

PHÒNG NGỪA T2

A stylized human figure in blue and green, with arms raised, positioned to the right of the main title.

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

Giới thiệu Chương trình

Giới thiệu Chương trình

Trọng tâm Buổi học

Module giới thiệu này giúp người tham gia thay đổi lối sống của họ bằng cách giúp họ biến suy nghĩ thành hành động. Module này thiết lập tiến trình cho toàn bộ khóa học Phòng ngừa bệnh Đái tháo đường Tuýp 2. Phòng ngừa bệnh Đái tháo đường Tuýp 2 là chương trình đã được kiểm chứng về tính hiệu quả trong việc ngăn ngừa hoặc làm chậm bệnh đái tháo đường tuýp 2 ở những người có nguy cơ cao.

Các Mục tiêu Học tập của Người tham gia

Đến cuối buổi học, người tham gia sẽ:

- ▶ Nhận biết được các mục tiêu và cấu trúc của Phòng ngừa bệnh Đái tháo đường Tuýp 2
- ▶ Nhận biết được các điểm cơ bản của bệnh đái tháo đường tuýp 2
- ▶ Trình bày được cách lập kế hoạch hành động
- ▶ Đặt ra mục tiêu và lên kế hoạch hành động cơ bản

Danh mục Học liệu

Quý vị cần:


- ☐ Sổ ghi chép dành cho Người tham gia (một cho mỗi người tham gia và cho quý vị). Mỗi cuốn Sổ ghi chép dành cho Người tham gia phải có bìa 3 vòng xoắn cỡ lớn gồm các phần được gắn thẻ như sau:
 - ☐ Cẩm nang Người tham gia (được chia nhỏ hơn nữa theo module)
 - ☐ Nhật ký Tập thể dục
 - ☐ Nhật ký Ăn uống
 - ☐ Phiếu theo dõi Cân nặng
 - ☐ Nhật ký Kế hoạch Hành động
 - ☐ Các Học liệu Khác
- ☐ Cẩm nang Người tham gia (một bản cho mỗi người tham gia và cho quý vị)
- ☐ Nhật ký Tập thể dục để trống nội dung (mỗi người tham gia có thể nhận nhiều bản)
- ☐ Nhật ký Ăn uống để trống nội dung (mỗi người tham gia có thể nhận nhiều bản)
- ☐ Phiếu theo dõi Cân nặng để trống nội dung (một bản cho mỗi người tham gia)
- ☐ Nhật ký Kế hoạch Hành động để trống nội dung (một bản cho quý vị; một bản sao trang 1 và trang 2 và nhiều bản sao trang 3 cho người tham gia)
- ☐ Các Học liệu khác (một bản cho mỗi người tham gia và cho quý vị; xem mục Tổng quan Chương trình)
- ☐ Nhật ký Huấn luyện Lối sống (quý vị có thể nhận được nhiều bản)
- ☐ Thẻ tên (một thẻ cho mỗi người tham gia và cho quý vị)
- ☐ Cân để cân những người tham gia (dùng 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.
- ☐ Phát cho họ Sổ ghi chép dành cho Người tham gia.
- ☐ Yêu cầu người tham gia điền thông tin và đeo thẻ tên.
- ☐ Yêu cầu người tham gia ngồi xuống.

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 Giới thiệu Trang 6 15 phút
- ☐ Mục tiêu Trang 8 2 phút
- ☐ Tổng quan Chương trình Trang 8 15 phút
- ☐ Các Điểm cơ bản về Bệnh đái tháo đường tuýp 2 Trang 11 10 phút
- ☐ Các Mục tiêu Sáu Tháng của Quý vị Trang 11 7 phút
- ☐ Kế hoạch để đạt được Thành công Trang 14 8 phút
- ☐ Tóm lược và Kết thúc Trang 17 3 phút

Kịch bản Huấn luyện Lỗi sống

Lưu ý dành cho Huấn luyện viên



Chào mừng!

[Tên của quý vị]



- Quý vị tên gì?
- Quý vị muốn có hai thứ gì nếu bị mắc kẹt trên đảo hoang?

Chào mừng và Giới thiệu (15 phút)

► **NÓI:** Chào mừng quý vị đến với buổi học đầu tiên của chương trình Phòng ngừa bệnh Đái tháo đường Tuýp 2, là chương trình đã được kiểm chứng về tính hiệu quả trong việc ngăn ngừa hoặc làm chậm bệnh đái tháo đường tuýp 2 ở những người có nguy cơ cao. Chương trình do Trung Tâm Phòng Chống Dịch Bệnh xây dựng. Chúng ta sẽ bắt đầu bằng việc tự giới thiệu.

Tên tôi là _____. Tôi rất vui khi được làm việc cùng với quý vị trong năm tới đây!

↗ **THỰC HIỆN:** Nói ngắn gọn với cả lớp về nền tảng của quý vị. Nếu có nhiều hơn một huấn luyện viên, vui lòng nói rõ hơn nếu cần.


Chia sẻ về vị trí/vai trò của quý vị trong tổ chức của quý vị, khu vực phòng khám mà quý vị làm việc (nếu có), và kinh nghiệm về phòng bệnh đái tháo đường và/hoặc chương trình Phòng ngừa bệnh Đái tháo đường Tuýp 2.

✳ **HOẠT ĐỘNG:** Mở đầu câu chuyện

► **NÓI:** Chúng ta cùng tìm hiểu về nhau đôi chút. Chọn một người mà quý vị chưa từng gặp mặt trước đây. Quý vị và người đó sẽ luân phiên hỏi nhau hai câu hỏi này:

- Quý vị tên gì?
- Quý vị muốn có hai thứ gì nếu bị mắc kẹt trên đảo hoang?

Lưu ý dành cho Huấn luyện viên	Chào mừng và Giới thiệu
<p>Mục tiêu của hoạt động này là giúp người tham gia biết về nhau. Quý vị có thể áp dụng cách mở đầu câu chuyện khác nếu muốn.</p> <p>.....</p> <p>Ví dụ, người tham gia có thể hướng tới mục tiêu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Duy trì vận động ■ Giảm cân ■ Ngăn ngừa bệnh đái tháo đường tuýp 2 ■ Ủng hộ bạn bè hoặc người thân trong gia đình 	<p>Tôi sẽ cho quý vị biết khi nào cần chuyển vai. Tiếp đến, quý vị sẽ giới thiệu người bạn của mình với mọi người trong nhóm và chia sẻ những gì mà quý vị đã biết về người bạn đó.</p> <p>➡ THỰC HIỆN: Nhắc người tham gia biết khi nào cần chuyển vai sau mỗi 2 phút.</p> <p>► NÓI: Nào, hãy dành 30 giây để giới thiệu bạn của mình với cả nhóm.</p> <p>➡ THỰC HIỆN: Để người tham gia giới thiệu ngắn gọn về người bạn của mình.</p> <p>.....</p> <p>► NÓI: Chúng ta hãy cùng dành vài phút để chia sẻ tại sao quý vị lại có mặt ở đây.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Tại sao quý vị tham gia chương trình này?</p> <p>► NÓI: Cảm ơn quý vị đã chia sẻ với cả nhóm. Chúng ta sẽ cùng tìm hiểu về nhau nhiều hơn ở những tuần tiếp theo để từ đó sẽ hỗ trợ nhau trong suốt lộ trình.</p>

Lưu ý dành cho Huấn luyện viên	Mục tiêu (2 phút)
	<p>► NÓI: Ở buổi học đầu tiên này, chúng ta sẽ cùng thảo luận về chương trình Phòng ngừa bệnh Đái tháo đường Tuýp 2. Chúng ta sẽ nói về:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Các mục tiêu và cấu trúc của chương trình ■ Các điểm cơ bản về bệnh đái tháo đường tuýp 2 <p>Quý vị sẽ đặt ra các mục tiêu sáu tháng và vạch ra kế hoạch hành động đầu tiên của mình.</p>
	Tổng quan Chương trình (15 phút)
 <p>Các mục tiêu chương trình:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Giảm tối thiểu <u>5 đến 7 phần trăm</u> trọng lượng cơ thể ban đầu của quý vị ■ Dành tối thiểu <u>150 phút</u> tập thể dục mỗi tuần 	<p>► NÓI: Chúng ta cùng bắt đầu với phần tổng quan về chương trình. Phòng ngừa bệnh Đái tháo đường Tuýp 2 được xây dựng dành cho những người đang ở trong giai đoạn tiền đái tháo đường. Chương trình cũng dành cho những người có nguy cơ cao mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2 và muốn giảm thiểu nguy cơ đó. Vui lòng xem mục “Giai đoạn Tiền đái tháo đường” ở trang 2 của tờ thông tin kèm theo module này.</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Dùng tờ thông tin phát kèm để thảo luận thế nào là giai đoạn tiền đái tháo đường, số người mắc, các vấn đề liên quan đến sức khỏe và cách giảm thiểu nguy cơ.</p> <p>► NÓI: Nào, chúng ta cùng chia sẻ về mục tiêu của chương trình này. Vui lòng xem mục “Các Mục tiêu Phòng ngừa bệnh Đái tháo đường Tuýp 2” ở trang 3.</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Đọc (hoặc nhờ một người xung phong đọc) các mục tiêu sáu tháng đầu và sáu tháng cuối của chương trình.</p>

Lưu ý dành cho Huấn luyện viên	Tổng quan Chương trình
<p>Các vận động vừa phải bao gồm đạp xe, đi bộ nhanh và nhảy.</p>	<p>► HỎI: Giảm 5 đến 7 phần trăm trọng lượng cơ thể ban đầu của quý vị có nghĩa là gì?</p> <p>TRẢ LỜI: Có nghĩa là giảm 5 đến 7 pound cho mỗi 100 pound cân nặng hiện tại của quý vị. Như vậy, nếu nặng 200 pound, quý vị phải giảm từ 10 đến 14 pound.</p> <p>► NÓI: Về mục tiêu vận động thể chất, tối thiểu phải duy trì ở mức vận động vừa phải.</p> <p>🗨️ THẢO LUẬN: Một số vận động vừa phải là gì?</p> <p>🔗 THỰC HIỆN: Sử dụng tài liệu phát kèm để thảo luận về các lợi ích của việc giảm cân và vận động nhiều hơn.</p> <p>► NÓI: Nào, chúng ta cùng thảo luận về cấu trúc của chương trình.</p> <p>🔗 THỰC HIỆN: Trình Sổ ghi chép dành cho Người tham gia.</p> <p>► NÓI: Vui lòng mở Sổ ghi chép dành cho Người tham gia mà tôi đã phát cho quý vị khi quý vị đến đây hôm nay. Đây là vật dụng rất quan trọng. Buổi học nào quý vị cũng cần mang theo cuốn sổ này.</p> <p>🔗 THỰC HIỆN: Thảo luận ngắn gọn về sổ ghi chép. Phổ biến cho người tham gia về từng phần.</p> <p>► NÓI: Vui lòng xem Lịch Họp mặt theo Chương trình.</p> <p>🔗 THỰC HIỆN: Thảo luận ngắn gọn. Nếu phù hợp, hãy nói với người tham gia về các buổi học bù, mạng xã hội và các buổi gặp mặt. (Xem mục “Tổng quan Chương trình”). Trả lời các câu hỏi nếu cần.</p>

Lưu ý dành cho Huấn luyện viên

Tổng quan Chương trình

► **NÓI:** Vào đầu mỗi buổi học, quý vị sẽ lần lượt trao đổi riêng với tôi. Quý vị sẽ ghi lại cân nặng như đã làm ngày hôm nay.

Bắt đầu trong vài tuần tới, quý vị sẽ phải trình Nhật ký Tập thể dục của mình. Đó là nơi quý vị sẽ ghi lại thời lượng vận động mỗi tuần của mình.

Tôi sẽ lưu tư liệu về cân nặng và thời lượng vận động của quý vị, quý vị cũng sẽ làm như vậy. Việc này sẽ giúp chúng tôi theo dõi được sự tiến bộ của quý vị.

Tiếp đến, chúng ta sẽ chuyển sang thời gian dành cho nhóm. Chúng ta sẽ cùng thảo luận về cách:

- Ăn uống lành mạnh
- Vận động
- Thay đổi lối sống của quý vị


Thay đổi lối sống có thể là một thử thách. Nhưng chúng ta sẽ cùng nhau vượt qua những thử thách đó. Quý vị cũng sẽ có cơ hội được chia sẻ suy nghĩ, cảm xúc và trải nghiệm của mình—nhưng chỉ khi quý vị muốn thế.

Lưu ý dành cho Huấn luyện viên	Các Điểm cơ bản về Bệnh đái tháo đường tuýp 2 (10 phút)
<p>Người tham gia có thể hỏi về bệnh đái tháo đường tuýp 1. Người bị bệnh đái tháo đường tuýp 1 không sản xuất được insulin.</p>	<p>► NÓI: Mục tiêu của chương trình này là ngăn chặn hoặc làm chậm tiến trình của bệnh đái tháo đường tuýp 2. Chúng ta hãy cùng thảo luận về một số điểm cơ bản của căn bệnh này. Vui lòng xem mục “Bệnh Đái tháo đường tuýp 2” tại trang 4.</p> <p>➡ THỰC HIỆN: Sử dụng tài liệu phát kèm để thảo luận bệnh đái tháo đường tuýp 2 là gì, bệnh này có thể gây hại cho quý vị như thế nào, và các yếu tố nguy cơ khiến quý vị dễ bị mắc bệnh này hơn là gì.</p> <p>► NÓI: Mặc dù không thể kiểm soát <u>tất cả</u> các yếu tố này, nhưng quý vị vẫn có thể kiểm soát được <u>cân nặng</u> và mức độ <u>vận động</u> của mình!</p>
	Các Mục tiêu Sáu Tháng của Quý vị (7 phút)
	<p>► NÓI: Nào, chúng ta cùng nói về các bước tiếp theo của quý vị. Vui lòng xem mục “Các Mục tiêu Sáu Tháng của Quý vị” ở trang 5.</p> <p>► HỎI: Các mục tiêu vận động sáu tháng của quý vị là gì?</p> <p>TRẢ LỜI: Dành tối thiểu 150 phút để vận động mỗi tuần ở mức độ vừa phải hoặc với cường độ mạnh hơn</p> <p>► NÓI: Trước khi lập ra mục tiêu cân nặng sáu tháng, quý vị cần phải xác định sẽ giảm bao nhiêu phần trăm trọng lượng ban đầu. Xin nhắc lại, mục tiêu của chương trình là giảm tối thiểu 5 - 7 phần trăm trọng lượng ban đầu của quý vị trong vòng sáu tháng tới.</p> <p>Vui lòng xem biểu đồ “Giảm Trọng lượng theo Con số” tại trang 7-8. Giả sử hiện quý vị nặng 200 pound. Vui lòng tìm con số đó ở cột màu xanh.</p>


Lưu ý dành cho Huấn luyện viên	Các Mục tiêu Sáu Tháng của Quý vị
	<p>► HỎI: Nếu mục tiêu của quý vị là giảm 5 phần trăm trọng lượng, tức là quý vị sẽ phải giảm bao nhiêu pound?</p> <p>TRẢ LỜI: 10 pound</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Giải thích nếu cần.</p> <p>► HỎI: Nếu mục tiêu của quý vị là giảm 7 phần trăm trọng lượng, tức là quý vị sẽ phải giảm bao nhiêu pound?</p> <p>TRẢ LỜI: 14 pound</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Giải thích và nêu thêm các ví dụ, nếu cần.</p> <p>► NÓI: Vui lòng ghi mức cân nặng ban đầu của quý vị. Đó là con số mà lúc trước tôi đã nói với quý vị ngày hôm nay. Quý vị không cần phải nói hoặc đọc to con số này. Chỉ cần nhìn là được.</p> <p>Tiếp theo, hãy quyết định xem quý vị sẽ giảm bao nhiêu phần trăm cân nặng của mình trong sáu tháng tới: 5, 6, hoặc 7 phần trăm.</p> <p>Sau đó, xác định xem quý vị sẽ cần phải giảm bao nhiêu pound để đạt được mục tiêu đó.</p>

Lưu ý dành cho Huấn luyện viên	Các Mục tiêu Sáu Tháng của Quý vị
	<p>↗ THỰC HIỆN: Giải thích nếu cần.</p> <p>► NÓI: Cùng xem lại mục “Các Mục tiêu Sáu Tháng của Quý vị” ở trang 5. Điền thông tin:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Hiện quý vị nặng bao nhiêu ■ Quý vị sẽ giảm bao nhiêu phần trăm cân nặng của mình ■ Quý vị sẽ giảm bao nhiêu pound <p>Tiếp đến lấy cân nặng hiện tại của quý vị trừ đi con số đó để ra cân nặng mục tiêu. Ghi số liệu đó vào mục có tên là “Đạt mức ____ pound.”</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Giải thích nếu cần.</p>

Lưu ý dành cho Huấn luyện viên	Kế hoạch để đạt được Thành công (8 phút)
<p>Phải đảm bảo các hoạt động đều thực tế và khả thi.</p>	<p>► NÓI: Để thành công ở chương trình này, quý vị sẽ vạch ra một kế hoạch hành động mới tại mỗi buổi học. Vui lòng xem Nhật ký Kế hoạch Hành động của quý vị. Nhìn vào phần “Các Mẹo hay để Xây dựng Kế hoạch Hành động của Quý vị” tại trang 2.</p> <p>Khi lập kế hoạch hành động, quý vị cần phải lưu ý sáu điều:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Phải thực tế. Lên kế hoạch hành động sao cho phù hợp với thực tế của quý vị. 2. Kế hoạch phải có tính khả thi. Lên kế hoạch cho những thay đổi nhỏ. Dần dần, những thay đổi này sẽ lớn dần. <p>🗨️ THẢO LUẬN: Một số cách thực hiện là gì? Ví dụ, đâu là một số hành động <u>thực tế</u> mà quý vị có thể thực hiện để hướng tới mục tiêu vận động 150 phút mỗi tuần?</p> <p>► NÓI: Một điều khác cần lưu ý khi quý vị lên kế hoạch hành động:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Phải cụ thể. Lên kế hoạch hành động chi tiết. Hãy quyết định: <ul style="list-style-type: none"> ■ <u>Quý vị</u> sẽ làm gì ■ <u>Quý vị</u> sẽ làm ở <u>đâu</u> ■ <u>Quý vị</u> sẽ làm <u>khi nào</u> ■ <u>Quý vị</u> sẽ làm trong <u>bao lâu</u>

Lưu ý dành cho Huấn luyện viên	Kế hoạch để đạt được Thành công
<p>Hãy đảm bảo người tham gia giải quyết được các vấn đề cái gì, ở đâu, khi nào và bao lâu.</p>	<p> THẢO LUẬN: Một số cách thực hiện là gì? Ví dụ, đâu là một số hành động cụ thể mà quý vị có thể thực hiện để hướng tới mục tiêu vận động 150 phút mỗi tuần?</p> <p>► NÓI: Một điều khác cần lưu ý khi quý vị lên kế hoạch hành động:</p> <p>4. Phải linh hoạt. Thường xuyên rà soát kế hoạch hành động của quý vị. Tìm các giải pháp để vượt qua thử thách. Nếu kế hoạch hành động của quý vị không hiệu quả, phải chỉnh sửa luôn.</p> <p>5. Tập trung vào các hành vi. Ví dụ, quý vị có thể kiểm soát giảm bao nhiêu pound bằng cách tập trung vào các hành động của mình, ví dụ nên ăn gì, phải tích cực ở mức độ nào.</p> <p>6. Kế hoạch phải thú vị. Thay đổi không có nghĩa là phải chịu đau đớn. Có thể làm sao để kế hoạch thật vui vẻ! Theo đó, hãy tìm kiếm các hoạt động và món ăn lành mạnh mà quý vị thích.</p> <p>OK! Giờ là lúc lên kế hoạch hành động đầu tiên của quý vị.</p> <p>Chúng ta cùng xem phần “Kế hoạch Hành động” tại trang 3.</p> <p>Đầu tiên, đặt mục tiêu để hướng tới tính từ thời điểm hiện tại cho đến buổi học tiếp theo. Mục tiêu đó phải giúp quý vị giảm được nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường typ 2.</p>

Lưu ý dành cho Huấn luyện viên	Kế hoạch để đạt được Thành công
	<p>↗ THỰC HIỆN: Giải thích nếu cần.</p> <p>► NÓI: Tiếp đến, đặt ra ba hành động mà quý vị sẽ thực hiện để đạt được mục tiêu. Ghi rõ quý vị thực hiện các hành động này ở đâu, khi nào và trong bao lâu. Đồng thời lên danh sách các thử thách mà quý vị có thể gặp phải cũng như cách vượt qua các thử thách đó.</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: Giải thích nếu cần. Dành cho người tham gia một vài phút để lập kế hoạch hành động của họ.</p>

Lưu ý dành cho Huấn luyện viên	Tóm lược và Kết thúc (3 phút)
 <p>Những Việc cần Thử làm ở Nhà:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Kế hoạch Hành động 	<p>► NÓI: Từ giờ cho đến buổi học tiếp theo, vui lòng thực hiện kế hoạch hành động của quý vị. Đánh dấu mỗi hành động mà quý vị hoàn thành.</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Trả lời các câu hỏi theo yêu cầu.</p> <p>► NÓI: Chúng ta đã đi đến phần kết của buổi thảo luận. Hôm nay, chúng ta đã thảo luận về Phòng ngừa bệnh Đái tháo đường Tuýp 2. Chúng ta đã nói về:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Các mục tiêu và cấu trúc của chương trình ■ Các điểm cơ bản về bệnh đái tháo đường tuýp 2 <p>Quý vị cũng đặt ra các mục tiêu sáu tháng và vạch ra kế hoạch hành động đầu tiên của mình. Tôi rất tự hào về quý vị!</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Quý vị có thắc mắc về bất kỳ điều gì mà chúng ta thảo luận hôm nay không?</p> <p>► NÓI: Ở buổi học tiếp theo, chúng ta sẽ cùng chia sẻ về hiệu quả của kế hoạch hành động mà quý vị thực hiện. Chúng ta cũng sẽ nói về ____.</p> <p>Cảm ơn quý vị đã đến dự buổi học này. Hãy nhớ mang Sổ ghi chép dành cho Người tham gia đến buổi học tới.</p> <p>Buổi học tạm ngừng.</p>