

# 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

獲得充足睡眠

## 獲得充足睡眠

### 課程重點

獲得充足的睡眠有助於預防或延緩二型糖尿病。此模塊教授參與者如何應對獲得充足睡眠的一些挑戰。

### 參與者學習目標

課程結束時，參與者將：

- ▶ 解釋睡眠為何如此重要
- ▶ 確定獲得充足睡眠所面臨的一些挑戰以及應對之道

## 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
- ☐ 睡眠為何如此重要 ..... 第 7 頁 ..... 10 分鐘
- ☐ 如何應對挑戰 ..... 第 8 頁 ..... 28 分鐘
- ☐ 為取得成功做計劃 ..... 第 11 頁 ..... 5 分鐘
- ☐ 總結和結束 ..... 第 12 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, 我們將討論獲得充足的睡眠。

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是否有任何疑問?

► **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>► <b>說：</b>獲得充足的睡眠可以幫助您預防或延緩二型糖尿病。今天，我們將討論：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 睡眠為何如此重要</li> <li>■ 獲得充足睡眠所面臨的一些挑戰以及應對之道</li> </ul> <p>最後，您將制定新的行動計劃。</p>
	<p><b>睡眠為何如此重要 (10 分鐘)</b></p>
	<p>► <b>說：</b>首先，讓我們討論睡眠為何如此重要。如果您睡眠不足，您更有可能：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 白天昏昏欲睡</li> <li>■ 生病</li> <li>■ 患高血壓</li> <li>■ 思考困難，注意力難以集中，難以把事情做好</li> <li>■ 開車失控</li> <li>■ 情緒低落</li> <li>■ 吃得更多</li> <li>■ 血糖高</li> <li>■ 體重增加</li> </ul>

教練筆記	睡眠為何如此重要
<p>如需瞭解更多關於二型糖尿病的資訊，請參見關於二型糖尿病的更多資訊模塊的講義。</p>	<p>► <b>提問：</b>您對吃得更多、血糖高、體重增加有哪些瞭解？</p> <p><b>回答：</b>它們會讓您更有可能罹患二型糖尿病。</p> <p>► <b>說：</b>研究顯示，如果您睡眠不足，胰島素也不會起作用。您的身體無法更好的處理脂肪。且您的大腦很難知道您什麼時候吃夠了。</p>
	如何應對挑戰 (28 分鐘)
	<p>► <b>說：</b>我們討論了睡眠為何如此重要。現在，讓我們來討論獲得充足睡眠所面臨的一些挑戰以及應對之道。</p> <p>為了達到最佳狀態，大多數成年人每天晚上需要至少 7 個小時的睡眠。但是我們中很少有人做到這一點。我們生活在一個全天候運轉的社會。大約四分之一的美國人說他們的睡眠質量非常差。</p> <p>對於患有二型糖尿病的人群，這個比例甚至更高。大約四分之二的美國糖尿病患者說他們的睡眠質量非常差。</p> <p>讓我們來看一個例子。請翻到此模塊講義第 3 頁的「Jenny 的故事」。</p> <p>↗ <b>做：</b>朗讀 (或請志願者朗讀) 故事。</p> <p>💬 <b>討論：</b>你們呢？你們中有多少人一個晚上的睡眠時間少於 7 小時？</p>



教練筆記	如何應對挑戰
<p>挑戰以及應對之道：</p> <p><b>我熬夜到很晚才把事情做完。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 請家人和朋友幫助您。</li> </ul> <p><b>我覺得太熱或太冷。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 穿着適合天氣的睡衣。</li> </ul> <p><b>我的床伴翻來覆去或很吵。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 要求您的床伴側睡或趴著睡。</li> </ul> <p><b>噪音太大。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 打開風扇。</li> </ul> <p><b>光線太強。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 佩戴眼罩。</li> </ul> <p><b>我覺得口渴。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 儘量在睡前兩小時前喝水。</li> </ul> <p><b>我總是要起床上廁所。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 避免攝入咖啡因和酒精。</li> </ul>	<p>► <b>說：</b>現在，讓我們來討論獲得充足睡眠所面臨的一些挑戰。</p> <p> <b>討論：</b>是什麼讓您很難在晚上睡個安穩覺？</p> <p> <b>做：</b>請將挑戰寫在掛圖或白板上(如果您正在使用的話)。</p> <p>► <b>說：</b>現在讓我們來頭腦風暴。</p> <p> <b>討論：</b>有哪些方法可以應對這些挑戰？</p>

教練筆記	如何應對挑戰
<p>放鬆方式包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 深呼吸</li> <li>■ 將燈光調暗。</li> <li>■ 伸展身體。</li> </ul>	<p>► <b>說：</b>養成有利於身心放鬆的睡前習慣，是一個不錯的方法。睡覺前兩三個小時就開始做準備。</p> <p> <b>討論：</b>哪些事情可能會幫助您放鬆？</p> <p>► <b>說：</b>一些睡眠問題可能是健康問題的信號。如果您對您的健康有任何擔憂，請告訴您的醫療服務提供者。</p>

教練筆記	為取得成功做計劃 (5 分鐘)
	<p>► <b>說：</b>請查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獲得充足睡眠的內容。</p> <p>當您制定計劃時，記住要保證該計劃：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 切合實際</li> <li>■ 可行</li> <li>■ 具體</li> <li>■ 靈活</li> </ul> <p>請記住要專注於行為。並且試著讓其變得有趣一些！</p> <p>↗ <b>做：</b>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 1092 237 1180" data-label="Image"> </div> <p>在家嘗試的事情：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Jenny 的故事</li> <li>■ 如何應對挑戰</li> <li>■ 放鬆的方式</li> <li>■ 行動計劃</li> </ul>	<p>► <b>說：</b>讓我們再看一下第 3 頁的「Jenny 的故事」。從現在到下次課程期間，請寫下是什麼讓您很難在晚上睡個安穩覺。</p> <p>我還希望您完成第 4 至第 6 頁的「如何應對挑戰」。在「其他應對方法」一欄寫下您自己的應對方法。勾選您想嘗試的每個想法。</p> <p>另外，請完成第 7 頁的「放鬆方式」。寫下什麼可以幫助您在一天結束後放鬆。</p> <p>↗ <b>做：</b>根據需要回答問題。</p> <p>► <b>說：</b>我們的會議馬上就要結束了。今天，我們討論了獲取充足睡眠如何幫助您預防或延緩二型糖尿病。我們討論了……</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 睡眠為何如此重要</li> <li>■ 獲得充足睡眠所面臨的一些挑戰以及應對之道</li> </ul> <p>💬 <b>討論：</b>對於我們今天的討論，您是否有任何問題？</p> <p>► <b>說：</b>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><b>會議結束。</b></p>