

自我管理

为了心脏健康 设定目标





Cardiovascular Prevention & Rehabilitation Program

Dr. Paul Oh, Medical Director
Nicole Sandison, Advanced Practice Leader
Valerie Skeffington, Program Manager
Crystal Aultman, Project Manager, Health e-University
Gabriela Melo Ghisi, Scientific Associate

Authors

Kerseri Scane, R. Kin, MSc, BPHE
Nicole Sandison, R. Kin, MSc, HBSc HK
Sylvia Maksymiu, BPHE
Fatim Ajwani, RD, BSc
Regan Leader, MSW, RSW
Jaan Reitav, Ph. D., C. Psych, CBSM
Maria Ricupero, R.D., CDE, MHSc
Dr. Rajni Nijhawan, MD
Diane Nixon, IA

Contributions

Kelly Angevaare, R. Kin, MSc
Crystal Aultman, R.Kin, MSc., OCT
Margaret Brum, R.D., CDE, BA Sc
Tracey Colella, IA, ACNP, PhD
Daryl Dooks, BSc
Evelyn Foster, R. Kin, BPHE
Joan Kitchen, R. Kin, BSc Kin
Samantha Kobylnik, MSW, RSW
Renee Konidis, R. Kin, BA
Phyllis Mancini, MA
Gabriela Melo Ghisi, MSc., PhD
Dr. Paul Oh, MD, MSc, FRCPC, FACP

Veronica Rouse, MAN, R.D., CDE
Dr. Michael Sarin, MD, MEd, FRCPC, CDE
Farrah Schwartz, MA Promotion de la santé
Ellen Silaj, BSc PT
Valerie Skeffington, R. Kin, BPHE

Plain Language (2016)

Crystal Aultman, R.Kin, MSc., OCT
Tina Papadacos, MA(Ed)

Graphics

Kristin Foster
Adam Latuns

Patients and Families

We would like to thank all of our patients and families who contributed their time and effort towards the development and evaluation of this workbook. A special thank you goes to Jennifer Carling for her dedication and significant contributions to this workbook. Our program and our patients appreciate the numerous hours she spent doing clear design and editing.

为了心脏健康设定目标

适用于患有心脏病的人及其照顾者

阅读本手册以便了解：

- 如何管理您的健康
- 改变生活的步骤
- 如何回顾您的行动计划
- 如何应对挑战

目录

管理您的健康	1
改变生活的步骤.....	5
1. 定义您的愿景.....	5
2. 设立目标	6
3. 制定行动计划.....	11
回顾您的行动计划.....	15
如何应对挑战	17
从哪里了解更多.....	19

管理您的健康

什么是自我管理者？

自我管理意味着您积极参与您的健康管理。

自我管理者要了解心脏病以及控制心脏病的方法；有时作为自我管理者意味着做出改变：成为一名自我管理者，并下决心做出控制心脏病所必需的改变。

成为自我管理者意味着：

- 了解您的健康问题
- 做出明智的健康选择
- 跟踪和管理您的症状
- 找到答案并解决有关您健康的问题

您的医疗团队将帮助您成为自我管理者。

自我管理如何帮助我？

自我管理可以帮助您更好地控制您的心脏病。

控制意味着您管理您的：

- 血压
- 胆固醇
- 抑郁
- 压力
- 身体素质

- 吸烟（或接触二手烟）
- 血糖（如果您患有糖尿病或糖尿病前期）

帮助管理上面列出的血压、胆固醇、压力和其他因素

- 按照医嘱服用药物
- 吃得健康
- 锻炼和积极活动
- 管理您的压力和抑郁
- 避免吸烟或吸入二手烟
- 监测您的血压、胆固醇和血糖水平
- 自我管理将帮助您延长寿命并感觉更好

我可以做些什么来成为一名自我管理者？

您可以做出改变并成为自我管理者。这些变化将影响您生活的许多方面。

变化可以包括：

- 按医嘱服药
- 饮食习惯
- 运动习惯

- 睡眠习惯
- 您如何处理压力和情绪
- 戒烟或避免吸入二手烟

这些变化可能会影响您的家庭、工作和社交生活。

谁能帮助我成为一名自我管理者？

很多人会帮助您成为一名自我管理者。他们可以帮助您进行改变。

请联系以下人员寻求帮助：

- 家庭医生
- 心脏病医生（心脏病专家）
- 药剂师
- 锻炼队
- 社会工作者或心理学家
- 亲朋好友
- 其他患有心脏病的人

改变生活的步骤

成为自我管理者，改变生活。

有三个步骤可帮助您做出改变：

- 1.定义您的愿景
- 2.设立目标
- 3.制定行动计划

1.定义您的愿景

做出改变的第一步是确定您的愿景。您的愿景就是您努力的目标。阅读以下示例，以帮助您定义您的愿景。

想象一下自己的未来并问自己两个问题：

我将来想要什么？

例如：

- 我将感觉很好
- 我将感觉健康
- 我将有更多的精力
- 我将很开心
- 我将感觉更亲近家人和朋友

将来我想做些什么？

例如：

- 我将做我每天需要做的所有事情

- 我将能够和我的孙子们一起玩
- 我将能够参加体育比赛
- 我将做志愿者
- 我将旅行

将您的愿景陈述（书面或图片）张贴到您每天都可以看到的地方。诸如家里或办公室这些地方都是好主意。每天都能看到，提醒您正在努力的方向。

2.设立目标

有了愿景后，您需要做出改变。这些变化将帮助您实现愿景。设定目标以帮助您进行这些改变。您可以设定一些目标来实现您的愿景。

问自己这个问题：我需要做些什么来实现我的愿景？

您需要做一些事情才能实现愿景。

例如：

- 睡得好
- 吃得健康
- 锻炼
- 管理压力
- 按照医嘱服用药物

实现您的目标，以更接近您的愿景。例如，当您吃得健康并进行运动时，您会有更多的能量。

当您写出您的目标时，您可能会觉得变化太大了，不好掌控。这种感觉是正常的。从选择一个目标开始。不要一次做太多改变。如果您仍觉得变化太大，难以控制，则请咨询您的医疗团队寻求帮助。

选择一个目标来努力。写下这个目标。

我将要努力的一个目标是：

例子

定期锻炼

回答以下关于您的目标的问题。

列出您希望达到此目标的原因。想想如果达到这个目标，您的生活会发生怎样的改变。

写下您想达到目标的原因：

您希望定期锻炼的原因
示例：

- 我会在身心方面感觉更好
- 我会睡得更好
- 我会有更多的精力

这个目标现在有多重要？ 在下面的刻度上圈出一个数字。

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

不是很重要

很重要

相信您的目标很重要至关重要。您的评分应为7或更高才能成功。如果目标很重要，您将努力实现目标。如果您圈出6或更少，那么目标就不够重要了。选择一个新目标。

如果您圈出7或更高，请回答下面的下一个问题。

您对实现这一目标有多大信心？ 在下面的刻度上圈出一个数字。

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

不太自信

很有信心

重要的是您相信您可以做到这一点。您的评分应为7或更高才能成功。如果您有信心，那么您更有可能实现目标。如果您圈出6或更少，您需要更有信心去实现这一目标。尝试改变您的目标，让自己感觉更自信。如果您无法更改目标，请选择新目标。

如果您圈出7或更高，请回答下一个问题。

您准备好向这个目标努力了吗？在下面的刻度上圈出一个数字。

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

我还没准备好

我差不多准备好了

我已经准备好了

重要的是您相信您已经准备好了。您的评分应为7或更高才能成功。如果您圈出6或更少，那么您还没准备好实现这个目标。选择一个新目标。

如果您属于以下的情形，您更有可能实现您的目标：

- ✓ 1. 相信您的目标很重要，
- ✓ 2. 感到自信您可以做到这一点
- ✓ 3. 感觉做好向目标努力的准备

让您的目标更具体

写下您的目标。下一步是确保您的目标具体。

问自己这4个问题：

1. 我怎么知道我实现了目标？

示例目标：锻炼

当我每次走路30分钟，每周3到5次，我会知道我达到了目标。

2. 我可以做出实现目标所要求的行动吗？太难了吗？

示例目标：锻炼

我将从每天锻炼10分钟，每周做3天开始。然后我会从此增加时间。如果我慢慢开始，那么我想我可以做到这一点。

3. 这个目标是否有助于我实现我的愿景？

示例目标：锻炼

是。如果我锻炼，我将改善我的健康，并会精力旺盛。我将能够和我的孙子们一起玩。

4. 我什么时候想实现这个目标？有足够的时间吗？

示例目标：锻炼

我希望在3个月内实现这一目标。这是一个很长的时间，原因有以下几点：

- 这让我有时间与我的医疗团队讨论锻炼问题
- 现在是时候找出我喜欢什么样的运动了
- 我有时间买一双跑鞋
- 我将有时间弄清楚我要去哪里锻炼
- 我也有时间养成锻炼的习惯

3. 制定行动计划

一旦有了目标，您将需要一个行动计划。每周制定一个行动计划以实现您的目标。这些行动计划将帮助您采取措施实现目标。

您需要进行改变才能实现目标。进行改变可能会觉得太难实现。这种感觉很正常。将目标分解为每周更小的步骤。这将使改变更容易实现。每周行动计划可帮助您决定每周做什么。行动计划描述了您实现目标的行动。

制定行动计划的步骤

回答以下问题，以便制定每周行动计划：

1. 我该怎么办？
2. 我什么时候去做？
3. 我该去哪儿做？
4. 我要做多少努力？
5. 我多久做一次？

填空：

本周我将：

_____	(例如：走路)
(做什么)	
_____	(例如：晚餐后)
(何时)	
_____	(例如：在我家附近)
(哪里)	
_____	(例如：15分钟)
(多长时间)	
_____	(例如：本周3天)
(多久一次)	

您需要做些什么来实现这个目标？

写下您需要做的事情：

使用上面的例子

我需要在本周安排3天步行。

您有信心完成本周的行动计划吗？在下列量表上圈出一个数字。

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
不太自信								很有信心		

查看以下提示：

- 重要的是您相信您可以实现您的目标。您的评分应为7或更高才能成功。
- 如果您的评分为6或更低，请选择新目标。您可以详细了解自己准备的目标。
- 如果您的行动计划很大，请设置较小的行动计划。更改行动计划的部分内容，例如“多长时间”或“多久一次”。这将有助于您充满信心并做好开始的准备。

回顾您的行动计划

每周回顾一次您的行动计划。想想您上周的行动计划完成得怎样。

问您自己：

- 上周的行动计划进展顺利吗？
- 什么与上周的行动计划不相符？

如果您实现了行动计划，这很棒哦。制定本周的新计划。每周都会让您朝着目标和愿景迈进。

如果您没有实现您的行动计划 - 别担心。有些东西可能妨碍您。养成健康的生活习惯可能需要几个月的时间。学习如何掌控这一点非常重要。当您未能实现行动计划时，您必须解决问题。解决问题可以帮助您掌控自己的生活。它还可以帮助您实现目标。

您的目标	
您的愿景	
您的行动计划	<p>本周我将：</p> <p>_____ (做什么) _____ (什么时候) _____ (哪里) _____ (多长时间) _____ (多久一次)</p> <p>我对做这个计划的信心程度是：</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>根本没有信心 完全自信</p>

下周回顾您的行动计划，看看完成得怎样。您需要解决问题并制定下一个行动计划。与您的医生讨论您的行动计划。

如何应对挑战

解决问题

如果您的每周行动计划没有按计划进行，那也没关系。当您的行动计划未能顺利完成时，可以尝试去解决问题。解决问题是要学习的一项关键技能。

如果事情没有按计划进行，请遵循以下步骤：

1. 描述问题
2. 什么阻止您去完成行动计划？
3. 集思广益并考虑其他方法去实现您的计划
4. 选择一个构想尝试
5. 制定下一个行动计划
6. 如果第一个构想不起作用，请尝试新的构想法

记住

您不是一个人。与您的医疗团队联系以寻求帮助。您的家人或朋友也可以提供帮助。他们可以帮助您解决问题并达到目标。

从哪里了解更多

心脏病学院

www.cardiaccollege.ca

大学健康
多伦多康复中心

心血管预防和康复计划网络

347 Rumsey Road, Toronto, ON M4G 1R7

电话: (416) 597-3422 ext. 5200

网站: www.healtheuniversity.ca

未经多伦多大学健康网络康复中心的心血管预防与康复项目的书面许可，不得复制或转载本指南中的任何内容或图像。