

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

計劃概覽



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

計劃概覽

致謝

美國疾病控制預防中心 (CDC) 糖尿病轉化部門制定了預防二型糖尿病 (Prevent T2) 生活方式改變計劃。Prevent T2 是一個為期一年的生活方式改變計劃，適用於面臨罹患二型糖尿病風險的人群。Prevent T2 是在對超過 25 年的行為策略的科學研究進行全面審查後制定的，這些行為策略已被證明能有效預防和延緩二型糖尿病的發病。

Prevent T2 生活方式教練指南以及相應參與者資料的主要作者包括：

美國疾病控制預防中心

Stephanie Grus, Ph.D, M.S.W.

Ann Albright, Ph.D, RD

Elizabeth Luman, Ph.D.

AFYA, Inc.

Julia Wittner, M.A.

Jann Keenan, Ed.S

Dana Conner, B.A.

Terri Moore (平面設計)

Michelle Bieber-Tregear, Ph.D. (項目主管)

糖尿病預防專家和其他特約專家

Nangel Lindberg, Ph.D. (Kaiser Permanente Northwest 健康研究中心)

Jorge Ruiz, M.D. (邁阿密大學醫學院)

Hermes Florez, M.D., M.P.H., Ph.D. (邁阿密大學醫學院)

Sophia Hurley, M.S.P.T. (美國國家健康促進和疾病預防中心, 弗吉尼亞州)

Luis Falque-Madrid, M.P.H. (蘇利亞大學)

Jerry A. Schultz, Ph.D. (美國堪薩斯大學)

Alexis Williams, M.P.H., CHES (CDC)

David Dennison, M.S., CHES (CDC)

Kristina Ernst, RN, CDE, BSN (CDC)

計劃重點

Prevent T2 生活方式改變計劃是一個為期一年的計劃，專為處於糖尿病前期的人群設計。該計劃也適用於罹患二型糖尿病的風險較高且希望降低該等風險的人群。

計劃目標

Prevent T2 透過健康飲食和保持健身幫助參與者完成適度減重。

前六個月結束時，參與者的目標是：

- ▶ 其初始體重減輕至少 5 % 到 7%
- ▶ 每週進行至少 150 分鐘的中等或更高強度的體育活動。

後六個月結束時，參與者的目標是：

- ▶ 保持其減掉的體重
- ▶ 如果還沒有達到目標體重，請繼續努力
- ▶ 如果他們願意，可以減輕更多體重
- ▶ 堅持每週進行至少 150 分鐘 的體育活動

計劃結構

為了獲得美國疾病控制預防中心的認可，您的計劃必須持續一整年，並且完成至少 22 個模塊。

我們建議會議：

- ▶ 每週一次，為期四個月（課程 1 至 16）
- ▶ 每兩週一次，為期兩個月（課程 17 至 20）
- ▶ 每月一次，為期六個月（課程 21 至 26）

如果您願意，您也可以遵循不同的時間表。但是您必須在前 6 個月完成至少 16 個課程，在後 6 個月完成另外 6 個課程。

作為生活方式教練的角色

您的角色是幫助參與者設定目標，追蹤他們的飲食和鍛煉情況，評估他們的進展並解決問題。在這個過程中，您需要收集數據並在您的「生活方式教練日誌」中記錄。

設定基調

培養支援型和尊重的團體文化。鼓勵參與者分享他們的想法和感受。但是不要強迫他們去做。確保所有參與者都有機會發表意見。

讓參與者參與進來

避免說教。相反，使用吸引參與者的教學策略。開展「生活方式教練培訓指南」中列出的實踐活動。要複習講義時，請志願者把講義讀給大家聽。或者問他們相關問題。

參與者的品味、信仰和興趣不同。儘可能為您的特定群體量身定制計劃。

注意看時間

確保在一個小時的時間段內涵蓋關鍵內容。把手錶或時鐘放在手邊。如果討論時間過長，則放到另一個時間來討論，比如在課程結束後。

為了幫助您保持在正確的軌道上，生活方式教練培訓指南會建議每個部分的時間。它們還會將一些活動標記為「可選」。

支持參與者

一些參與者在改變生活方式方面可能會面臨個人障礙。例如，一名參與者可能在讀寫方面存在困難。此類參與者或許可以透過其他方式來追蹤自己的飲食和活動，如記錄自己的聲音或拍照。建議他們請朋友或家庭成員幫助他們填寫表格。或者由您自己來做。

另外一名參與者可能由於關節疼痛而無法達到其健身目標。幫助他們找到能夠讓其保持鍛煉的方法，如游泳、瑜伽或打太極拳。

其他參與者在改變生活方式方面可能會面臨環境障礙。例如，他們獲得的健康食品、交通工具、兒童照護、安全的步行場所、技術、時間和醫療保健可能有限。幫助參與者排除這些障礙。

參與者的角色

在家中，參與者需要：

- ▶ 追蹤每天活動的時間（追蹤您的活動模塊開始後進行）
- ▶ 在他們的「健身日誌」中寫下活動的時間

在課堂上，參與者需要：

- ▶ 攜帶他們的參與者筆記本
- ▶ 向您展示他們的「健身日誌」（追蹤您的活動模塊開始後進行）
- ▶ 稱重
- ▶ 在他們的「體重日誌」中寫下他們的體重

在家中，鼓勵參與者：

- ▶ 追蹤每天的飲食（追蹤您的飲食模塊開始後進行）
- ▶ 追蹤每天活動的詳細資訊（參與更多健身活動模塊開始後進行）
- ▶ 進行您要求他們在家嘗試的事情

在課堂上，鼓勵參與者：

- ▶ 按時到達
- ▶ 關閉手機
- ▶ 參與

模塊

Prevent T2 有 26 個模塊。為了獲得美國疾病控制預防中心的認可，您的計劃必須完成其中的至少 22 個模塊。請參見以下圖表瞭解詳情。

計劃的前六個月

在前六個月裡，您必須參加所有 16 個模塊。必須先學習計劃簡介。除此之外，對其他模塊的學習沒有順序要求。但是，我們建議您按列出的順序參加後六個模塊，因為，它們是課程其餘部分的基礎。並且，我們建議在六個月時間標記點參加始終積極預防二型糖尿病 (T2) 模塊。

模塊名稱	描述
計劃簡介	此模塊為整個 Prevent T2 課程奠定了基礎。 在第一節課呈現。
積極運動以預防二型糖尿病 (T2)	此模塊提供了積極運動的核心原則。 在第二節課建議。
追蹤您的活動	此模塊提供了追蹤活動的核心原則。 在第三節課建議。
健康飲食以預防二型糖尿病 (T2)	此模塊提供了健康飲食的核心原則。 在第四節課建議。
追蹤您的飲食	此模塊提供了追蹤飲食的核心原則。 在第五節課建議。
參與更多健身活動	此模塊提供了提高活動強度的核心原則。 在第六節課建議。

計劃的前六個月

模塊名稱	描述
消耗的卡路里超過攝入量	此模塊提供了卡路里平衡的核心原則。 在第七節課建議。
預防二型糖尿病 (T2) 的健康購物和烹飪方式	此模塊教授參與者如何購買和烹飪健康食物。
管理壓力	此模塊教授參與者如何減少和處理壓力。
找時間健身	此模塊教授參與者如何找到時間健身。
應對觸發因素	此模塊教授參與者如何應對不健康行為的觸發因素。
保持心臟健康	此模塊教授參與者如何保持心臟健康。
掌控您的思維	此模塊教授參與者如何將有害思維轉換為有益思維。
獲得支援	此模塊教授參與者如何獲得健康生活方式的支援。
外出時的健康飲食	此模塊教授參與者如何在餐廳和社交場合保持他們的進食目標。
始終積極預防二型糖尿病 (T2)	此模塊幫助參與者反思他們取得的進展，並在接下來的六個月時間裡做出積極的改變。 在第六個月時間標記點時建議。

計劃的最後六個月

您在最後六個月時間裡必須參加這 10 個模塊中的至少六個模塊。
最後必須學習預防二型糖尿病——讓生活更美好！除此之外，對其他模塊的學習沒有順序要求。

模塊名稱	描述
減重停滯時	此模塊教授參與者如何在其減重速度變慢或停滯時能夠再次開始減重。
休息空隙健身	此模塊教授參與者如何克服障礙，以每隔 30 分鐘進行 2 分鐘的休息空隙健身。
多運動以預防二型糖尿病 (T2)	此模塊教授參與者如何應對堅持運動的一些挑戰。
外出時保持運動	此模塊教授參與者在其工作出差或娛樂時如何保持健身目標。
更多關於二型糖尿病的資訊	此模塊讓參與者對二型糖尿病有更深入的理解。
有關碳水化合物的更多資訊	此模塊讓參與者對碳水化合物有更深入的理解。
享用您喜歡的健康食物	此模塊教授參與者如何享用他們喜歡的健康食物。
獲得充足睡眠	此模塊教授參與者如何應對獲得充足睡眠的挑戰。
重回正軌	此模塊教授參與者當他們偏離飲食或健身目標時應該做什麼。
預防二型糖尿病——讓生活更美好！	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。 在最後一節課呈現。

生活方式教練培訓指南

每個模塊都有生活方式教練培訓指南，包括以下部分：

課程重點

介紹了課程的內容。

參與者學習目標

介紹了參與者在課程結束時會學到什麼。

資料清單

此清單列出了參與課程所需的物品。同時也列出了可選物品。藍色粗體文本為課程所需的特有物品。

要做的事情

介紹了課程之前需要做的事情。同時也介紹了每位參與者到達時以及課程結束後要做的事情。

模塊概要

介紹了每個部分的頁碼。同時也建議了每個部分的時間。


生活方式教練手稿

這只是一個起點。請用自己的話來描述。

每個手稿都有以下部分：

教練筆記

在這個標題下，您會找到有用的資訊，例如討論問題的提示。

當您看到  時，請將指定的文字寫在掛圖或白板上（如果您正在使用的話）。我們建議您在課程開始之前做這件事。

歡迎和回顧

參與者達到時，問候他們，並單獨為他們稱體重。記錄他們的體重和活動時長（追蹤您的活動模塊開始後進行）分發資料。然後請參與者坐下。

回顧前一節的要點，並記錄小組的問題。然後參與者分享他們的進展。

目的

概述課程的關鍵主題。

課程主題(變化)

陳述某個主題的資料。參與者小組活動。例如，他們可以分享他們的想法和感受，進行頭腦風暴、角色扮演、討論講義。

一些模塊要求參與者在上課過程中吃東西或做體育運動。與您的組織核實，確保進行這些活動是可行的。

為取得成功做計劃

參與者將制定新的行動計劃。

總結和結束

告訴參與者您希望他們在家嘗試什麼。回顧課程的要點。記錄小組的問題。最後，告訴參與者下次課程的主題，並提醒他們攜帶他們的參與者筆記本。

參與者筆記本

在第一節課中，給每位參與者一本參與者筆記本。也為自己準備一本筆記本。

每個參與者筆記本都應該是一本大的 3 環活頁夾，包括以下標籤卡部分：

- ▶ 參與者指南 (按模塊進一步劃分)
- ▶ 健身日誌
- ▶ 飲食日誌
- ▶ 體重日誌
- ▶ 行動計劃日誌
- ▶ 其他資料

參與者應把他們的參與者筆記本帶回家，且每次課都要帶來。如果有人忘記帶筆記本來上課，請他們看其他參與者的筆記本。

參與者指南

每個模塊都有一個包含講義的參與者指南。一些講義供參與者在課程期間使用。其他供參與者在家使用。

您可以在第一節課上分發所有參與者指南。或者，您可以一次分發一份 (每次課程一份指南)。

健身日誌

參與者必須每天使用他們的健身日誌追蹤活動的時長 (追蹤您的活動模塊開始後進行)。活動必須至少為中等強度。鼓勵他們寫下有關他們活動的其他詳情。

參與者必須在每次課程開始時展示他們的健身日誌。在您的生活方式教練日誌中記錄活動時長。

飲食日誌

鼓勵參與者使用他們的飲食日誌來追蹤他們的飲食 (追蹤您的飲食模塊開始之後進行)。他們不需要把他們的飲食日誌展示給您看。

體重日誌

每次課程上，私下給參與者稱體重，並告知其各自的體重。在您的生活方式教練日誌中記錄體重。參與者必須在他們的體重日誌中記錄這個數字。

行動計劃日誌

鼓勵參與者在每次課程期間制定一個新的行動計劃，並且在家進行嘗試。

其他資料

以下是一些其他參與者資料。

- **計劃會議安排。** 填寫這張表。在計劃啟動前或在第一節課發給參與者。
- **快速指南。** 本指南提供了一些減重提示。由您自行決定發給參與者。
- **準備、設定、戒菸！** 此處提供了一些戒菸建議。由您自行決定發給參與者。
- **如需瞭解更多資訊。** 此處提供了一些關於預防二型糖尿病的資源列表。由您自行決定發給參與者。
- **結業證書。** 填寫這張表。如果您願意，在最後一節課發給參與者。

可選活動

以下為可供參與者考慮選擇的活動。與您的組織討論這些活動，看看它們對您的團隊是否有意義。

請注意：您的組織不需要為了獲得美國疾病控制預防中心的認可而進行這些活動。但是進行這些活動可能可以透過提高參與者的出席率和堅持度來間接幫助您的組織獲得這一認可。

預選參與者，為計劃做準備（可選）

如果您願意，您可以親自或透過電話預選參與者。這可以讓您在潛在的參與者註冊之前向他們介紹 Prevent T2，並確定哪些人還沒有為這個計劃做好準備。

開展補充課程(可選)

如果您願意，您可以提供補充課程。這可以讓參與者補上任何他們錯過的課程。這些課程可能比原課程要短，但是會涵蓋主要內容。補充課程必須安排在另一天提供，而不能在同一天的晚些時候提供。

課程外的聯絡(可選)

參與者可以在課程時間以外進行聯絡——甚至在計劃結束後也可以進行聯絡——以獲得支援、學習和樂趣。確保每個人都被邀請參加，但是不要讓任何人感到有壓力。如果您願意，您也可以參加。參與者的家庭成員都可以參加。

您可以透過創建一個社交網絡和組織聚會來促進聯絡。

創建社交網絡

創建社交網絡有多種方法。例如，您可以：

- ▶ 分發參與者的電話號碼和電郵地址列表(如果參與者同意)
- ▶ 創建郵件群組(listserv)
- ▶ 創建一個 Facebook 內部群組
- ▶ 透過行為追蹤器(例如 MyFitnessPal.com) 連接參與者

組織聚會

聚會形式多種多樣。例如，參與者可以：

- ▶ 購買健康食物
- ▶ 烹飪和食用健康餐點
- ▶ 組織一個健康的野餐
- ▶ 去散步或徒步
- ▶ 踢足球或腳踢球
- ▶ 一起步行或跑步 3 公里或 5 公里

請注意：不能利用這些聚會來替代上課。聚會僅能作為對課程的一種輔助提升。