



Cầm Nang Người Tham Gia

**Duy Trì Vận Động để Phòng Ngừa Bệnh Đái
Tháo Đường Tuýp 2**



Trọng Tâm Buổi Học

Luôn vận động trong một thời gian dài có thể giúp quý vị phòng ngừa hoặc trì hoãn tiến trình bệnh đái tháo đường tuýp 2.

Trong buổi học này, chúng ta sẽ nói về:

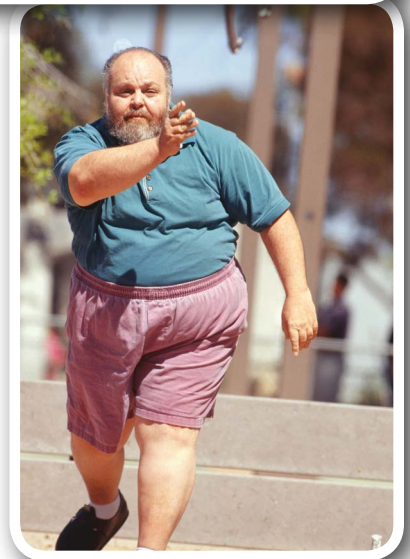
- Một số lợi ích của việc duy trì vận động
- Một số thách thức của việc duy trì vận động và giải pháp khắc phục
- Quý vị đã tiến xa đến đâu kể từ khi bắt đầu chương trình này

Quý vị cũng sẽ vạch ra một kế hoạch hành động mới!



Lời khuyên:

- ✓ Nắm rõ "lý do" của bản thân. Tự nhắc mình hàng ngày về lý do tại sao quý vị muốn duy trì vận động. Cũng nhờ bạn bè và gia đình nhắc nhở.
- ✓ Tự thưởng cho mình. Tự thưởng cho mình những phần thưởng nhỏ, không phải là đồ ăn khi đạt khi đạt được những mục tiêu về vận động của mình. Nhờ gia đình và bạn bè hỗ trợ.





Câu chuyện của Dan

Dan có nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2. Bác sĩ yêu cầu ông phải giảm 20 pound và cố gắng mỗi tuần phải vận động tối thiểu 150 phút.

Rất nỗ lực, Dan đạt được các mục tiêu cân nặng và vận động của mình. Đường huyết của ông hiện đã trở về mức bình thường. Và bác sĩ nói rằng ông không còn nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2 nữa.

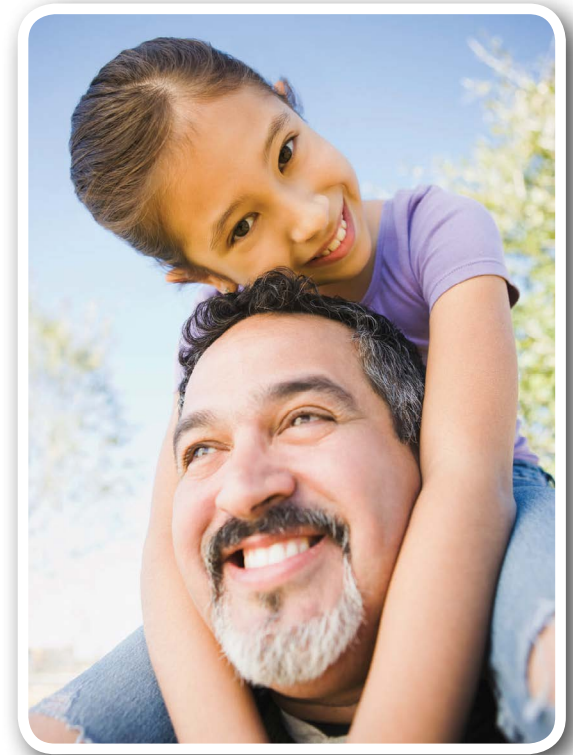
Nhưng theo thời gian, lịch làm việc của Dan trở nên bận hơn. Vợ ông bắt đầu theo học các lớp buổi tối. Do đó ông cần phải đảm nhận một số việc nhà mà vợ ông thường làm.

Giờ đây Dan chạy việc vặt trong giờ giải lao ăn trưa. Do đó, ông không có thời gian đi bộ trong giờ ăn trưa.

Dan khó tìm được thời gian để duy trì vận động. Và, vì đã đạt được mục tiêu giảm cân nên ông cảm thấy ít có động lực hơn. Việc vận động thể dục hàng ngày của ông bị trễ nải.

Dan quyết định hành động. Ông tham gia hoạt động cùng với các con. Ông tự thưởng cho mình những phần thưởng nhỏ, không phải là đồ ăn, khi đạt khi đạt được những về vận động của mình. Ông yêu cầu các con phụ giúp nhiều hơn trong các nhiệm vụ hàng ngày để bản thân có thêm thời gian cho việc vận động.

Giờ đây, việc vận động hàng ngày của Dan đã trở lại khuôn khổ. Ông có kế hoạch duy trì vận động về lâu dài. Ông muốn khỏe mạnh. Và, ông thích cảm giác khi vận động.





Giải Pháp Vượt Qua Thử Thách

Việc duy trì vận động về lâu dài có thể khó khăn. Sau đây là một số thử thách thường gặp và giải pháp đối phó. Viết những ý tưởng của quý vị vào cột “Các Giải Pháp Khác”. Đánh dấu mỗi ý tưởng mà quý vị thử nghiệm.

Thử thách	Giải Pháp	Các Giải Pháp Khác
Tôi cảm thấy có ít động lực hơn.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nắm rõ "lý do" của bản thân. Tự nhắc mình hàng ngày về lý do tại sao quý vị muốn duy trì vận động. Cũng nhờ gia đình và bạn bè nhắc nhở. <input type="checkbox"/> Lập kế hoạch trước. Biến việc vận động thể chất thành một phần thường xuyên trong lịch hoạt động của bạn. Ghi lên lịch. <input type="checkbox"/> Cam kết duy trì thể lực. Tập luyện với một thành viên gia đình hoặc bạn bè. Tham gia một lớp tập thể dục. Tham gia một nhóm đi bộ. <input type="checkbox"/> Làm cho hoạt động đó trở nên vui nhộn. Tiếp tục thử những cách mới để duy trì vận động cho đến khi quý vị tìm được cách mà quý vị thấy thích. Xem video hoặc nghe nhạc trong khi tập. Sử dụng ứng dụng tập thể dục. <input type="checkbox"/> Tự thử thách mình. Đặt ra các mục tiêu vận động mới cho bản thân. Hoặc thi với bạn bè. <input type="checkbox"/> Tự thưởng cho mình. Tự thưởng cho mình những phần thưởng nhỏ, không phải là đồ ăn khi đạt khi đạt được những mục tiêu về vận động của mình. Nhờ gia đình và bạn bè hỗ trợ. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Giải Pháp Vượt Qua Thử Thách

Thử thách	Giải Pháp	Các Giải Pháp Khác
Tôi có ít <u>thời gian</u> hơn do có những thay đổi trong cuộc sống.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tập luyện trong khi quý vị thực hiện công việc. Di chuyển nhanh khi quý vị quét nhà, cắt cỏ, đi chợ, hay dắt chó đi dạo. <input type="checkbox"/> Biến thời gian xem tivi thành thời gian vận động. Cưỡi tạ, đạp xe tại chỗ, hoặc dậm chân tại chỗ khi xem TV hoặc video. <input type="checkbox"/> Giữ liên lạc với mọi người. Đi dạo với một người bạn. Hoặc nói chuyện điện thoại khi đi dạo. <input type="checkbox"/> Đi bộ. Đạp xe đi làm. Đạp xe ở đẳng xa trong bãi đậu xe. Đi cầu thang bộ thay vì đi thang máy. Xuống xe buýt sớm một trạm. <input type="checkbox"/> "Chia để trị". Chia 150 phút thành những khoảng 10 phút. <input type="checkbox"/> Nhờ giúp đỡ. Nhờ các thành viên gia đình phụ giúp các công việc hàng ngày để quý vị có thêm thời gian vận động. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Tôi có ít <u>tiền</u> hơn do những thay đổi trong cuộc sống.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Thực hiện các hoạt động miễn phí như đi bộ, khiêu vũ hoặc dậm chân tại chỗ. <input type="checkbox"/> Mua quần áo và dụng cụ tập giảm giá. <input type="checkbox"/> Tìm các lớp thể dục miễn phí tại trung tâm cộng đồng. <input type="checkbox"/> Tìm các video tập thể dục trên mạng hoặc tại thư viện. <input type="checkbox"/> Hỏi về phí thu theo nhu cầu tại phòng tập. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Giải Pháp Vượt Qua Thử Thách

Thử thách	Giải Pháp	Các Giải Pháp Khác
Thời tiết làm cho khó đi bộ ngoài trời.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Mặc quần áo phù hợp với thời tiết.<input type="checkbox"/> Đi bộ trong một trung tâm mua sắm.<input type="checkbox"/> Thử một cách vận động khác, chẳng hạn như bơi lội.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____
Tôi bị thương.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị để biết cách điều trị thương tích. Ví dụ như, quý vị có thể cần phải nghỉ ngơi và chườm đá.<input type="checkbox"/> Tìm một cách vận động khác. Ví dụ như, nếu bị đau chân, quý vị vẫn có thể bơi.<input type="checkbox"/> Sử dụng thanh nẹp và khung đỡ, nếu cần.<input type="checkbox"/> Vận động tăng dần theo thời gian.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____



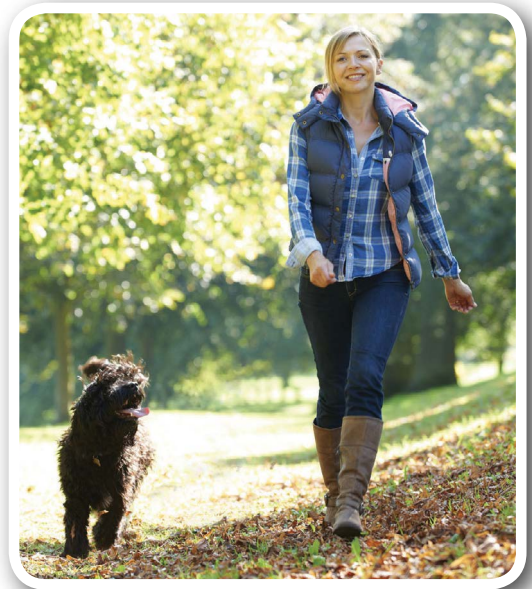


Tôi Sẽ Duy Trì Vận Động Bằng Cách Nào

Tại sao quý vị muốn duy trì vận động về lâu dài?

Điều gì có thể khiến cho quý vị khó duy trì vận động về lâu dài?

Quý vị sẽ giải quyết những thách thức đó bằng cách nào?



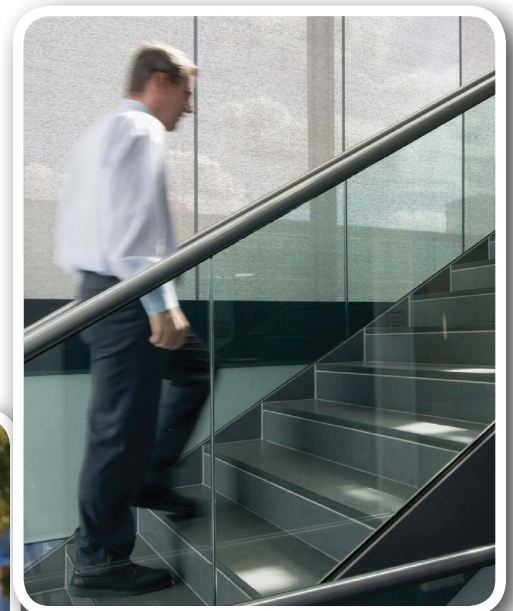
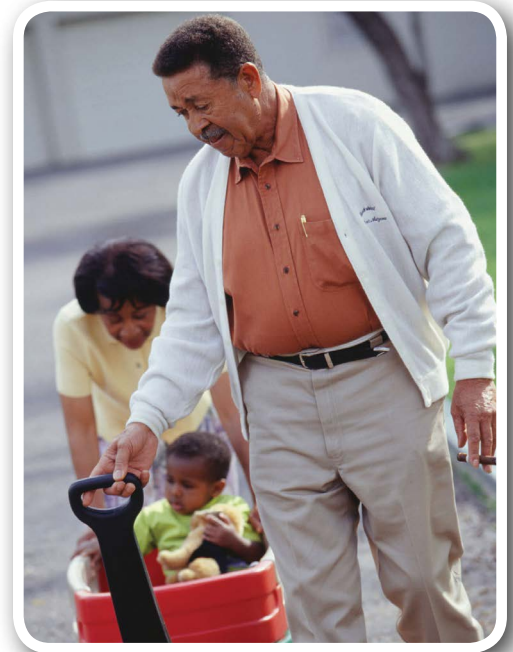


Những Lời Khuyên Để Duy Trì Vận Động Mỗi Ngày

Những bước nhỏ có thể giúp quý vị duy trì vận động mỗi ngày. Đánh dấu các ý tưởng mà quý vị muốn thử. Sau đó hãy thử! Xem nó ra sao.

Đi Bộ Khi Có Thể

- ☐ Ở nơi làm việc, hãy vươn duỗi và di chuyển mỗi 30 phút.
- ☐ Xuống xe buýt hoặc xe lửa sớm một trạm và đi bộ.
- ☐ Đi bộ nửa tiếng thay vì xem TV.
- ☐ Lên dốc thay vì đi vòng.
- ☐ Biến hoạt động đi bộ vào sáng thứ Bảy thành một thói quen.
- ☐ Đậu xe xa cửa hàng hơn và đi bộ.
- ☐ Thay thế việc lái xe vào Chủ Nhật bằng đi bộ.
- ☐ Đi dạo sau ăn tối.
- ☐ Đi bộ trong giờ giải lao.
- ☐ Đi cầu thang bộ thay vì đi thang cuốn hay thang máy.
- ☐ Dắt chó đi dạo xa hơn.
- ☐ Đi bộ nhanh trong trung tâm mua sắm.
- ☐ Đi bộ đến cửa hàng.
- ☐ Dắt con đi học.





Những Lời Khuyên Để Duy Trì Vận Động Mỗi Ngày

Di Chuyển Nhiều Hơn Khi Ở Nhà

- ☐ Sửa đồ đạc trong nhà.
- ☐ Cắt cỏ bằng máy cắt cỏ đẩy tay.
- ☐ Sơn nhà.
- ☐ Cào cỏ.
- ☐ Xúc tuyết.
- ☐ Quét nhà, lau nhà hoặc hút bụi.
- ☐ Rửa xe bằng tay.



Sống Năng Động

- ☐ Tránh những thiết bị làm thay quý vị, chẳng hạn như máy xay.
- ☐ Chọn các hoạt động quý vị thích và phù hợp với cuộc sống hàng ngày của quý vị.
- ☐ Nhảy theo điệu nhạc—một mình, hoặc với một người khác.
- ☐ Tự thưởng cho mình một phần thưởng nhỏ, không phải là đồ ăn khi đạt khi đạt được những mục tiêu về vận động của mình.
- ☐ Nếu quý vị tham dự các sự kiện thể thao của con mình, hãy đi loanh quanh thay vì ngồi một chỗ.
- ☐ Tham gia một nhóm đi bộ hoặc đi bộ đường dài.
- ☐ Cử tạ hoặc kéo dây đàn hồi trong khi xem TV hoặc video.
- ☐ Dậm chân tại chỗ khi xem TV.
- ☐ Chơi đuổi bắt, ném đĩa nhựa, hoặc bóng đá với con hoặc cháu.
- ☐ Thử các hoạt động thể chất mới.
- ☐ Sử dụng một ứng dụng tập thể dục dành cho điện thoại hoặc máy tính.
- ☐ Sử dụng một video tập thể dục.

