

# 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

多運動以預防二型糖尿病 (T2)

## 多運動以預防二型糖尿病 (T2)

### 課程重點

長期堅持運動有助於預防或延緩二型糖尿病。此模塊教授參與者如何應對堅持運動的一些挑戰。

### 參與者學習目標

課程結束時，參與者將：

- ▶ 確定堅持運動的一些益處
- ▶ 確定堅持運動所面臨的一些挑戰以及應對之道
- ▶ 回憶一下自從他們開始這個計劃以來進展如何

## 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

## 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
- ☐ 堅持運動的益處 ..... 第 8 頁 ..... 10 分鐘
- ☐ 如何應對挑戰 ..... 第 9 頁 ..... 18 分鐘
- ☐ 查看您已取得的進展！ ..... 第 10 頁 ..... 10 分鐘
- ☐ 為取得成功做計劃 ..... 第 11 頁 ..... 5 分鐘
- ☐ 總結和結束 ..... 第 12 頁 ..... 5 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,我們要討論長期堅持鍛煉。

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：**大家對我們上次討論的內容有任何疑問?

► **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)

► **說：**長期堅持運動可以幫助您預防或延緩二型糖尿病。今天，我們將討論：

- 堅持運動的一些益處
- 堅持運動所面臨的一些挑戰以及應對之道
- 自您啟動該計劃以來您取得了怎樣的進展


最後，您將制定新的行動計劃。



教練筆記	堅持運動的益處 (10 分鐘)
<p>堅持運動的益處包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 獲得更好的睡眠和心情</li> <li>■ 提高平衡和靈活性</li> <li>■ 降低血壓和膽固醇</li> <li>■ 降低患心臟病和中風的風險</li> <li>■ 減少壓力</li> <li>■ 更多能量</li> <li>■ 肌肉更強健</li> </ul>	<p>► <b>說：</b>首先，我們將討論長期堅持鍛煉的一些益處。讓我們來看一個例子。請翻到此模塊講義第 3 頁的「Teo 的故事」。</p> <p>↗ <b>做：</b>朗讀（或讓志願者朗讀）故事的前兩段。</p> <p>► <b>說：</b>因此 Teo 達到了他的體重目標。並且現在他的血糖正常了。</p> <p>► <b>提問：</b>除了健康飲食，Teo 還能做什麼來保持他取得的進展？他要如何做來保持減掉的體重並維持血糖正常？</p> <p><b>回答：</b>他可以堅持運動。</p> <p>► <b>說：</b>堅持運動還有其他益處。</p> <p>💬 <b>討論：</b>堅持運動還有哪些其他益處？為什麼您要堅持運動？</p>



教練筆記	如何應對挑戰 (18 分鐘)
<p>挑戰以及應對之道：</p> <p><b>我感覺動力不足。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 提前計劃。</li> <li>■ 保持趣味性。</li> </ul> <p><b>由於生活改變，我的時間變少了。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 步行到達目的地。</li> <li>■ 尋求幫助。</li> </ul> <p><b>由於生活改變，我的錢變少了。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 進行免費的活動。</li> <li>■ 購買打折運動服和健身用品。</li> </ul> <p><b>天氣讓人很難在戶外散步。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 穿着適合天氣的着裝進行鍛煉。</li> <li>■ 在商場裡散步。</li> </ul> <p><b>我受傷了。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 尋找其他鍛煉方法。</li> <li>■ 逐漸增加運動強度。</li> </ul>	<p>► <b>說：</b>進行鍛煉可能會面臨很多挑戰。但是長期堅持鍛煉可能會更難。</p> <p>生活中的事情可能會阻礙您。久而久之，您可能會感到動力不足。最後，您會發現自己又回到了舊習慣。讓我們回到故事。</p> <p>↗ <b>做：</b>朗讀 (或請志願者朗讀) 第 3 至第 5 段。</p> <p>► <b>提問：</b>哪些事情使 Teo 很難堅持運動？</p> <p><b>回答：</b>自從他的妻子開始上夜校以來，Teo 很難有時間運動。此外，他達到了他的減重目標，所以感覺更沒有動力了。</p> <p>💬 <b>討論：</b>您長期堅持鍛煉可能會面臨什麼樣的挑戰？</p> <p>↗ <b>做：</b>請將挑戰寫在掛圖或白板上 (如果您正在使用的話)。</p> <p>► <b>說：</b>現在讓我們來頭腦風暴。</p> <p>💬 <b>討論：</b>有哪些方法可以應對這些挑戰？</p>

教練筆記	查看您已取得的進展！ (10 分鐘)
<p>參與者可以查看其健身日誌，找到活動時間。</p>	<p>► <b>說：</b>讓我們來總結一下，看看您開始這個計劃以來在運動方面所取得的進展。</p> <p> <b>討論：</b>當您剛開始這個計劃時，您進行了哪些類型的活動？那麼現在您進行了哪些類型的活動？</p> <p>當您剛開始這個計劃時，您每天運動多少分鐘？現在您每天運動多少分鐘？</p> <p>當您剛開始這個計劃時，您對運動感覺如何？現在您對運動感覺如何？</p> <p>► <b>說：</b>你們中有些人已經達到了健身目標。有些人仍然在為目標努力。這很好。重要的是你們都進行了運動。我希望你們能一直堅持運動。</p>

教練筆記	為取得成功做計劃 (5 分鐘)
	<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>同時請牢記我們今天討論的關於長期堅持鍛煉的內容。</p> <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>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	總結和結束語 (5 分鐘)
<div data-bbox="154 997 243 1102" data-label="Image"> </div> <p>在家嘗試的事情：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 如何應對挑戰</li> <li>■ 我將如何堅持運動</li> <li>■ 行動計劃</li> </ul>	<p>► <b>說：</b>從現在到下次課程期間，請完成此模塊講義第 4 頁至第 6 頁上的「如何應對挑戰」。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>我也希望你們能完成第 7 頁的「我將如何堅持運動」。想一想您為何希望長期堅持鍛煉？同時想一想您可能會面臨的挑戰，以及您將如何應對這些挑戰。您可以參考第 8 和 第 9 頁上的「堅持每天鍛煉的小提示」。</p> <p>↗ <b>做：</b>根據需要回答問題。</p> <p>► <b>說：</b>我們的會議馬上就要結束了。今天，我們討論了長期堅持鍛煉。我們討論了：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 堅持運動的一些益處</li> <li>■ 堅持運動所面臨的一些挑戰以及應對之道</li> <li>■ 自您啟動該計劃以來您取得了怎樣的進展</li> </ul> <p>💬 <b>討論：</b>您對我們今天的討論是否有任何問題？</p> <p>► <b>說：</b>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 __。</p> <p>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。</p> <p><b>會議結束。</b></p>