



Terveellinen ruokavalio raskausdiabetesta sairastaville

Kaikki Lions-klubit ovat itsenäisiä yksiköitä. Tämä tarkoittaa, että jokainen Lions-klubi on itsenäisesti vastuussa omien tapahtumiensa järjestämisestä sekä paikallisten lakien ja säädösten noudattamisesta. Tämän suunnitteluoppaan tavoitteena on välittää suosituksia, eikä sen sisältöä tulisi pitää lainopillisina neuvoina tai parhaina käytänteinä. Tämän suunnitteluoppaan sisältämät aktiviteetit saattavat sopia omaan yhteisöösi – tai sitten eivät. Kaikkien lakien ja säädösten, turvallisuusohjeiden sekä parhaiden käytänteiden noudattamisen varmistamiseksi kannattaa keskustella jonkun paikallisen ammattilaisen kanssa.



Terveellinen ruokavalio raskausdiabetesta sairastaville

Tämä projektisuunnitteluopas auttaa klubianne järjestämään yhteisö tapahtuman odottaville äideille. Tapahtuma esittelee terveellisen reseptin ja antaa tietoa raskausdiabeteksen ehkäisystä sekä tehokkaasta hallinnasta.

Käynnistämällä tämänkaltaisen projektin autatte järjestöämme saavuttamaan diabeteksen levinneisyyden vähentämiseen sekä siihen sairastuneiden elämänlaadun parantamiseen tähtäävän strategisen vision.

Aloittakaa tapahtumanne suunnittelu.

Täyttäkää alla olevan kaavakkeen tyhjät kohdat määritelläkseenne tapahtumanne yksityiskohtaisesti.

Mitä saavutatte 1 Yhteisölle annetaan raskausdiabetekseen liittyvää valistusta lämmينhenkisessä ja turvallisessa ympäristössä	Kesto 1–2 tuntia	Sijainti ☐ Koulu tai kurssikeskus ☐ Oman yhteisön vapaa-ajan keskus ☐ Muu _____
	Suunnittelu aika 2–3 kuukautta	
	Aloit us-/lopetuspäivät _____	

Suunnitellut osallistujat		
Valitkaa tapahtumallenne kohdeyleisö.		
Ihmiset, joita palvelemme: ☐ lapset ☐ nuoret ☒ aikuiset ☐ kaikki	Palvelua tarjoavat tahot: ☐ Paikallinen ravitsemusterapeutti ☐ paikallinen diabetesjärjestö ☐ paikallinen diabeteskouluttaja ☐ yhteisön sairaala	Huomatkaa:

Määritelmää projektillenne kaikki vaadittavat tehtävät.

Kaikkien projektien pitäisi sisältää seuraavat tehtävät:

1. Etsikää terveellinen ja kulttuurillisesti asianmukainen resepti.



PIKAVINKKI

- Valmistettava resepti tulisi päättää yhdessä näytöskokkauksen ohjaajan sekä raskaana olevien naisten ruokavaliosta kokemusta omaavan ammattilaisen kanssa (raskausdiabetekseen liittyvää kokemusta suositellaan)

Resepti-ideoita

- | | |
|----------|----------|
| a. _____ | d. _____ |
| b. _____ | e. _____ |
| c. _____ | f. _____ |

2. Valitkaa raskausdiabetekseen liittyviä koulutusresursseja.



PIKAVINKKI

- Tämän tulisi korostaa terveellisen ruokavaliion sekä raskauden ajan syömismallien tärkeyttä

Resurssit

- | | |
|----------|----------|
| a. _____ | d. _____ |
| b. _____ | e. _____ |
| c. _____ | f. _____ |

3. Selvittäkää suositeltava palvelu osallistujia varten.



PIKAVINKKI

- Etukäteen tulisi selvittää jokin paikallinen terveydenhuoltopalvelujen tarjoaja siltä varalta, että osallistujilla on laaja-alaisia kysymyksiä tai he haluavat saada yhteyden sellaiseen mahdolliseen testauksen tai lisätietojen saamiseksi

Mahdolliset suositeltavat palvelut

- | | |
|----------|----------|
| a. _____ | d. _____ |
| b. _____ | e. _____ |
| c. _____ | f. _____ |

Suunnitteluopas vapaaehtoisille

Antakaa tapahtuman vapaaehtoisille roolit.

Asema/ toimenkuva	Nimi	Yhteystiedot	Huomautukset
Ruoanlaiton havaintoesitysten ammattilainen			Voi olla Lion-/Leo-jäsen tai joku ruoanlaiton ammattilainen, jolla on kokemusta diabetesta sairastavien ihmisten tukemisesta
Tapahtuman johtaja			Voi olla Lion-/Leo-jäsen tai terveydenhuollon ammattilainen; hänellä tulee olla perustietämys raskausdiabeteksesta, ja hänen tulisi pystyä hoitamaan sekä tapahtuman logistiikka että vapaaehtoistoiminta
Vapaaehtoisjohtaja			
Markkinointijohtaja			
Tehtävän vastuuhenkilö			
Tapahtuman valokuvaaja			Osallistujilta tulee saada allekirjoitetut kuvankäyttöluvat, mikäli heidän tapahtumassa otettuja valokuviaan aiotaan käyttää markkinointitarkoituksiin
Paikallisen pelastuslaitoksen ensihoitopalvelut			Tulee olla aina läsnä hätätilanteen varalta
Paikalliset yhteistyökumppanit			» Paikallinen ravitsemusterapeutti » paikallinen diabetesjärjestö » paikallinen diabeteskouluttaja » Paikallinen sairaala
Muut			

Lions-jäsenten lukumäärä	
Leos-jäsenten lukumäärä	
Muiden lukumäärä	



Organisoikaa projektinne saavutettavissa oleviin vaiheisiin.

Tapahtuman johtaja voi täyttää tämän kaavakkeen ja seurata edistymistä.

Tila	Tehtävä	Määräaika	Tehtävän vastuuhenkilö	Vihjeitä
✕	Tiedottakaa klubille			Järjestäkää kokoontuminen, jossa tiedotatte klubille tapahtumasta
	Laatikaa tapahtumalle nimi/otsikko			
	Muodostakaa suunnittelutoimikunta			» Määritellä tapahtuman osallistujat, toiminta, tehtävät ja logistiikka » Päättää ja jakaa vapaaehtoistehtävät
	Etsikää tapahtumalle mahdollisia yhteistyökumppaneita			
	Valmistelkaa alustava budjetti			
	Varmistakaa paikka, päivämäärä ja aika			» Nämä tulisi varmistaa vähintään kuukausi ennen tapahtumaa » Mikäli tapahtumassa kokataan paikan päällä, tulee varmistaa asianmukaiset sähkövalmiudet sekä muut laitetarvevalmiudet
	Varmistakaa vakuutuksen kattavuus			Tarkistakaa asianmukaisilta viranomaisilta, tarvitaanko vakuutustodistusta tai lisävakuutusta Vastauksia kysymyksiin, jotka liittyvät kaikille Lions-klubeille tarjottavan yleisen vastuuvakuutuksen käyttöön, löytyy ohjelmavakuutusten kirjasesta osoitteesta http://lionsclubs.org/pib-en
	Varmistakaa tarvittavat vapaaehtoiset			» Varmistakaa, että valitut vapaaehtoiset ovat sitoutuneita tavoitteeseen ja auttavat turvallisen ja lämminhenkisen ympäristön luonnissa » Vapaaehtoisten tulee noudattaa vammaisten henkilöiden kanssa työskentelyä koskevia paikallisia säännöksiä ja hankkia tarvittaessa vaaditut asiakirjat
	Laatikaa markkinointisuunnitelma			» Siihen voi sisältyä lehtisiä, digitaalista aineistoa yms. » Selvittää alueet, joissa halutun ihmisryhmän tavoittaa parhaiten (lääkäreiden vastaanotot, koulut, samankaltaiset yhteisötapahtumat)
	Tapahtuman kulun viimeistely			
	Sopikaa tapahtuman jälkeisestä kokouksesta, jossa voitte juhlistaa menestystä ja keskustella mahdollisista kehityskohdista			



Päättäkää projektinne budjetista.

_____ saa käyttää tätä taulukkoa tapahtuman rahoituksesta päätettäessä.

Kuvaus	Määrä	Kustannuserä	Kokonaiskustannukset	Luontoissuoritukset/ lahjoitukset	Tulot	Tase
Koulutus						
Koulutusaineisto						
Vierailevien puhujien palkkiot						
Laitteisto						
Tilojen/paikan vuokra						
Ruoanlaittovälineet						
Markkinointi						
Markkinointi-aineisto						
Muut						

Arvioikaa projektinne menestystä.

Kutsukaa uudelleen koolle tapahtuman suunnittelutoimikunta juhlistamaan tuloksianne ja raportoimaan palveluistanne!

Menestyksen mittarit			
Arvioikaa projektianne			
Alle 18-vuotiaiden osallistujien lukumäärä		Vapaaehtoisten muiden kuin jäsenten lukumäärä	
Yli 18-vuotiaiden osallistujien lukumäärä		Palvelutunnit yhteensä	
Vapaaehtoisten Lions-jäsenten lukumäärä		Projektin suunnitteluun/rahoituksen hakemiseen käytettyjen tuntien kokonaismäärä	
Vapaaehtoisten Leos-jäsenten lukumäärä			
Pohtikaa projektianne			
1. Pystyttiinkö yhteisölle tarjoamaan raskausdiabetekseen liittyvää valistusta lämminhenkisessä ja turvallisessa ympäristössä?			
2. Missä onnistuttiin erinomaisesti?			
3. Mitkä olivat suurimmat haasteet?			
4. Järjestäisittekö tämän tapahtuman uudelleen?			
5. Mitä muuttaisitte?			