

# Know **Diabetes** by **Heart**™

## GIÁO ÁN BÀI HỌC VỀ SỨC KHOẺ

### Kêu gọi hành động

Hiểu bệnh tiểu đường là gì và mối liên hệ với bệnh tim và đột quỵ. Giúp người mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 chủ động chăm sóc sức khỏe để giảm thiểu nguy cơ. Truy cập [KnowDiabetesbyHeart.org](http://KnowDiabetesbyHeart.org) để tìm hiểu thêm và tham gia sáng kiến.



### Nhu cầu của cộng đồng

Bệnh tim mạch là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu đối với những người mắc bệnh tiểu đường tuýp 2.

- Những người mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 có nguy cơ mắc bệnh và tử vong do bệnh tim mạch, chẳng hạn như nhồi máu cơ tim, đột quỵ, và suy tim cao gấp hai lần so với những người không mắc bệnh tiểu đường.
- Theo một cuộc khảo sát trực tuyến gần đây do The Harris Poll thực hiện, chỉ có khoảng một nửa số người từ 45 tuổi trở lên mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 hiểu rằng họ có nguy cơ dễ mắc bệnh tim hoặc đã thảo luận về nguy cơ này với bác sĩ của mình.
- Cứ 80 giây lại có một người trưởng thành mắc bệnh tiểu đường ở Mỹ phải nhập viện vì bệnh tim, có thể dẫn đến nhồi máu cơ tim.
- Cứ hai phút lại có một người trưởng thành mắc bệnh tiểu đường ở Mỹ phải nhập viện vì đột quỵ.
- Ở những người mắc bệnh tiểu đường tuýp 2, ngay cả khi đường huyết được kiểm soát tốt, vẫn có nguy cơ dễ mắc các bệnh nghiêm trọng liên quan đến tim.
- Một số người có nguy cơ cao hơn:
  - Quý vị có nhiều khả năng mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 nếu là:
    - Người gốc Tây Ban Nha hoặc Latinh
    - Người da đen hoặc người Mỹ gốc Phi
    - Người Mỹ da đỏ
    - Người Châu Á (đặc biệt là Nam Á)
    - Cư dân đảo Thái Bình Dương



# KNOW DIABETES BY HEART | TỔNG QUAN BÀI HỌC

- Quý vị cũng có nhiều khả năng mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 nếu:
  - Gia đình có tiền sử bệnh tiểu đường
  - Quý vị được chẩn đoán bị tiểu đường trong khi mang thai
- Ít tập thể dục
- Thừa cân hoặc béo phì
- Quý vị từ 45 tuổi trở lên

Bệnh tiểu đường có liên quan đến sự tích tụ mảng bám, có thể làm tắc nghẽn động mạch, dẫn đến nhồi máu cơ tim, đột quỵ hoặc suy tim. Những người mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 thường có các yếu tố nguy cơ như huyết áp cao, mức cholesterol không lành mạnh, béo phì và ít vận động thể chất, tất cả đều góp phần gây nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

Những người mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 có thể thực hiện những thay đổi thiết thực, có ý nghĩa để giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Know Diabetes by Heart™ mong muốn những người mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 và người thân của họ biết rằng nhồi máu cơ tim, đột quỵ và suy tim không phải là không tránh được. Mỗi người có thể thực hiện những bước đơn giản để thay đổi và tránh những biến chứng về tim mạch này.

### **Ba điểm quan trọng**

Cuộc sống của chúng ta bận rộn và nhiều người bị quá tải thông tin. Đó là lý do tại sao chúng tôi sẽ tập trung vào ba thông điệp chính:

- Hiểu bệnh tiểu đường là gì và mối liên hệ với bệnh tim và đột quỵ.
- Học cách chủ động chăm sóc sức khỏe để giảm thiểu nguy cơ.
- Truy cập [KnowDiabetesbyHeart.org](http://KnowDiabetesbyHeart.org) để tìm hiểu thêm và tham gia sáng kiến.

### **Chuẩn bị cho bài học**

- Dành ít nhất 30 phút để trình bày bài học.
- Xem lại các ghi chú dành cho người thuyết trình trước buổi học để làm quen với thông tin và biết những tài nguyên bổ sung nào được sử dụng.
- Làm quen với quy trình đánh giá và đánh giá người tham gia trước và sau khảo sát
- Xem video YouTube có trong bài học tại <https://youtu.be/JaWG9pgPbI8>
- Nếu bài thuyết trình có nhắc đến tài liệu phát tay, chúng tôi khuyên bạn nên phát tài liệu đó trước khi bắt đầu bài học.
- Các tài nguyên bổ sung có sẵn trên Danh sách tài nguyên pdf.
  - Bạn có thể thêm các tài nguyên này để kéo dài bài thuyết trình hoặc đề xuất ý tưởng cho cuộc thảo luận nhóm nhỏ.
  - Bạn cũng có thể cung cấp Danh sách tài nguyên pdf cho người tham gia để họ biết các liên kết đến thông tin được thảo luận trong bài học.

## Tài liệu dùng trong buổi học

*Không có máy chiếu? Hãy in các trang chiếu ra và gộp vào sổ còng gồm ba còng. Sử dụng các trang chiếu đã in làm kịch bản để trình bày bài học về sức khỏe.*

- Bảng kẹp giấy và bút đánh dấu.
- Tài liệu phát tay (mỗi người tham gia nhận một bản):
  - Bệnh tiểu đường là gì? <https://bit.ly/3VESvi2>
  - 4 câu hỏi quý vị nên hỏi bác sĩ về bệnh tiểu đường và tim mạch. <https://bit.ly/3GV9EA0>
  - 7 lời khuyên chăm sóc sức khỏe tim mạch khi mắc bệnh tiểu đường tuýp 2. <https://bit.ly/3AWfQ7f>
- Bút
- “Bộ sản phẩm chăm sóc” của Know Diabetes by Heart (nếu có) hoặc túi quà (tùy chọn): Liên hệ các doanh nghiệp địa phương, chẳng hạn như bệnh viện, trung tâm chăm sóc sức khỏe, phòng khám địa phương và các tổ chức y tế khác. Hỏi họ về việc quyên góp quà để tặng cho người tham gia. Ngoài ra, hãy xem cửa hàng trực tuyến của American Heart Association ([ShopHeart.org](http://ShopHeart.org)) hoặc cửa hàng trực tuyến của American Diabetes Association ([ShopDiabetes.org](http://ShopDiabetes.org)) để lấy các tập sách nhỏ hoặc sách hướng dẫn công thức nấu ăn. Cân nhắc tặng các tài liệu này để động viên họ hoàn thành khảo sát.

## Nhu cầu về nghe nhìn

- Máy chiếu để chiếu PowerPoint.
- Kết nối Internet (cần thiết để phát video).

## Đánh giá

*Khảo sát trước và sau buổi học sẽ được tiến hành để đánh giá thay đổi về kiến thức và sự tự tin đến từ bài học về sức khỏe. Nếu hầu hết người tham gia không có thiết bị di động của riêng họ, hãy cân nhắc cung cấp quyền truy cập thiết bị. Nếu không thể cung cấp quyền truy cập thiết bị, vui lòng thảo luận về quy trình thu thập phản hồi với nhân viên liên hệ tại American Heart Association.*



### Trước buổi học,

yêu cầu người tham gia quét mã QR (hoặc truy cập trực tiếp vào liên kết khảo sát) và hoàn thành khảo sát trước buổi học từ thiết bị di động của họ.

Liên kết khảo sát trước buổi học: [https://americanheart.co1.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_5ywJhH02HwgfCC](https://americanheart.co1.qualtrics.com/jfe/form/SV_5ywJhH02HwgfCC)



**Sau buổi học,**

yêu cầu người tham gia quét mã QR (hoặc truy cập trực tiếp vào liên kết khảo sát) và hoàn thành khảo sát sau buổi học từ thiết bị di động của họ.

Liên kết khảo sát sau buổi học:

[https://americanheart.co1.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_87JHxaMhpBNI2js](https://americanheart.co1.qualtrics.com/jfe/form/SV_87JHxaMhpBNI2js)

## Đề cương bài thuyết trình với các luận điểm và câu hỏi thảo luận

Phần “Ghi chú dành cho người thuyết trình” trong bài thuyết trình PowerPoint bao gồm các ghi chú viết sẵn cho bài học. Hãy sử dụng những ghi chú này trong quá trình giảng bài. Để thu hút người tham gia, các luận điểm cũng bao gồm các câu hỏi thảo luận. Dưới đây là danh sách các câu hỏi thảo luận để bạn tham khảo:

- Có ai biết bệnh tiểu đường là gì không?
- Có bao nhiêu người trong phòng đã được thông báo rằng họ mắc bệnh tiểu đường?
- Bao nhiêu người trong số quý vị có người thân trong gia đình hoặc bạn bè mắc bệnh tiểu đường?
- Có ai biết những yếu tố nào có thể khiến quý vị có nguy cơ dễ mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 không?
- Những yếu tố nào trong số này nằm trong tầm kiểm soát của quý vị? Những yếu tố nào nằm ngoài tầm kiểm soát của quý vị?
- Bốn câu hỏi chính quý vị nên hỏi bác sĩ về bệnh tiểu đường và tim mạch là gì?
  - Tôi có thể làm gì để giảm nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ?
  - Có bất kỳ loại thuốc nào giúp tôi kiểm soát nguy cơ mắc bệnh tim hoặc các biến chứng khác không?
  - Có chương trình nào có thể giúp tôi kiểm soát bệnh của mình không? Bác sĩ có thể giới thiệu không?
  - Làm thế nào để tôi gặp gỡ những người khác đang trải qua trải nghiệm giống như tôi?
- Bây giờ, chúng ta hãy trả lời bảng câu hỏi đúng-sai nhanh gồm 5 câu hỏi để đánh giá mức độ hiểu biết về một số thông tin mà chúng ta đã đề cập hôm nay.
  - Đi khám bác sĩ thường xuyên có thể giúp quý vị kiểm soát bệnh tiểu đường. Đúng hay Sai
  - Những người mắc bệnh tiểu đường có nguy cơ mắc các biến chứng do bệnh tim cao gấp hai lần. Đúng hay Sai

- Kiểm soát bệnh tiểu đường có thể là việc căng thẳng. Đúng hay Sai
- Tôi không bao giờ có thể ăn bất cứ thứ gì có đường nữa. Đúng hay Sai
- Năng vận động trong ngày là một cách để kiểm soát bệnh tiểu đường và tim mạch. Đúng hay Sai