



Hälsosam livsstil vid typ 2-diabetes

Varje Lions Club är en självständig och oberoende aktör med eget ansvar för genomförandet av sina evenemang och för efterlevnaden av lagar och föreskrifter. Avsikten med planeringsguiden är att ge rekommendationer och förslag som inte ska betraktas som juridisk rådgivning eller enda bästa praxis. Aktiviteterna i planeringsguiden är kanske inte lämpliga i ditt lokala samhälle. Anlita lokal professionell rådgivning för att säkerställa efterlevnad av lagar och bestämmelser, säkerhetsriktlinjer och goda exempel.



Lions Clubs International



Hälsosam livsstil vid typ 2-diabetes

Din klubb kan utnyttja den här planeringsguiden för att anordna ett evenemang för hälsa och välbefinnande till förmån för personer med risk för typ 2-diabetes, främjande av nyttig kost, måltidsplanering och fysisk aktivitet.

Genom att åta sig ett sådant projekt bidrar man till vår strategiska vision om att minska förekomsten av diabetes och förbättra livskvaliteten för personer med denna diagnos.

Börja planera evenemanget.

Fyll i de tomma fälten i formuläret nedan för att bestämma evenemangets detaljer.

Vad du uppnår 1 Skapa medvetenhet och erbjuda utbildning i ditt lokala samhälle genom främjandet av en hälsosam livsstil	Varaktighet 1–2 timmar	Plats <input type="radio"/> Skola eller utbildningslokal <input type="radio"/> Offentlig rekreationsanläggning <input type="radio"/> Offentlig frilufts-/utomhusområde <input type="radio"/> Annat _____
	Planeringstid 1–2 månader	
	Start-/slutdatum _____	

Planerade deltagare

Välj den målgrupp som du vill att evenemanget ska rikta sig till.

Personer som vi riktar oss till: <input type="radio"/> Barn <input type="radio"/> Ungdomar <input checked="" type="radio"/> Vuxna <input type="radio"/> Alla	Personer som tillhandahåller tjänster: <input type="radio"/> Lokal diabetesorganisation <input type="radio"/> Lokal diabetesutbildare <input type="radio"/> Offentligt sjukhus	Anmärkningar:
---	--	----------------------

Bestäm alla uppgifter som krävs för ditt projekt.

Alla projekt bör omfatta följande uppgifter:

1. Identifiera föreläsare och material om diabetes.



SNABBTIPS

- ▶ Bör tillhandahållas av en lokal diabetesorganisation, lokal diabetesutbildare eller offentligt sjukhus

Föreläsare

Material

a. _____

d. _____

b. _____

e. _____

c. _____

f. _____

2. Bestäm typ av fysisk aktivitet.



SNABBTIPS

- ▶ Denna kan bestå av motion i ordnad form, en vandring eller någon annan aktivitet som du tror skulle lyckas väl i ditt lokala samhälle
- ▶ Se till att nivån på aktiviteten är lämplig för nybörjare och kan anpassas till personer med olika fysisk förmåga

Aktiviteter

a. _____

d. _____

b. _____

e. _____

c. _____

f. _____

3. Bestäm ämnet för kostutbildningen.



SNABBTIPS

- ▶ Detta bör ha att göra med förebyggande och hantering av diabetes och kan ges av en lokal näringsfysiolog, en lokal diabetesutbildare eller ett offentligt sjukhus
- ▶ Ämnen kan innefatta exempelvis vikten av vätsketillförsel, att inkludera grönsaker i varje måltid osv.

Ämnesidéer

a. _____

d. _____

b. _____

e. _____

c. _____

f. _____

Planeringsguide för volontärer

Bestäm volontärernas roller i evenemanget.

Befattning/roll	Namn	Kontaktuppgifter	Anteckningar
Evenemangsansvarig			Kan vara Lion/Leo eller hälso- och sjukvårdspersonal. Måste ha grundläggande kunskaper om diabetes och kunna hantera både evenemangslogistik och volontärer
Volontärhandledare			
Utbildningsansvarig			Bör vara legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal eller utbildare som känner till diabetes
Fysisk aktivitetsansvarig			Bör vara en yrkesperson inom området för fysisk aktivitet/motion för att kunna garantera deltagarnas säkerhet i samband med fysisk aktivitet
Näringsansvarig			Bör vara en certifierad yrkesperson inom näringslära eller hälso- och sjukvård med erfarenhet av att stödja människor med diabetes
Lokala räddningstjänster			Måste alltid finnas närvarande i händelse av ett medicinskt nödläge
Marknadsföringsansvarig			
Evenemangsfotograf			Du måste säkerställa att det finns undertecknade godkännandeintyg från deltagarna om du planerar att använda foton från evenemanget för marknadsföring
Lokala partners/ samarbetspartners <i>Rekommenderas: Lokal diabetesorganisation, diabetesutbildare och/eller offentligt sjukhus</i>			
Annat			

Antal Lionmedlemmar	
Antal Leomedlemmar	
Antal andra deltagare	



Organisera ditt projekt i genomförbara steg.

Evenemangschefen kan fylla i detta formulär och följa upp utvecklingen.

Status	Uppgift	Sista datum	Uppgiftsansvarig	Tips
X	Informera din klubb			Håll ett möte för att informera din klubb om evenemanget
	Skapa ett namn/titel för evenemanget			
	Bilda en planeringskommitté			<ul style="list-style-type: none"> » Bestäm deltagare, aktiviteter och logistik för evenemanget » Besluta och tilldela volontäruppgifter
	Identifiera möjliga samarbetspartners för evenemanget			<ul style="list-style-type: none"> » Lokal diabetesorganisation » Träningsorganisationer » Lokalt offentligt sjukhus » Lokal diabetesutbildare
	Gör en preliminär budget			
	Säkra en plats, ett datum och en tid			<p>Att beakta:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Årstid/väder » Platsens flexibilitet gällande kapacitet » Platsens säkerhet » Platsens åtkomlighet för de som löper störst risk att drabbas av diabetes
	Säkerställ korrekt försäkringsskydd			<p>Kontrollera med relevanta tjänstemän för att avgöra om ett försäkringsintyg eller kompletterande försäkring krävs</p> <p>I frågor som gäller täckning enligt policyn om allmän ansvarsförsäkring (General Liability Insurance Policy) som tillhandahålls alla Lions-klubbar hänvisas till försäkringsbroschyren genom att besöka http://lionsclubs.org/pib-en</p>



Organisera ditt projekt i genomförbara steg (forts.).

Status	Uppgift	Sista datum	Uppgiftsansvarig	Tips
	Se till att du har de volontärer som behövs			
	Marknadsför evenemanget			<p>Att beakta:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Bjud in lokal media till evenemanget » Förbered ett pressmeddelande och sprid det till lokala medier » Engagera en lokalt känd person eller idrottstalng » Sociala medier-plattformar » Skicka e-postmeddelanden om evenemanget till klubbens nätverk
	Slutför all logistik kring evenemanget			<p>Före evenemanget är det en god idé att kontakta alla leverantörer som bidrar eller levererar tjänster till evenemanget så att de är förberedda på sina uppgifter</p> <p>Att beakta:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Alla särskilda krav på platsen för den fysiska aktiviteten (skyltar, kartor osv.) » Viloplatser med vatten och nyttiga tilltugg
	Planera ett möte efter evenemanget för att fira lyckade aktiviteter och diskutera förbättringsmöjligheter			Planera andra evenemang under året för att fortsätta utveckla nätverket efter evenemanget

Fastställ budgeten för ditt projekt.

_____ arbetsbladet kan användas för evenemangets ekonomi.

Beskrivning	Antal	Kostnad	Sammanlagd kostnad	Bidrag in natura/ donationer	Intäkter	Saldo
Utbildning						
Utbildningsmaterial						
Ersättning till gästtalare						
Utrustning						
Hyra av lokal/ utrymme						
Material till de fysiska aktiviteterna						
Vatten/tilltugg						
AV-utrustning						
Marknadsföring						
Marknadsföringsmaterial						
Annat						



Mät framgången av ditt projekt.

Träffas igen i planeringskommittén för att fira genomslagskraften och rapportera det ni har åstadkommit!

Mått på framgång			
Mät ditt projekt			
Antal personer under 18 år som nåddes av evenemanget		Antal icke-medlemmar som arbetat som volontärer	
Antal personer över 18 år som nåddes av evenemanget		Totalt antal direkta servicetimmar	
Antal Lionmedlemmar som arbetat som volontärer		Totalt antal timmar för projektplanering/penninginsamling	
Antal Leomedlemmar som arbetat som volontärer			
Utvärdera ditt projekt			
1. Kunde du öka medvetenheten i ditt lokala samhälle om diabetes genom utbildning och främjande av en hälsosam livsstil?			
2. Vad lyckades bäst?			
3. Vilka var de största utmaningarna?			
4. Vill du upprepa evenemanget?			
5. Vad skulle du vilja förändra?			



Överväg att leda dina deltagare i en aktivitet där man räknar kolhydrater.

Kolhydrater är en viktig del av kosten, men i för stora mängder kan de medföra ökad risk för att utveckla typ 2-diabetes. Människor som lever med diabetes måste vara väl medvetna om vilken mängd kolhydrater som intas under varje måltid för att blodsockret ska hållas på en lämplig nivå.

Har du någon gång funderat över hur många kolhydrater det finns i en daglig måltid? Överväg att kontakta en myndighet eller hälsoorganisation för att avgöra hur många kolhydrater som rekommenderas per måltid.

Aktivitetsinstruktioner:

- » Gruppledaren kan ange vilken mat som finns i en populär måltid i ditt lokala samhälle.
- » Innan evenemanget hålls kan gruppledaren även genom lämpliga kanaler undersöka hur många kolhydrater som finns i varje livsmedel och hur många som finns i hela måltiden.
- » Fråga i klubben och bland nätverksmedlemmarna för att uppskatta kolhydraterna i varje livsmedel och i hela måltiden. Informera dem om att de inte får använda tekniska hjälpmedel eller andra källor för att svara.
- » När deltagarna har lämnat sina svar, delge svaren och bestäm om personerna svarade rätt.
- » Gruppledaren kan använda diskussionsfrågorna för att ge fler en känsla för de olika överväganden som människor som lever med diabetes måste göra varje dag.

Måltid	Kolhydrater (gram)
Protein	
Grönsaker	
Stärkelse/gryn	
Dryck	
Totalt	

Diskussionsfrågor:

- » Vill någon dela med sig av sin första gissning i denna aktivitet?
- » Tyckte du att detta var svårt eller tidskrävande? Varför eller varför inte?
- » Hur känner du att detta skulle påverka upplevelsen av att välja måltider i vardagen?
- » Hur känner du att detta skulle påverka upplevelsen av att välja måltider i ett socialt sammanhang?
- » Med kunskap om att detta är något som människor som lever med diabetes måste gå igenom varje dag, vilka åtgärder tycker ni att vi kan vidta i vårt lokala samhälle för att de ska få bättre stöd och förståelse?

