

Know Diabetes by Heart™

健康課程規劃

呼籲行動

了解什麼是糖尿病以及其和心臟病及腦中風之間的關聯。協助罹患第 2 型糖尿病的人掌控自身健康以降低風險。造訪 KnowDiabetesbyHeart.org 深入了解並參與行動。



社群需求

心血管疾病是罹患第 2 型糖尿病的人的主要死因。

- 罹患第 2 型糖尿病的人比未罹患糖尿病的人更可能出現且死於心血管疾病，例如心臟病發作、腦中風及心臟衰竭，且可能性是未罹患者的兩倍。
- 根據一份由 The Harris Poll 近期執行的線上調查，只有約半數年滿 45 歲且罹患第 2 型糖尿病的人知道自己發生心臟病的風險增加，或已和他們的醫師討論過罹病風險。
- 在美國，每 80 秒就有一位罹患糖尿病的成人因為會導致心臟病發作的心臟疾病而住院。
- 在美國，每二分鐘就有一位罹患糖尿病的成人因為腦中風住院。
- 在罹患第 2 型糖尿病的人之中，即使血糖控制良好，罹患嚴重心臟相關問題的風險仍會增加。
- 某些人有較高的風險：
 - 若您符合下列情況，您更有可能罹患第 2 型糖尿病：
 - 西班牙裔或拉丁裔
 - 美國黑人或非裔美國人
 - 美洲印第安人
 - 亞洲人（特別是南亞人）
 - 太平洋島民
 - 若您符合下列情況，您也更有可能罹患第 2 型糖尿病：
 - 有糖尿病的家族病史
 - 懷孕時確診為糖尿病
 - 運動不足
 - 過重或肥胖
 - 年滿 45 歲



KNOW DIABETES BY HEART | 課程規劃

糖尿病與會阻塞動脈的斑塊堆積有關，造成心臟病發作、腦中風心臟衰竭。罹患第 2 型糖尿病的人常有的風險因子如高血壓、不健康的膽固醇值、肥胖且缺乏體能活動，這些都會導致出現心血管疾病的風險。

罹患第 2 型糖尿病的人可從事實際且有意義的改變來降低心血管疾病的風險。Know Diabetes by Heart™ 希望罹患第 2 型糖尿病的人及其所愛的人了解，心臟病發作、腦中風和心臟衰竭是可避免的。個人可以採取一些簡單的步驟來改變和避免這項令人心碎的併發症。

三項重點

我們的生活很忙碌且多數人處在資訊過載的情況。因此我們會著重於三項關鍵訊息：

- 了解什麼是糖尿病以及其和心臟病及腦中風之間的關聯。
- 學習掌控您的健康以降低風險。
- 造訪 [KnowDiabetesbyHeart.org](https://www.knowdiabetesbyheart.org) 深入了解並參與行動。

課程準備

- 預估至少 30 分鐘來講授課程。
- 課程開始前先查看備忘稿，以熟悉資訊並了解所用的其他資源內容。
- 請熟悉評量程序，並審查學員的課前和課後問卷。
- 在 <https://youtu.be/JaWG9pgPbl8> 觀看本課程精選的 YouTube 影片。
- 如果在簡報中有講義，我們建議在開始上課前先分發講義。
- 可在 Resources List pdf 上找到其他資源。
 - 可加入這些內容來加長簡報篇幅或提供小組討論的想法。
 - 您也可以將 Resources List pdf 提供給參加學員，讓他們獲得本課程所討論資訊的連結。



KNOW DIABETES BY HEART | 課程規劃

課程教材

沒有投影片投影機嗎？印出這份投影片並放在三環活頁夾中。使用印出的投影片作為教授健康課程的腳本。

- 掛紙白板和白板筆。
- 講義（每位學員一份）：
 - 什麼是糖尿病？ <https://bit.ly/3VESvi2>
 - 向您的醫師詢問有關糖尿病和您心臟的 4 個問題。 <https://bit.ly/3GV9EAO>
 - 在罹患第 2 型糖尿病時照護您心臟的 7 個訣竅。 <https://bit.ly/3AWfQZf>
- 筆
- Know Diabetes by Heart 「照護組」（若有的話）或禮品袋（選擇性）：聯絡當地企業，例如醫院、健康中心、當地診所和其他健康機構。詢問他們有關為學員捐贈贈品的事宜。此外，可查看美國心臟協會的線上商店 (ShopHeart.org) 或美國糖尿病協會的線上商店 (ShopDiabetes.org)，取得小冊子或食譜手冊。考慮提供填寫問卷的獎勵計畫。

視聽設備需求

- PowerPoint 投影片的投影機。
- 網路連線（看影片需要）。

評估

將進行課前和課後調查，以評估健康課程帶來的知識和信心變化。如果多數學員沒有自己的行動裝置，請考慮提供裝置供其使用。如果難以提供裝置，請與您的美國心臟協會聯絡人員討論回應收集流程。



進行課程前，

請學員掃描 QR 碼 (或直接前往調查連結)
並透過行動裝置完成課前調查。

課前調查連結：

https://americanheart.co1.qualtrics.com/jfe/form/SV_5ywjJhH02HwgfCC



KNOW DIABETES BY HEART | 課程規劃



課程結束後，

請學員掃描 QR 碼 (或直接前往調查連結) 並透過行動裝置完成課後調查。

課後調查連結：

https://americanheart.col.qualtrics.com/jfe/form/SV_87JHxaMhpBNl2js

講課重點及討論問題的投影片計畫

PowerPoint 簡報的「備忘稿」段落包括本課程腳本的意見。使用這些內容協助詳細講解本課程。為了讓學員投入，講課重點也包括討論問題。此處的討論問題清單供您參考：

- 有人知道什麼是糖尿病嗎？
- 教室裡有多少人曾被告知罹患糖尿病？
- 您們有多少人的家人或朋友罹患糖尿病？
- 有人知道哪些因子可能使您罹患第 2 型糖尿病的風險更高？
- 上述哪些因子在您的控制之中？哪些沒有？
- 向您醫師詢問有關糖尿病及心臟的四個關鍵問題是什麼？
 - 我該做什麼來降低心臟病和腦中風的風險？
 - 我有任何藥物可以協助我管控心臟病或其他併發症的風險嗎？
 - 有可以協助我管控我狀況的計畫嗎？您可以幫我轉介嗎？
 - 我該如何認識其他和我有相同經歷的人？
- 現在，讓我們進行 5 題是非題的小測驗，以評估您對我們今天教授的部分資訊了解多少。
 - 定期會診您的醫師可協助您管控糖尿病。對或錯
 - 罹患糖尿病的人更有可能罹患心臟病的併發症，且可能性是他人的兩倍。對或錯
 - 管控您的糖尿病壓力很大。對或錯
 - 我從此以後再也不能吃任何含糖食物。對或錯
 - 每天多做一些運動是照顧您糖尿病和心臟的方法。對或錯