

# 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

**預防二型糖尿病——讓生活更美好！**

此模塊應在最後一次課完成。

## 預防二型糖尿病——讓生活更美好！

### 課程重點

保持健康的生活方式有助於預防或延緩二型糖尿病。此模塊幫助參與者反思他們取得的進展，並長期做出積極的改變。

**請注意：此模塊應在最後一次課完成。儘量保持語氣輕鬆隨意。**

### 參與者學習目標

課程結束時，參與者將：

- ▶ 回憶一下自從他們開始這個計劃以來進展如何
- ▶ 解釋該計劃結束後，如何繼續保持他們健康的生活方式
- ▶ 設定他們接下來六個月的目標

## 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
- ☐ 根據每位參與者的最新數據(理想情況下是來自上次課程)而製作的小組和個人報告
- ☐ 能顯示小組目前已減掉的磅數的物品(砝碼、麵粉包、食品罐或黃油棒)
- ☐ 參加過 Prevent T2 的特邀演講人
- ☐ 小組照片(在課程之前拍攝；每位參與者一份副本)
- ☐ 結業證書(由您填寫；每位參與者一份副本)
- ☐ 健康的零食
- ☐ 氣泡水和杯子

## 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。請他們將其記錄在體重日誌上。
- ☐ 給參與者一份此模塊的參與者指南副本。
- ☐ 如果參與者需要，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。

## 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
- ☐ 查看您已取得的進展！ ..... 第 7 頁 ..... 15 分鐘
- ☐ 繼續努力吧！ ..... 第 10 頁 ..... 10 分鐘
- ☐ 您未來六個月的目標 ..... 第 12 頁 ..... 8 分鐘
- ☐ 為取得成功做計劃 ..... 第 13 頁 ..... 5 分鐘
- ☐ 總結和結束 ..... 第 14 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 的最後一次會議。

今天,我們要討論如何長期保持健康的生活方式。

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)
	<p>► <b>說：</b>長期保持健康的生活方式可以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>■ 自您啟動該計劃以來您取得了怎樣的進展</li> <li>■ 該計劃結束後，如何繼續保持健康的生活方式</li> <li>■ 您未來六個月的目標</li> </ul> <p>最後，您將制定新的行動計劃。</p>
	<p><b>查看您已取得的進展！ (15 分鐘)</b></p> <p>► <b>說：</b>讓我們先討論自從您一年前開始這個計畫以來您的進展如何。</p> <p> <b>討論：</b>您在飲食方面發生了哪些健康的變化？</p> <p>您在活動方面發生了哪些健康的變化？</p> <p>您克服了哪些挑戰來實現這些健康生活方式的改變？</p> <p>您在這個過程中對自己有了哪些瞭解？</p>

## 教練筆記

.....  
此活動為可選。

該報告應包括：

- 小組減掉的磅數(初始總體重減去最近的總體重)
  - 小組減掉的體重百分比(小組減掉的體重除以初始總體重)
  - 小組每週達到的活動時間(最近的總時間減去初始總時間)
- .....

## 查看您已取得的進展！

.....  
✱ 活動：小組進展報告

► 說：讓我們看看您整個小組取得了哪些進展。

↙ 做：拿出一份說明小組迄今為止取得的進展的書面報告。解釋這份報告。如果您願意，使用掛圖或白板。

.....



9

教練筆記	查看您已取得的進展！
	<p>► <b>說：</b>你們中有些人已經達到體重和運動目標。其他人仍然在為目標努力。但是你們所有人都取得了很大的進展。我真為你們感到驕傲，我希望你們也會感到驕傲。</p>
	<p><b>繼續努力吧！ (10 分鐘)</b></p>
	<p>► <b>說：</b>自您啟動該計劃以來您取得了很大的進展。並且在此過程中，您應對了許多挑戰。該計劃結束後，您的下一個挑戰是繼續保持健康的生活方式。</p> <p>讓我們來看一個例子。請看此模塊講義第 3 頁的「Rashaad 的故事」。</p> <p>↗ <b>做：</b>朗讀（或讓志願者朗讀）故事的前三段。</p> <p>💬 <b>討論：</b>你們中有人曾成功減重但卻反彈回來了嗎？</p> <p>► <b>提問：</b>那麼，為什麼長期保持健康的生活方式是如此重要？</p> <p><b>回答：</b>如果您不保持您的健康習慣，您就會失去您已取得的進步。您患二型糖尿病的風險會再次上升。</p>

## 教練筆記

如需瞭解更多關於獲取支援的資訊，請參見獲取支援講義。如需瞭解更多關於保持積極的態度的資訊，請參見保持積極的態度講義。

您的小組可以在計劃結束後繼續聯絡。您可以透過創建一個社交網絡和組織聚會來促進聯絡。(參見「計劃概覽」獲取更多詳情。)

.....  
此活動為可選。

.....

## 繼續努力吧！

► **說：**讓我們回到故事。

↗ **做：**朗讀(或讓志願者朗讀)故事的最後三段。

💬 **討論：**你們呢？該計劃結束後，您將如何獲得支援？

該計劃結束後，您將如何保持積極的態度？

.....  
✳ **活動：**特邀演講人

↗ **做：**介紹參加過 Prevent T2 的特邀演講人。請演講人描述計劃結束後如何獲得支援並保持積極的態度。邀請參與者提問。

.....

## 教練筆記

## 您未來六個月的目標 (8 分鐘)

► **說：**我們討論了該計劃結束後，如何繼續保持健康的生活方式。現在，讓我們來討論後續的步驟。請看第 4 和第 5 頁「您未來六個月的目標」。

如您看到的，您接下來六個月的運動目標保持不變——每週將至少要以中等或更高的強度進行 150 分鐘的體育活動。

但是您可能想要修改您的體重目標。我們一起來填寫。

首先，填寫您現在的體重。也就是我今天早些時候告訴您的體重。

下一步，決定在未來六個月中您要減重還是維持您的體重。在講義上勾選您的選擇。

- 如果您的目標是減重，寫下您將達到的體重。
- 如果您的目標是維持體重，則請寫下您將維持的體重。

↗ **做：**幫助參與者填寫他們的目標體重。然後使用講義討論他們在該計劃中學到的健康的生活方式技巧。

► **說：**您在本計劃中已經學到了許多健康的生活方式技巧。我將在未來的時間裡敦促您使用這些技巧。如果您需要回顧任何技巧，請參見您的參與者筆記本。

教練筆記	為取得成功做計劃 (5 分鐘)
	<p>► <b>說：</b>請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>還要牢記我們今天討論的關於保持您的健康生活方式的內容。</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 (10 分鐘)
	<p>► <b>說：</b>我們的 Prevent T2 即將結束。今天，我們討論了保持健康的生活方式如何幫助您預防或延緩二型糖尿病。我們討論了……</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 自您啟動該計劃以來您取得了怎樣的進展</li> <li>■ 該計劃結束後，如何繼續保持健康的生活方式</li> <li>■ 您未來六個月的目標</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>現在是時候慶祝了！</p> <p>👉 <b>做：</b>舉行一個小型的慶祝會。以下是一些想法：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 吃健康的零食。</li> <li>■ 給每位參與者一張小組照片。建議參與者在彼此的照片上簽名。</li> <li>■ 頒發結業證書。</li> <li>■ 一起擁抱。</li> <li>■ 鼓掌。</li> <li>■ 用氣泡水乾杯。</li> </ul> <p><b>會議結束。</b></p>