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

Quay trở lại Lộ trình

Quay trở lại Lộ trình

Trọng tâm Buổi học

Quay trở lại lộ trình với các mục tiêu ăn uống và tập thể dục của bạn có thể giúp ngăn ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2. Học phần này hướng dẫn người tham gia cần làm gì khi bị trệch khỏi lộ trình.

Các Mục tiêu Học tập của Người tham gia

Vào cuối buổi học, người tham gia sẽ giải thích cách quay trở lại lộ trình với các mục tiêu ăn uống và tập thể dục của mình và ngăn ngừa những sai lầm tương tự trong tương lai bằng cách:

- Luôn tích cực
- Làm theo năm bước giải quyết vấn đề

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

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
- ☐ Ai cũng Có thể Có lỗi ..... Trang 7 ..... 2 phút
- ☐ Luôn Tích cực..... Trang 8 ..... 5 phút
- ☐ Mô tả các Vấn đề của Bạn ..... Trang 9 ..... 5 phút
- ☐ Đưa ra những Phương án..... Trang 10 ..... 10 phút
- ☐ Chọn những Phương án Tốt nhất ..... Trang 12 ..... 4 phút
- ☐ Lập Kế hoạch Hành động..... Trang 12 ..... 10 phút
- ☐ Thực hiện Kế hoạch..... Trang 13 ..... 2 phút
- ☐ Kế hoạch để đạt được Thành công ..... Trang 14 ..... 5 phút
- ☐ Tóm lược và Kết thúc..... Trang 15 ..... 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 quay trở lại lộ trình với các mục tiêu ăn uống và tập thể dục 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:** Việc đi chệch khỏi lộ trình với các mục tiêu ăn uống và tập thể dục của bạn tùy từng thời điểm là điều bình thường. Hôm nay chúng ta sẽ nói về cách quay trở lại lộ trình và ngăn ngừa những sai lầm tương tự trong tương lai bằng cách: ■ Luôn tích cực ■ Sử dụng năm bước giải quyết vấn đề Cuối cùng, bạn sẽ lập một kế hoạch hành động mới.
	Ai cũng Có thể Có lỗi (2 phút)
	► **NÓI:** Bạn đã làm rất tốt trong việc đi đúng lộ trình với các mục tiêu ăn uống và tập thể dục của mình. Nhưng có những lúc bạn không đạt được các mục tiêu của mình trong một hoặc hai tuần. Điều này được gọi là sai lầm và điều đó cũng rất là bình thường. 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 Kofi". ⤢ **THỰC HIỆN:** Đọc (hoặc nhờ một người tình nguyện đọc) câu chuyện.

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn

Suy nghĩ tích cực bao gồm:

- "Tôi đã tiến bộ rất nhiều."
- "Vâng, tôi đã sai lầm. Nhưng không có khả năng tôi sẽ tăng thêm một vài pound từ đó."
- "Gia đình và bạn bè sẽ giúp tôi."

5 Bước Giải quyết Vấn đề

1. Mô tả các vấn đề của bạn.
2. Đưa ra những phương án.
3. Chọn những phương án tốt nhất.
4. Lập kế hoạch hành động.
5. Thực hiện kế hoạch.

Luôn Tích cực (5 phút)

► **HỎI:** Kofi làm gì thay cho việc đầu hàng?

TRẢ LỜI: Anh ta đã quyết định hành động để quay trở lại lộ trình và ngăn ngừa những sai lầm tương tự trong tương lai. Anh ta luôn tích cực. Và anh ta sử dụng năm bước giải quyết vấn đề.

THẢO LUẬN: Một số suy nghĩ tích cực mà Kofi có thể có là gì?

► **NÓI:** Bước tiếp theo là giải quyết vấn đề. Giải quyết vấn đề có năm bước:

1. Mô tả các vấn đề của bạn.
2. Đưa ra những phương án.
3. Chọn những phương án tốt nhất.
4. Lập kế hoạch hành động.
5. Thực hiện kế hoạch.

Chúng ta sẽ lần lượt xem xét kỹ từng bước.

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn

Vấn đề 1: Anh ta không có bữa trưa lành mạnh mỗi ngày.

Vấn đề 2: Anh ta không có đủ vận động mỗi ngày.

Mô tả các Vấn đề của Bạn (5 phút)

► **NÓI:** Trước hết, hãy mô tả rõ ràng các vấn đề của bạn. Và tìm cách xem điều gì đã gây ra chúng.

► **HỎI:** Những vấn đề của Kofi là gì? Bạn nghĩ điều gì đã gây ra chúng?

TRẢ LỜI:

Vấn đề 1: Anh ta không có bữa trưa lành mạnh mỗi ngày.

Nguyên nhân: Kofi lo lắng bị mất việc, vì vậy anh ta đi làm sớm. Điều đó có nghĩa là anh ta không có thời gian chuẩn bị bữa trưa vào buổi sáng. Vì vậy anh ta ăn một thanh kẹo từ máy bán hàng tự động thay cho việc ăn một bữa trưa lành mạnh.

Vấn đề 2: Anh ta không có đủ vận động mỗi ngày.

Nguyên nhân: Kofi lo lắng bị mất việc. Vì vậy anh ta ngồi ở bàn và làm việc qua bữa trưa. Kết quả là anh ta không đi bộ như thường lệ vào giờ ăn trưa. Vì vậy anh ta không có đủ vận động mỗi ngày.

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn

Những cách tốt hơn để xử lý những lo lắng của anh ta bao gồm:

- Hỏi sếp của anh ta xem công việc của anh ta có thực sự đang bị nguy hiểm không. Anh ta có thể lo lắng vô cớ.
- Hỏi sếp của anh ta xem anh ta có thể làm gì để bảo vệ công việc của mình thay cho việc phải đến sớm và làm qua bữa trưa.

Để đảm bảo anh ta ăn một bữa trưa lành mạnh mỗi ngày, Kofi có thể:

- Chuẩn bị bữa trưa của mình vào đêm hôm trước, hoặc là vào cuối tuần
- Giữ các món ăn nhanh lành mạnh ở nơi làm việc
- Yêu cầu bạn bè hoặc thành viên gia đình chuẩn bị bữa trưa cho mình
- Mua các mặt hàng mà anh ta có thể gói một cách nhanh chóng, ví dụ như hoa quả và sữa chua

Đưa ra những Phương án (10 phút)

► **NÓI:** Một khi bạn đã mô tả xong các vấn đề của mình, bước tiếp theo là đưa ra các phương án để giải quyết vấn đề.

Cả hai vấn đề của Kofi đều có cùng một nguyên nhân gốc rễ.

► **HỎI:** Nguyên nhân gốc rễ của các vấn đề của anh ta là gì?

TRẢ LỜI: Anh ta lo lắng bị mất việc.

THẢO LUẬN: Một số cách tốt hơn để Kofi xử lý những lo lắng của mình, thay cho việc đi sớm và làm việc qua bữa trưa là gì?

Giả sử Kofi cứ đi sớm và không có thời gian để gói bữa trưa của mình vào buổi sáng. Làm thế nào để anh ta có thể đảm bảo ăn một bữa trưa lành mạnh mỗi ngày?

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn

Để đảm bảo anh ta có đủ vận động mỗi ngày, Kofi có thể:

- Đi thang bộ thay cho thang máy
- Đạp xe đạp đi làm
- Đỗ xe ở đầu xa của bãi đỗ xe

Để tìm hiểu thêm về mua sắm và nấu ăn lành mạnh, xem tài liệu phát *Mua sắm và Nấu ăn để Phòng Bệnh Đái tháo đường Tuýp 2*. Để tìm hiểu thêm về việc tìm ra thời gian để hoạt động, xem tờ rơi *Tìm thời gian cho Tập thể dục*.

Đưa ra những Phương án

THẢO LUẬN: Giả sử Kofi vẫn làm việc qua bữa trưa. Làm thế nào để đảm bảo anh ta có đủ vận động mỗi ngày?

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Chọn những Phương án Tốt nhất (4 phút)
	► **NÓI:** Một khi bạn đã đưa ra các phương án để giải quyết các vấn đề của mình, bước tiếp theo là chọn các phương án tốt nhất. Chúng ta đã bàn rất nhiều về các phương án tuyệt vời cho Kofi. Chúng ta sẽ tập trung vào Vấn đề 1: Anh ta không có bữa trưa lành mạnh mỗi ngày. Hãy giúp Kofi chọn ba phương án tốt nhất để giải quyết vấn đề này. ⤢ **THỰC HIỆN:** Làm việc cùng nhau để chọn ra ba phương án tốt nhất cho Vấn đề 1. Nếu nhóm gặp vấn đề trong việc thống nhất, hãy bỏ phiếu.
	Lập Kế hoạch Hành động (10 phút)
	► **NÓI:** Một khi bạn đã chọn các phương án tốt nhất để giải quyết các vấn đề của mình, bước tiếp theo là xây dựng một kế hoạch hành động để đưa những lựa chọn đó vào thực tế. Đây là điều mà bạn đã làm kể từ khi bắt đầu chương trình Ngăn ngừa T2, vì vậy tôi chắc chắn rằng bây giờ bạn rất thành thạo công việc này. Vui lòng xem Nhật ký Kế hoạch Hành động của bạn. Hãy lấy ra một trong những trang kế hoạch hành động bỏ trống của bạn. Chúng ta sẽ sử dụng trang này để xây dựng một kế hoạch hành động cho Kofi để giải quyết Vấn đề 1. ► **HỎI:** Mục tiêu của Kofi là gì? **TRẢ LỜI:** Ăn bữa trưa lành mạnh mỗi ngày

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Lập Kế hoạch Hành động
	► **NÓI:** Vui lòng viết "ăn một bữa trưa lành mạnh mỗi ngày" bên cạnh "Tính từ thời điểm hiện tại cho đến buổi học tiếp theo, mục tiêu của tôi sẽ là __." Bây giờ chúng ta hãy viết ba phương án mà chúng ta đã chọn cho Kofi là Hành động 1, Hành động 2, và Hành động 3. ⤢ **THỰC HIỆN:** Cùng làm việc để điền phần còn lại của kế hoạch hành động (ở đâu, khi nào, bao lâu, các thách thức, cách đối phó).
	Thực hiện Kế hoạch (2 phút)
	► **NÓI:** Một khi bạn đã xây dựng được kế hoạch hành động, bước tiếp theo là tìm cách thực hiện kế hoạch đó. Kofi tìm cách thực hiện kế hoạch của mình và đã thành công! Bây giờ anh ta có thể ăn một bữa trưa lành mạnh và có đủ vận động mỗi ngày. Kofi tự hào về bản thân mình vì đã quay trở lại lộ trình với các mục tiêu ăn uống và vận động. Và anh ta đã giảm được 2 pound mà anh ta đã tăng. Ngoài ra, mọi thứ trở nên tốt hơn ở nơi làm việc. Anh ta không còn lo lắng bị mất việc nữa.

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 quay trở lại lộ trình. 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:

- Kofi Sử dụng 5 Bước Giải quyết Vấn đề
- Quay trở lại Lộ trình
- Kế hoạch Hành động

Tóm lược và Kết thúc (5 phút)

► **NÓI:** Từ giờ đến buổi học tiếp theo của chúng ta, tôi muốn các bạn đọc "Kofi Sử dụng 5 Bước Giải quyết Vấn đề" trên trang 4 và 5.

Tôi cũng muốn các bạn hoàn thành "Quay trở lại Lộ trình" trên trang 6. Vui lòng suy nghĩ về các vấn đề đã khiến—có thể khiến—bạn đi chệch khỏi lộ trình với các mục tiêu ăn uống và tập thể dục của bạn. Chọn một trong những vấn đề này. Sau đó hãy luôn tích cực và sử dụng năm bước giải quyết vấn đề.

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 nói về cách quay trở lại lộ trình với các mục tiêu ăn uống và tập thể dục của bạn và ngăn ngừa những sai lầm tương tự trong tương lai bằng cách:

- Luôn tích cực
- Sử dụng năm bước giải quyết vấn đề

THẢO LUẬN: Các bạn có thắc mắc về bất kỳ điều gì mà chúng ta thảo luận hôm nay không?

► **NÓI:** Lần tới, chúng ta sẽ nói về những điều mà các bạn đã thử làm ở nhà, bao gồm cả kế hoạch hành động của các 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.