



# Cẩm nang Người tham gia

## Duy Trì Vận Động Khi Xa Nhà



## Trọng Tâm Buổi Học

Duy trì vận động khi xa nhà có thể giúp quý vị phòng ngừa hoặc làm chậm tiến trình bệnh đái tháo đường tuýp 2.

### Trong buổi học này, chúng ta sẽ nói về:

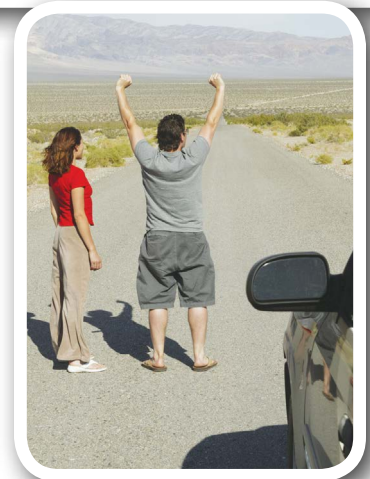
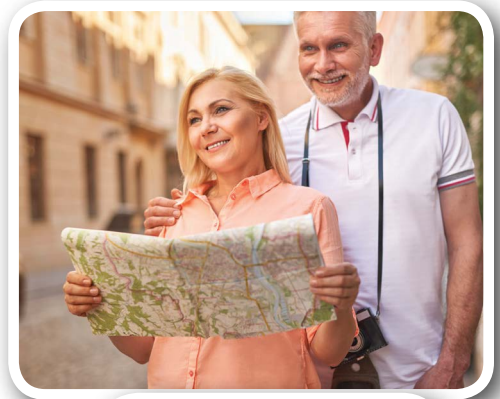
- Một số khó khăn của việc duy trì vận động khi xa nhà và giải pháp khắc phục

### Quý vị cũng sẽ vạch ra một kế hoạch hành động mới!



#### Lời khuyên:

- ✓ Nếu quý vị là hành khách, hãy vận động khi ngồi trên xe.
- ✓ Duy trì hoạt động theo cách không cần thiết bị tập (đi bộ, dậm chân tại chỗ, nhún nhảy, chống đẩy vào tường, leo cầu thang, hoặc sử dụng một ứng dụng tập thể dục).
- ✓ Ngắm cảnh trong khi vận động (đi bộ, đạp xe, đi bộ đường dài, trượt tuyết, bơi lội hoặc chèo thuyền).





## Câu Chuyện của Sherry

Sherry có nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2. Do đó cô đi dạo với người hàng xóm vào mỗi sáng. Cô cũng đạp xe tại chỗ sau ăn tối. Cô đã đạt mục tiêu là vận động ít nhất 150 phút mỗi tuần, với nhịp độ vừa phải trở lên.

Sherry và chồng cô có kế hoạch thăm một vài người bạn cũ vào cuối tuần dịp Ngày Liệt Sĩ. Mất 6 tiếng chỉ để lái xe đến nhà bạn của cô, có nghĩa là họ phải ngồi nhiều. Và một khi đến đó, Sherry sẽ không thể đi dạo với hàng xóm hoặc đạp xe tại chỗ. Cô lo rằng cô sẽ không đạt được mục tiêu vận động trong tuần đó.

Sherry tìm cách vận động trong chuyến đi. Cứ mỗi 30 phút, vợ chồng cô lại dành ra 2 phút giải lao để vận động. Họ vươn duỗi và đi loanh quanh ở mỗi trạm dừng.

Sherry nói với bạn mình rằng cô vận động để phòng ngừa bệnh đái tháo đường tuýp 2. Cô mời họ tham gia cùng mình.

Sherry và bạn cô, Ann, đi dạo mỗi ngày. Đó là một cách rất hay để tìm hiểu khu vực.

Ann đề nghị đi chèo xuồng. Trước đây Sherry chưa từng chèo xuồng, nhưng cô cũng thử. Và cô rất thích!

Sherry không khó đạt được mục tiêu vận động của mình trong tuần đó. Cô rất vui khi có thể duy trì vận động khi xa nhà.



### Điều gì khiến quý vị khó duy trì vận động khi xa nhà?

---

---

---

---



## Giải Pháp Vượt Qua Thử Thách

Việc duy trì vận động khi xa nhà có thể khó khăn. Sau đây là một số thử thách thường gặp và giải pháp đối phó. Viết những ý tưởng của quý vị vào cột “Các Giải Pháp Khác”. Đánh dấu mỗi ý tưởng mà quý vị thử nghiệm.

Thử Thách	Giải Pháp	Các Giải Pháp Khác
<b>Tôi quá mải ngắm cảnh.</b>	<input type="checkbox"/> Ngắm cảnh trong khi vận động (đi bộ, đạp xe, đi bộ đường dài, trượt tuyết, bơi lội, hoặc chèo thuyền).	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<b>Tôi đang đi thăm bạn bè hoặc gia đình.</b>	<input type="checkbox"/> Nói với họ rằng quý vị vận động để phòng ngừa bệnh đái tháo đường tuýp 2. <input type="checkbox"/> Hãy tìm các hoạt động mà họ có thể làm cùng quý vị. Mời họ tham gia cùng quý vị.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<b>Tôi phải đi một quãng đường xa, có nghĩa là phải ngồi nhiều.</b>	<input type="checkbox"/> Nếu quý vị là hành khách, hãy vận động khi ngồi trên xe. <input type="checkbox"/> Hãy đi xe lửa. Quý vị sẽ có thể đi dạo quanh một lúc. <input type="checkbox"/> Nếu quý vị đi xe hơi, cứ mỗi 30 phút, hãy dành ra 2 phút giải lao để vận động.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



## Giải Pháp Vượt Qua Thử Thách

Thử Thách	Giải Pháp	Các Giải Pháp Khác
<b>Tôi không quen khu vực xung quanh, do đó tôi không biết đi dạo ở đâu.</b>	<input type="checkbox"/> Dừng việc đi dạo như một cơ hội để tìm hiểu khu vực. <input type="checkbox"/> Mua một tấm bản đồ và khám phá. <input type="checkbox"/> Hỏi người dân địa phương để biết nơi đi dạo. <input type="checkbox"/> Tìm bản đồ và ý tưởng về tuyến đường trên máy tính. <input type="checkbox"/> Tìm một ứng dụng bản đồ cho điện thoại thông minh. <input type="checkbox"/> Đi dạo bên trong trung tâm mua sắm địa phương.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<b>Tôi không thể sử dụng thiết bị ở trung tâm thể hình hoặc ở nhà.</b>	<input type="checkbox"/> Tìm hiểu xem có một trung tâm thể hình địa phương mà quý vị có thể sử dụng hay không. <input type="checkbox"/> Lưu trú tại một khách sạn có trung tâm thể hình hoặc hồ bơi. <input type="checkbox"/> Mang theo dây đàn hồi. <input type="checkbox"/> Thuê xe đạp. <input type="checkbox"/> Duy trì hoạt động theo cách không cần thiết bị tập (đi bộ, dậm chân tại chỗ, nhún nhảy, chống đẩy vào tường, leo cầu thang, hoặc sử dụng một ứng dụng tập thể dục).	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<b>Tôi không có bạn cùng tập.</b>	<input type="checkbox"/> Yêu cầu một người khác vận động cùng với quý vị. <input type="checkbox"/> Tự vận động. <input type="checkbox"/> Tham gia một nhóm tập thể dục trên mạng. <input type="checkbox"/> Liên hệ với bạn tập của quý vị để được hỗ trợ.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____