

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

更多關於二型糖尿病的資訊

更多關於二型糖尿病的資訊

課程重點

此模塊讓參與者對二型糖尿病有更深入的理解。更多的瞭解這個疾病可以激發參與者採取預防措施。如果他們繼續出現患二型糖尿病的趨勢，它還可以幫助他們管理二型糖尿病。

參與者學習目標

課程結束時，參與者將：

- ▶ 確定二型糖尿病的基本知識
- ▶ 解釋二型糖尿病的診斷方法
- ▶ 解釋二型糖尿病的管理方法

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
- ☒ **血糖儀**
- ☒ **注射胰島素的裝置，如注射器或注射筆**
- ☒ **患有二型糖尿病的特邀演講人**

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
- ☐ 二型糖尿病的基本知識：回顧 第 7 頁.....10 分鐘
- ☐ 二型糖尿病的診斷方法 第 8 頁.....5 分鐘
- ☐ 二型糖尿病的管理方法 第 9 頁.....23 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, 我們要學習更多關於二型糖尿病的知識。

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>參加這些計劃的有些人仍然患上了二型糖尿病。根據需要，指出即使他們患上了二型糖尿病，他們在這個計劃中所學到的知識仍將幫助他們成功管理二型糖尿病。</p>	<p>► 說：您一直在透過減重和保持運動來努力預防或延緩二型糖尿病。今天，我們將學習更多關於該疾病的知識。我們將討論：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 二型糖尿病的基本知識 ■ 二型糖尿病的診斷方法 ■ 二型糖尿病的管理方法 <p>最後，您將制定新的行動計劃。</p>
	<p>二型糖尿病的基本知識：回顧 (10 分鐘)</p> <p>► 說：讓我們先回顧一下關鍵事實。請翻到此模塊講義第 3 頁的「二型糖尿病的基本知識」。</p> <p>↗ 做：使用講義回顧什麼是二型糖尿病，它如何危害您的健康，以及哪些風險因素使您更有可能罹患這個病。</p>

教練筆記

二型糖尿病的診斷方法 (5 分鐘)

► **說：**我們回顧了二型糖尿病的基本知識。現在讓我們來討論如何確定您是否患有該疾病。

大多數處於二型糖尿病前期的人都沒有任何症狀。因此他們不知道他們患有該疾病。

► **提問：**確定您是否患有該疾病的最佳方法是什麼？

回答：檢查您的血糖。

► **說：**由於您有患二型糖尿病的風險，所以定期由醫療服務提供者對您的血糖進行檢查非常有必要。這是因為您越早發現您患上該疾病，您就能越好地控制它。這樣，您就可以預防我們剛才談到的健康問題。

教練筆記	二型糖尿病的管理方法 (23 分鐘)
	<p>► 說：管理二型糖尿病的目標是將您的血糖保持在健康的範圍內。</p> <p>讓我們來看一個例子。請翻到第 4 頁「Mike 和 Henry 的故事」。</p> <p>↗ 做：朗讀 (或請志願者朗讀) 故事。</p> <p>► 說：大多數二型糖尿病患者的飲食和健身目標與您的非常相似。跟您一樣，他們都努力保持健康的體重。他們也對飲食和運動進行了追蹤。</p> <p>跟您不一樣的是，大多數二型糖尿病患者每天或每週都會進行血糖測量。而且他們會對結果進行追蹤。</p> <p>↗ 做：如果您願意，可以給參與者展示血糖儀。</p> <p>► 說：許多二型糖尿病患者還會服藥來控制血糖。有些服用藥丸。其他人則注射藥物。</p> <p>↗ 做：如果您願意，可以給參與者展示一些注射胰島素的裝置，如注射器或注射筆。</p> <p>► 說：二型糖尿病患者經常會拜訪他們的醫療服務提供者。他們還要進行許多實驗室測試。除了測量血糖外，他們還需要定期進行血壓、膽固醇、腎功能、眼部和足部檢查。</p>

教練筆記


如果他們患有二型糖尿病，參與者可能需要追蹤他們的血糖、服用藥物，更頻繁地到醫療服務提供者處就診，進行更多化驗測試。

為了預防二型糖尿病，參與者可能需要更努力來實現他們的飲食和健身目標，並追蹤他們的飲食和活動。


.....
此活動為可選。


.....

二型糖尿病的管理方法

 **討論：**如果您患有二型糖尿病，您的生活會發生怎樣的變化？

您會如何預防二型糖尿病？

.....
 **活動：**特邀演講人

 **做：**介紹患有二型糖尿病的特邀演講人。請演講人描述（以正面、不嚇人的方式）管理糖尿病的方式。邀請參與者提問。

.....

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所學的關於二型糖尿病的內容。</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="154 974 237 1064" data-label="Image"> </div> <p>在家嘗試的事情：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 二型糖尿病患者的生活 ■ 行動計劃 	<p>► 說：請看第 5 頁上的「二型糖尿病患者的生活」。從現在到下次課程期間，想一想如果您患有二型糖尿病，您的生活會發生什麼變化？<u>您</u>會如何預防二型糖尿病？寫下您的想法。</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，我們學習了更多關於二型糖尿病的知識。我們討論了……</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 二型糖尿病的基本知識 ■ 二型糖尿病的診斷方法 ■ 二型糖尿病的管理方法 <p>💬 討論：對於我們今天的討論，您是否有任何問題？</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>