

# PHÒNG NGỪA T2



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

## Hướng dẫn Đào tạo Huấn luyện Lối sống

**Phòng ngừa bệnh Đái tháo đường tuýp 2—cho Cuộc sống!**

**Học phần này cần được hoàn thành ở buổi học cuối cùng.**

## Phòng ngừa bệnh Đái tháo đường tuýp 2—cho Cuộc sống!

### Trọng tâm Buổi học

Duy trì lối sống lành mạnh có thể giúp phòng ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2. Học phần này giúp người tham gia đạt được sự tiến bộ và duy trì thay đổi tích cực trong thời gian dài.

**Xin lưu ý: Học phần này cần được hoàn thành ở buổi học cuối cùng. Cố gắng giữ giọng điệu vui nhộn và thân mật.**

### Các Mục tiêu Học tập của Người tham gia

Đến cuối buổi học, người tham gia sẽ:

- ▶ Nhìn lại xem họ đã đi được bao xa kể từ khi bắt đầu chương trình này
- ▶ Trình bày được cách duy trì lối sống lành mạnh sau khi chương trình này kết thúc
- ▶ Thiết lập mục tiêu của họ cho 6 tháng tới

## 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
- ☒ **Báo cáo nhóm và cá nhân dựa trên dữ liệu mới nhất cho từng người tham gia (lý tưởng nhất là từ buổi học trước đó)**
- ☒ **Các vật chỉ ra số cân mà nhóm đã giảm được tính đến thời điểm này (cân, túi bột mỳ, hộp đồ ăn, hoặc thanh bơ)**
- ☒ **Diễn giả khách mời đã trải qua chương trình Phòng ngừa bệnh Đái tháo đường tuýp 2**
- ☒ **Ảnh nhóm (chụp ở buổi học trước; một bản cho mỗi người tham gia)**
- ☒ **Chứng nhận Hoàn thành (do bạn tự điền; một bản cho mỗi người tham gia)**
- ☒ **Đồ ăn nhẹ lành mạnh**
- ☒ **Nước ngọt và ly**

## 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.
- ☐ Phát cho người tham gia Nhật ký Tập thể dục, Nhật ký Thực phẩm, và Kế hoạch Hành động nếu họ muốn.
- ☐ 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.

## 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 như là sự bắt đầu của mỗi buổi học.

- ☐ Chào mừng và Điểm lại nội dung buổi học trước..... Trang 6 ..... 10 phút
- ☐ Mục tiêu ..... Trang 7 ..... 2 phút
- ☐ Hãy Xem Bạn Đã Đi Được Bao Xa!..... Trang 7 ..... 15 phút
- ☐ Hãy tiếp tục phát huy! ..... Trang 10 ..... 10 phút
- ☐ Mục Tiêu của Bạn cho 6 Tháng Tới ..... Trang 12. .... 8 phút
- ☐ Kế hoạch để đạt được Thành công ..... Trang 13 ..... 5 phút
- ☐ Tóm lược và Kết thúc..... Trang 14 ..... 10 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)
	<p>► <b>NÓI:</b> Chào mừng các bạn đã trở lại! Đây là hội nghị cuối cùng về Phòng ngừa bệnh Đái tháo đường tuýp 2 (T2), chương trình thay đổi lối sống của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC).</p> <p>Hôm nay, chúng ta sẽ nói về cách duy trì lối sống lành mạnh trong thời gian dài.</p> <p>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.</p> <p>↗ <b>THỰC HIỆN:</b> Tóm tắt ngắn gọn buổi học trước.</p> <p>💬 <b>THẢO LUẬN:</b> Có bạn nào đặt câu hỏi cho tôi về những nội dung mà chúng ta đã nói lần trước không ạ?</p> <p>► <b>NÓI:</b> 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.</p> <p>💬 <b>THẢO LUẬN:</b> Điều gì làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt?</p> <p>► <b>NÓI:</b> 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>💬 <b>THẢO LUẬN:</b> Điều gì làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt?</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Mục tiêu (2 phút)
	<p>► <b>NÓI:</b> Duy trì lối sống lành mạnh trong một thời gian dài có thể giúp bạn phòng ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2. Hôm nay, chúng ta sẽ nói chuyện về:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Các bạn đã đi được bao xa kể từ khi bắt đầu chương trình này</li> <li>■ Cách duy trì lối sống lành mạnh sau khi chương trình này kết thúc</li> <li>■ Mục tiêu của bạn cho 6 tháng tới</li> </ul> <p>Cuối cùng, bạn sẽ lập một kế hoạch hành động mới.</p>
	<p><b>Hãy Xem Bạn Đã Đi Được Bao Xa!</b> (15 phút)</p> <p>► <b>NÓI:</b> Chúng ta hãy bắt đầu bằng việc nhìn lại xem các bạn đã đi được bao xa kể từ khi bắt đầu chương trình này cách đây một năm.</p> <p> <b>THẢO LUẬN:</b> Các bạn đã có những thay đổi lành mạnh nào trong việc <u>ăn uống</u>?</p> <p>Các bạn đã có những thay đổi lành mạnh nào trong việc <u>hoạt động</u>?</p> <p>Các bạn đã vượt qua <u>những thử thách</u> nào để thực hiện những thay đổi về lối sống có lợi cho sức khỏe đó?</p> <p>Các bạn đã tìm hiểu được gì về bản thân trong suốt chặng đường?</p>

## Lưu ý dành cho Người hướng dẫn

.....  
Hoạt động này không bắt buộc.

Báo cáo cần bao gồm:

- Số cân mà nhóm đã giảm được (tổng trọng lượng cơ thể lúc ban đầu trừ đi tổng trọng lượng cơ thể gần đây nhất)
  - Tỷ lệ phần trăm trọng lượng cơ thể mà nhóm đã giảm được (số cân mà nhóm đã giảm được chia cho tổng trọng lượng lúc ban đầu)
  - Số phút hoạt động mỗi tuần mà nhóm đạt được (tổng số phút gần đây nhất trừ đi tổng số phút lúc ban đầu)
- .....

## Hãy Xem Bạn Đã Đi Được Bao Xa!

.....  
✳ **HOẠT ĐỘNG:** Báo cáo Tiến bộ của Nhóm

► **NÓI:** Hãy cùng xem nhóm các bạn đã tiến bộ nhiều thế nào.

↗ **THỰC HIỆN:** Phát một bản báo cáo bằng văn bản thể hiện sự tiến bộ của nhóm tính đến thời điểm này. Giải thích báo cáo. Sử dụng bảng lật hoặc bảng trắng, nếu bạn muốn.

.....

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Hãy Xem Bạn Đã Đi Được Bao Xa!
<p>.....</p> <p>Hoạt động này không bắt buộc.</p> <p>.....</p> <p>Hoạt động này không bắt buộc.</p> <p>Báo cáo cần bao gồm:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Số cân mà cá nhân đã giảm được (trọng lượng cơ thể lúc ban đầu trừ đi trọng lượng cơ thể gần đây nhất)</li> <li>■ Tỷ lệ phần trăm trọng lượng cơ thể mà cá nhân đã giảm được (số cân mà cá nhân đã giảm được chia cho tổng trọng lượng lúc ban đầu)</li> <li>■ Số phút vận động mỗi tuần mà cá nhân đã đạt được (số phút gần đây nhất trừ đi số phút lúc ban đầu)</li> </ul> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p><b>✳ HOẠT ĐỘNG:</b> Những đồ vật thể hiện Sự tiến bộ của Nhóm</p> <p>↗ <b>THỰC HIỆN:</b> Mang theo các đồ vật thể hiện số cân nặng mà nhóm đã giảm được tính đến thời điểm này. Có thể là quả cân, túi bột mì, hộp thực phẩm, hoặc thanh bơ. Mời người tham gia cầm những đồ vật này lên.</p> <p>.....</p> <p><b>✳ HOẠT ĐỘNG:</b> Báo cáo Sự tiến bộ của Cá nhân</p> <p>↗ <b>THỰC HIỆN:</b> Phát cho mỗi người tham gia một bản báo cáo bằng văn bản thể hiện sự tiến bộ của cá nhân tính đến thời điểm này. Giải thích báo cáo. Sử dụng bảng lật hoặc bảng trắng, nếu bạn muốn.</p> <p>► <b>NÓI:</b> Báo cáo này chỉ dành riêng cho bạn. Không người nào khác xem được.</p> <p>.....</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Hãy Xem Bạn Đã Đi Được Bao Xa!
	<p>► <b>NÓI:</b> Có một số bạn đã đạt được mục tiêu cân nặng và hoạt động. Số khác vẫn đang hành động để hướng tới mục tiêu. Nhưng tất cả các bạn đã đạt được sự tiến bộ lớn. Tôi rất tự hào về các bạn, và tôi hy vọng các bạn cũng vậy.</p>
	<p><b>Hãy tiếp tục phát huy! (10 phút)</b></p>
	<p>► <b>NÓI:</b> Các bạn đã đi rất xa kể từ khi bắt đầu chương trình này. Và các bạn đã đối mặt với rất nhiều thử thách suốt chặng đường. Thử thách tiếp theo của bạn là duy trì lối sống lành mạnh sau khi chương trình này kết thúc.</p> <p>Hãy xem một ví dụ. Xin mời các bạn xem “Câu chuyện của Rashaad” ở trang 3 của tài liệu phát kèm học phần này.</p> <p>🔗 <b>THỰC HIỆN:</b> Đọc (hoặc nhờ một người tình nguyện đọc) ba đoạn đầu của câu chuyện.</p> <p>💬 <b>THẢO LUẬN:</b> Có bạn nào trước đây đã từng giảm cân, để rồi sau đó lại tăng cân không?</p> <p>► <b>HỎI:</b> Vậy tại sao việc duy trì lối sống lành mạnh trong thời gian dài lại quan trọng?</p> <p><b>TRẢ LỜI:</b> Nếu các bạn không duy trì thói quen lành mạnh của mình, các bạn có thể mất đi sự tiến bộ mà các bạn đã đạt được. Nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2 của các bạn sẽ lại tăng.</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Hãy tiếp tục phát huy!
<p>Để biết thêm thông tin về nhận hỗ trợ, xem tài liệu phát kèm với học phần <i>Nhận Hỗ trợ</i>. Để tìm hiểu thêm về việc duy trì động lực, xem tài liệu phát kèm học phần <i>Duy trì Động lực</i>.</p> <p>Nhóm các bạn có thể tiếp tục kết nối với nhau sau khi chương trình kết thúc. Bạn có thể làm điều này bằng cách tạo một mạng xã hội và bằng cách thiết lập các cuộc họp mặt. (Xem "Tổng quan Chương trình" để biết thêm chi tiết.)</p> <p>.....</p> <p>Hoạt động này không bắt buộc.</p> <p>.....</p>	<p>► <b>NÓI:</b> Chúng ta hãy quay trở lại câu chuyện.</p> <p>↗ <b>THỰC HIỆN:</b> Đọc (hoặc nhờ một người tình nguyện đọc) ba đoạn cuối của câu chuyện.</p> <p>💬 <b>THẢO LUẬN:</b> Thế còn bạn thì sao? Bạn sẽ <u>nhận hỗ trợ</u> như thế nào sau khi chương trình này kết thúc?</p> <p>Và các bạn sẽ <u>duy trì động lực</u> như thế nào sau khi chương trình này kết thúc?</p> <p>.....</p> <p>✳ <b>HOẠT ĐỘNG:</b> Diễn giả Khách mời</p> <p>↗ <b>THỰC HIỆN:</b> Giới thiệu một vị diễn giả khách mời đã từng trải qua chương trình Phòng ngừa bệnh Đái tháo đường tuýp 2. Yêu cầu vị diễn giả mô tả cách nhận được sự hỗ trợ và duy trì động lực sau khi chương trình này kết thúc. Mời người tham gia đặt câu hỏi.</p> <p>.....</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Mục Tiêu của Bạn cho 6 Tháng Tới (8 phút)
	<p>► <b>NÓI:</b> Chúng ta đã thảo luận cách duy trì lối sống lành mạnh sau khi chương trình này kết thúc. Bây giờ chúng ta sẽ nói về các bước tiếp theo của các bạn. Hãy xem phần “Mục Tiêu của Bạn cho 6 Tháng Tới” ở trang 4 và trang 5.</p> <p>Như các bạn có thể thấy, mục tiêu hoạt động của các bạn cho 6 tháng tới là không đổi—để đạt được tối thiểu 150 phút hoạt động mỗi tuần với tốc độ vừa phải hoặc cao hơn.</p> <p>Nhưng các bạn có thể muốn sửa đổi mục tiêu cân nặng của mình. Chúng ta hãy cùng điền vào.</p> <p>Trước tiên, điền thông tin cân nặng của các bạn hiện tại. Đó là cân nặng mà tôi đã nói với các bạn đầu buổi hôm nay.</p> <p>Tiếp theo, hãy quyết định xem các bạn muốn giảm cân hay duy trì cân nặng của mình trong 6 tháng tới. Đánh dấu vào lựa chọn của bạn trong tài liệu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Nếu mục tiêu của bạn là <u>giảm</u> cân, hãy điền cân nặng mà bạn muốn đạt được.</li> <li>■ Nếu mục tiêu của bạn là <u>duy trì</u> cân nặng, hãy viết cân nặng mà bạn sẽ <u>duy trì</u>.</li> </ul> <p>↗ <b>THỰC HIỆN:</b> Hỗ trợ người tham gia điền mục tiêu cân nặng của họ. Sau đó sử dụng tài liệu phát kèm để thảo luận về các kỹ năng lối sống lành mạnh mà họ đã học được trong chương trình.</p> <p>► <b>NÓI:</b> Các bạn đã học được nhiều kỹ năng lối sống lành mạnh trong chương trình này. Tôi mong các bạn tiếp tục sử dụng những kỹ năng này trong những năm tháng tới. Nếu các bạn cần xem lại bất kỳ kỹ năng nào trong sổ này, hãy xem các tài liệu phát kèm trong Sổ ghi chép dành cho Người tham gia của các bạn.</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Kế hoạch để đạt được Thành công (5 phút)
	<p>► <b>NÓI:</b> 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 duy trì lối sống lành mạnh.</p> <p>Trong khi lập kế hoạch của mình, nhớ đảm bảo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tính thực tế</li> <li>■ Tính khả thi</li> <li>■ Tính cụ thể</li> <li>■ Tính linh hoạt</li> </ul> <p>Nhớ tập trung vào các hành vi. Và cố gắng tạo không khí vui nhộn!</p> <p>↗ <b>THỰC HIỆN:</b> Dành cho những người tham gia một vài phút để lập kế hoạch hành động của họ.</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Tóm lược và Kết thúc (10 phút)
	<p>► <b>NÓI:</b> Chúng ta đã đi đến phần kết của chương trình Phòng ngừa bệnh Đái tháo đường tuýp 2. Hôm nay, chúng ta đã thảo luận việc duy trì lối sống lành mạnh có thể giúp bạn phòng ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2 như thế nào. Chúng ta đã nói về:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Các bạn đã đi được bao xa kể từ khi bắt đầu chương trình này</li> <li>■ Cách duy trì lối sống lành mạnh sau khi chương trình này kết thúc</li> <li>■ Mục tiêu của bạn cho 6 tháng tới</li> </ul> <p>🗨️ <b>THẢO LUẬN:</b> Các bạn có thắc mắc về bất kỳ điều gì mà chúng ta thảo luận hôm nay không?</p> <p>► <b>NÓI:</b> Và giờ là lúc để ăn mừng!</p> <p>🎉 <b>THỰC HIỆN:</b> Tổ chức một lễ kỷ niệm nhỏ. Dưới đây là một vài ý tưởng:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Đồ ăn nhẹ lành mạnh.</li> <li>■ Tặng cho mỗi người tham gia một bức ảnh nhóm. Đề nghị người tham gia ký tên vào ảnh của nhau.</li> <li>■ Trao Giấy chứng nhận Hoàn thành.</li> <li>■ Các thành viên trong nhóm trao cho nhau một cái ôm.</li> <li>■ Yêu cầu một tràng pháo tay.</li> <li>■ Bánh mì nướng ăn kèm nước ngọt.</li> </ul> <p><b>Buổi học tạm ngừng.</b></p>