

預防二型糖尿病

預防或延緩二型糖尿病的有效計劃



生活方式教練培訓指南

重回正軌

重回正軌

課程重點

重回您的飲食和健身目標的正軌，可以幫助您防止或預防二型糖尿病。此模塊教授參與者當他們偏離目標時應該做什麼。

參與者學習目標

課程結束時，參與者將解釋如何重回他們的飲食和健身目標，並透過以下方式防止重蹈覆轍：

- ▶ 保持積極的態度
- ▶ 遵循解決問題的五個步驟

資料清單

您將需要：


- ☐ 您的參與者筆記本
- ☐ 此模塊的參與者指南(每位參與者和您都有一份副本)
- ☐ 空白的健身日誌(根據需要)
- ☐ 空白的飲食日誌(根據需要)
- ☐ 空白的行動計劃(根據需要)
- ☐ 生活方式教練日誌
- ☐ 胸牌(根據需要)
- ☐ 給參與者稱重的體重秤(適用於所有課程)
- ☐ 手錶或時鐘
- ☐ 鋼筆

可選物品：

- ☐ 掛圖、畫架或膠帶、馬克筆；或者白板、白板筆和橡皮擦

要做的事情

課程開始之前：

- ☐ 預定一個會議室。確保有一個私密空間可以給參與者稱重。
- ☐ 收集需要的物品。
- ☐ 查看該模塊的生活方式教練培訓指南和參與者指南。確保您完全理解了這兩份指南。
- ☐ 提前到達。
- ☐ 以易於討論的形式擺放椅子，例如圍成一個圓圈。
- ☐ 在掛圖或白板上寫下所需的文字（可選）。參見 

當每位參與者到達時：

- ☐ 問候參與者。
- ☐ 私下給參與者稱體重。
- ☐ 在您的生活方式教練日誌上記錄參與者的數據。
- ☐ 告訴參與者他們的體重。或者把體重寫在便利貼上給他們。請他們將其記錄在體重日誌上。
- ☐ 給參與者一份此模塊的參與者指南副本。
- ☐ 如有需要，給參與者空白的健身日誌、飲食日誌和行動計劃。
- ☐ 如要需要，請參與者填寫並佩戴胸牌。
- ☐ 請參與者坐下。建議他們在等待剩下的組員時，查看第 2 頁上的「課程重點」。

課程結束之後：

- ☐ 盡快做這節課的筆記。寫下哪些進展順利，哪些需要改進。同時也寫下您需要在下次課程之前完成的任何任務。

模塊概要

課程內容：

以下內容將持續 60 分鐘。在每次課程開始時，請額外用 10 分鐘給參與者稱體重並與參與者討論。

- ☐ 歡迎和回顧 第 6 頁 10 分鐘
- ☐ 目的 第 7 頁 2 分鐘
- ☐ 每個人都會犯錯 第 7 頁 2 分鐘
- ☐ 保持積極的態度 第 8 頁 5 分鐘
- ☐ 描述您的問題 第 9 頁 5 分鐘
- ☐ 提出方案。 第 10 頁 10 分鐘
- ☐ 選擇最佳方案 第 12 頁 4 分鐘
- ☐ 制定行動計劃 第 12 頁 10 分鐘
- ☐ 嘗試 第 13 頁 2 分鐘
- ☐ 為取得成功做計劃 第 14 頁 5 分鐘
- ☐ 總結和結束 第 15 頁 5 分鐘

生活方式教練手稿

教練筆記

歡迎和回顧(10 分鐘)

► **說：**歡迎大家回來!這是CDC 生活方式改變計劃 Prevent T2 的第 __ 次會議。

今天,我們要討論重回您飲食和健身目標的軌道。

在開始之前,讓我們花幾分鐘時間回顧上次討論的內容。我將努力回答你們的任何問題。

✚ **做：**簡要總結上次課程。

💬 **討論：**大家對我們上次討論的內容有任何疑問?

► **說：**讓我們來討論一下您上次制定的行動計劃進展得如何。

💬 **討論：**哪些進展順利?哪些進展不順利?

► **說：**現在,讓我們來討論一下您在家裡嘗試的其他事項進展得如何?

💬 **討論：**哪些進展順利?哪些進展不順利?

教練筆記	目的 (2 分鐘)
	<p>► 說：偶爾偏離飲食和健身目標，是很正常的事情。今天，我們將討論如何重回正軌，並透過以下方式防止重蹈覆轍：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 保持積極的態度 ■ 使用解決問題的五個步驟 <p>最後，您將制定新的行動計劃。</p>
	<p>每個人都會犯錯 (2 分鐘)</p> <p>► 說：您在飲食和健身目標上一直做得很好。但是可能有時候您有一兩個星期沒有達到目標。這被稱為失誤，這是非常正常的情況。</p> <p>讓我們來看一個例子。請翻到此模塊講義第 3 頁的「Kofi 的故事」。</p> <p>↗ 做：朗讀 (或請志願者朗讀) 故事。</p>



教練筆記

積極的想法包括：

- 「我已經取得了很大進步。」
- 「是的，我曾經犯過錯誤。但是我不太可能因此而增重好幾磅。」
- 「我的家人和朋友會幫助我。」



解決問題的 5 個步驟

1. 描述您的問題。
2. 提出方案。
3. 選擇最佳方案。
4. 制定行動計劃。
5. 嘗試。

保持積極的態度 (5 分鐘)

► **提問：**Kofi 做了什麼而不是放棄？

回答：他決定採取行動以重回正軌，並防止重蹈覆轍。他保持積極的態度。並且他使用了解決問題的 5 個步驟。

💬 **討論：**Kofi 可以想到哪些積極的想法？


► **說：**下一步是解決問題。解決問題有五個步驟：


1. 描述您的問題。
2. 提出方案。
3. 選擇最佳方案。
4. 制定行動計劃。
5. 嘗試。

我們將依次來看每個步驟。



教練筆記	描述您的問題 (5 分鐘)
<div data-bbox="155 567 241 659" data-label="Image"> </div> <p>問題 1: 他每天吃的午餐都不健康。</p> <p>問題 2: 他每天運動量都不夠。</p>	<p>► 說: 首先, 清楚地描述您的問題。並試著查明造成這些問題的原因。</p> <p>► 提問: Kofi 的問題是什麼? 您認為導致這些問題的原因是什麼?</p> <p>回答:</p> <p>問題 1: 他每天吃的午餐都不健康。</p> <p>原因: Kofi 擔心失去工作, 所以提早上班。這意味著他早上沒時間打包午餐。所以他從自動販賣機購買糖果棒, 而不是吃一頓健康的午餐。</p> <p>問題 2: 他每天運動量都不夠。</p> <p>原因: Kofi 擔心失去工作。所以, 他在午餐時間坐在辦公桌前工作。因此, 他沒有像平常一樣在午餐時間散步。所以他每天的活動量都不夠。</p>

教練筆記	提出方案(10 分鐘)
<p>處理他擔心的事項的更好方法包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 詢問他的老闆，自己的工作是否真的不保了。他可能是杞人憂天。 ■ 詢問他的老闆，自己可以做些什麼來保住自己的工作，而不是提早上班並在午餐時間工作。 <p>為了確保他每天吃到健康的午餐，Kofi 可以：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 前一晚或週末將午餐準備好 ■ 在辦公室存放一些健康的零食 ■ 請朋友或家人為他準備午餐 ■ 購買可以快速打包的食品，例如：水果和酸奶 	<p>► 說：一旦您描述了您的問題，下一步就是提出解決問題的方案。</p> <p>Kofi 的兩個問題都有相同的根源。</p> <p>► 提問：他的問題的根源是什麼？</p> <p>回答：他擔心失去工作。</p> <p> 討論：對於 Kofi 來說，有哪些更好的方法可以來處理他擔心的事項，而不是早點到辦公室並且在午餐時間工作？</p> <p>我們假設 Kofi 總是提早上班，因而早上沒有時間打包他的午餐。如何確保自己每天能吃到健康的午餐？</p>

教練筆記	提出方案
<p>為了確保他每天獲得<u>足夠的運動量</u>，Kofi 可以：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 走樓梯而不是搭電梯 ■ 騎他的腳踏車去上班 ■ 將車停在停車場較遠的位置 <p>如需瞭解更多關於健康購物和烹飪的內容，請參見預防二型糖尿病 (T2) 的健康購物和烹飪方式講義。如需瞭解更多關於找時間參加運動的內容，請參見找時間健身講義。</p>	<p> 討論：我們假設 Kofi 在午餐時間一直在工作。他如何確保他每天<u>獲得足夠的運動量</u>？</p>

教練筆記	選擇最佳方案 (4 分鐘)
	<p>► 說：一旦您提出解決您問題的方案，下一步就是選擇最佳方案。</p> <p>我們為 Kofi 想出了很多非常棒的想法。我們將關注問題 1：他每天吃的午餐都不健康。讓我們幫助 Kofi 選擇最佳的<u>三個</u>方案來解決這個問題。</p> <p>↗ 做：一起為問題 1 選擇最佳的<u>三個</u>方案。如果小組很難達成一致，則進行投票。</p>
	<p>制定行動計劃 (10 分鐘)</p> <p>► 說：一旦您選擇了最佳的解決問題的方案，下一步是制定計劃以將這些方案付諸行動。</p> <p>這是您從開始 Prevent T2 以來就一直在做的事情，所以我相信您現在一定非常熟練了。</p> <p>請看您的行動計劃日誌。拿出一張空白的行動計劃頁。我們將用它來為 Kofi 制定行動計劃，以解決問題 1。</p> <p>► 提問：Kofi 的目標是什麼？</p> <p>回答：每天能吃到健康的午餐</p>

教練筆記	制定行動計劃
	<p>► 說：請在「從現在到下次課程期間，我的目標是 __。」旁邊寫下「每天吃一餐健康的午餐」。</p> <p>現在讓我們寫下為 Kofi 選擇的三個方案：行動 1、行動 2 和行動 3。</p> <p>↗ 做：一起填寫剩餘的行動計劃（在哪裡、什麼時候、多長時間、挑戰、應對方法）。</p>
	<p>嘗試（2 分鐘）</p>
	<p>► 說：一旦您制定了行動計劃，下一步就是進行嘗試。</p> <p>Kofi 嘗試了他的行動計劃，發現該計劃是有效的！他現在會設法吃一頓健康的午餐，並每天獲得足夠的運動量。</p> <p>Kofi 為自己回到飲食和運動目標的軌道上感到驕傲。並且他已經減掉了增加的兩磅體重。</p> <p>此外，工作上進展得也更好。他不再擔心失去工作。</p>

教練筆記	為取得成功做計劃 (5 分鐘)
	<p>► 說：請看您的行動計劃日誌。讓我們花幾分鐘時間制定一個新的行動計劃。</p> <p>請牢記，自上次課程以來，哪些對您有效，哪些對您無效。您是否想做出什麼改變？</p> <p>同時請牢記我們今天討論的關於重回正軌的內容。</p> <p>當您制定計劃時，記住要保證該計劃：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 切合實際 ■ 可行 ■ 具體 ■ 靈活 <p>請記住要專注於行為。並且試著讓其變得有趣一些！</p> <p>↗ 做：給參與者幾分鐘時間制定他們的行動計劃。</p>

教練筆記	總結和結束語 (5 分鐘)
<div data-bbox="154 1001 240 1094" data-label="Image"> </div> <p>在家嘗試的事情：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Kofi 使用了解決問題的 5 個步驟 ■ 重回正軌 ■ 行動計劃 	<p>► 說：從現在到下次課程期間，我希望您能夠閱讀第 4 和第 5 頁的「Kofi 使用瞭解決問題的 5 個步驟」。</p> <p>我還希望您能完成第 6 頁的「重回正軌」。請思考已導致或者可能導致您偏離飲食和健身目標的問題。選擇其中一個問題。然後，請保持積極的態度並使用解決問題的五個步驟。</p> <p>↗ 做：根據需要回答問題。</p> <p>► 說：我們的會議馬上就要結束了。今天，我們討論了如何回到您的飲食和健身目標的軌道上，以及透過以下方式防止重蹈覆轍：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 保持積極的態度 ■ 使用解決問題的五個步驟 <p>💬 討論：您對我們今天的討論是否有任何問題？</p> <p>► 說：下一次，我們將討論您在家嘗試的事情，包括您的行動計劃。我們還將討論 __。</p> <p>感謝您參加今天的課程。請記得下次課程把您的參與者筆記本帶來。</p> <p>會議結束。</p>