

# 預防二型糖尿病

預防或延緩二型糖尿病的有效計劃



## 生活方式教練培訓指南

追蹤您的活動

## 追蹤您的活動

### 課程重點

追蹤或自我監督有助於預防或延緩二型糖尿病。此模塊提供了有關如何追蹤活動的詳細說明。

### 參與者學習目標

課程結束時，參與者將：

- ▶ 確定追蹤他們活動的目的
- ▶ 描述如何追蹤他們的活動

## 資料清單

### 您將需要：


- ☐ 您的參與者筆記本
- ☐ 此模塊的參與者指南(每位參與者和您都有一份副本)
- ☐ 空白的健身日誌(根據需要)
- ☐ 空白的飲食日誌(根據需要)
- ☐ 空白的行動計劃(根據需要)
- ☐ 生活方式教練日誌
- ☐ 胸牌(根據需要)
- ☐ 給參與者稱重的體重秤(適用於所有課程)
- ☐ 手錶或時鐘
- ☐ 鋼筆

### 可選物品：

- ☐ 掛圖、畫架或膠帶、馬克筆；或者白板、白板筆和橡皮擦
- ☒ **給活動計時的方法示例。這些可能包括利用手錶、計時器和智能手機應用程式計時。**

## 要做的事情

### 課程開始之前：

- ☐ 預定一個會議室。確保有一個私密空間可以給參與者稱重。
- ☐ 收集需要的物品。
- ☐ 查看該模塊的生活方式教練培訓指南和參與者指南。確保您完全理解了這兩份指南。
- ☐ 提前到達。
- ☐ 以易於討論的形式擺放椅子，例如圍成一個圓圈。
- ☐ 在掛圖或白板上寫下所需的文字（可選）。參見 

### 當每位參與者到達時：

- ☐ 問候參與者。
- ☐ 私下給參與者稱體重。
- ☐ 在您的生活方式教練日誌上記錄參與者的數據。
- ☐ 告訴參與者他們的體重。或者把體重寫在便利貼上給他們。請他們將其記錄在各自的體重日誌上。
- ☐ 給參與者一份此模塊的參與者指南副本。
- ☐ 如有需要，給參與者空白的健身日誌、飲食日誌和行動計劃。
- ☐ 如要需要，請參與者填寫並佩戴胸牌。
- ☐ 請參與者坐下。建議他們在等待剩下的組員時，查看第 2 頁上的「課程重點」。

### 課程結束之後：

- ☐ 盡快做這節課的筆記。寫下哪些進展順利，哪些需要改進。同時也寫下您需要在下次課程之前完成的任何任務。

## 模塊概要

### 課程內容：

以下內容將持續 60 分鐘。在每次課程開始時，請額外用 10 分鐘給參與者稱體重並與參與者討論。

- ☐ 歡迎和回顧 ..... 第 6 頁 .....10 分鐘
- ☐ 目的 ..... 第 7 頁 .....2 分鐘
- ☐ 追蹤的目的 ..... 第 8 頁 .....10 分鐘
- ☐ 如何追蹤您的活動 ..... 第 9 頁 .....23 分鐘
- ☐ 為取得成功做計劃 ..... 第 10 頁 .....5 分鐘
- ☐ 總結和結束 ..... 第 12 頁 .....10 分鐘

## 生活方式教練手稿

### 教練筆記

### 歡迎和回顧(10 分鐘)

► **說：**歡迎大家回來！這是CDC 生活方式改變計劃 Prevent T2 的第 \_\_ 次會議。

今天，我們將討論追蹤您的活動，以預防或延緩二型糖尿病。

在開始之前，讓我們花幾分鐘時間回顧上次討論的內容。我將努力回答你們的任何問題。

↗ **做：**簡要總結上次課程。

💬 **討論：**您對上次課程有什麼疑問？


► **說：**讓我們來討論一下您上次制定的行動計劃進展得如何。

💬 **討論：**哪些進展順利？哪些進展不順利？

► **說：**現在，讓我們來討論一下您在家裡嘗試的其他事項進展得如何？

💬 **討論：**哪些進展順利？哪些進展不順利？

教練筆記	目的 (2 分鐘)
	<p>► <b>說：</b> 每天追蹤您的活動時間，可幫助您預防或延緩二型糖尿病。今天，我們將討論：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 追蹤的目的</li> <li>■ 如何追蹤您的活動</li> </ul> <p>您也將有機會練習追蹤您的活動。</p> <p>最後，您將制定新的行動計劃。</p>

教練筆記	追蹤的目的 (10 分鐘)
<p>要追蹤的事項包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 我的血壓，確認不會太高</li> <li>■ 支票帳戶餘額，確保支票不會被拒收</li> <li>■ 孩子的成績，確保她不會落後</li> <li>■ 冰箱裡的食物量，確保不會用完</li> <li>■ 瓶子裡的藥品量，確保不會用完</li> <li>■ 車裡的汽油，確保不會用完</li> <li>■ 洗衣籃裡的衣物，確保我有及時洗衣</li> </ul>	<p>► <b>說：</b>我們首先討論追蹤的目的。您很可能已經在您的生活中追蹤了許多事情。</p> <p> <b>討論：</b>您追蹤了哪些事情？</p> <p>► <b>提問：</b>為什麼您會追蹤這些事情？</p> <p><b>回答：</b>這樣我就可以採取必要的行動來實現我的目標。</p> <p>► <b>提問：</b>那麼，您認為在每次課程開始時給自己稱體重的目的是什麼？</p> <p><b>回答：</b>它有助於您為六個月的體重目標而努力。</p> <p>► <b>提問：</b>追蹤您每天的活動時間的目的是什麼？</p> <p><b>回答：</b>它有助於您為六個月的活動目標而努力——每週進行至少 150 分鐘的鍛煉。活動應至少為中等強度。</p> <p>► <b>說：</b>當然，這兩個目標（減重和鍛煉）有助於降低您患二型糖尿病的風險。</p>



## 教練筆記

.....

參與者如果願意，可以緊緊抓住椅子來獲得支撐。如果站立踏步對他們來說難度太大，他們可以坐著踏步。參與者應使用「說話測試」(Talk Test) 來確保他們以中等或更高的強度踏步。

為活動計時的方法包括：

- 手錶
  - 時鐘
  - 計時器
  - 健身追蹤器
  - 智能手機應用程式
  - 電腦應用程式
- .....

## 如何追蹤您的活動 (23 分鐘)

▶ **說：**我們已經討論了為什麼追蹤每天的活動時間如此重要。現在，我們來練習一下。在我們討論如何追蹤的時候進行原地踏步。

.....

✳ **活動：**練習追蹤

↗ **做：**與參與者一起原地踏步。記錄他們踏步的時間。

▶ **提問：**追蹤活動時間分兩個步驟。你們認為這兩個步驟是什麼？

**回答：**

1. 為您的活動計時。
2. 記錄活動時間。

💬 **討論：**為活動計時的方法有哪些？

↗ **做：**如果您願意，可以舉出一些記錄活動時間的例子。為參與者們展示使用方法。

▶ **說：**大家踏步都做得很棒！大家現在可以停下來。你們已經踏步了 \_\_ 分鐘。我們把它寫在您的健身日誌裡。

↗ **做：**簡要回顧健身日誌。幫助參與者記錄這些活動的時間。

.....

教練筆記	如何追蹤您的活動
<p>為活動記錄的方法包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 線圈筆記本</li> <li>■ 電子表格</li> <li>■ 健身追蹤器</li> <li>■ 智能手機應用程式</li> <li>■ 電腦應用程式</li> <li>■ 錄音</li> </ul>	<p> <b>討論：</b>除了使用您的健身日誌，是否還有其他記錄活動時間的方法？</p> <p>► <b>說：</b>最終，可將時間記錄在您的健身日誌中。您將在每次課程向我展示這個日誌。</p>
	<p><b>為取得成功做計劃 (5 分鐘)</b></p> <p>► <b>說：</b>請查看您的行動計劃日誌。讓我們花幾分鐘時間制定一個新的行動計劃。</p> <p>請牢記，自上次課程以來，哪些對您有效，哪些對您無效。您是否想做出什麼改變？</p> <p>還要記住我們今天討論的關於追蹤您的活動的內容。</p>

教練筆記	為取得成功做計劃
	<p>當您制定計劃時，記住要保證該計劃：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 切合實際</li> <li>■ 可行</li> <li>■ 具體</li> <li>■ 靈活</li> </ul> <p>嘗試比上一次做得更多一點。請記住要專注於行為。並且試著讓其變得有趣一些！</p> <p>👉 <b>做：</b> 給參與者幾分鐘時間制定他們的行動計劃。</p>

教練筆記	總結和結束 (10 分鐘)
<p>此討論為可選活動。</p>	<p>► <b>說：</b>請再次查看您的健身日誌。您將每天使用它來追蹤您的活動時間。</p> <p>請記住：至少追蹤中等強度的活動——您可以在該活動過程中說話，但不能唱歌。並且確保包括日常活動，如輕快地清掃地板和修剪草坪。</p> <p>可能會有幾天您記錄的活動時間為零分鐘，不過這沒關係。關鍵是要每一天追蹤這個計劃的剩餘部分內容。您將在每次課程開始時向我展示您的健身日誌。</p> <p>↗ <b>做：</b>根據需要回答問題。</p> <p>► <b>說：</b>讓我們來看看這個模塊的講義。從現在到下一次課程，請閱讀第 3 頁上的「如何追蹤您的活動」。</p> <p>現在，讓我們來看看第 4 頁上的「如何應對挑戰」。它展示了一些常見的挑戰以及應對之道。在「其他應對方法」一欄寫下您自己的應對方法。勾選您想嘗試的每個想法。</p> <p>💬 <b>討論：</b>您認為。在追蹤您的活動時，可能會面臨什麼挑戰？您會如何處理這些挑戰？</p> <p>► <b>說：</b>我們的會議馬上就要結束了。今天，我們討論了每天追蹤您的活動時間會如何幫助您預防或延緩二型糖尿病。</p>



## 教練筆記



在家嘗試的事情：


- 健身日誌
- 如何追蹤您的活動
- 如何應對挑戰
- 行動計劃

## 總結和結束

我們討論了……

- 追蹤的目的
- 如何追蹤您的活動

您也有機會練習追蹤您的活動。

 **討論：**對於我們今天的討論，您是否有任何問題？

► **說：**下一次，我們將討論您在家嘗試的事情，包括您的行動計劃。我們還將討論 \_\_。

感謝您參加今天的課程。請記得下次課程把您的參與者筆記本帶來。

**會議結束。**