參與者指南

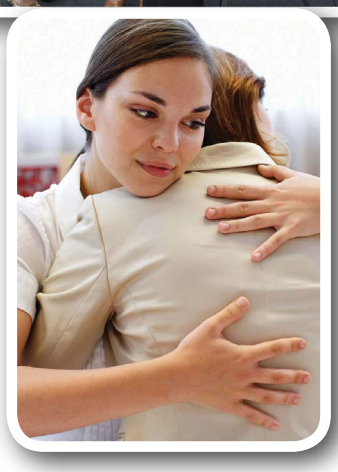
獲得支援

預防二型糖尿病

預防或延緩二型糖尿病的有效計劃

課程重點

獲得對您健康生活方式的支援可以幫助您預防或延緩二型糖尿病。



本次課程，我們將討論：

如何獲得以下人員的支援：

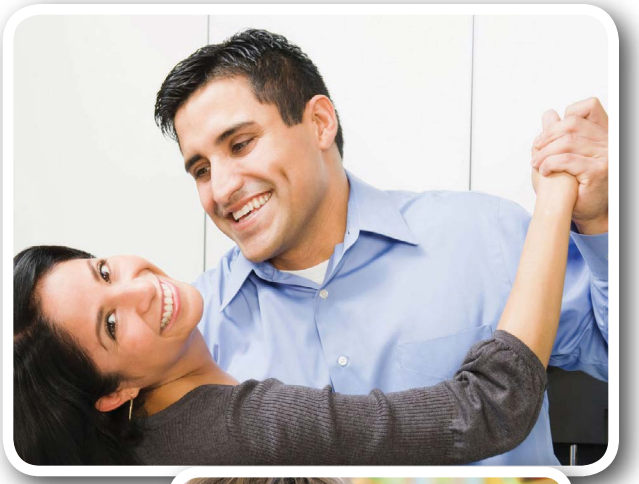
- 家人、朋友和同事
- 團體、課程和俱樂部
- 專家

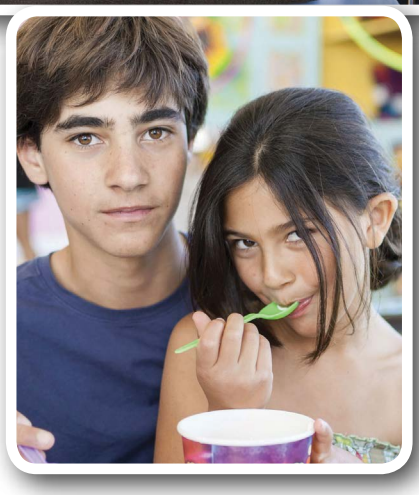
您還將制定新的行動計劃！

小提示：

- ✓ 告訴家人、朋友和同事您正在做什麼，以及為什麼要這樣做。告訴他們如何支援您付出的努力。
- ✓ 與當地的圖書館、康樂中心、社區活動中心或者老年人中心聯絡。詢問有關支援健康生活方式的團體、課程和俱樂部等事宜。

Jim 的故事





Jim 面臨罹患二型糖尿病的風險。他以健康的方式改變了自己的飲食和健身習慣。但他有時沒有從家人、朋友和同事那裡得到所需的支援。

在家裡，他的孩子抱怨缺少喜歡的食物，例如披薩和冰淇淋。他的妻子對 Jim 將時間花在健身而不是和家人在一起感到不滿。他的媽媽總是告訴他，他現在的狀態就很好。他的一些同事總是拿出糖果。

Jim 要求家人、朋友和同事支援他的健康生活方式。現在，他的孩子（幾乎）對健康的餐食從不抱怨。

他的妻子不再對 Jim 將時間花在健身而不是和家人在一起感到不滿。其實兩人有時候會出去跳舞。全家人會在晚餐後踢球或玩捉迷藏。

Jim 的媽媽現在讚許他對生活方式的改變。她也正在考慮改變自己的生活方式。而且，他的同事們也停止發糖果。

Jim 還加入了線上健康社群。他和其他成員分享技巧並相互鼓勵。現在，他們正在比賽，看誰每週走的步數最多。

如何獲得支援

家人、朋友和同事

您的家人、朋友和同事關心您，並且希望您身體健康。但是，他們可能不明白您在做什麼，以及為什麼要這樣做。或者他們可能不知道如何才能給予支援。由您來決定是否告訴他們。

以下是讓家人、朋友和同事支援您的健康生活方式的一些方法：

- 分享有關二型糖尿病的事實以及預防方法。
- 告訴他們為什麼您要嘗試健康的生活方式。
- 誠懇地請求他們支持您。
- 定期告訴他們您取得的新進展。
- 制定家庭規則。

您也可以邀請他們：

- 與您一起積極鍛煉
- 和您一起計劃和購買健康食物
- 與您一起烹飪和享用健康食物

如何獲得支援

家人、朋友和同事

您的家人、朋友和同事可能不知道如何才能支援您的健康生活方式。

- 在左欄中，寫下一些他們阻礙您健康生活方式的情況。
- 在右欄中，寫下您將如何獲得他們的支援。

他們如何阻礙我的健康生活方式	我如何獲得他們的支援
例如：我的丈夫購買薯片。	**例如：**我會提醒他，我正在嘗試健康飲食以預防二型糖尿病。我會要求他不再購買薯片，或者留到上班的時候吃。

如何獲得支援

團體、課程和俱樂部

以下是可以支援健康生活方式的一些團體、課程和俱樂部，以及找到這些資訊的方法。

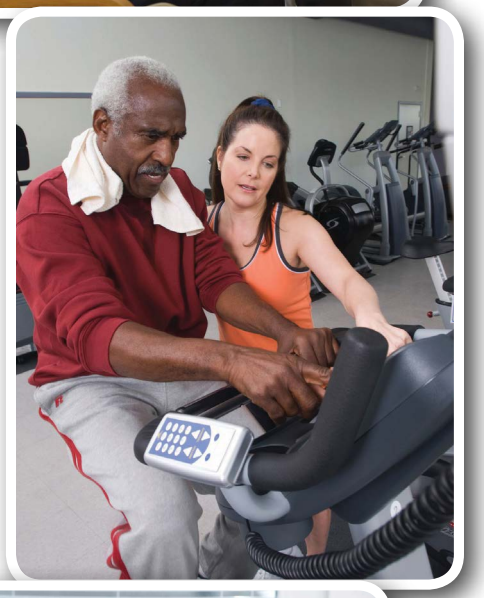
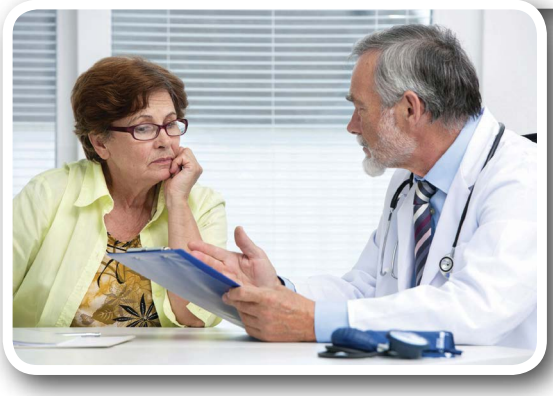
團體、課程和俱樂部	找到這些資訊的方法
團體 ■ 在線健康社區 ■ 支援小組	■ 詢問您的醫療服務提供者。 ■ 與當地的圖書館、康樂中心、社區活動中心或者老年人中心聯絡。 ■ 聯繫美國糖尿病協會：800-DIABETES (800-342-2383)。 ■ 聯絡社區團體。 ■ 聯繫您當地的健康部門。 ■ 尋找您健身房裡的海報。 ■ 查看您社區的報紙。 ■ 在線搜索，或在您的電話簿中搜索。 ■ 自己開始運動！
課程和俱樂部 健康飲食 ■ 健康烹飪 ■ 健康配餐 健身 ■ 籃球 ■ 騎腳踏車 ■ 跳舞 ■ 遠足 ■ 武術 ■ 跑步 ■ 足球 ■ 壘球 ■ 步行 ■ 舉重	

如何獲得支援

專家

以下是可以支援健康生活方式的一些專家。

- **內分泌學家**是專門研究糖尿病的醫生。他們可以從醫學角度為您提供與糖尿病相關的幫助。
- **生活方式教練**可以幫助您養成並保持健康的習慣。
- **營養學家**和**營養師**可以幫助您解決食品和飲食方面的問題。



- **藥劑師**可以和您談談藥物作用的問題。
- 您的**初級保健提供者**可能就是告訴您有罹患二型糖尿病風險的人。他或她可以幫助您瞭解如何預防這一疾病，並將您推薦給其他專業人士。
- **心理學家**和**心理治療師**可以幫助您應對思想、感覺和行為方面的問題。
- **娛樂治療師**可以幫助您管理日常生活，並幫助您參與到您的社區中。
- **社工**可以為您提供諮詢服務，並幫助您建立與相關服務的聯繫。
- **訓練師**和**運動生理學家**可以告訴您如何進行身體活動以保持健康。