

PHÒNG NGỪA T2



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

Hướng dẫn Đào tạo Huấn luyện Lối sống

Luôn Vận động để Phòng Bệnh Đái tháo đường Tuýp 2

Luôn Vận động để Phòng Bệnh Đái tháo đường Tuýp 2

Trọng tâm Buổi học

Luôn vận động trong một thời gian dài có thể giúp phòng ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2. Học phần này hướng dẫn người tham gia cách vượt qua các thử thách của việc luôn 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 thách thức của việc luôn vận động và cách đối phó với chúng
- ▶ Nhìn lại xem họ đã đi được bao xa kể từ khi bắt đầu chương trình này

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 bảng, 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 nhắc 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 tiêuTrang 7 2 phút
- ☐ Lợi ích của việc Luôn vận động.....Trang 8..... 10 phút
- ☐ Cách Đối phó với những Thách thức.....Trang 9 18 phút
- ☐ Hãy Xem Bạn Đã Đi Được Bao Xa!.....Trang 10 10 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 Điềm lại nội dung buổi học trước (10 phút)
	<p>► NÓI: Chào mừng các bạn 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).</p> <p>Hôm nay, chúng ta sẽ nói về việc luôn vận động trong một thời gian dài.</p> <p>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.</p> <p>📌 THỰC HIỆN: Tóm tắt ngắn gọn buổi học trước.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Có bạn nào đặt câu hỏi cho tôi về những nội dung mà chúng ta đã nói lần trước không ạ?</p> <p>► 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.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Điều gì đã làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt?</p> <p>► 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.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Điều gì đã làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt?</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Mục tiêu (2 phút)
	<p>► NÓI: Luôn vận động trong một thời gian dài có thể giúp bạn phòng ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2. Hôm nay, chúng ta sẽ nói chuyện về:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Một số lợi ích của việc luôn vận động ■ Một số thách thức của việc luôn vận động và cách đối phó với chúng ■ Các bạn đã đi được bao xa kể từ khi bắt đầu chương trình này <p>Cuối cùng, bạn sẽ lập một kế hoạch hành động mới.</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Lợi ích của việc Luôn vận động (10 phút)
<p>Lợi ích của việc Luôn vận động bao gồm:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Giấc ngủ và tâm trạng tốt hơn ■ Cải thiện sự cân bằng và 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: Chúng ta sẽ bắt đầu nói về một số lợi ích của việc luôn vận động trong một thời gian dài. 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 Teo”.</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Đọc (hoặc nhờ một người xung phong đọc) hai đoạn đầu của câu chuyện.</p> <p>► NÓI: Như vậy Teo đã đạt được mục tiêu cân nặng của mình. Và đường huyết của anh ta bây giờ là bình thường.</p> <p>► HỎI: Ngoài việc ăn uống tốt, Teo có thể làm gì để giữ được lợi ích này? Anh ta làm thế nào để có thể giữ được cân nặng đã giảm đi và giữ được mức đường huyết bình thường?</p> <p>TRẢ LỜI: Anh ta có thể luôn vận động.</p> <p>► NÓI: Luôn vận động có các lợi ích khác.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Một số lợi ích khác của việc luôn vận động là gì? Tại sao <u>bạn muốn luôn vận động?</u></p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Cách Đối phó với những Thách thức (18 phút)
<p>Những thách thức và cách đối phó bao gồm:</p> <p>Tôi cảm thấy ít có động lực hơn.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Lập kế hoạch trước. ■ Luôn giữ vui vẻ. <p>Tôi có ít thời gian hơn do những thay đổi trong cuộc sống.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Đi bộ đến các địa điểm. ■ Nhờ giúp đỡ. <p>Tôi có ít tiền hơn do những thay đổi trong cuộc sống.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Hãy thực hiện những hoạt động miễn phí. ■ Mua quần áo và dụng cụ thể thao giảm giá. <p>Thời tiết gây khó khăn cho việc đi ra ngoài.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Mặc quần áo phù hợp với thời tiết. ■ Đi bộ trong trung tâm thương mại. <p>Tôi bị thương.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tìm cách khác để vận động. ■ Vận động nhiều hơn theo thời gian. 	<p>► NÓI: Thực hiện vận động có thể là một thách thức. Nhưng <u>luôn vận động</u> trong một thời gian dài còn khó hơn nữa.</p> <p>Các sự kiện trong cuộc sống có thể cản trở bạn. Và bạn có thể cảm thấy ít có động lực hơn theo thời gian. Kết quả là, bạn có thể thấy mình đang quay trở lại thói quen cũ. Chúng ta hãy quay trở lại câu chuyện.</p> <p>🗨️ THỰC HIỆN: Đọc (hoặc nhờ một người tình nguyện đọc) đoạn 3 đến 5.</p> <p>► HỎI: Điều gì khiến cho việc Teo luôn vận động là một thách thức?</p> <p>TRẢ LỜI: Từ khi vợ anh ta bắt đầu đi học vào ban đêm, Teo rất khó có được thời gian để vận động. Đồng thời, anh ta đã đạt được mục tiêu giảm cân, vì vậy anh ta cảm thấy ít có động lực hơn.</p> <p>🗨️ THẢO LUẬN: Điều gì khiến cho việc <u>bạn</u> luôn vận động trong một thời gian dài là một thách thức?</p> <p>🗨️ THỰC HIỆN: Viết ra những thách thức lên bảng lật hoặc bảng trắng, nếu bạn đang sử dụng.</p> <p>► NÓI: Bây giờ, chúng ta hãy suy nghĩ nhé.</p> <p>🗨️ THẢO LUẬN: Một số cách để đối phó với những thách thức này là gì?</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Hãy Xem Bạn Đã Đi Được Bao Xa! (10 phút)
<p>Những người tham gia có thể kiểm tra Nhật ký Tập thể dục của mình để biết số phút hoạt động.</p>	<p>► NÓI: Chúng ta hãy kết thúc bằng việc xem các bạn đã đi được bao xa với hoạt động của mình kể từ khi các bạn bắt đầu chương trình này.</p> <p> THẢO LUẬN: Bạn đã thực hiện những loại vận động gì khi bắt đầu chương trình này? Và bây giờ bạn thực hiện những loại vận động gì?</p> <p>Bạn đã vận động bao nhiêu phút mỗi ngày khi lần đầu tiên bắt đầu chương trình này? Và bây giờ bạn vận động bao nhiêu phút mỗi ngày?</p> <p>Bạn cảm thấy thế nào về việc vận động khi bạn lần đầu tiên bắt đầu chương trình này? Và bây giờ bạn cảm thấy thế nào về việc vận động?</p> <p>► NÓI: Một số các bạn đã đạt được mục tiêu sức khỏe của mình. Một số các bạn vẫn đang nỗ lực để hướng tới mục tiêu đó. Điều đó là tốt. Vấn đề quan trọng là tất cả các bạn đều vận động. Và tôi hy vọng rằng các bạn sẽ luôn vận động suốt đời.</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Kế hoạch để đạt được Thành công (5 phút)
	<p>► 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.</p> <p>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?</p> <p>Đồng thời hãy nhớ những điều chúng ta đã thảo luận hôm nay về việc luôn vận động trong một thời gian dài.</p> <p>Trong 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 những người tham gia một vài phút để lập kế hoạch hành động của họ.</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Tóm lược và Kết thúc (5 phút)
<div data-bbox="159 1207 243 1302"></div> <p>Những thứ cần Thử làm ở Nhà:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Cách Đối phó với những Thách thức ■ Làm thế nào để Tôi sẽ luôn Vận động ■ Kế hoạch Hành động 	<p>► NÓI: Từ giờ đến buổi học tiếp theo, vui lòng hoàn thành phần “Cách Đối Phó Với Những Thách Thức” ở trang 4 và 6 của tài liệu đã phát cho học phần này. Viết những ý tưởng của bạn ở cột có tên “Các cách khác để Đối phó”. Đánh dấu mỗi ý tưởng mà bạn thử nghiệm.</p> <p>Tôi cũng muốn các bạn hoàn thành “Làm thế nào để Tôi sẽ luôn Vận động” trên trang 7. Nghĩ về việc tại sao các bạn muốn luôn vận động trong một thời gian dài. Đồng thời hãy suy nghĩ về những thách thức các bạn có thể đối mặt, và cách các bạn sẽ đối phó với chúng. Các bạn có thể sử dụng “Hướng dẫn để Luôn vận động Mỗi ngày” trên trang 8 và 9 để có ý tưởng.</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Trả lời các câu hỏi theo yêu cầu.</p> <p>► NÓI: Chúng ta đã đi đến phần kết của hội nghị. Ngày hôm nay, chúng ta đã thảo luận về việc luôn vận động trong một khoảng thời gian dài. Chúng ta đã nói về:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Một số lợi ích của việc luôn vận động ■ Một số thách thức của việc luôn vận động và cách đối phó với chúng ■ Các bạn đã đi được bao xa kể từ khi bắt đầu chương trình này <p>💬 THẢO LUẬN: Các bạn có thắc mắc về bất kỳ điều gì mà chúng ta thảo luận hôm nay không?</p> <p>► 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 ____.</p> <p>Cảm ơn bạn 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>