Duy trì vận động có thể giúp quý vị phòng ngừa hoặc làm chậm tiến trình bệnh đái tháo đường tuýp 2. Hôm nay, chúng ta sẽ nói về:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Một số lợi ích của việc duy trì vận động ■ Một số giải pháp để duy trì vận động <p>Chúng ta cũng sẽ có cơ hội đi lại loanh quanh đôi chút.</p> <p>Cuối cùng, quý vị sẽ vạch ra một kế hoạch hành động mới.</p>
	<p>Lợi ích của việc Duy trì Vận động (13 phút)</p> <p>► NÓI: Chúng ta bắt đầu bằng cách thảo luận xem việc duy trì vận động sẽ giúp quý vị giảm nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2 như thế nào.</p> <p>Một trong những hiệu quả của việc này là giúp quý vị giảm cân. Quý vị càng vận động nhiều, sẽ càng đốt cháy nhiều calo.</p> <p>► HỎI: Có ai nói cho tôi biết calo là gì nào?</p> <p>TRẢ LỜI: Calo là một đơn vị đo lường năng lượng. Quý vị nạp calo từ đồ ăn và đồ uống.</p>

Lưu ý dành cho Huấn luyện viên	Lợi ích của việc Luôn Vận động
<p>Lợi ích của việc luôn vận động gồm có:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Giấc ngủ và tâm trạng tốt hơn ■ Cải thiện được sự cân bằng và độ linh hoạt ■ Giảm huyết áp và cholesterol ■ Giảm nguy cơ đau tim và đột quỵ ■ Giảm mức độ căng thẳng ■ Có nhiều sinh lực hơn ■ Cơ bắp khỏe hơn 	<p>► NÓI: Vận động có thể giúp quý vị giảm nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2 theo một cách khác nữa: Đó là giảm đường huyết. Đó là vì khi quý vị vận động, các tế bào sẽ sử dụng insulin hiệu quả hơn để xử lý lượng đường trong máu.</p> <p> THẢO LUẬN: Chúng ta đã thảo luận việc duy trì vận động có thể giúp quý vị giảm được nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2 như thế nào. Một số lợi ích khác của việc duy trì vận động là gì? Tại sao quý vị lại muốn duy trì vận động?</p> <p>► NÓI: Như đã biết, quý vị đang hướng tới mục tiêu vận động tối thiểu 150 phút mỗi tuần. Quý vị có thể mất một chút thời gian để đạt được mục tiêu đó. Tuy nhiên, nếu tích lũy những thay đổi nhỏ theo thời gian thì dần dần rồi quý vị cũng sẽ đến đích!</p>

Lưu ý dành cho Huấn luyện viên	Các Giải pháp Duy trì Vận động (20 phút)
<p>Các giải pháp duy trì vận động gồm có:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Đạp xe ■ Leo cầu thang ■ Nhảy ■ Làm sân vườn ■ Đi bộ đường dài ■ Chạy bộ ■ Nhảy dây ■ Nâng tạ ■ Đá bóng ■ Căng cơ ■ Bơi lội ■ Kéo dây đàn hồi ■ Đi bộ nhanh <p>.....</p> <p>Người tham gia có thể bám vào một chiếc ghế để giữ cho chắc nếu muốn. Nếu quá khó đậm chân khi đang đứng, họ có thể chuyển sang đậm chân trong tư thế ngồi.</p> <p>.....</p>	<p>► NÓI: Có rất nhiều cách hiệu quả để duy trì vận động. Chắc chắn quý vị sẽ tìm được cách phù hợp cho riêng mình.</p> <p>🗨️ THẢO LUẬN: Một số giải pháp để duy trì vận động là gì?</p> <p>► NÓI: Như đã biết, ở chương trình này, mục tiêu là vận động ở mức <u>vừa phải</u> hoặc cao hơn.</p> <p>► HỎI: Có cách nào tốt để biết liệu quý vị có đang vận động với nhịp độ vừa phải hay không?</p> <p>TRẢ LỜI: Thực hiện Bài Talk Test (Kiểm tra Nói chuyện). Điều đó có nghĩa là quý vị có thể nói chuyện trong khi đang vận động, nhưng không thể hát trong lúc đó.</p> <p>► NÓI: Chúng ta hãy cùng thực hiện Bài Talk Test ngay bây giờ.</p> <p>.....</p> <p>✳️ HOẠT ĐỘNG: Dậm chân Tại chỗ</p> <p>↗️ THỰC HIỆN: Làm mẫu dậm chân tại chỗ.</p> <p>► NÓI: Dậm chân tại chỗ khi đang nói chuyện với người bên cạnh về các hoạt động mà quý vị muốn thử làm. Phải đảm bảo quý vị có thể nói chuyện khi đang dậm chân nhưng không thể hát.</p> <p>↗️ THỰC HIỆN: Dành cho người tham gia một vài phút để dậm chân tại chỗ.</p> <p>► NÓI: Dậm chân tốt lắm tất cả mọi người! Quý vị có thể dừng lại được rồi.</p> <p>.....</p>

Lưu ý dành cho Huấn luyện viên	Kế hoạch để đạt được Thành công (5 phút)
	<p>► NÓI: Vui lòng xem Nhật ký Kế hoạch Hành động của quý vị. Chúng ta hãy dành một vài phút tiếp theo để vạch ra kế hoạch hành động mới.</p> <p>Hãy nhớ điều gì quý vị đã làm tốt và điều gì quý vị làm chưa được tốt kể từ buổi học lần trước. Quý vị 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 vận động.</p> <p>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 vài phút để lập kế hoạch hành động của họ.</p>

Lưu ý dành cho Huấn luyện viên	Tóm lược và Kết thúc (10 phút)
<p>Phần thảo luận này không bắt buộc.</p>	<p>► NÓI: Nào, chúng ta hãy mở sang tài liệu phát kèm module này. Trước buổi học tiếp theo, tôi muốn quý vị đọc “Câu chuyện của Teo” tại trang 3 và “Giải pháp Duy trì Vận động” tại trang 4.</p> <p>An toàn là yếu tố vô cùng quan trọng. Do đó, vui lòng hoàn thiện mục “Quý vị đã Sẵn sàng để Vận động chưa?” tại trang 5. Việc này giúp quý vị xác định có cần đến gặp bác sỹ của quý vị trước khi vận động hay không.</p> <p>Ngoài ra, vui lòng đọc cả các mẹo đảm bảo an toàn trong mục “Duy trì Vận động, Duy trì An toàn” tại trang 6.</p> <p>Duy trì vận động có thể sẽ là một thử thách. Vui lòng xem “Cách Vượt qua Thử thách” tại trang từ 7 đến 9. Phần này mô tả một số thử thách phổ biến và cách vượt qua. Trước buổi học tiếp theo, vui lòng ghi lại những ý tưởng của quý vị ở cột có tên “Các Cách Vượt qua Khác”. Đánh dấu mỗi ý tưởng mà quý vị thử nghiệm.</p> <p> THẢO LUẬN: Theo quý vị, đâu là thử thách của việc duy trì vận động?</p>

Lưu ý dành cho Huấn luyện viên	Tóm lược và Kết thúc
<div data-bbox="155 636 237 724"></div> <p>Những Việc cần Thử làm ở Nhà:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Câu chuyện của Teo ■ Các Giải pháp Duy trì Vận động ■ Quý vị đã Sẵn sàng Vận động Chưa? ■ Duy trì Vận động, Duy trì An toàn ■ Cách Vượt qua Thử thách ■ Kế hoạch Hành động 	<p>► NÓI: Chúng ta đã đi đến phần kết của buổi thảo luận. Hôm nay, chúng ta đã thảo luận việc duy trì vận động có thể giúp quý vị như thế nào trong việc ngăn ngừa hoặc làm chậm tiến trình bệnh đái tháo đường tuýp 2.</p> <p>Chúng ta đã nói về:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Một số lợi ích của việc duy trì vận động ■ Một số giải pháp để duy trì vận động <p>Chúng ta cũng đã có cơ hội đi loanh quanh đôi chút.</p> <p> THẢO LUẬN: Quý vị có thắc mắc nào về các nội dung mà chúng ta đã thảo luận hôm nay không?</p> <p>► NÓI: Lần tới, chúng ta sẽ nói về những điều mà quý vị đã thử làm ở nhà, bao gồm cả kế hoạch hành động của quý vị. Chúng ta cũng sẽ nói về ____.</p> <p>Cảm ơn quý vị 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>