PHÒNG NGỪA T2

MỘT CHƯƠNG TRÌNH ĐÃ ĐƯỢC CHỨNG MINH NHẰM PHÒNG NGỪA
HOẶC TRÌ HOÃN BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TUÝP 2

Cẩm nang Thực hành Huấn luyện Lối sống

Theo dõi Vận động của Quý vị

Theo dõi Vận động của Quý vị

Trọng tâm Buổi học

Theo dõi, hoặc tự giám sát, có thể giúp ngăn ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2. Module này hướng dẫn chi tiết về cách theo dõi vận động.

Các Mục tiêu Học tập của Người tham gia

Đến cuối buổi học, người tham gia sẽ:

- Xác định được mục đích của việc theo dõi vận động của họ
- Mô tả được cách theo dõi vận động của họ

Danh mục Học liệu

Quý vị cần:

- ☐ Sổ ghi chép dành cho Người tham gia
- ☐ Cẩm nang Người tham gia tương ứng với module này (một bản cho mỗi người tham gia và cho quý vị)
- ☐ Nhật ký Tập thể dục để Trống, khi cần
- ☐ Nhật ký Ăn uống để Trống, khi cần
- ☐ Kế hoạch Hành động để Trống, khi cần
- ☐ Nhật ký Huấn luyện Lối sống
- ☐ Thẻ tên, khi cần
- ☐ Cân để cân những người tham gia (cùng một cân cho tất cả các buổi học)
- ☐ Đồng hồ đeo tay hoặc đồng hồ treo tường
- ☐ Bút

Không bắt buộc:

- ☐ Bảng lật, khung giá vẽ và băng, và bút dạ; hoặc bảng trắng, bút dạ viết bảng trắng, và miếng lau bảng
- ☐ **Các ví dụ về cách tính thời lượng vận động. Có thể dùng đồng hồ đeo tay, đồng hồ bấm giờ và ứng dụng điện thoại thông minh.**

Những Việc Cần Làm

Trước buổi học này:

- ☐ Đặt trước phòng họp. Đảm bảo có không gian riêng để có thể cân người tham gia.
- ☐ Thu thập những dụng cụ cần thiết.
- ☐ Xem lại Cẩm nang Thực hành Huấn luyện Lối sống và Cẩm nang Người tham gia tương ứng với module này. Phải đảm bảo là quý vị hiểu rõ cả hai cẩm nang này.
- ☐ Đến sớm.
- ☐ Bố trí ghế ngồi theo hình dạng khuyến khích thảo luận, ví dụ như hình tròn.
- ☐ Viết nội dung cần thiết lên bảng lật hoặc bảng trắng (không bắt buộc). Xem

Khi người tham gia đến:

- ☐ Chào người tham gia.
- ☐ Đo cân nặng của người tham gia một cách riêng tư.
- ☐ Ghi lại dữ liệu của người tham gia vào Nhật ký Huấn luyện Lối sống của quý vị.
- ☐ Cho người tham gia biết cân nặng của họ. Hoặc viết cho họ vào một tờ ghi chú. Yêu cầu họ ghi vào Phiếu theo dõi Cân nặng của họ.
- ☐ Đưa cho người tham gia một bản Cẩm nang Người tham gia tương ứng với module này.
- ☐ Phát cho người tham gia Nhật ký Tập thể dục, Nhật ký Ăn uống, và Kế hoạch Hành động để trống nội dung, khi cần.
- ☐ Yêu cầu người tham gia điền thông tin và đeo thẻ tên, khi cần.
- ☐ Yêu cầu người tham gia ngồi xuống. Đề nghị họ xem mục "Trọng tâm Buổi học" ở trang 2 trong khi chờ đợi những người khác trong nhóm.

Sau buổi học này:

- ☐ Ghi chú về buổi học càng sớm càng tốt. Ghi lại điều gì đã làm tốt và điều gì cần phải cải thiện. Ghi lại các nhiệm vụ mà quý vị cần làm trước buổi học tiếp theo.

Đề cương Module

Nội dung Buổi học:

Nội dung sau đây được thiết kế kéo dài 60 phút. Vui lòng dành thêm 10 phút để cân và tham khảo ý kiến của những người tham gia khi bắt đầu buổi học.

- ☐ Chào mừng và Điểm lại nội dung buổi học trước.....Trang 6..... 10 phút
- ☐ Mục tiêu .....Trang 7..... 2 phút
- ☐ Mục đích Theo dõi.....Trang 8..... 10 phút
- ☐ Cách Theo dõi Vận động của Quý vị.....Trang 9 ..... 23 phút
- ☐ Kế hoạch để đạt được Thành công .....Trang 10 ..... 5 phút
- ☐ Tóm lược và Kết thúc.....Trang 12 ..... 10 phút

Kịch bản Huấn luyện Lối sống

Lưu ý dành cho Huấn luyện viên

Chào mừng và Điểm lại nội dung buổi học trước (10 phút)

► **NÓI:** Chào mừng quý vị đã trở lại! Đây là hội nghị __ Phòng ngừa bệnh Đái tháo đường tuýp 2, chương trình thay đổi lối sống của CDC.

Hôm nay, chúng ta sẽ cùng nói về việc theo dõi vận động của quý vị để ngăn ngừa hoặc làm chậm bệnh đái tháo đường tuýp 2.

Trước khi bắt đầu, chúng ta cùng dành vài phút để điểm lại những nội dung đã thảo luận lần trước. Tôi sẽ cố gắng trả lời mọi câu hỏi của quý vị.

THỰC HIỆN: Tóm tắt ngắn gọn buổi học trước.

THẢO LUẬN: Quý vị có câu hỏi gì về buổi học vừa rồi của chúng ta?

► **NÓI:** Hãy cùng thảo luận mọi thứ đã diễn ra như thế nào sau khi áp dụng kế hoạch hành động mà quý vị đã vạch ra ở buổi học trước.

THẢO LUẬN: Điều gì đã làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt?

► **NÓI:** Nào, hãy nói xem những thứ khác đã diễn ra như thế nào sau khi quý vị đã thử làm ở nhà.

THẢO LUẬN: Điều gì đã làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt?

Lưu ý dành cho Huấn luyện viên	Mục tiêu (2 phút)
	► **NÓI:** Theo dõi thời lượng vận động của quý vị mỗi ngày có thể giúp quý vị ngăn ngừa hoặc làm chậm bệnh đái tháo đường tuýp 2. Hôm nay, chúng ta sẽ nói về: ■ Mục đích của việc theo dõi ■ Cách theo dõi vận động của quý vị Quý vị cũng sẽ có cơ hội thực hành theo dõi vận động của mình. Cuối cùng, quý vị sẽ vạch ra một kế hoạch hành động mới.

Lưu ý dành cho Huấn luyện viên

Những thứ cần theo dõi gồm có:

- Huyết áp của tôi, để đảm bảo nó không lên quá cao
- Số dư tài khoản của tôi, để đảm bảo tôi không chi tiêu quá mức
- Lực học của con tôi, để đảm bảo con không bị thụt lùi so với chúng bạn
- Lượng thức ăn trong tủ lạnh của tôi, để đảm bảo luôn có đồ ăn trong đó
- Lượng thuốc có trong lọ của tôi, để đảm bảo thuốc chưa hết
- Lượng xăng trong xe ô tô của tôi, để đảm bảo xăng chưa hết
- Quần áo cần giặt trong giỏ, để đảm bảo tôi giặt đúng giờ

Mục đích Theo dõi (10 phút)

► **NÓI:** Chúng ta cùng bắt đầu bằng việc nói về mục đích theo dõi. Quý vị có thể đã theo dõi nhiều thứ trong cuộc sống của mình.

THẢO LUẬN: Một số thứ mà quý vị đã theo dõi là gì?

► **HỎI:** Tại sao quý vị lại theo dõi những thứ này?

TRẢ LỜI: Để tôi có thể có những hành động cần thiết nhằm đạt được các mục tiêu của mình.

► **HỎI:** Theo quý vị, mục đích của việc tự kiểm tra cân nặng khi bắt đầu mỗi buổi học là gì?

TRẢ LỜI: Điều đó giúp quý vị hướng tới mục tiêu cân nặng sáu tháng của mình.

► **HỎI:** Và mục đích của việc theo dõi thời lượng vận động của quý vị mỗi ngày là gì?

TRẢ LỜI: Việc này giúp quý vị bám sát mục tiêu vận động sáu tháng—dành tối thiểu 150 phút để vận động mỗi tuần. Vận động tối thiểu phải ở mức vừa phải.

► **NÓI:** Và, tất nhiên, cả hai mục tiêu này (giảm cân và vận động) giúp quý vị giảm nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2.

Lưu ý dành cho Huấn luyện viên

Người tham gia có thể bám vào một chiếc ghế để giữ cho chắc nếu muốn. Nếu quá khó dậm chân khi đang đứng, họ có thể chuyển sang dậm chân trong tư thế ngồi. Người tham gia phải sử dụng Bài Kiểm tra Nói chuyện (Talk Test) để đảm bảo họ đang dậm chân với nhịp độ vừa phải hoặc cao hơn.

Các cách để tính thời lượng vận động của quý vị gồm có:

- Đồng hồ đeo tay
- Đồng hồ treo tường
- Đồng hồ bấm giờ
- Thiết bị theo dõi tập thể dục
- Các ứng dụng điện thoại thông minh
- Các ứng dụng máy tính

Cách Theo dõi Vận động của Quý vị (23 phút)

► **NÓI:** Chúng ta đã cùng thảo luận tại sao việc theo dõi thời lượng vận động của quý vị mỗi ngày là quan trọng. Bây giờ chúng ta sẽ cùng thực hành. Hãy cùng dậm chân tại chỗ khi đang nói về cách theo dõi.

HOẠT ĐỘNG: Thực hành Theo dõi

THỰC HIỆN: Dậm chân tại chỗ cùng với người tham gia. **Theo dõi xem họ dậm chân được bao lâu.**

► **HỎI:** Theo dõi thời lượng vận động gồm có hai bước. Theo quý vị hai bước đó là gì?

TRẢ LỜI:

1. Tính thời lượng vận động.
2. Ghi lại thời lượng vận động.

THẢO LUẬN: Một số cách để tính thời lượng vận động của quý vị là gì?

THỰC HIỆN: Nếu muốn, hãy đưa ra một vài ví dụ về cách tính thời lượng vận động của họ. Giải thích cho người tham gia biết cách sử dụng chúng.

► **NÓI:** Dậm chân tốt lắm tất cả mọi người! Quý vị có thể dừng lại được rồi.

Quý vị đã dậm chân__ phút. Hãy cùng ghi lại vào trong Nhật ký Tập thể dục.

THỰC HIỆN: Xem lại nhanh Nhật ký Tập thể dục. Giúp người tham gia ghi lại thời lượng vận động.

Lưu ý dành cho Huấn luyện viên

Các cách để ghi lại vận động của quý vị gồm có:

- Sổ ghi gáy xoắn
- Bảng tính
- Thiết bị theo dõi tập thể dục
- Các ứng dụng điện thoại thông minh
- Các ứng dụng máy tính
- Ghi âm

Cách Theo dõi Vận động của Quý vị

THẢO LUẬN: Ngoài Nhật ký Tập thể dục, một số cách khác để ghi lại thời lượng vận động của quý vị là gì?

► **NÓI:** Cuối cùng, mặc dù vậy, quý vị vẫn sẽ phải ghi lại thời lượng vận động của mình vào Nhật ký Tập thể dục. Quý vị sẽ cho tôi xem nhật ký này ở mỗi buổi học.

Kế hoạch để đạt được Thành công (5 phút)

► **NÓI:** Vui lòng xem Nhật ký Kế hoạch Hành động của quý vị. Chúng ta hãy dành một vài phút tiếp theo để vạch ra kế hoạch hành động mới.

Hãy nhớ điều gì quý vị đã làm tốt và điều gì quý vị làm chưa được tốt kể từ buổi học lần trước. Quý vị có muốn thay đổi gì không?

Cũng xin nhớ những điều chúng ta đã thảo luận hôm nay về theo dõi vận động của quý vị.

Lưu ý dành cho Huấn luyện viên

Kế hoạch để đạt được Thành công

Khi lập kế hoạch của mình, nhớ đảm bảo:

- Tính thực tế
- Tính khả thi
- Tính cụ thể
- Tính linh hoạt

Cố gắng lần sau nhiều hơn một chút so với lần trước. Nhớ tập trung vào các hành vi. Và cố gắng tạo không khí vui nhộn!

THỰC HIỆN: Dành cho người tham gia một vài phút để lập kế hoạch hành động của họ.

Lưu ý dành cho Huấn luyện viên	Tóm lược và Kết thúc (10 phút)
	► **NÓI:** Vui lòng xem lại Nhật ký Tập thể dục của quý vị. Quý vị sẽ dùng nhật ký này mỗi ngày để theo dõi thời lượng vận động của quý vị. Hãy nhớ: Theo dõi vận động tối thiểu ở mức vừa phải—là vận động mà quý vị có thể nói chuyện, chứ không thể hát được cùng lúc. Và hãy đảm bảo theo dõi cả các vận động hàng ngày, ví dụ như quét sàn và cắt cỏ. Cho phép vài ngày quý vị không vận động và ghi không vào nhật ký, điều đó không sao. Điều cốt lõi là phải theo dõi mọi ngày trong suốt thời gian còn lại của chương trình. Quý vị sẽ cho tôi xem Nhật ký Tập thể dục vào đầu mỗi buổi học. **THỰC HIỆN:** Trả lời các câu hỏi theo yêu cầu. ► **NÓI:** Chúng ta hãy mở sang tài liệu phát kèm module này. Từ giờ cho đến buổi học tiếp theo, vui lòng đọc phần "Cách Theo dõi Vận động của Quý vị" ở trang 3. Bây giờ chúng ta cùng xem "Cách Vượt qua Thử thách" ở trang 4. Phần này mô tả một số thử thách phổ biến và cách vượt qua. Ghi lại những ý tưởng của quý vị ở cột có tên "Các Cách Vượt qua Khác". Đánh dấu mỗi ý tưởng mà quý vị thử nghiệm.
Phần thảo luận này không bắt buộc.	**THẢO LUẬN:** Theo quý vị, đâu là thử thách khi theo dõi vận động của mình? Quý vị sẽ vượt qua các thử thách này như thế nào?
	► **NÓI:** Chúng ta đã đi đến phần kết của buổi thảo luận. Hôm nay, chúng ta đã thảo luận việc theo dõi thời lượng vận động của quý vị mỗi ngày có thể giúp quý vị như thế nào trong việc ngăn ngừa hoặc làm chậm tiến trình của bệnh đái tháo đường tuýp 2.

Lưu ý dành cho Huấn luyện viên

Những Việc cần Thử làm ở Nhà:

- Nhật ký Tập thể dục
- Cách Theo dõi Vận động của Quý vị
- Cách Vượt qua những Thử thách
- Kế hoạch Hành động

Tóm lược và Kết thúc

Chúng ta đã nói về:

- Mục đích theo dõi
- Cách theo dõi vận động của quý vị

Quý vị cũng có cơ hội thực hành theo dõi vận động của mình.

THẢO LUẬN: Quý vị có thắc mắc nào về các nội dung mà chúng ta đã thảo luận hôm nay không?

► **NÓI:** Lần tới, chúng ta sẽ nói về những việc mà quý vị đã thử làm ở nhà, bao gồm cả kế hoạch hành động của quý vị. Chúng ta cũng sẽ nói về __.

Cảm ơn quý vị đã đến dự buổi học này. Hãy nhớ mang Sổ ghi chép dành cho Người tham gia đến buổi học tới.

Buổi học tạm ngừng.