

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

Giữ cho Trái tim bạn Khỏe mạnh

Giữ cho Trái tim bạn Khỏe mạnh

Trọng tâm Buổi học

Những người có nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2 cũng có nguy cơ gặp phải các vấn đề về tim. Học phần này hướng dẫn những người tham gia cách giữ cho trái tim khỏe mạnh.

Các Mục tiêu Học tập của Người tham gia

Đến cuối buổi học, người tham gia sẽ:

- ▶ Giải thích được tại sao trái tim khỏe mạnh là điều quan trọng
- ▶ Trình bày được cách giữ cho trái tim khỏe mạnh
- ▶ Giải thích được cách sử dụng chất béo thông minh để có lợi cho tim

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 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 tiêu Trang 7 2 phút
- ☐ Trọng tâm của Vấn đề Trang 8 5 phút
- ☐ Giữ cho Trái tim bạn Khỏe mạnh Trang 9 13 phút
- ☐ Sử dụng chất béo thông minh để có lợi cho tim Trang 10 20 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 giữ cho trái tim khỏe mạnh.</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?</p> <p>► 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.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Điều gì 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.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Điều gì làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt?</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Mục tiêu (2 phút)
	<p>► NÓI: Do bạn có nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2 nên bạn có nhiều khả năng gặp phải các vấn đề về tim hoặc động mạch. Vì vậy điều quan trọng là phải giữ cho trái tim bạn khỏe mạnh. Hôm nay, chúng ta sẽ nói chuyện về:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tại sao trái tim khỏe mạnh là điều quan trọng ■ Cách giữ cho trái tim khỏe mạnh ■ Cách sử dụng chất béo thông minh để có lợi cho tim <p>Cuối cùng, bạn sẽ lập một kế hoạch hành động mới.</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Trọng tâm của Vấn đề (5 phút)
<p>Các vấn đề về tim hoặc động mạch bao gồm:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Đau ngực (đau thắt ngực) ■ Dễ bị thở dốc ■ Các vấn đề về thận ■ Hẹp hoặc tắc động mạch ở chân ■ Tê cứng ■ Các vấn đề tình dục ■ Đột tử ■ Dày cơ tim ■ Mất thị lực <p>Người tham gia có thể muốn giữ cho trái tim khỏe mạnh để luôn vận động và sống lâu và khỏe mạnh. Một số người có thể có tiền sử gia đình bị các vấn đề về tim.</p>	<p>► NÓI: Trái tim là một bộ phận tuyệt vời. Trái tim bơm máu giàu oxy đến mọi tế bào trong cơ thể bạn qua mỗi nhịp đập. Máu lưu thông qua các ống được gọi là động mạch.</p> <p>Khi tim hoặc động mạch gặp bất ổn, đó là một vấn đề lớn đối với sức khỏe của bạn.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Một số vấn đề mà tim hoặc động mạch của bạn có thể gặp phải là gì?</p> <p>► HỎI: Điều gì xảy ra nếu một động mạch thông lên <u>não</u> bị tắc?</p> <p>TRẢ LỜI: Bạn có thể bị đột quỵ.</p> <p>► HỎI: Điều gì xảy ra nếu một động mạch nối với <u>tim</u> bị tắc?</p> <p>TRẢ LỜI: Bạn có thể bị đau tim.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Tại sao <u>bạn</u> muốn giữ cho trái tim khỏe mạnh?</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Giữ cho Trái tim bạn Khỏe mạnh (13 phút)
<p>Người tham gia có thể <u>đã</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Vận động ■ Cố gắng đạt được và duy trì mức cân nặng khỏe mạnh ■ Ăn các loại thức ăn giàu chất xơ, nước, vitamin, khoáng chất và protein ■ Ăn các loại thức ăn có hàm lượng calo và chất béo thấp ■ Kiểm soát căng thẳng <p>Người tham gia có thể muốn <u>bắt đầu</u> cắt giảm muối và rượu cồn. Họ cũng có thể muốn bỏ thuốc lá.</p> <p>Để tìm hiểu thêm về cách bỏ thuốc lá, xem tài liệu phát kèm có tên “Sẵn sàng, Thiết lập, Từ bỏ!”</p>	<p>► NÓI: Chúng ta đã thảo luận lý do tại sao trái tim khỏe mạnh là điều quan trọng. Bây giờ chúng ta sẽ nói về cách <u>giữ cho</u> trái tim khỏe mạnh.</p> <p>Vui lòng xem mục “Các Cách để Giữ cho Trái tim bạn Khỏe mạnh” ở trang 3 của tài liệu phát kèm học phần này.</p> <p>➡ THỰC HIỆN: Sử dụng tài liệu phát kèm để thảo luận những điều cần làm mỗi ngày để giữ cho tim của bạn khỏe mạnh. Đồng thời, hãy thảo luận về những điều cần hỏi bác sĩ của bạn cũng như những xét nghiệm để kiểm tra sức khỏe tim mạch. Giải thích rằng muối (natri) có thể làm tăng huyết áp của bạn.</p> <p>► NÓI: Như các bạn có thể thấy, một số điều bạn đã làm để phòng ngừa bệnh đái tháo đường tuýp 2 cũng tốt cho tim của bạn.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Điều gì trong số những điều này bạn <u>đã</u> làm để phòng ngừa bệnh đái tháo đường tuýp 2?</p> <p>Và điều gì trong số những điều này bạn muốn <u>bắt đầu</u> thực hiện để giữ cho trái tim khỏe mạnh?</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Sử Dụng Chất Béo Thông Minh Để Có Lợi Cho Tim (20 phút)
	<p>► NÓI: Như chúng ta đã nói, việc hạn chế các loại thực phẩm giàu chất béo, đặc biệt là những chất béo không tốt cho sức khỏe, là điều quan trọng. Chúng ta hãy cùng dành chút thời gian nói về chất béo và chúng ảnh hưởng đến trái tim của bạn như thế nào.</p> <p>Tất cả chúng ta đều cần một lượng chất béo nhất định trong chế độ ăn uống của mình. Chất béo cho chúng ta năng lượng và giúp chúng ta hấp thụ các vitamin. Nó giúp chúng ta phát triển và khỏe mạnh.</p> <p>Đồng thời, chất béo có hàm lượng calo rất cao. Thực tế, chất béo có nhiều calo hơn bất kỳ thực phẩm nào khác. Vì vậy, để đạt được hoặc duy trì cân nặng khỏe mạnh, bạn sẽ muốn hạn chế chất béo.</p> <p>Ngoài ra, một số chất béo cũng tốt cho tim và động mạch của bạn. Các chất béo còn lại thì có hại cho tim và động mạch của bạn.</p> <p>Vui lòng xem “Mọi Điều Về Chất Béo” ở trang 4 và 5. Chúng ta hãy cùng tìm hiểu các loại chất béo khác nhau.</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Sử dụng tài liệu đã phát để thảo luận về các chất béo tốt và không tốt cho sức khỏe.</p> <p>► NÓI: Chúng ta đã thảo luận về các loại chất béo khác nhau. Bây giờ chúng ta hãy nói về cách nấu ăn có lợi cho sức khỏe. Vui lòng lật sang trang 6 “Mọi Điều Về Chất Béo”.</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Sử dụng tài liệu đã phát để thảo luận các cách để tránh những chất béo không tốt cho sức khỏe và hạn chế các chất béo lành mạnh khi nấu ăn.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Một số cách khác để nấu ăn theo cách có lợi cho sức khỏe là gì?</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 giữ cho trái tim khỏe mạnh.</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 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 1003 243 1094" data-label="Image"> </div> <p>Những thứ cần Thử làm ở Nhà:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Mọi Điều Về Chất Béo ■ Kế hoạch Hành động 	<p>► NÓI: Từ giờ đến buổi học tiếp theo của chúng ta, tôi muốn các bạn hoàn thành phần “Mọi Điều Về Chất Béo” ở trang 6. Viết ý tưởng của bạn vào cột có tên “Các Ý Tưởng Khác”. Đánh dấu mỗi ý tưởng mà bạn thử nghiệm.</p> <p>➡ THỰC HIỆN: Trả lời các câu hỏi theo yêu cầu.</p> <p>► NÓI: Chúng ta đã đi đến phần kết của buổi học. Hôm nay, chúng ta đã nói về việc giữ cho trái tim khỏe mạnh. Chúng ta đã thảo luận:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tại sao trái tim khỏe mạnh là điều quan trọng ■ Cách giữ cho trái tim khỏe mạnh ■ Cách sử dụng chất béo thông minh để có lợi cho tim <p>💬 THẢO LUẬN: Bạn có câu hỏi về bất cứ điều gì mà chúng ta đã nói hôm nay?</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>