



## PROJEKTIDÉER DIABETES

### FAKTA

- Samarbeta med sjukvårdspersonal, för att genomföra ett informationsmöte i klubben eller i distriktet om diabetes, förstadium till diabetes, förhindra diabetes och att leva med diabetes.
- Genomföra en diskussion om diabetes, för att uppmuntra klubbmedlemmar att dela med sig av sina erfarenheter av sjukdomen.
- Besöka webbsidan för landets diabetesorganisation eller annan organisation, för att lära sig mer om diabetes.
- Äta något med lågt glukosvärde vid ett klubbmöte samt be en dietist eller diabeteskunnig person informera klubbmedlemmar och deras familjer om hur man läser matens innehållsförteckningar.
- Ladda hem appen MyLION, för att hålla sig informerad om hur Lions och Leos är involverade i diabetesinsatser.
- Ladda hem en app som informerar om och uppmuntrar till god hälsa. Erbjud klubbmedlemmar att delta i insatser att förbättra sin hälsa.

### AGERA // NYBÖRJARE

- Donera en prenumeration på en diabetestidning eller diabetesrelaterade böcker till ditt lokala bibliotek.
- Bjuda in förebilder som har diabetes till lokala skolor, för att tala om god hälsa.
- Sponsra ett barns deltagande i ett diabetesläger och/eller bekosta material till ett diabetesläger.
- Lägga upp artiklar på klubbens och distriktets hemsida och sociala media med information och resurser, till nytta för medlemmar och de som har diabetes.
- Skriv artiklar om god hälsa i lokaltidningen eller skoltidningen.
- Genomföra en framstegspromenad om Lions diabetesinformation på din hemort.
- Sammanställa en lista över patientresurser och stöd samt dela ut den till medlemmar och till allmänheten.

### AGERA // MELLAN

- Samarbeta med sjukvårdspersonal för att genomföra diabetesundersökningar, diabetisk retinopati och liknande.
- Marknadsföra diabetesinsatser via kampanjer i sociala media eller radioreklam.
- Delta som frivillig vid ett diabetesläger. Besöka [www.diabetescamps.org](http://www.diabetescamps.org) för att finna ett läger nära dig.
- Sponsra en lektion i sund matlagning för dem som har diabetes eller befinner sig i förstadiet.
- **Genomföra regelbundna promenader på arbetsplatsen och åt hälsosamt mellanmål efteråt.**
- Ta med färsk frukt och/eller grönsaker till en skolklass, för att uppmuntra barnen att prova hälsosam mat.
- Samarbeta med sjukvårdspersonal, för att genomföra en fysisk aktivitet och främja motion.
- Donera motionsutrustning till en ungdomsgård eller skola.

### AGERA // AVANCERAD

- **Samla en stödgrupp för människor som har diabetes och deras familjer.**
- Samarbeta med sjukvårdspersonal för att genomföra ett mentorprogram, där en ung person med diabetes får lära sig av en äldre mentor.
- Organisera grönsaksland vid skolor eller kolonilott på hemorten, för att uppmuntra sunda matvanor.
- Bygga upp en träningslokal och ordna motionsklasser vid en ungdomsgård eller skola.
- Sponsra ett utbildningsprogram för sjukvårdspersonal, så att de kan lära sig mer om undersökningar, stödprogram och hur diabetes påverkar människors liv.

