



2 型糖尿病患者的健康生活方式

所有的狮子会分会均为自主运作，这意味着每个狮子会分会都是独立的实体，负责开展自身活动并遵守当地法律和法规。此计划本旨在提供一般建议，不应将其视作法律意见或最佳实践。此计划本中的活动不一定适合您所在社区。请咨询当地专业人士，确保遵守所有法律和法规、安全指导原则以及最佳实践。



2 型糖尿病患者健康的生活方式

此方案计划本可帮助贵分会主办卫生保健活动，使具有患上 2 型糖尿病风险的人从中受益，并宣传健康饮食、膳食计划以及体育活动。

通过施行此类方案，您帮助我们实现我们的策略愿景，即减少糖尿病的流行并改善确诊患者的生活品质。

开始计划您的活动。

填写下方表格的空白处，来确定您的活动细节。

您将完成的目标 ① 通过宣传健康的生活方式来提升疾病意识并提供教学	持续时间 1-2 小时	地点 <input type="radio"/> 学校或教学设施 <input type="radio"/> 社区康乐设施 <input type="radio"/> 露天/户外社区空地 <input type="radio"/> 其他 _____
	计划筹备时间 1-2 个月	
	开始/结束日期 _____	

计划参与者

请选择在活动中接受服务的人群。

接受服务的人群： <input type="radio"/> 儿童 <input type="radio"/> 青少年 <input checked="" type="radio"/> 成人 <input type="radio"/> 所有人	将提供服务的人群： <input type="radio"/> 当地糖尿病协会 <input type="radio"/> 当地糖尿病教育工作者 <input type="radio"/> 社区医院	注释：
--	---	------------

确定您的方案所需的任务。

所有方案应包含以下任务：

1. 确定糖尿病教学演讲人和材料



小提示

- ▶ 应由您当地的糖尿病协会、糖尿病教育工作者或社区医院来提供

演讲人

材料

a. _____

d. _____

b. _____

e. _____

c. _____

f. _____

2. 确定体育活动的类型。



小提示

- ▶ 这可包括结构化的锻炼、步行或者您认为可以在当地社区顺利开展的任何活动
- ▶ 确保活动强度为入门水平，并且可根据不同的体能进行调整

活动

a. _____

d. _____

b. _____

e. _____

c. _____

f. _____

3. 确定营养教学主题。



小提示

- ▶ 这应涉及糖尿病的预防和医治，可由当地的营养师、糖尿病教育工作者或社区医院提供
- ▶ 主题可包括水合作用的重要性、在日常膳食中加入蔬菜等

主题思路

a. _____

d. _____

b. _____

e. _____

c. _____

f. _____



志愿者计划本

在您的活动中给志愿者分配角色。

职位/角色	姓名	联络信息	注释
活动总监			可以是一名狮友/青少狮或医疗保健专业人士；必须具备有关糖尿病的基本知识并应该能够管理后勤和志愿者
志愿者经理			
教学领导			应是持证的医疗保健专业人士或熟悉糖尿病的教育工作者
体育活动领导			应是体育专业人士，可确保参与者进行体育活动时的安全
营养领导			应是持证的营养或医疗保健专业人士，具有协助糖尿病患者方面的经验
当地的急救服务			发生卫生应急事件时必须全程在场
市场营销领导			
活动摄影师			如果您打算将活动照片用于宣传目的，则必须确保获得参与者签署的授权书
当地合作伙伴/ 协作者 建议：当地糖尿病协会、 糖尿病教育工作者和/ 或社区医院			
其他			

狮友人数	
青少狮人数	
其他人员人数	



将您的方案组织成为可实现的步骤。

活动总监可填写此表并跟踪进度。

状态	任务	截止日期	任务领导	提示
×	通知贵分会			举办一个会议，通告贵分会有关该活动的信息
	建立活动名称/职位			
	组建一个计划委员会			<ul style="list-style-type: none"> » 确定活动参与者、活动和后勤 » 确定并分配志愿者的任务
	指定潜在的活动协作者			<ul style="list-style-type: none"> » 当地糖尿病协会 » 保健组织 » 当地社区医院 » 当地糖尿病教育工作者
	编制初步预算			
	敲定地点、日期和时间			考虑事项： <ul style="list-style-type: none"> » 时令/天气 » 所在地点的功能灵活性 » 地点的安全 » 糖尿病风险最高的社区成员进出该地点的便利性
	确保适当的保险范围			咨询相关官员，确定是否需要保险凭证或补充保险 有关一般责任保单为所有狮子会分会提供的保险范围问题，请访问 http://lionsclubs.org/pib-en ， 参阅《计划保险手册》



将您的方案组织成为可实现的步骤（续）。

状态	任务	截止日期	任务领导	提示
	招募必要的志愿者			
	宣传您的活动			考虑事项： <ul style="list-style-type: none"> » 邀请当地媒体报道您的活动 » 编写新闻稿并发送当地媒体 » 争取当地名人或体育界人物的帮助 » 社交媒体平台 » 向贵分会网络发送电子邮件
	最终确定活动后勤			在活动之前，请确保联系任何服务提供商或活动协作者，以确保他们已准备好完成活动工作 考虑事项： <ul style="list-style-type: none"> » 对体育活动空间的任何特殊要求（标志、指示等） » 休息站备有水和健康小吃
	安排活动后会议，庆祝活动顺利完成并讨论改进机会			安排全年中的其他活动，以在活动之后继续建设社区



为您的方案确定预算。

可使用此表格来确定活动的财务运作。

描述	数量	成本	总共费用	实物捐赠/ 捐款	收入	账户 余额
教学						
教学材料						
演讲嘉宾费用						
设备						
设施/空间 租赁						
体育活动用品						
水/小吃						
影音设备						
营销						
宣传材料						
其他						



衡量方案成果。

再次召开活动计划委员会会议，庆祝获得的影响力并汇报服务！

成果衡量			
衡量方案			
服务了 18 岁以下的人数		非会员志愿者人数	
服务了 18 岁以上的人数		总共直接服务小时数	
狮友志愿者人数		总共方案计划/募款小时数	
青少狮志愿者人数			
回顾方案			
1. 您是否能够通过教学和宣传健康的生活方式来提升社区对糖尿病的意识？			
2. 取得的最大成果是什么？			
3. 您遇到的最大的一项挑战是什么？			
4. 您是否会再次筹办该活动？			
5. 您会做出哪些方面的更改？			



可考虑引导参与者进行碳水化合物计数。

碳水化合物是您饮食中的重要组成部分，但饮食中的碳水化合物过多就可能会增加罹患 2 型糖尿病的风险。糖尿病患者要非常谨慎地对待每餐摄入的碳水化合物数量，以将血糖控制在适当水平。

您有没有想过自己每天每餐一般摄入多少碳水化合物？可考虑联系政府机构或卫生组织，以确定每餐推荐摄入多少碳水化合物。

活动说明：

- » 小组讲师可以输入当地社区流行膳食中的食物。
- » 在举办疾病意识活动之前，小组讲师也可以通过适当的渠道，研究每种食物的碳水化合物数量以及整餐的碳水化合物总量。
- » 让贵分会和社区成员猜猜每种食物中的碳水化合物数量以及整餐的总量。告诉他们不要利用技术手段或其他来源获得答案。
- » 在所有参与者都提供了他们猜测的数量后，与大家分享答案看看猜得对不对。
- » 小组讲师可通过讨论问题激发更多人思考，糖尿病患者在日常生活中需要考虑到的方面。

膳食	碳水化合物（克）
蛋白质	
蔬菜	
淀粉/谷物	
饮料	
总量	

讨论问题：

- » 有人愿意分享他们对这个活动的初步想法吗？
- » 您是否觉得这很困难或耗费时间？为什么？
- » 您觉得这会如何影响您在日常生活中选择膳食？
- » 您觉得这会如何影响您在社交场合中选择膳食？
- » 鉴于这可能是糖尿病患者每天必须经历的事情，您认为我们社区可以采取哪些步骤，以帮助他们获得更多的支持和理解？

