



第2周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务

学习重点：了解您的高危因素

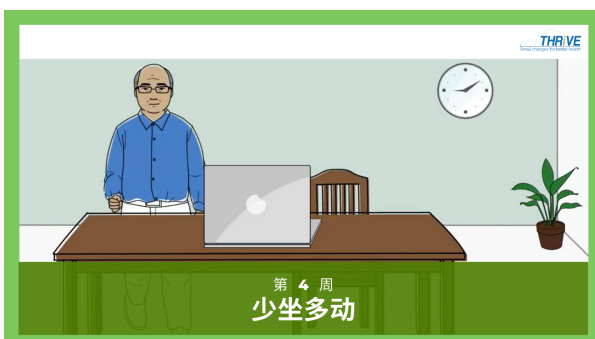
了解哪些高危因素会增加心脏病风险或者使心脏病恶化。

1. 学习目标：

本周学习结束时，您将会知道：

- 更多了解高危因素
- 您可以采取哪些行为举措来管理好高危因素
- 久坐会如何影响您的健康，以及怎样在白天少坐多动

2. 观看 THRiVE 视频：



[点击上面的图片获取视频资源](#)

3. 进一步学习：

- 与您的心脏健康团队交流
- 心脏学院患者指南：[您的心脏如何工作以及常见的心脏问题。](#)
- 《与心脏病相伴生活》Youtube 视频系列：[风险因素与症状管理](#)

4. 行动计划：

- 建立愿景和设定目标
- [制定行动计划](#)
- [运用 THRiVE 工具反思每周的行动](#)