



Gesundes Leben bei Typ-2-Diabetes

Alle Lions Clubs sind autonom, d. h. jeder Lions Club ist eine unabhängige Einrichtung, die für die Durchführung seiner eigenen Veranstaltungen und die Einhaltung der lokalen Gesetze und Vorschriften verantwortlich ist. Dieser Planer soll Empfehlungen geben und nicht als Rechtsberatung oder Best Practice betrachtet werden. Die Aktivitäten in diesem Planer sind nicht zwangsläufig innerhalb aller Gemeinwesen angemessen. Bitte wenden Sie sich an einen Fachmann vor Ort, um sicherzustellen, dass alle Gesetze und Vorschriften, Sicherheitsrichtlinien und Best Practices eingehalten werden.



Gesundes Leben bei Typ-2-Diabetes

Dieser Projektplaner kann Ihrem Club bei der Organisation eines Gesundheits- und Wellness-Events behilflich sein, der Menschen mit erhöhtem Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken, zugute kommt, und gesunde Ernährung, Mahlzeitenplanung und körperliche Aktivität fördert.

Mit der Übernahme dieses Projekts tragen Sie zur Verwirklichung unserer strategischen Vision bei, die Prävalenz von Diabetes zu reduzieren und die Lebensqualität der damit diagnostizierten Personen zu verbessern.

Beginnen Sie mit der Planung Ihrer Veranstaltung.

Füllen Sie die leeren Felder im untenstehenden Formular aus, um die Details Ihrer Veranstaltung zu bestimmen.

Was Sie erreichen werden 1 Bewusstsein der Gemeinde schärfen und Aufklärung bieten durch Förderung einer gesunden Lebensweise	Dauer 1–2 Stunden	Ort <input type="radio"/> Schule oder Bildungseinrichtung <input type="radio"/> Gemeinschaftliche Freizeiteinrichtung <input type="radio"/> Freiluft-/Außenbereich der Gemeinde <input type="radio"/> Anderes <hr/>
	Planungszeitraum 1–2 Monate	
	Anfangs-/Enddaten <hr/>	

Geplante Teilnehmer Wählen Sie das Publikum, das Sie bei Ihrer Veranstaltung bedienen möchten.		
Menschen, denen wir helfen werden: <input type="radio"/> Kinder <input type="radio"/> Jugendliche <input checked="" type="radio"/> Erwachsene <input type="radio"/> Alle	Menschen, die Hilfe anbieten: <input type="radio"/> Lokaler Diabetesverband <input type="radio"/> Lokaler Diabetes-Experte <input type="radio"/> Regionales Krankenhaus	Hinweise:

Legen Sie alle erforderlichen Aufgaben für Ihr Projekt fest.

Alle Projekte sollten die folgenden Aufgaben umfassen:

1. Festlegen von Referenten und Material zum Thema Diabetes.



- ▶ Sollte durch Ihren lokalen Diabetesverband, einen lokalen Diabetes-Experten oder ein regionales Krankenhaus bereitgestellt werden

Referenten

- a. _____
- b. _____
- c. _____

Material

- d. _____
- e. _____
- f. _____

2. Bestimmen Sie die Art der körperlichen Aktivität.



- ▶ Dies kann aus einer strukturierten Übung, einem Spaziergang oder einer anderen Aktivität bestehen, von der Sie denken, dass sie in Ihrer regionalen Gemeinde gut ankommen könnte
- ▶ Stellen Sie sicher, dass die Aktivität ein Anfängerniveau hat und an die verschiedenen körperlichen Voraussetzungen angepasst werden kann

Aktivitäten

- a. _____
- b. _____
- c. _____

- d. _____
- e. _____
- f. _____

3. Legen Sie das Thema der Ernährungsschulung fest.



- ▶ Dies sollte für die Prävention und Behandlung von Diabetes relevant sein und kann von einem lokalen Ernährungsberater, einem lokalen Diabetes-Experten oder einem regionalen Krankenhaus bereitgestellt werden
- ▶ Themen können sein: die Bedeutung der Flüssigkeitszufuhr, das Einplanen von Gemüse für jede Mahlzeit etc.

Ideen für Themen

- a. _____
- b. _____
- c. _____

- d. _____
- e. _____
- f. _____



Freiwilligen-Planer

Vergeben Sie Rollen für Freiwillige bei Ihrer Veranstaltung.

Position/Rolle	Name	Kontakt- informationen	Hinweise
Eventleiter			Kann ein Lion/Leo oder Gesundheitsexperte sein; muss über Grundkenntnisse über Diabetes verfügen und sollte in der Lage sein, sowohl die Event-Logistik als auch die Freiwilligen zu verwalten
Freiwilliger			
Aufklärungsleitung			Sollte eine Gesundheitsfachkraft oder ein Diabetes-Experte sein
Leitung der körperlichen Aktivitäten			Sollte ein Fachmann für körperliche Aktivität sein, der die Sicherheit der Teilnehmer während der Teilnahme an körperlichen Aktivitäten gewährleisten kann
Ernährungsleitung			Sollte ein zertifizierter Ernährungs- oder Gesundheitsexperte mit Erfahrung in der Unterstützung von Menschen mit Diabetes sein
Lokale Notfalldienste			Er muss im Falle eines gesundheitlichen Notfalls jederzeit anwesend sein
Marketingleitung			
Event-Fotograf			Sie müssen unterschriebene Freigabeformulare von den Teilnehmern einholen, wenn Sie beabsichtigen, Eventfotos für Werbezwecke zu verwenden
Lokale Partner/ Mitarbeiter <i>Empfohlen: Lokaler Diabetesverband, Diabetes-Experte und/oder regionales Krankenhaus</i>			
Anderes			

Anzahl der Lions	
Anzahl der Leos	
Anzahl der anderen	



Organisieren Sie Ihr Projekt in erreichbaren Schritten.

Der Veranstaltungsleiter kann dieses Formular ausfüllen und den Fortschritt verfolgen.

Status	Aufgabe	Deadline	Aufgaben- leitung	Tipps
X	Informieren Sie Ihren Club			Veranstalten Sie ein Treffen, um Ihren Club über die Veranstaltung zu informieren
	Ereignisname/-titel anlegen			
	Bildung eines Planungskomitees			<ul style="list-style-type: none"> » Festlegung der Veranstaltungsteilnehmer, Aktivitäten und Logistik » Entscheiden über und Zuweisen von Freiwilligen-Aufgaben
	Bestimmen Sie potentielle Event-Mitarbeiter			<ul style="list-style-type: none"> » Lokaler Diabetesverband » Fitness-Organisationen » Regionales Krankenhaus » Lokaler Diabetes-Experte
	Erstellung eines vorläufigen Budgets			
	Sicherung eines Ortes, Datum und Uhrzeit			<p>Was beachtet werden muss:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Jahreszeit/Wetter » Flexibilität der Standortkapazität » Sicherheit des Standorts » Zugänglichkeit des Standorts für die Mitglieder der Gemeinde mit dem höchsten Risiko, an Diabetes zu erkranken
	Sicherstellung eines angemessenen Versicherungsschutzes			<p>Erkundigen Sie sich bei den zuständigen Behörden, ob eine Versicherungsbescheinigung oder eine Zusatzversicherung erforderlich ist</p> <p>Bei Fragen zum Versicherungsschutz durch die allgemeine Haftpflichtversicherung, die allen Lions Clubs zur Verfügung gestellt wird, lesen Sie bitte die Programmversicherungsbrochüre unter folgender Adresse durch http://lionsclubs.org/pib-en</p>



Organisieren Sie Ihr Projekt in erreichbaren Schritten (Fortsetzung).

Status	Aufgabe	Deadline	Aufgaben- leitung	Tipps
	Sichern Sie notwendige Freiwillige			
	Bewerben Sie Ihr Projekt			<p>Was beachtet werden muss:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Laden Sie die lokalen Medien zu Ihrem Event ein » Erstellen Sie eine Pressemitteilung und teilen Sie diese mit lokalen Medienkanälen » Nehmen Sie die Hilfe einer lokalen prominenten Person oder einer Sportpersönlichkeit in Anspruch » Social-Media-Plattformen » Versenden Sie E-Mails an das Netzwerk Ihres Clubs
	Schließen Sie die Event-Logistik ab			<p>Kontaktieren Sie vor Ihrem Event alle Dienstleister oder Event-Mitarbeiter, um sicherzustellen, dass sie bereit sind, ihre jeweiligen Rollen bei dem Event auszuführen</p> <p>Was beachtet werden muss:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Etwaige spezielle Anforderungen für den Bereich für die körperlichen Aktivitäten (Unterschriften, Anweisungen etc.) » Pausenstation mit Wasser und gesunden Snacks
	Planen Sie ein Treffen nach der Veranstaltung, um Erfolge zu feiern und Verbesserungsmöglichkeiten zu diskutieren			Planen Sie weitere Events für das Jahr ein, um die Gemeinschaft im Anschluss an den ersten weiter aufzubauen



Bestimmen Sie das Budget für Ihr Projekt.

Dieses Arbeitsblatt kann zur Bestimmung der Finanzierung des Events genutzt werden von:

Beschreibung	Menge	Kosten	Gesamt- ausgaben	Spenden in Naturalien	Einnahmen	Bilanz
Schulung						
Aufklärungsmaterialien						
Gebühren für Gastreferent(en)						
Ausstattung						
Einrichtungs-/Flächen mietung						
Bedarf für körperliche Aktivitäten						
Wasser/Snacks						
Audio-/visuelle Geräte						
Marketing						
Werbematerial						
Anderes						



Messen Sie den Erfolg Ihres Projektes.

Versammeln Sie sich wieder als Event-Planungskomitee, um Ihre Wirkung zu feiern und über Ihre Hilfe zu berichten!

Erfolgsmessungen			
Messen Sie den Erfolg Ihres Projektes			
Anzahl von Menschen unter 18, um die wir uns gekümmert haben		Anzahl von Freiwilligen, die keine Mitglieder sind	
Anzahl von Menschen über 18, um die wir uns gekümmert haben		Hilfezeit insgesamt	
Anzahl von Lions Freiwilligen		Gesamtanzahl von Stunden für Planung/Fundraising	
Anzahl von Leo Freiwilligen			
Reflektieren Sie über Ihr Projekt			
1. Konnten Sie durch Aufklärung und Förderung einer gesunden Lebensweise das Bewusstsein der Gemeinde für Diabetes schärfen?			
2. Was waren Ihre größten Erfolge?			
3. Was waren Ihre größten Herausforderungen?			
4. Würden Sie diesen Event wiederholen?			
5. Was würden Sie ändern?			



Überlegen Sie, eine Aktivität für Ihre Teilnehmer durchzuführen, die sich um das Zählen von Kohlenhydraten dreht.

Kohlenhydrate sind ein wichtiger Bestandteil Ihrer Ernährung, aber im Übermaß können Sie Ihr Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken erhöhen. Menschen, die mit Diabetes leben, müssen sich bewusst machen, wie viele Kohlenhydrate sie während jeder Mahlzeit zu sich nehmen, um ihren Blutzuckerspiegel sicher zu behandeln.

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, wie viele Kohlenhydrate in einer Ihrer normalen Mahlzeiten enthalten sind? Überlegen Sie, eine Regierungsbehörde oder Gesundheitsorganisation zu kontaktieren, um sich darüber zu informieren, wie viele Kohlenhydrate pro Mahlzeit empfohlen werden.

Aktivität-Anleitungen:

- » Der Gruppenleiter kann die Lebensmittel eingeben, die eine beliebte Mahlzeit in Ihrer Gemeinde ergeben.
- » Vor der Durchführung des Aufklärungs-Events kann der Gruppenleiter außerdem die entsprechenden Kanäle nutzen, um sich darüber zu informieren, wie viele Kohlenhydrate in jedem einzelnen Lebensmittel und wie viele in der gesamten Mahlzeit enthalten sind.
- » Fordern Sie Ihren Club und Ihre Gemeindemitglieder dazu auf, zu schätzen, wie viele Kohlenhydrate in jedem einzelnen Lebensmittel und wie viele in der gesamten Mahlzeit enthalten sind. Lassen Sie sie wissen, dass sie keine technologischen Geräte oder andere Quellen für ihre Antworten nutzen dürfen.
- » Sobald alle Teilnehmer ihre Schätzwerte abgegeben haben, teilen Sie die Antworten mit, um festzustellen, ob die Leute in ihren Vermutungen richtig lagen.
- » Der Gruppenleiter kann die Diskussionsfragen nutzen, um mehr Menschen für die verschiedenen Überlegungen zu sensibilisieren, die Menschen mit Diabetes in ihrem täglichen Leben anstellen müssen.

Mahlzeit	Kohlenhydrate (Gramm)
Protein	
Gemüse	
Stärke/Getreide	
Getränk	
Gesamt	

Diskussionsfragen:

- » Möchte jemand seine ersten Gedanken zu dieser Aktivität mitteilen?
- » Fanden Sie diese Aktivität schwierig oder zeitaufwändig? Warum oder warum nicht?
- » Wie könnte sich dies auf die Auswahl der Mahlzeiten in Ihrem Alltag auswirken?
- » Wie könnte sich dies auf die Auswahl der Mahlzeiten bei gesellschaftlichen Anlässen auswirken?
- » Auf der Grundlage der Erkenntnis, dass dies etwas ist, was Menschen mit Diabetes täglich durchmachen müssen, welche Schritte könnten wir als Gemeinschaft unternehmen, damit sie sich besser unterstützt und mehr verstanden fühlen?

