



Terveet elintavat tyypin 2 diabetesta sairastaville

Kaikki Lions-klubit ovat itsenäisiä yksiköitä. Tämä tarkoittaa, että jokainen Lions-klubi on itsenäisesti vastuussa omien tapahtumiensa järjestämisestä sekä paikallisten lakien ja säädösten noudattamisesta. Tämän suunnitteluoppaan tavoitteena on välittää suosituksia, eikä sen sisältöä tulisi pitää lainopillisina neuvoina tai parhaina käytänteinä. Tämän suunnitteluoppaan sisältämät aktiviteetit saattavat sopia omaan yhteisöösi – tai sitten eivät. Kaikkien lakien ja säädösten, turvallisuusohjeiden sekä parhaiden käytänteiden noudattamisen varmistamiseksi kannattaa keskustella jonkun paikallisen ammattilaisen kanssa.



Terveet elintavat tyypin 2 diabetesta sairastaville

Tämä projektisuunnitteluopas auttaa klubianne järjestämään terveys- ja hyvinvointitapahtuman, josta on hyötyä tyypin 2 diabeteksen riskiryhmään kuuluvilla ihmisillä. Tapahtuma kannustaa terveelliseen ruokavalioon, aterioiden suunnitteluun sekä liikuntaan.

Käynnistämällä tämänkaltaisen projektin autatte järjestöämme saavuttamaan diabeteksen levinneisyyden vähentämiseen sekä siihen sairastuneiden elämänlaadun parantamiseen tähtäävän strategisen vision.

Aloittakaa tapahtumanne suunnittelu.

Täyttäkää alla olevan kaavakkeen tyhjät kohdat määritelläkseenne tapahtumanne yksityiskohtaisesti.

Mitä saavutatte 1 Tietoisuuden parantaminen ja valistuksen tarjoaminen yhteisölle terveisiin elintapoihin kannustamalla	Kesto 1–2 tuntia	Sijainti ☐ Koulu tai kurssikeskus ☐ Oman yhteisön vapaa-ajan keskus ☐ Yhteisön ulkoilmatapahtuma/ulkotila ☐ Muu _____
	Suunnittelu-aika 1–2 kuukautta	
	Aloitus-/lopetuspäivät _____	

Suunnitellut osallistujat

Valitkaa tapahtumallenne kohdeyleisö.

Ihmiset, joita palvelemme: ☐ lapset ☐ nuoret ☒ aikuiset ☐ kaikki	Palvelua tarjoavat tahot: ☐ paikallinen diabetesjärjestö ☐ paikallinen diabeteskouluttaja ☐ yhteisön sairaala	Huomatkaa:
--	---	-------------------

Määritellä projektillenne kaikki vaadittavat tehtävät.

Kaikkien projektien pitäisi sisältää seuraavat tehtävät:

1. Etsikää sopivat luennoitsijat ja koulutusaineisto.



- Tämä tulisi saada omalta paikalliselta diabetesjärjestöltä, diabeteskouluttajalta tai sairaalalta

Puhujat

Aineisto

a. _____

d. _____

b. _____

e. _____

c. _____

f. _____

2. Päätäkää liikunnan tyypistä.



- Tämä voi koostua ohjatusta liikunnasta, kävelystä tai mistä tahansa liikuntamuodosta, joka mielestänne kiinnostaisi omaa paikallista yhteisöänne
- Varmistakaa, että toiminta soveltuu aloittelijoille ja että sitä voidaan muokata eri fyysisille taidoille ja kyvyille sopivaksi

Toiminta

a. _____

d. _____

b. _____

e. _____

c. _____

f. _____

3. Päätäkää ravitsemusta koskeva koulutusaihe.



- Tämän tulisi liittyä olennaisesti diabeteksen ehkäisyyn ja hoitoon, ja se voidaan saada paikalliselta ravitsemusterapeutilta, diabeteskouluttajalta tai sairaalalta
- Aiheita voivat olla esimerkiksi nesteytyksen tärkeys, kasvisten sisällyttäminen jokaiseen ateriaan jne.

Ideoita aiheita varten

a. _____

d. _____

b. _____

e. _____

c. _____

f. _____

Suunnitteluopas vapaaehtoisille

Antakaa tapahtuman vapaaehtoisille roolit.

Asema/ toimenkuva	Nimi	Yhteystiedot	Huomautukset
Tapahtuman johtaja			Voi olla Lion-/Leo-jäsen tai terveydenhuollon ammattilainen; hänellä tulee olla perustietämys diabeteksesta, ja hänen tulisi pystyä hoitamaan sekä tapahtuman logistiikka että vapaaehtoistoiminta
Vapaaehtoisjohtaja			
Koulutusvastaava			Hänen tulisi olla laillistettu terveydenhuollon ammattilainen tai diabetekseen perehtynyt kouluttaja
Liikuntavastaava			Hänen tulisi olla liikunta-alan ammattilainen, joka pystyy varmistamaan osallistujien turvallisuuden liikunnan aikana
Ravitsemusvastaava			Hänen tulisi olla laillistettu ravitsemuksen tai terveydenhuollon ammattilainen, jolla on kokemusta diabetesta sairastavien ihmisten tukemisesta
Paikallisen pelastuslaitoksen ensihoitopalvelut			Tulee olla aina läsnä hätätilanteen varalta
Markkinointijohtaja			
Tapahtuman valokuvaaja			Osallistujilta tulee saada allekirjoitetut kuvankäyttöluvat, mikäli heidän tapahtumassa otettuja valokuviaan aiotaan käyttää markkinointitarkoituksiin
Paikalliset yhteistyökumppanit <i>Suosittelaa: Paikallinen diabetesjärjestö, diabeteskouluttaja tai ja/ tai sairaala</i>			
Muut			

Lions-jäsenten lukumäärä	
Leos-jäsenten lukumäärä	
Muiden lukumäärä	



Organisoikaa projektinne saavutettavissa oleviin vaiheisiin.

Tapahtuman johtaja voi täyttää tämän kaavakkeen ja seurata edistymistä.

Tila	Tehtävä	Määräaika	Tehtävän vastuuhenkilö	Vihjeitä
✕	Tiedottakaa klubille			Järjestäkää kokoontuminen, jossa tiedotatte klubille tapahtumasta
	Laatikaa tapahtumalle nimi/otsikko			
	Muodostakaa suunnittelutoimikunta			» Määritellä tapahtuman osallistujat, toiminta, tehtävät ja logistiikka » Päättää ja jakaa vapaaehtoistehtävät
	Etsikää tapahtumalle mahdollisia yhteistyökumppaneita			» paikallinen diabetesjärjestö » Kuntoilujärjestöt » Paikallinen sairaala » paikallinen diabeteskouluttaja
	Valmistelkaa alustava budjetti			
	Varmistakaa paikka, päivämäärä ja aika			Huomioitavia seikkoja: » Vuodenaika/sää » Tilojen muunnettavuus » Tilan turvallisuus » Paikan esteettömyys niille yhteisön jäsenille, joilla on suurin riski sairastua diabetekseen
	Varmistakaa vakuutuksen kattavuus			Tarkistakaa asianmukaisilta viranomaisilta, tarvitaanko vakuutustodistusta tai lisävakuutusta Vastauksia kysymyksiin, jotka liittyvät kaikille Lions-klubeille tarjottavan yleisen vastuuvakuutuksen käytäntöön, löytyy ohjelmavakuutusten kirjasesta osoitteesta http://lionsclubs.org/pib-en

Organisoikaa projektinne saavutettavissa oleviin vaiheisiin (jatkuu).

Tila	Tehtävä	Määräaika	Tehtävän vastuhenkilö	Vihjeitä
	Varmistakaa tarvittavat vapaaehtoiset			
	Mainostakaa tapahtumaanne			Huomioitavia seikkoja: » Kutsukaa paikalliset tiedotusvälineet tapahtumaanne » Valmistelkaa lehdistötiedote, ja lähetäkää se paikallisille tiedotusvälineille » Ottakaa mukaan joku paikallinen tunnettu henkilö tai urheilutähti » Sosiaalisen median alustat » Sähköpostien lähetys oman klubin verkostolle
	Viimeistellä tapahtuman logistiikka			Muistakaa ottaa ennen tapahtumaa yhteyttä palveluntarjoajiin tai tapahtuman yhteistyökumppaneihin ja varmistaa, että he ovat valmistautuneita hoitamaan oman osuutensa tapahtumasta Huomioitavia seikkoja: » Mahdolliset erityistarpeet liikuntatilaa varten (kyltit, ajo-ohjeet jne.) » Tankkauspiste, jossa vettä ja terveellistä pikkunaposteltavaa
	Sopikaa tapahtuman jälkeisestä kokouksesta, jossa voitte juhlistaa menestystä ja keskustella mahdollisista kehityskohdista			Suunnitelkaa muita tapahtumia koko vuodelle yhteisön rakentamisen jatkamiseksi myös tapahtuman jälkeen

Päättäkää projektinne budjetista.

_____ saa käyttää tätä taulukkoa tapahtuman rahoituksesta päätettäessä.

Kuvaus	Määrä	Kustannuserä	Kokonaiskustannukset	Luontoissuoritukset/ lahjoitukset	Tulot	Tase
Koulutus						
Koulutusaineisto						
Vierailevien puhujien palkkiot						
Laitteisto						
Tilojen/paikan vuokra						
Liikuntaan liittyvät tarvikkeet ja laitteet						
Vesi/ pikkunaposteltavat						
Audiovisuaalinen laitteisto						
Markkinointi						
Markkinointi- aineisto						
Muut						

Arvioikaa projektinne menestystä.

Kutsukaa uudelleen koolle tapahtuman suunnittelutoimikunta juhlistamaan tuloksianne ja raportoimaan palveluistanne!

Menestyksen mittarit			
Arvioikaa projektianne			
Alle 18-vuotiaiden osallistujien lukumäärä		Vapaaehtoisten muiden kuin jäsenten lukumäärä	
Yli 18-vuotiaiden osallistujien lukumäärä		Palvelutunnit yhteensä	
Vapaaehtoisten Lions-jäsenten lukumäärä		Projektin suunnitteluun/rahoituksen hakemiseen käytettyjen tuntien kokonaismäärä	
Vapaaehtoisten Leos-jäsenten lukumäärä			
Pohtikaa projektianne			
1. Pystyttiinkö diabetekseen liittyvää tietoisuutta parantamaan yhteisössä, ja pystyttiinkö yhteisölle tarjoamaan valistusta kannustamalla terveisiin elintapoihin?			
2. Missä onnistuttiin erinomaisesti?			
3. Mitkä olivat suurimmat haasteet?			
4. Järjestäisittekö tämän tapahtuman uudelleen?			
5. Mitä muuttaisitte?			



Miettikää, kannattaisiko osallistujille järjestää hiilihydraattien laskemiseen liittyvää toimintaa.

Hiilihydraatit ovat tärkeä osa ruokavaliota, mutta liian suuri määrä saattaa lisätä tyypin 2 diabeteksen riskiä. Diabetesta sairastavien ihmisten tulee olla erittäin tietoisia kullakin aterialla nautittujen hiilihydraattien määrästä, jotta he pystyvät pitämään veren glukoosin turvallisesti hallinnassa.

Oletko koskaan miettinyt, paljonko hiilihydraatteja on normaalissa, päivittäin nauttimassasi ateriasa? Hyvä idea on ottaa yhteyttä johonkin virastoon tai terveysjärjestöön ja pyytää heiltä aterialkohtaisten hiilihydraattien määrää koskevia suosituksia.

Tehtävän ohjeet:

- » Ryhmän ohjaaja voi lisätä ruoka-aineet, joista muodostuu suosittu aterial omaassa paikallisessa yhteisössänne.
- » Ennen tietoisuustapahtuman järjestämistä ryhmän vetäjä voi myös etsiä asianmukaisten kanavien kautta kunkin aineksen hiilihydraattien määrän sekä koko aterian hiilihydraattien kokonaismäärän.
- » Pyytää klubinne ja yhteisönne jäseniä arvaamaan kunkin aineksen sisältämien hiilihydraattien määrän sekä koko aterian hiilihydraattien kokonaismäärän. Kerro heille, että he eivät saa käyttää tekniikkaa tai muita lähteitä vastauksien etsimiseen.
- » Kun osallistujat ovat esittäneet arvauksensa, kerro oikeat vastaukset, jotta ihmiset saavat selville, arvasivatko he oikein.
- » Ryhmän vetäjä voi keskustelukysymysten avulla lisätä tietoisuutta eri seikoista, joita diabetesta sairastavien ihmisten täytyy ottaa huomioon jokapäiväisessä elämässään.

Aterial	Hiilihydraatit (grammoina)
proteiini	
kasvis	
tärkkelys/vilja	
juoma	
yhteensä	

Keskustelukysymyksiä:

- » Haluaisiko joku kertoa ensimmäisiä mietteitään tästä tehtävästä?
- » Oliko tämä teistä vaikeaa tai aikaa vievää? Miksi tai miksi ei?
- » Miten tämä mielestänne vaikuttaisi siihen, miten valitsette aterioitanne normaalissa elämässänne?
- » Miten tämä mielestänne vaikuttaisi siihen, miten valitsette aterioitanne sosiaalisissa tilanteissa?
- » Kun mietitään sitä, että diabetesta sairastavat ihmiset saattavat joutua tekemään tätä joka päivä, mitä voisimme mielestänne yhteisönä tehdä, jotta he tuntisivat saavansa tukea ja ymmärrystä?