

PHÒNG NGỪA T2



MỘT CHƯƠNG TRÌNH ĐÃ ĐƯỢC CHỨNG MINH NHẪM PHÒNG NGỪA
HOẶC TRỊ HOẪN BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TUÝP 2

Hướng dẫn Đào tạo Huấn luyện Lối sống

Luôn Vận động khi Xa Nhà

Luôn Vận động khi Xa Nhà

Trọng tâm Buổi học

Luôn vận động khi xa nhà có thể giúp phòng ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2. Học phần này hướng dẫn người tham gia cách đạt được mục tiêu tập thể dục khi phải đi công tác hoặc đi nghỉ dưỡng xa nhà.

Các Mục tiêu Học tập của Người tham gia

Đến cuối buổi học, người tham gia sẽ:

- ▶ Xác định được một số thách thức của việc luôn vận động khi xa nhà và cách đối phó với chúng

Danh mục Học liệu

Bạn cần:


- ☐ Sổ ghi chép Người tham gia
- ☐ Hướng dẫn dành cho Người tham gia cho học phần này (một cho mỗi người tham gia và cho bạn)
- ☐ Nhật ký Tập thể dục để Trống, tùy theo yêu cầu
- ☐ Nhật ký Đồ ăn để Trống, tùy theo yêu cầu
- ☐ Kế hoạch Hành động để Trống, tùy theo yêu cầu
- ☐ Nhật ký Huấn luyện Lối sống
- ☐ Thẻ tên, tùy theo yêu cầu
- ☐ Cân để cân những người tham gia (cùng một cân cho tất cả các buổi học)
- ☐ Đồng hồ đeo tay hoặc đồng hồ để bàn
- ☐ Bút

Không bắt buộc:

- ☐ Bảng lật, khung giá vẽ và băng keo, và bút đánh dấu; hoặc bảng trắng, bút đánh dấu bảng trắng, và miếng xóa bảng

Những việc cần Làm

Trước buổi học này:

- ☐ Đặt trước phòng họp. Đảm bảo là có một không gian riêng, nơi bạn có thể cân nhắc những người tham gia.
- ☐ Thu thập những dụng cụ cần thiết.
- ☐ Nghiên cứu Hướng dẫn Đào tạo Huấn luyện Lối sống và Hướng dẫn Người tham gia cho học phần này. Nhớ đảm bảo là bạn hiểu kỹ cả hai nội dung này.
- ☐ Đến sớm.
- ☐ Bố trí ghế 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 mỗi người tham gia đến:

- ☐ Chào người tham gia.
- ☐ Cân người tham gia tại nơi riêng tư.
- ☐ Ghi lại dữ liệu của người tham gia vào trong Nhật ký Huấn luyện Lối sống của bạn.
- ☐ Nói với người tham gia 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 Hướng dẫn Người tham gia đối với học phần này.
- ☐ Đưa cho người tham gia Nhật ký Tập thể dục, Nhật ký Đồ ăn và Kế hoạch Hành động để trống, tùy theo yêu cầu.
- ☐ Yêu cầu người tham gia điền và đeo một thẻ tên, tùy theo yêu cầu.
- ☐ Yêu cầu người tham gia ngồi. Đề nghị họ xem mục “Trọng tâm Buổi học” ở trang 2 trong khi đợi những người khác trong nhóm.

Sau buổi học này:

- ☐ Ghi lại nhận xét về buổi học càng sớm càng tốt. Ghi lại điều gì đã làm tốt và điều gì cần phải cải thiện. Ghi lại bất kỳ nhiệm vụ gì bạn cần làm trước buổi học tiếp theo.

Đề cương Học phần

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
- ☐ Cách để Đối phó với những Thách thức Trang 8..... 38 phút
- ☐ Kế hoạch để đạt được Thành công Trang 9..... 5 phút
- ☐ Tóm lược và Kết thúc..... Trang 10..... 5 phút

Kịch bản Huấn luyện Lối sống

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn

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

► **NÓI:** Chào mừng mọi người đã trở lại! Đây là buổi học __ Ngăn ngừa đái tháo đường tuýp 2 (T2), chương trình thay đổi lối sống của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC).

Hôm nay, chúng ta sẽ nói về việc luôn vận động khi xa nhà. Trước khi bắt đầu, chúng ta hãy dành một vài phút tổng hợp lại nội dung chúng ta đã đề cập lần trước. Tôi sẽ cố gắng trả lời bất kỳ câu hỏi gì mà bạn có thể có.

↗ **THỰC HIỆN:** Tóm tắt ngắn gọn buổi học trước.

💬 **THẢO LUẬN:** Có bạn nào đặt câu hỏi cho tôi về những nội dung mà chúng ta đã nói lần trước không?

► **NÓI:** Chúng ta hãy nói về việc mọi thứ đã diễn ra như thế nào với kế hoạch hành động mà bạn đã làm lần vừa rồi.

💬 **THẢO LUẬN:** Điều gì làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt?

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Chào mừng và Điềm lại nội dung buổi học trước
	<p>► NÓI: Bây giờ chúng ta hãy nói xem mọi thứ đã diễn ra như thế nào với những việc khác mà bạn đã thử làm ở nhà nhé.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Điều gì làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt?</p>
	Mục tiêu (2 phút)
	<p>► NÓI: Luôn vận động khi xa nhà có thể giúp bạn phòng ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2. Hôm nay, chúng ta sẽ nói về một số thách thức của việc luôn vận động khi xa nhà và cách đối phó với chúng.</p> <p>Các bạn cũng sẽ vạch ra một kế hoạch hành động mới.</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Cách Đối phó với những Thách thức (38 phút)
<p>Những thách thức và cách đối phó bao gồm:</p> <p>Tôi quá mãi ngấm cảnh.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Hãy ngấm cảnh trong khi bạn vận động. <p>Tôi đang đi thăm bạn bè hoặc gia đình.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Hãy tìm các hoạt động mà họ có thể làm cùng bạn. <p>Tôi phải đi một chặng đường dài.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Hãy nhắc cao chân khi đạp xe. <p>Tôi không biết đường đi.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Hãy đi bộ bên trong một trung tâm mua sắm địa phương. <p>Tôi không thể sử dụng trung tâm thể dục của mình.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Mang theo dây đàn hồi. <p>Tôi không có bạn tập luyện cùng.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Hãy vận động một mình. 	<p>► NÓI: Cho dù bạn đi công tác hay đi du lịch, bạn có thể gặp khó khăn để giữ được đúng hướng mục tiêu tập thể dục của mình khi xa nhà. Hãy xem một ví dụ. Vui lòng lật sang trang 3 của tài liệu phát kèm học phần này để xem “Câu chuyện của Sherry”.</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Đọc (hoặc nhờ một người xung phong đọc) câu chuyện.</p> <p>► NÓI: Bây giờ chúng ta hãy nói về một số thách thức của việc luôn vận động khi xa nhà.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Điều gì khiến bạn thấy khó để luôn vận động khi xa nhà?</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Viết ra những thách thức lên bảng lật hoặc bảng trắng, nếu bạn đang sử dụng.</p> <p>► NÓI: Bây giờ, chúng ta hãy suy nghĩ nhé.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Một số cách để đối phó với những thách thức này là gì?</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Kế hoạch để đạt được Thành công (5 phút)
	<p>► NÓI: Vui lòng xem Nhật ký Kế hoạch Hành động của bạn. Chúng ta hãy dành một vài phút tới để lập một kế hoạch hành động mới.</p> <p>Hãy nhớ điều gì bạn đã làm tốt và điều gì bạn làm chưa được tốt kể từ buổi học vừa rồi. Bạn có muốn thay đổi gì không?</p> <p>Đồng thời hãy nhớ những điều chúng ta đã thảo luận hôm nay về việc luôn vận động khi xa nhà.</p> <p>Trong khi lập kế hoạch của mình, nhớ đảm bảo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tính thực tế ■ Tính khả thi ■ Tính cụ thể ■ Tính linh hoạt <p>Nhớ tập trung vào các hành vi. Và cố gắng tạo không khí vui nhộn!</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Dành cho người tham gia một vài phút để lập kế hoạch hành động của họ.</p>

