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

Ngủ Đủ Giấc

Ngủ Đủ Giấc

Trọng tâm Buổi học

Ngủ đủ giấc 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 một số thử thách của việc có được giấc ngủ đầy đủ.

Các Mục tiêu Học tập của Người tham gia

Đến cuối buổi học, người tham gia sẽ:

- Giải thích được tại sao giấc ngủ quan trọng
- Xác định được một số thách thức của việc ngủ đủ giấc và cách đối phó với chúng

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
- ☐ Tại sao Giấc ngủ Quan trọng .....Trang 7..... 10 phút
- ☐ Cách Đối phó với những Thách thức.....Trang 8..... 28 phút
- ☐ Kế hoạch để đạt được Thành công .....Trang 11..... 5 phút
- ☐ Tóm tắt và Kết luận .....Trang 12..... 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 ngủ đủ giấc. 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 bạn đã làm lần vừa rồi. **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:** Ngủ đủ giấc có thể giúp bạn phòng ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2. Hôm nay, chúng ta sẽ nói chuyện về: ■ Tại sao giấc ngủ quan trọng ■ Một số thách thức của việc ngủ đủ giấc và cách đối phó với chúng Cuối cùng, bạn sẽ lập một kế hoạch hành động mới.
	Tại sao Giấc ngủ Quan trọng (10 phút)
	► **NÓI:** Chúng ta hãy bắt đầu bằng cách nói về việc tại sao giấc ngủ lại quan trọng. Nếu bạn không ngủ đủ giấc, bạn có nhiều khả năng sẽ: ■ Buồn ngủ suốt ngày ■ Bị ốm ■ Bị tăng huyết áp ■ Gặp khó khăn khi suy nghĩ, chú ý và hoàn thành công việc ■ Mất kiểm soát khi lái xe ■ Bị trầm cảm ■ **Ăn nhiều hơn** ■ **Bị tăng đường huyết** ■ **Tăng cân**

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Tại sao Giấc ngủ Quan trọng
Để biết thêm thông tin về bệnh đái tháo đường tuýp 2, xem tài liệu phát kèm với học phần *Tìm hiểu thêm về Đái tháo đường tuýp 2*.	► **HỎI:** Bạn biết gì về việc ăn nhiều hơn, có mức đường huyết cao và tăng cân? **TRẢ LỜI:** Những điều này khiến bạn dễ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2 hơn. ► **NÓI:** Các nghiên cứu cho thấy nếu bạn không ngủ đủ giấc, insulin cũng không có tác dụng. Cơ thể bạn cũng không xử lý được chất béo. Và bộ não của bạn khó mà biết được khi nào bạn đã có đủ để nạp thêm.
	Cách Đối phó với những Thách thức (28 phút)
	► **NÓI:** Chúng ta đã thảo luận tại sao giấc ngủ quan trọng. Bây giờ chúng ta hãy nói về một số thách thức của việc có được giấc ngủ đầy đủ và cách đối phó với chúng. Để có được sức khỏe tốt nhất, hầu hết người lớn cần ngủ ít nhất 7 tiếng mỗi đêm. Nhưng ít người trong chúng ta làm được điều đó. Chúng ta đang sống trong một xã hội 24/7. Khoảng 1 trong 4 người Mỹ nói rằng họ ngủ kém. Đối với những người mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2, tỷ lệ này thậm chí còn cao hơn. Khoảng 2 trong 4 người Mỹ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2 nói rằng họ ngủ kém. Hãy xem một ví dụ. Vui lòng lật sang trang 3 của tài liệu phát kèm học phần này để xem "Câu chuyện của Jenny". **THỰC HIỆN:** Đọc (hoặc nhờ một người tình nguyện đọc) câu chuyện. **THẢO LUẬN:** Thế còn bạn thì sao? Có bao nhiêu người trong số các bạn ngủ ít hơn 7 tiếng mỗi đêm?

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn

Những thách thức và cách đối phó bao gồm:

Tôi thức quá muộn để hoàn thành công việc.

- Yêu cầu gia đình và bạn bè giúp đỡ bạn.

Tôi quá nóng hoặc quá lạnh.

- Mặc quần áo phù hợp với thời tiết.

Người cùng giường với tôi cứ không nằm yên hoặc gây ồn ào.

- Yêu cầu người đó nằm nghiêng hoặc nằm úp.

Quá ồn ào.

- Bật quạt lên.

Quá sáng.

- Đeo miếng che mắt.

Tôi khát nước.

- Uống nước trước khi đi ngủ ít nhất hai tiếng.

Tôi liên tục thức dậy để sử dụng phòng tắm.

- Tránh cà phê và rượu cồn.

Cách Đối phó với những Thách thức

► **NÓI:** Bây giờ chúng ta hãy nói về một số thách thức của việc có được giấc ngủ đầy đủ.

THẢO LUẬN: Điều gì khiến bạn khó có được giấc ngủ ngon ban đêm?

THỰC HIỆN: Viết ra những thách thức lên bảng lật hoặc bảng trắng, nếu bạn đang sử dụng.

► **NÓI:** Bây giờ, chúng ta hãy thảo luận.

THẢO LUẬN: Một số cách để đối phó với những thách thức này là gì?

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn

Những cách để thư giãn bao gồm:

- Hít thở sâu.
- Giảm bớt đèn.
- Duỗi tay chân.

Cách Đối phó với những Thách thức

► **NÓI:** Một ý tưởng rất hay là bạn nên đi ngủ theo một thói quen giờ giấc giúp bạn thư giãn. Hãy cố gắng bắt đầu một vài giờ trước khi đi ngủ.

THẢO LUẬN: Một vài điều có thể giúp bạn thư giãn là gì?

► **NÓI:** Một số thử thách về giấc ngủ có thể là dấu hiệu của một vấn đề sức khỏe. Nếu bạn có bất kỳ mối lo ngại nào về sức khỏe, hãy cho bác sĩ của bạn biết.

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 ngủ đủ giấc. 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 điều cần thử làm ở nhà:

- Câu chuyện của Jenny
- Cách Đối phó với những Thách thức
- Những cách để Thư giãn
- Kế hoạch Hành động

Tóm lược và Kết thúc (5 phút)

► **NÓI:** Chúng ta hãy cùng xem lại "Câu chuyện của Jenny" ở trang 3 của tài liệu này. Từ giờ đến buổi học tiếp theo, xin vui lòng viết ra những gì khiến cho bạn khó có được một giấc ngủ ngon ban đêm.

Đồng thời, tôi muốn các bạn hoàn thành phần "Cách Đối Phó với những Thách Thức" từ trang 4 đến trang 6. 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.

Ngoài ra, xin vui lòng hoàn thành phần "Các cách để Thư giãn" ở trang 7. Hãy viết ra điều gì giúp bạn thư giãn vào cuối ngày.

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 việc ngủ đủ giấc có thể giúp bạn phòng ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2 như thế nào. Chúng ta đã nói về:

- Tại sao giấc ngủ quan trọng
- Một số thách thức của việc có được giấc ngủ đầy đủ và cách đối phó với chúng

THẢO LUẬN: Bạn có câu hỏi về bất cứ điều gì mà chúng ta đã nói hôm nay không?

► **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.