

Learning How to Change Habits

Tìm Hiểu Cách Thay Đổi các Thói Quen

Toolkit No. 14

Bộ Dụng Cụ Số 14

A lot of your diabetes care is up to you. You may have already changed some habits to take better care of yourself. Perhaps you exercise more now than you did before you were diagnosed with diabetes. Maybe you'd like to change other habits but you're stuck—you feel like you just can't get started. **Changing habits can be hard to do. But you can learn a step-by-step approach that will help you reach your goals.**

Sự chăm sóc cho bệnh tiểu đường phụ thuộc rất nhiều vào quý vị. Quý vị có thể đã thay đổi được một số thói quen để tự chăm sóc tốt hơn cho bản thân. Có lẽ bây giờ quý vị tập thể dục nhiều hơn trước kia khi quý vị được chẩn đoán là bị bệnh tiểu đường. Có thể là quý vị muốn thay đổi các thói quen khác nhưng bị ngăn trở —quý vị cảm thấy như mình không thể khởi sự được. **Thay đổi các thói quen có thể là khó thực hiện. Nhưng quý vị có thể học lối tiến hành từng bước một để giúp mình đạt được các mục tiêu.**

What happens when you change a habit?

Điều gì xảy ra khi quý vị thay đổi một thói quen?

Every change involves several stages:

Mỗi sự thay đổi đều có nhiều giai đoạn:

- **Precontemplation.** Maybe you think that a change would help but you're not ready or interested. You feel the change would be too hard to make.
- **Contemplation.** You're thinking about making a change, but not right away. At this stage, the costs of making the change still outweigh the benefits.
- **Preparation.** You're ready to make the change within the month. You've made a realistic plan and you've gathered what you need to carry out your plan.
- **Action.** You've taken action and started your new routine. But sometimes you're tempted to go back to your previous habits.
- **Maintenance.** After more than 6 months of your new routine, you're used to doing it. It's now a habit.
- **Trước khi dự tính.** Có thể quý vị nghĩ tới một thay đổi sẽ có ích nhưng mình chưa sẵn sàng hoặc chưa muốn. Quý vị cảm thấy rằng thay đổi thật khó làm.
- **Dự tính.** Quý vị hiện đang nghĩ về thay đổi, nhưng chưa phải ngay bây giờ. Vào giai đoạn này, các bất lợi cho sự thay đổi vẫn còn nặng ký hơn các lợi điểm.

- **Chuẩn bị.** Quý vị sẵn sàng thay đổi trong vòng một tháng. Quý vị đã có một kế hoạch thực tiễn và thu gom các thứ mình cần để thi hành kế hoạch.
- **Hành động.** Quý vị đã hành động và bắt đầu thông lệ mới. Nhưng đôi khi quý vị có xu hướng muốn trở lại các thói quen cũ.
- **Bảo trì.** Sau hơn 6 tháng thực hành thông lệ mới, quý vị quen với thông lệ này. Bây giờ nó biến thành thói quen.



Think about what stage you're in for changes you'd like to make. Are you in the early stages— not yet ready for a change? Or maybe you'd like to make a change but you don't know how. Knowing what stage you're in can help you choose the best approach to changing habits and attaining your goals.

You can make it easier to eat low-fat foods by stocking up on fruits and vegetables.

Quý vị có thể tạo sự dễ dàng cho việc ăn các thực phẩm ít chất béo hơn bằng cách dự trữ rau trái.

Nghĩ quý vị đang ở giai đoạn nào liên hệ đến các thay đổi mà quý vị muốn thực hiện. Có phải quý vị đang trong các giai đoạn đầu không— chưa sẵn sàng thay đổi ư? Hay có lẽ quý vị muốn thay đổi nhưng không biết làm cách nào. Biết được mình đang trong giai đoạn nào có thể giúp quý vị chọn cách tốt nhất để thay đổi các thói quen và đạt được các mục tiêu của mình.

What change would help me reach my goal? _____

Mục tiêu của tôi là gì?

Changing Habits: Getting Started Thay Đổi các Thói Quen: Bắt Đầu

Think about your diabetes care. Then fill in your answers.

Sự thay đổi nào sẽ giúp cho tôi đạt được mục tiêu của tôi? _____

Hãy nghĩ về sự chăm sóc cho bệnh tiểu đường của quý vị. Sau đó điền vào các câu trả lời của mình.

What stage am I in for this change?

Tôi đang ở trong giai đoạn nào về sự thay đổi này?

What's my goal?

- I'm not ready to change right now.
- I'm thinking about doing it sometime.
- I might do it in the next month.
- I'm doing it now.
- I've been doing it for more than 6 months.
- Tôi chưa sẵn sàng thay đổi ngay bây

giờ.

- Tôi hiện đang nghĩ về việc làm điều này vào một lúc nào đó.
- Tôi có thể làm điều này trong tháng tới.
- Bây giờ tôi hiện đang làm điều này.
- Tôi đã làm điều này được hơn 6 tháng nay rồi.

Not quite ready to take action?

Chưa thực sự sẵn sàng hành động ư?

Here's what to do next.

Sau đây những điều cần làm kế tiếp.

To move from the “not-ready” stage to the action stage:

Để đi từ giai đoạn "chưa sẵn sàng" qua giai đoạn hành động:

- Consider the benefits of the change. For example, if you took a half-hour walk every morning, how would that help your health? What effect would it have on your weight?
- Answer these questions:

What part of this change would be hard for me? _____

Why haven't I made this change before? _____

How can I work around these problems? _____

- Xét đến các ích lợi của sự thay đổi. Thí dụ, nếu quý vị đi bộ nửa giờ mỗi sáng, thì điều này hữu ích cho sức khỏe của quý vị như thế nào? Việc này có ảnh hưởng như thế nào về cân nặng của quý

vị?

- Trả lời cho các câu hỏi sau đây:

Phần nào trong sự thay đổi này khó khăn cho tôi? _____

Tại sao tôi đã không thay đổi điều này trước kia? _____

Tôi có thể tránh các vấn đề này như thế nào? _____

Ready to make a change?

Sẵn sàng thay đổi phải không?

Here's what to do next.

Sau đây những điều cần làm kế tiếp.

To change a habit, you'll need a realistic, achievable plan. Your plan should be as specific as possible. Your health care team can provide information to help you. Write your plan here:

Để thay đổi một thói quen, quý vị sẽ cần một kế hoạch thực tiễn, có thể đạt được. Kế hoạch của quý vị sẽ cần càng cụ thể càng tốt. Nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể cung cấp thông tin để giúp cho quý vị. Viết xuống kế hoạch của quý vị vào đây:

- **Here's what I'll do:** _____

Example: I'll take a brisk walk 5 days a week for half an hour.

- **Here's when I'll do it:** _____

Example: I'll walk after breakfast.

- **Here's what I need to get ready:** _____

Example: I'll need comfortable walking shoes.

- **This might get in the way of my plan:** _____

Example: If it's raining, I won't be able to walk outside.

- **If that happens, I'll do this instead:** _____

Example: I'll go to the recreation center and walk around inside.

- **Here's when I'll start:** _____

Example: I'll start my walks on Monday.

- **Sau đây là những điều tôi sẽ làm:** _____

Thí dụ: Tôi sẽ đi bộ nhanh 5 ngày một tuần trong nửa giờ.

- **Sau đây là những lúc tôi sẽ làm:** _____

Thí dụ: Tôi sẽ đi bộ sau khi ăn sáng.

- **Sau đây là những điều tôi cần chuẩn bị:** _____

Thí dụ: Tôi sẽ cần nĩa thìa thật thoải mái nếu đi bộ.

- **Điều này có thể ngăn trở tôi thực hiện kế hoạch:** _____

Thí dụ: Nếu trời mưa, tôi sẽ không thể đi bộ bên ngoài được.

- **Nếu điều này xảy ra, tôi sẽ làm việc này thay vào đó:** _____

Thí dụ: Tôi sẽ đi đến trung tâm giải trí và đi bộ vòng quanh bên trong chỗ này.

- **Sau đây là những lúc tôi sẽ bắt đầu:** _____

Thí dụ: Tôi sẽ bắt đầu đi bộ vào thứ Hai.

Ready to take action or already taking action?

Sẵn sàng hành động hoặc đã hành động?

Here's what to do next.

Sau đây những điều cần làm kế tiếp.

Once you've started your new habit, you'll want to take steps to keep doing what you're doing. These steps can help:

Một khi quý vị đã bắt đầu thói quen mới, quý vị sẽ muốn thực hiện các biện pháp để giữ vững những điều mình hiện đang thực hiện. Những biện pháp sau đây có thể hữu ích:

- Set up things around you so it'll be easier to stick with your new habit. For example, stock up on vegetables and fruit instead of high-fat snacks.
- Make it easy to find time for your new habit by changing your schedule or your routine. If you prefer to walk in the morning before work, get up a little earlier so you'll have time.
- Think about roadblocks that might come up and plan ways to get around them.
- Ask for support from family, friends, and your health care team. For example, ask a family member to watch the kids while you go for a walk.
- If you sometimes slip up and go back to your old habit, don't despair. You can

start fresh tomorrow.

- Keep track of your efforts by writing down what you're doing.
- Vary your routine to keep it interesting. For example, if you're tired of walking around your neighborhood, walk inside the shopping mall instead.
- Reward yourself for sticking with your plan.
- Sắp đặt những thứ quanh quý vị để dễ giữ vững thói quen mới của mình hơn. Thí dụ, dự trữ rau trái thay vì các thức ăn vặt có nhiều chất béo.
- Tạo sự dễ dàng trong việc dành thì giờ cho thói quen mới bằng cách thay đổi lịch trình hoặc thông lệ của mình. Nếu quý vị muốn đi bộ vào buổi sáng trước khi đi làm, hãy dậy sớm một chút để quý vị có thì giờ.
- Hãy nghĩ đến các ngăn trở có thể gặp và định ra các cách để tránh chúng.
- Yêu cầu gia đình, bạn bè, và nhóm y tế hỗ trợ cho quý vị. Thí dụ, yêu cầu một người thân trong gia đình coi chừng giùm con cái trong thời gian quý vị đi bộ.
- Nếu có đôi khi quý vị thất bại và trở lại với thói quen cũ, thì đừng tuyệt vọng. Quý vị có thể khởi sự lại từ đầu vào ngày hôm sau.
- Theo dõi các nỗ lực của mình bằng cách viết xuống những điều quý vị đang làm.
- Thay đổi thông lệ của mình để làm cho thú vị hơn. Thí dụ, nếu quý vị chán đi vòng quanh khu xóm của mình, hãy đi bộ bên trong khu thương mại thay vào đó.
- Tự thưởng cho mình vì đã giữ vững theo kế hoạch.

Remember: it takes time to make new habits, but your patience and persistence will pay off in the long run.

Nên nhớ: cần phải có thời gian để tạo thói quen mới, nhưng sự nhẫn nại và bền bỉ của quý vị sẽ có kết quả tốt bù đắp lại về lâu dài.



American Diabetes Association 1-800-DIABETES
(342-2383) www.diabetes.org
©2004 by the American Diabetes Association, Inc. 03/04