



Cầm Nạng Người Tham Gia

Tìm Kiếm Sự Hỗ Trợ



Trọng Tâm Buổi Học

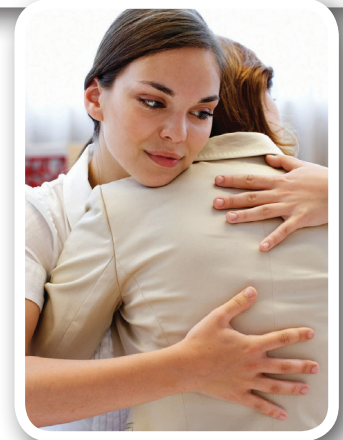
Tìm kiếm sự hỗ trợ để duy trì lối sống lành mạnh có thể giúp quý vị phòng ngừa hoặc làm chậm tiến trình bệnh đái tháo đường tuýp 2.

Trong buổi học này, chúng ta sẽ nói về:

Cách tìm kiếm sự hỗ trợ của:

- Gia đình, bạn bè và đồng nghiệp
- Các hội nhóm, lớp học và câu lạc bộ
- Các chuyên gia

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



Lời khuyên:

- ✓ Kể cho gia đình, bạn bè, và đồng nghiệp về những gì quý vị đang làm, và lý do tại sao quý vị làm việc đó. Và chỉ cho họ biết cách hỗ trợ những nỗ lực của quý vị.
- ✓ Tham khảo thư viện, trung tâm giải trí, trung tâm cộng đồng, hoặc trung tâm dành cho người cao tuổi tại địa phương của quý vị. Hỏi về các hội nhóm, lớp học, và câu lạc bộ hỗ trợ lối sống lành mạnh của quý vị.



Câu Chuyện của Jim

Jim có nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2. Anh đã thực hiện những thay đổi có lợi cho sức khỏe trong thói quen ăn uống và vận động của mình. Nhưng không phải lúc nào anh cũng nhận được sự ủng hộ cần thiết từ gia đình, bạn bè và đồng nghiệp.

Ở nhà, các con anh than phiền vì không được ăn những món chúng thích, như pizza và kem. Vợ anh bức tức với thời gian Jim dành ra để tập thể dục, thay vì ở bên gia đình. Mẹ anh liên tục nói với anh rằng hiện tại anh rất ổn. Và một số đồng nghiệp luôn mời kẹo.

Jim nhờ gia đình, bạn bè và đồng nghiệp ủng hộ lối sống lành mạnh của anh. Giờ đây, các con anh (hầu như) không bao giờ than phiền về những bữa ăn lành mạnh.

Vợ anh không còn bức Jim vì đi tập không ở nhà với gia đình. Trên thực tế, đôi khi 2 người họ đi khiêu vũ cùng nhau. Và cả gia đình chơi đá bóng hoặc đuổi bắt sau ăn tối.

Mẹ của Jim giờ đây khen anh vì đã thay đổi lối sống. Bà cũng đang nghĩ đến việc thay đổi lối sống của chính mình. Và các đồng nghiệp của anh đã thôi không mời kẹo.

Jim cũng đã tham gia một cộng đồng trực tuyến về sức khỏe. Anh và các thành viên khác chia sẻ lời khuyên và cổ vũ nhau. Ngay lúc này, họ đang thi xem ai có thể bước được nhiều bước nhất mỗi tuần.





Cách Tìm Kiếm Sự Hỗ Trợ

Gia Đình, Bạn Bè và Đồng Nghiệp

Gia đình, bạn bè và đồng nghiệp của quý vị quan tâm đến quý vị và muốn quý vị khỏe mạnh. Nhưng họ có thể không hiểu việc quý vị đang làm, và lý do tại sao quý vị làm việc đó. Hoặc họ có thể không biết cách hỗ trợ những nỗ lực của quý vị. Quý vị phải là người chỉ cho họ thấy.

Sau đây là một số cách để thuyết phục gia đình, bạn bè và đồng nghiệp hỗ trợ lối sống lành mạnh của quý vị:

- Chia sẻ thông tin về bệnh đái tháo đường tuýp 2 và cách phòng ngừa.
- Cho họ biết lý do tại sao quý vị đang cố gắng thực hiện lối sống lành mạnh.
- Nhờ họ hỗ trợ những nỗ lực của quý vị.
- Thường xuyên cập nhật thông tin cho họ về tiến bộ của quý vị.
- Đặt ra các quy tắc gia đình.

Quý vị cũng có thể mời họ đến:

- Vận động cùng quý vị
- Lập kế hoạch và mua đồ ăn lành mạnh cùng quý vị
- Nấu ăn và ăn đồ ăn lành mạnh cùng quý vị





Cách Tìm Kiếm Sự Hỗ Trợ

Gia Đình, Bạn Bè và Đồng Nghiệp

Gia đình, bạn bè và đồng nghiệp của quý vị có thể không biết cách hỗ trợ lối sống lành mạnh của quý vị.

- Ở cột bên trái, ghi ra một số cách họ có thể cản trở lối sống lành mạnh của quý vị.
- Ở cột bên phải, ghi ra quý vị sẽ nhận được sự hỗ trợ của họ bằng cách nào.

Các Cách Mà Họ Cản Trở Lối Sống Lành Mạnh Của Tôi	Tôi Sẽ Tìm Kiếm Sự Hỗ Trợ Của Họ Bằng Cách Nào
Ví dụ: Chồng tôi mua khoai tây chiên.	Ví dụ: Tôi sẽ nhắc anh ấy rằng tôi đang cố ăn uống lành mạnh để phòng ngừa bệnh đái tháo đường tuýp 2. Tôi sẽ bảo anh ấy thôi mua khoai tây chiên, hoặc để ở chỗ làm.



Cách Tìm Kiếm Sự Hỗ Trợ

Các Hội Nhóm, Lớp Học và Câu Lạc Bộ

Dưới đây là một số hội nhóm, lớp học, và câu lạc bộ có thể hỗ trợ lối sống lành mạnh của quý vị và cách tìm các hội nhóm này.

Các Hội Nhóm, Lớp Học và Câu Lạc Bộ	Các Cách Tìm Kiếm
Hội nhóm <ul style="list-style-type: none"> Cộng đồng sức khỏe trực tuyến Nhóm hỗ trợ 	<ul style="list-style-type: none"> Hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị. Tham khảo thư viện, trung tâm giải trí, trung tâm cộng đồng, hoặc trung tâm dành cho người cao tuổi tại địa phương của quý vị. Liên hệ với Hiệp Hội Bệnh Đái Tháo Đường Hoa Kỳ: 800-DIABETES (800-342-2383). Liên hệ với các nhóm cộng đồng. Liên hệ với sở y tế tại địa phương của quý vị. Tìm thông tin đăng tại phòng tập gym của quý vị. Tìm trên báo trong cộng đồng của quý vị. Tìm trên mạng, hoặc trong danh bạ điện thoại. Tự bắt đầu!
Các Lớp Học và Câu Lạc Bộ <p><u>Ăn uống lành mạnh</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Nấu ăn lành mạnh Lập kế hoạch bữa ăn lành mạnh <p><u>Tập thể dục</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Bóng rổ Đạp xe Nhảy Đi bộ đường dài Võ thuật Chạy Bóng đá Bóng mềm Đi bộ Cử tạ 	



Cách Tìm Kiếm Sự Hỗ Trợ

Các chuyên gia

Đây là một số chuyên gia có thể hỗ trợ lối sống lành mạnh của quý vị.

- **Bác sĩ nội tiết** là các bác sĩ chuyên điều trị bệnh đái tháo đường. Họ có thể giúp quý vị về khía cạnh y tế của bệnh đái tháo đường.
- **Huấn luyện viên về lối sống** có thể giúp quý vị áp dụng và duy trì các thói quen lành mạnh.
- **Nhà dinh dưỡng học và chuyên gia dinh dưỡng** có thể giúp quý vị giải quyết các quan ngại về thức ăn và ăn uống.
- **Dược sĩ** có thể thảo luận với quý vị về các tác dụng của thuốc.
- **Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính** của quý vị có khả năng là người cho quý vị biết thông tin về việc quý vị có nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2. Họ có thể giúp quý vị tìm hiểu cách phòng ngừa bệnh này và giới thiệu quý vị đến các chuyên gia khác.
- **Bác sĩ tâm lý** và **các nhà tâm lý trị liệu** có thể giúp quý vị khắc phục những suy nghĩ, cảm giác và hành vi của quý vị.
- **Nhà giải trí trị liệu** có thể giúp quý vị quản lý cuộc sống hàng ngày và tham gia hoạt động trong cộng đồng của quý vị.
- **Nhân viên công tác xã hội** có thể tư vấn và kết nối quý vị với các dịch vụ.
- **Huấn luyện viên và nhà sinh lý thể thao** có thể chỉ cho quý vị cách vận động cơ thể để duy trì sức khỏe.

