



Cẩm Nang Người Tham Gia

Khắc Phục Các Yếu Tố Kích Hoạt

PHÒNG NGỪA T2 

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



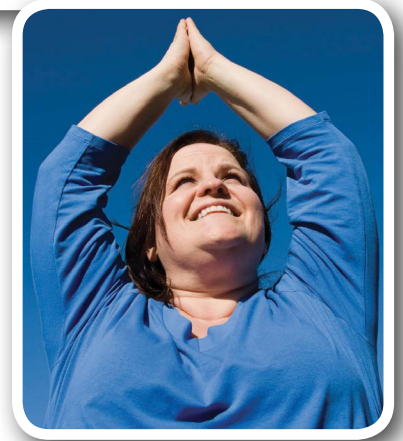
Trọng tâm Buổi học

Khắc phục các yếu tố kích hoạt có thể giúp quý vị phòng ngừa hoặc làm chậm tiến trình bệnh đái tháo đường tuýp 2.

Trong buổi học này, chúng ta sẽ nói về:

- Một số yếu tố kích hoạt liên quan đến mua thực phẩm và cách khắc phục
- Một số yếu tố kích hoạt liên quan đến ăn uống không lành mạnh và cách khắc phục
- Một số yếu tố kích hoạt liên quan đến ngồi một chỗ và cách khắc phục

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



Lời khuyên:

- ✓ Thay vì mua đồ ăn cho những người thân yêu, quý vị hãy thể hiện tình yêu thương của mình theo cách lành mạnh.
- ✓ Nếu quý vị ăn nhẹ khi xem TV, hãy tránh ăn đồ ăn đứng trong những vật đựng và túi lớn. Tự lấy cho mình một khẩu phần duy nhất—và chỉ thế thôi.
- ✓ Nếu quý vị luôn nằm trên sofa và xem TV sau bữa tối, hãy vận động vào lúc có quảng cáo.



Câu Chuyện của Marta

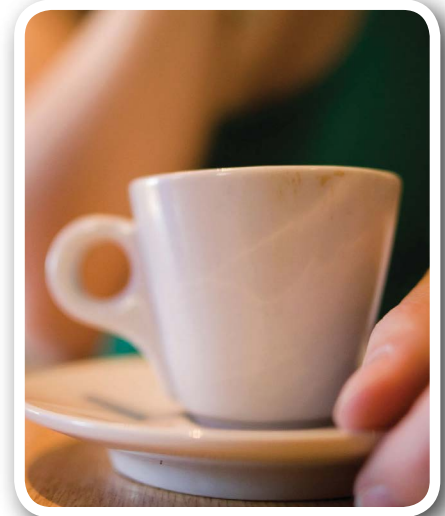
Marta mới biết được rằng cô có nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2. Do đó cô cần phải thay đổi thói quen ăn uống và tập thể dục.

Vào một ngày làm việc bình thường, Marta thức dậy lúc 5:30 sáng. Ngay khi vào bếp, cô bắt đầu pha cà phê. Chỉ ngửi mùi thôi cũng giúp cô tỉnh táo. Sau đó cô hâm nóng một cái bánh ngọt để nhúng vào cà phê.

Đến 3 giờ chiều, cô lại cảm thấy buồn ngủ. Do đó cô ghé vào máy pha cà phê trong sảnh dành cho nhân viên. Ở chỗ máy bán hàng tự động, cô mua cho mình một chiếc bánh ngọt nữa để nhúng vào cà phê.

Sau đó vào buổi tối, Marta cần phải thư giãn sau một ngày căng thẳng. Thế là cô cuộn mình trên sofa và xem TV. Trong lúc giải lao quảng cáo, cô với lấy một bịch khoai tây chiên và một chai bia.

Một số việc trong cuộc sống khiến Marta hành động theo cách không có lợi cho sức khỏe là gì?



Marta quyết định khắc phục các yếu tố kích hoạt của cô. Giờ đây, cô ngủ nhiều hơn để không buồn ngủ vào ban ngày. Cô vẫn uống cà phê vào buổi sáng và buổi chiều. Nhưng thay vì ăn sáng với bánh ngọt, cô ăn một ít sữa chua không béo với quả mọng.

Ở nơi làm việc, Marta tránh xa máy bán hàng tự động. Thay vào đó, cô ăn cà rốt non.

Marta vẫn xem TV để thư giãn sau một ngày căng thẳng. Nhưng cô đạp xe đạp tại chỗ hoặc cử tạ trong khi xem. Và giờ đây cô ăn rau củ quả cắt sẵn để ăn nhẹ vào buổi tối thay cho khoai tây chiên và bia.



Cách Khắc Phục Các Yếu Tố Kích Hoạt

Việc khắc phục các yếu tố kích hoạt có thể là một thử thách. Sau đây là một số yếu tố kích hoạt 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.

Các Yếu Tố Kích Hoạt Liên Quan Đến Mua Sắm	Giải Pháp	Các Giải Pháp Khác
Tôi đói bụng.	<input type="checkbox"/> Ăn một loại thức ăn nhẹ lành mạnh trước khi quý vị đi mua sắm.	<input type="checkbox"/> _____
Tôi cảm thấy buồn/lo âu/căng thẳng/buồn bực.	<input type="checkbox"/> Trì hoãn chuyến đi mua sắm cho đến khi quý vị cảm thấy khỏe hơn. <input type="checkbox"/> Khắc phục những cảm xúc của quý vị theo cách lành mạnh. Ví dụ như hít thở sâu vài hơi.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Nó đang được khuyến mãi, hoặc tôi có phiếu mua hàng giảm giá.	<input type="checkbox"/> Thay vào đó, hãy tìm cách tiết kiệm tiền để mua những thứ có lợi cho sức khỏe. <input type="checkbox"/> Đừng sử dụng phiếu mua hàng giảm giá để mua những mặt hàng không có lợi cho sức khỏe.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Nó trông thật hấp dẫn.	<input type="checkbox"/> Tránh xa những khu vực mời gọi trong cửa hàng, chẳng hạn như kệ bán kẹo, khoai tây chiên và kem. <input type="checkbox"/> Mua một lượng rất nhỏ. Ví dụ như mua một cây kem duy nhất thay vì mua cả một hộp kem. <input type="checkbox"/> Mua món được chế biến theo cách lành mạnh hơn. Nhưng hãy xem kỹ Thành Phần Dinh Dưỡng. Đừng chỉ dựa vào chữ “có lợi cho sức khỏe”. <input type="checkbox"/> Lưu ý rằng mục tiêu của cửa hàng là thuyết phục quý vị mua hàng.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Tôi luôn mua sản phẩm này.	<input type="checkbox"/> Hãy mua theo danh sách, và bám vào danh sách đó. <input type="checkbox"/> Hãy tự nhắc mình rằng giờ đây quý vị phải đưa ra những lựa chọn lành mạnh hơn. <input type="checkbox"/> Hãy thử mua ở một cửa hàng khác, chẳng hạn như một cửa hàng nông sản.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Sản phẩm này dành cho vợ/chồng/các con/cháu của tôi.	<input type="checkbox"/> Thể hiện tình yêu của quý vị theo cách lành mạnh hơn. Nó sẽ có ích hơn cho quý vị—và cho họ.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Cách Khắc Phục Các Yếu Tố Kích Hoạt

Các Yếu Tố Kích Hoạt Liên Quan Đến Ăn Uống	Giải Pháp	Các Giải Pháp Khác
Tôi đói bụng.	<input type="checkbox"/> Hãy ăn một thứ gì đó lành mạnh. <input type="checkbox"/> Ngưng ăn khi quý vị thấy no. <input type="checkbox"/> Sử dụng một cái đĩa nhỏ.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Tôi thích nhấm nháp thứ này khi xem TV.	<input type="checkbox"/> Tránh ăn đồ ăn đựng trong những vật đựng và túi lớn. Tự lấy cho mình một khẩu phần duy nhất—và chỉ thế thôi. <input type="checkbox"/> Thay vào đó hãy đan lát, đập xe tại chỗ, kéo dây đàn hồi, hoặc cử tạ. <input type="checkbox"/> Thay vào đó hãy nhai kẹo cao su không đường. Hoặc nhấm nháp rau củ quả không có tinh bột, như cần tây. <input type="checkbox"/> Xem TV ít hơn. <input type="checkbox"/> Chỉ ăn tại bàn trong bếp/phòng ăn.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Tôi cảm thấy buồn/lo âu/căng thẳng/buồn bực.	<input type="checkbox"/> Làm dịu cảm xúc của quý vị theo cách lành mạnh. Ví dụ như, nói chuyện với bạn bè.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Tôi cảm thấy buồn chán.	<input type="checkbox"/> Làm một việc gì đó có lợi cho sức khỏe: đi dạo, cắt cỏ, hoặc thử một công thức nấu ăn mới có lợi cho sức khỏe.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Tôi cảm thấy cô đơn.	<input type="checkbox"/> Liên lạc với bạn bè hoặc gia đình của quý vị. <input type="checkbox"/> Gặp gỡ mọi người: tham gia một lớp học, một nhóm hoặc câu lạc bộ, hoặc hoạt động tình nguyện. <input type="checkbox"/> Nghĩ về việc nuôi một con thú cưng.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Điều này rất dễ làm hoặc đạt được.	<input type="checkbox"/> Tích trữ các món ăn lành mạnh để kiểm hoặc làm, ví dụ như cà rốt bao tử.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Cách Khắc Phục Các Yếu Tố Kích Hoạt

Các Yếu Tố Kích Hoạt Liên Quan Đến Ăn Uống	Giải Pháp	Các Giải Pháp Khác
Món này trông có vẻ hoặc có mùi hấp dẫn.	<p>Ở nhà:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Trữ những món có lợi cho sức khỏe mà quý vị thích. Đảm bảo chúng nằm ở nơi dễ nhìn thấy và sẵn sàng để ăn. Ví dụ như cắt rau củ đã cắt trong tủ lạnh và một tô trái cây trên bàn. <input type="checkbox"/> Đừng trữ những thứ không có lợi cho sức khỏe ở nhà. <input type="checkbox"/> Để những món không có lợi cho sức khỏe ngoài tầm mắt, hoặc để chúng ở nơi khó lấy. <p>Ở nơi làm việc:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tránh đi ngang qua máy bán hàng tự động và đồ ăn "miễn phí". <input type="checkbox"/> Để sẵn đồ ăn nhẹ có lợi cho sức khỏe. 	<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 những kỷ niệm vui khi ăn những món này.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Hãy thay đổi nó để làm cho nó có lợi cho sức khỏe hơn. <input type="checkbox"/> Dùng khẩu phần rất nhỏ. <input type="checkbox"/> Chia sẻ với một người khác. <input type="checkbox"/> Tạo những kỷ niệm mới khi ăn những món có lợi cho sức khỏe. 	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Tôi không muốn lãng phí thức ăn.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nấu lượng nhỏ hơn. <input type="checkbox"/> Cất đồ ăn thừa trong tủ lạnh hoặc tủ đông. <input type="checkbox"/> Mang đi cho. <input type="checkbox"/> Tự nhắc bản thân rằng sức khỏe của mình còn quan trọng hơn vài miếng ăn. 	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Cách Khắc Phục Các Yếu Tố Kích Hoạt

Các Yếu Tố Kích Hoạt Liên Quan Đến Ăn Uống	Giải Pháp	Các Giải Pháp Khác
Tôi luôn mua món này ở cửa hàng ven đường sau giờ làm việc.	<input type="checkbox"/> Đi tuyến đường khác để quý vị không đi ngang qua cửa hàng ven đường đó. <input type="checkbox"/> Đừng ăn trên xe. <input type="checkbox"/> Thay vào đó hãy gọi món gì đó có lợi cho sức khỏe.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Tôi nhìn thấy hình chụp hoặc video về đồ ăn không lành mạnh.	<input type="checkbox"/> Cố đừng nhìn chúng. <input type="checkbox"/> Tìm hình chụp và video về đồ ăn lành mạnh.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Các Yếu Tố Kích Hoạt Liên Quan Đến Ngồi Một Chỗ	Giải Pháp	Các Giải Pháp Khác
Tôi mệt.	<input type="checkbox"/> Ngủ nhiều hơn vào ban đêm. <input type="checkbox"/> Chợp mắt một chút.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Tôi cảm thấy buồn/căng thẳng/lo âu/buồn bực.	<input type="checkbox"/> Làm dịu cảm xúc của quý vị theo cách lành mạnh. Ví dụ như đi dạo một lúc.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Tôi bị đau khớp/đau chân.	<input type="checkbox"/> Tìm những cách vận động dễ chịu với cơ thể quý vị, chẳng hạn như bơi lội hoặc yoga.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Tôi luôn nằm trên sofa và xem TV sau khi ăn tối.	<input type="checkbox"/> Đạp xe tại chỗ, kéo dây đàn hồi, hoặc cử tạ trong khi xem TV. <input type="checkbox"/> Vận động khi có quảng cáo. <input type="checkbox"/> Thay vào đó hãy đi dạo sau khi ăn tối.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Các Yếu Tố Kích Hoạt Của Tôi

Yếu tố kích hoạt là những thứ trong cuộc sống khiến quý vị có xu hướng phản ứng với chúng theo một cách nhất định—mà thậm chí không nghĩ đến nó. Đó có thể là hình ảnh, mùi vị, âm thanh, hay cảm xúc. Đó có thể là con người, nơi chốn, hoạt động, hoặc tình huống.

Điều gì dẫn đến thói quen mua sắm không lành mạnh của quý vị?

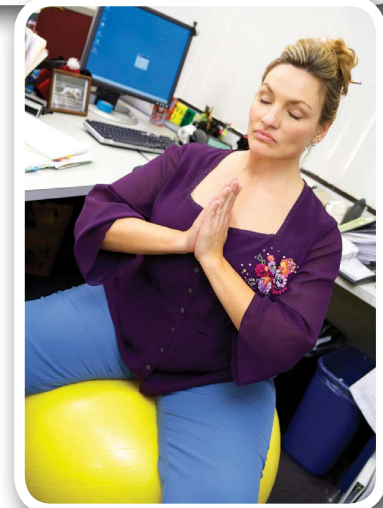
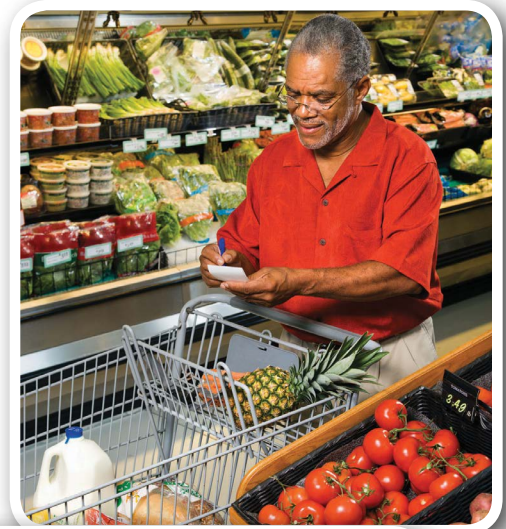
Quý vị sẽ khắc phục những yếu tố kích hoạt này bằng cách nào?

Điều gì dẫn đến thói quen ăn uống không lành mạnh của quý vị?

Quý vị sẽ khắc phục những yếu tố kích hoạt này bằng cách nào?

Điều gì khiến quý vị ngồi một chỗ, thay vì vận động?

Quý vị sẽ khắc phục những yếu tố kích hoạt này bằng cách nào?





Những Yếu Tố Kích Hoạt Thường Gặp

Những yếu tố kích hoạt thường gặp, không có lợi cho sức khỏe liên quan đến mua sắm:

"Khi đi xem phim, chúng tôi luôn mua một túi lớn bỏng ngô để ăn chung, cùng với một ít xô-đa".

"Gia đình tôi mua pizza vào tối thứ Sáu hàng tuần".

"Tôi luôn ghé vào xe bán taco trong giờ giải lao ăn trưa".

"Tôi trữ sẵn bánh quy phòng khi các cháu nội/ngoại của tôi đến thăm".

"Khi cảm thấy buồn, tôi chọn một hộp kem".

Những yếu tố kích hoạt thường gặp, không có lợi cho sức khỏe liên quan đến ăn uống:

"Tôi luôn ăn một món ngọt gì đó sau bữa tối".

"Bạn bè tôi và tôi luôn ăn cánh gà, uống bia, và khoai tây chiên trong khi xem một trận đấu quan trọng".

"Sau khi đi lễ, nhóm phụ nữ chúng tôi đi uống cà phê và ăn bánh rán".

Các yếu tố kích hoạt thường gặp liên quan đến ngồi một chỗ:

"Bạn bè tôi và tôi ngồi cùng nhau trong căn tin mỗi ngày khi ăn trưa".

"Tôi luôn chơi video game sau khi làm việc".

"Gia đình tôi chơi cờ cả ngày vào thứ Bảy hàng tuần".

"Khi ăn tối xong là đến giờ xem TV".

