

PROJEKTI-IDEOITA DIABETES

LISÄTIETOJA

- Tehkää yhteistyötä paikallisen ammattilaisen kanssa ja järjestäkää esitelmä klubin tai piirin kokouksessa diabeteksestä, sen esiasteesta, ennaltaehkäisystä ja hoidosta.
- Järjestäkää tilaisuus, jossa klubin jäsenet voivat kertoa omia kokemuksiaan tästä taudista.
- Tutustu kansallisen diabetesliiton verkkosivuihin ja muiden järjestöjen sivuihin saadaksesi lisätietoja tästä taudista.
- Antakaa klubin kokouksessa kaikille välipala, jossa on matala glykeeminen indeksi. Pyytäkää ravintoterapeuttia tai diabeteskouluttajaa opettamaan klubin jäsenille ja perheille miten tulkita elintarvikkeiden pakkausmerkintöjä.
- Lataa MyLION ja lue miten lionit ja leot osallistuvat diabetekseen liittyviin palvelutehtäviin.
- Lataa sovellus, joka auttaa valitsemaan terveelliset elämäntavat. Kutsukaa klubin jäsenet osallistumaan haasteeseen, jossa edistetään terveitä elämäntapoja.

TOIMINTA // ALOITUSTASO

- Lahjoittakaa diabeteslehden tilaus tai diabetekseen liittyviä kirjoja paikalliselle kirjastolle.
- Kutsukaa diabetesta sairastava roolimalli paikalliseen kouluun puhumaan terveistä elämäntavoista.
- Sponsoroiikaa lasta osallistumaan diabetesleirille ja/tai hankkikaa tarvikkeita leirille.
- Lisätkää joka kuukausi diabetekseen liittyviä viestejä klubin tai piirin verkkosivulle tai sosiaalisen median sivulle. Viestit voivat olla esimerkiksi resursseja ihmisille, jotka sairastavat diabetesta tai ovat riskiryhmässä.
- Kirjoita terveistä elämäntavoista paikkakunnan tai koulun lehteen.
- Järjestäkää Strides: lionit kävelevät diabetestiedotuksen hyväksi -tapahtuma paikkakunnalla.
- Kerätkää lista potilaiden resursseista ja palveluista ja jakakaa niitä lioneille ja yleisölle.

TOIMINTA // KESKITASO

- Tehkää yhteistyötä terveydenhuollon ammattilaisten kanssa ja järjestäkää seulonta (diabetes, diabeettinen retinopatia ja diabeetikon jalkaongelmat).
- Edistätkää diabeteksen ennaltaehkäisyä sosiaalisessa mediassa tai radiomainoksilla.
- Tehkää vapaaehtoistyötä diabetesleirillä. Tutustu Diabetesliiton sivuihin osoitteessa www.diabetes.fi.
- Sponsoroiikaa diabeetikoille ja sen esiasetta sairastaville esitys terveellisen ruuan valmistamisesta.
- Järjestäkää viikoittain kokoontuva kävelyklubi työpaikalla ja jakakaa kävelyn jälkeen terveellinen välipala.
- Viekkää hedelmiä tai vihanneksia alasteelle ja sitä kautta kannustatte lapsia kokeilemaan erilaisia ruokia.
- Tehkää yhteistyötä terveydenhuollon ammattilaisten kanssa järjestääksenne fyysistä aktiviteettia ja liikkumaan innostamista.
- Lahjoittakaa kuntoiluvälineitä paikkakunnan monitoimitaloon tai kouluun.

TOIMINTA // KOKENEEMMAT KLUBIT

- **Järjestäkää paikkakunnalla tukiryhmä ihmisille, jotka ovat sairastuneet diabetekseen ja heidän perheilleen.**
- Tehkää yhteistyötä terveydenhuollon ammattilaisen kanssa aloittaaksenne mentoriohjelma, jossa nuorempi diabeetikko voi oppia vanhemmalta diabeetikolta.
- Perustakaa koulussa tai paikkakunnalla vihannespuutarha terveellisen ruokavalion edistämiseksi.
- Rakentakaa kuntoilutilat tai aloittakaa kuntoilutunnit monitoimitalossa tai koulussa.
- Sponsoroiikaa koulutusohjelma paikkakunnan terveydenhuollon ammattilaisille, jotta he saavat lisätietoja seulonnoista, paikkakunnan tukiohjelmista ja diabeteksen sivutautien komplikaatioista.

