



Lions Clubs International
FOUNDATION



Diabetes: Lions nehmen sich einer weltweiten Epidemie an

Lebensrettende Maßnahmen

Es ist eine einfache, zwölfminütige Autofahrt von Len Dompkes Haus in Chicagos Vorstadt zum örtlichen Krankenhaus. Doch als Dompke die Fahrt zum ersten Mal machte, war sie eine der schwersten in seinem Leben. Die Fahrt bedeutete für ihn, einige seiner ungesunden Lebensweisen einzugestehen und zu ändern, was nicht leicht ist.

Dompke war auf bestem Wege, Typ 2-Diabetes zu entwickeln. Das war zumindest seine Situation vor den Autofahrten zum Krankenhaus in Elmhurst, die er für ein Jahr jede Woche unternahm. Wenn sich nicht bald etwas änderte, würde er bald zu den 400 Millionen Menschen weltweit, die mit der Krankheit leben, gehören.

Lions des Distrikts 1-J taten sich mit Edward-Elmhurst Health (EEH) zusammen, um ein Programm zur Diabetesprävention und Maßnahmen zur Lebensführung zu entwickeln, unterstützt von einem Zuschuss in Höhe von 95.000 USD der Lions Clubs International Foundation (LCIF). Dank deren vortrefflicher Zusammenarbeit hat Dompke nun eine neue Chance.



Len, seine Personal Trainerin, seine Frau und seine Programmbetreuerin.

Eine verhinderbare Tendenz



Lions engagieren sich voller Begeisterung während Diabetesuntersuchungen in Florida in den USA für ihre Gemeinde.

Typ 2-Diabetes ist eine Krankheit, bei welcher der Körper nicht in der Lage ist, Insulin ordnungsgemäß zu verwerten. Diabetes kann zu ernstlichen gesundheitlichen Komplikationen führen, einschließlich Hauterkrankungen, Augenproblemen und Nervenschäden. Bleibt Diabetes unbehandelt, kann die Krankheit zum frühzeitigen Tod führen.

Die Anzahl der an Diabetes leidenden Menschen ist von 108 Millionen im Jahr 1980 auf 422 Millionen im Jahr 2014 angestiegen und steigt laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) immer weiter an.

Glücklicherweise kann Typ 2-Diabetes mithilfe von Änderungen in Essgewohnheiten und Lebensweise verhindert werden. Hier setzen Lions an.

LCIF Diabetes-Zuschüsse können Lions mit bis zu 250.000 USD versorgen. Projekte fördern in der Regel Diabetesprävention, -aufklärung und verbesserten Zugang zur Behandlung für unterversorgte Bevölkerungsgruppen. LCIF unterstützt im Rahmen von SightFirst auch Programme gegen diabetische Retinopathie. Besuchen Sie [lcif.org/Grants](https://www.lcif.org/Grants), um mehr über Zuschüsse zur Unterstützung von Lions-Distrikten bei der Entwicklung und Umsetzung groß angelegter humanitärer Projekte zu erfahren.

Lions folgen dem Ruf

Das Programm *Jumpstart Your Health*, das Len Dompkes Leben wieder auf den richtigen Weg führte, bietet diabetesgefährdeten, einkommensschwachen Erwachsenen Aufklärung und Ressourcen.

Lions vor Ort, unterstützt durch LCIs Förderung in Höhe von 95.000 USD und medizinischen Fachkräften von EEH, sind wesentlich für den Erfolg des Programms. Jeder Lion des Distrikts 1-J, der an dem Programm beteiligt ist, wurde als Botschafter der Gemeinschaft ausgebildet, um sich für Diabetesprävention einzusetzen, Informationsveranstaltungen abzuhalten, mit Programmteilnehmern zu interagieren und Spendenaktionen abzuhalten. Ein klassisches Beispiel für Taten von Lions getreu ihren Mottos: anderen zu helfen.

Lion Patty Worden arbeitete fleißig mit ihren Clubmitgliedern daran, ihren Anteil der Spenden für das *Jumpstart Your Health*-Programm zu sammeln. „Als ich den A1C-Test machte, und herausfand, dass ich Prädiabetes habe, war ich ganz schön erstaunt. Ich nahm an dem Programm teil und zähle nun meine Schritte, trinke mehr Wasser und koche mit frischen Lebensmitteln. Ich fühle mich besser und treffe gesündere Entscheidungen“, sagt Lion Patty. „Ich habe außerdem den Vorteil, zu wissen, dass meine Programmfreunde an diesen Kurs ohne meinen Lions Club nicht hätten teilnehmen können. Wir haben hart dafür gearbeitet, dies unserer Gemeinschaft bieten zu können. Ich bin wirklich stolz darauf, ein Lion zu sein!“



Ein sorgsamer Plan

Das Ziel von *Jumpstart Your Health* ist einfach: Die Vermeidung oder Verzögerung der Entwicklung von Typ 2-Diabetes bei Menschen, die Prädiabetes haben oder im Risiko stehen, die Krankheit zu entwickeln. Vier Vorgaben, die auf das Ziel hinarbeiten:

1

Teilnehmer über Prädiabetes, Diabetes, Krankheitsverlauf und Vorsorge unter Nutzung der Materialien von U.S. Centers of Disease Control and Prevention (CDC) **aufklären.**

2

Nachhaltige Änderungen hinsichtlich Ernährungsweise, körperlicher Betätigung und Gewichtskontrolle **fördern.**

3

Teilnehmer in Strategien zum Stressmanagement und Motivierungsbewahrung **anweisen.**

4

Individuelle langfristige Pläne zur Änderung der Lebensweise zur Blutzuckerverringerung, Gewichtskontrolle und Vermeidung von Diabetes-Komplikationen **entwickeln.**

Ein inspirierender Erfolg



Foto mit freundlicher Genehmigung vom Edward-Elmhurst-Hospital.

Nach einem sehr ehrlichen Gespräch mit seinem Arzt und einer unerwarteten Knieoperation nahm Dompke all seinen Mut zusammen, um einen Telefonanruf zu tätigen, der sein Leben verändern würde. Er war entschlossen, das Steuer herumzureißen und gesund zu werden. Für immer.

Dompke hatte bereits erfolglos versucht, auf eigene Faust Gewicht zu verlieren. *Jumpstart Your Health* war die Rettungsleine, die er brauchte. „Es hat endlich alles Sinn ergeben: Ernährung, Sport und Unterstützung sind alle gleichwertige Teile des Ganzen. Das Programm ist mehr als nur eine Diät. Es ist eine Änderung der Lebensweise, und es gab mir die Mittel an die Hand, die ich zur Veränderung brauchte“, erklärt Dompke. „Die Kurse waren lehrreich, die Materialien verständlich, die Ziele realistisch, die Leiter einfühlsam und klug, und niemand verurteilte uns.“

Am Ende des Programms, das ein Jahr dauerte, ist Dompke eine stärkere, gesündere und 36 Kilo leichtere Version seines alten Selbst. Und am allerbesten ist, dass er nun, mit der Hilfe von Lions und LCIF, nicht länger diabetesgefährdet ist!

“ Vielen Dank, Lions. Ich möchte, dass Sie alle wissen, wie viel Gutes Sie tagtäglich für unsere Gemeinschaften tun. ”

– Len Dompke, Leistungsempfänger eines Diabetes-Zuschusses, USA

Messbare Auswirkungen

Menschen, die in Gefahr stehen, Typ 2-Diabetes zu entwickeln, können sich für das Programm *Jumpstart Your Health* anmelden, um die Erkrankung zu vermeiden und ihre allgemeine Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern. In nur etwas über einem Jahr hat das Programm 211 Menschen getestet, von denen 8% Diabetes hatten und es nicht wussten. 31% hatten Prädiabetes. 57% derjenigen mit Prädiabetes meldeten sich für das Programm an.

Auf *Jumpstart Your Health*, das von Lions aus Distrikt 1-J und LCIF gefördert wird, wurde bereits zweimal als „effektives, qualitatives und evidenz-basiertes Programm, das sämtliche Standards zur CDC-Anerkennung aufweist“ verwiesen. Somit befindet sich das Programm in einem ausgewählten Kreis für Programme zur Diabetesprävention. Tatsächlich existiert im Bundesstaat Illinois lediglich ein anderes Krankenhaus, dessen Programmplan die gleichen Kriterien zur Anerkennung erfüllt. Dompke hat Glück - das Programm im Edward-Elmhurst Hospital ist nur ein paar Minuten entfernt.



Lions in aller Welt machen Diabetes zum Schwerpunkt ihres Engagements. Um dabei zu helfen, die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen, haben wir Zuschüsse zur Unterstützung groß angelegter oder angegliederter Projekte eingeführt. Jedes Projekt ist einzigartig und wird von lokalen Lions zur größtmöglichen Wirkung entwickelt.

32.722 USD

In Österreich wird ein Zuschuss von 32.722 USD dazu genutzt, Patienten aufzuklären und Dienste für Jugendliche im Rahmen eines Lions-Diabetes-Camps anzubieten.

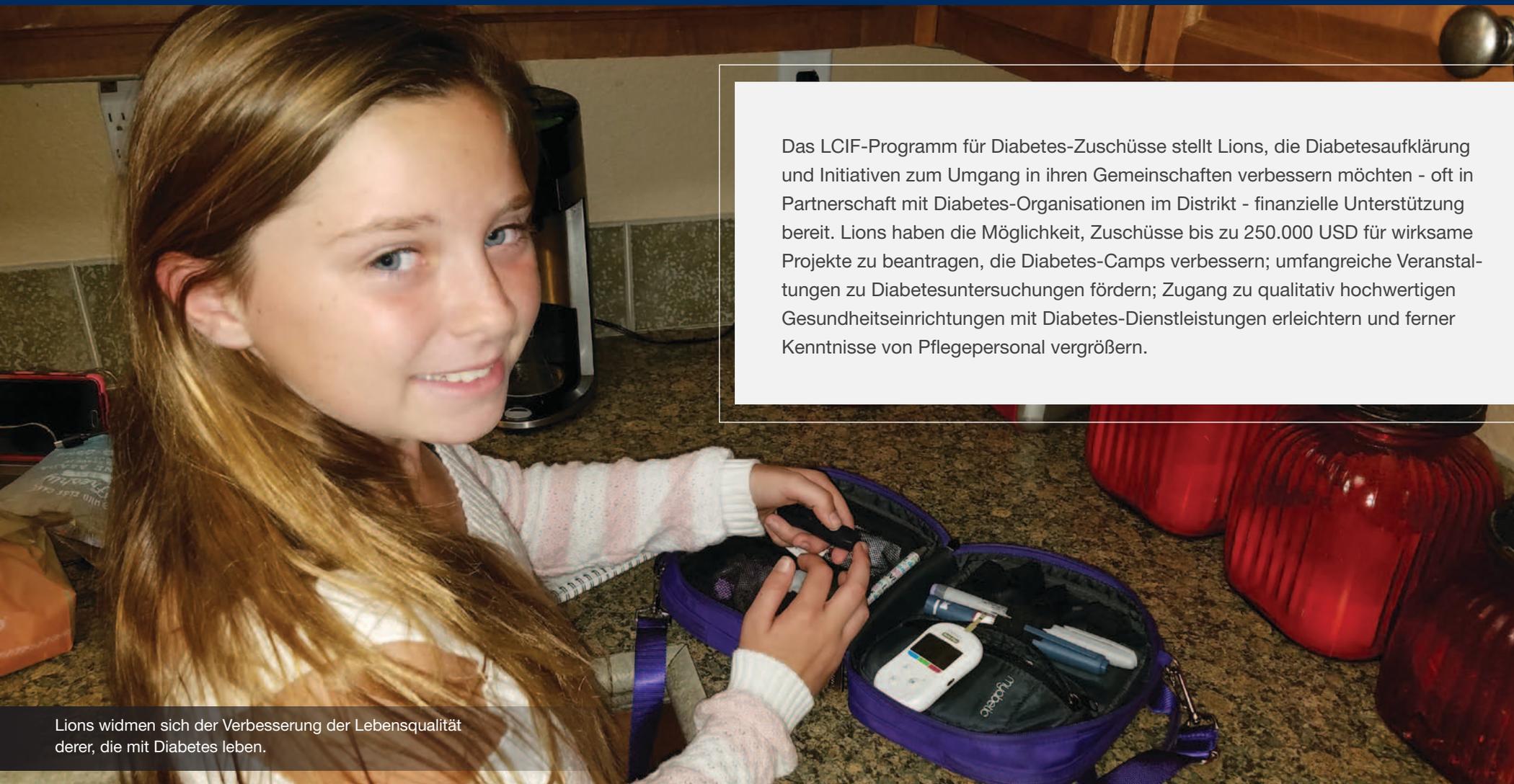
84.912 USD

Lions in Rumänien nutzen Gelder in Höhe von 84.912 USD, um Diabetes-Camps und Selbsthilfegruppen für Jugendliche und ihre Familien zu organisieren. Dabei bieten sie ihnen in verschiedenen Regionen des Landes Ressourcen zur Aufklärung und Regeneration.

56.587 USD

Lions in Sri Lanka erhielten einen Zuschuss von 56.587 USD, zur Renovierung und Ausstattung von fünf Ressourcenzentren, in denen nahezu 60.000 Menschen in den kommenden 2 Jahren Diabetesuntersuchungen und Veranstaltungen zur Öffentlichmachung und Aufklärung angeboten werden.

Gemeinsam Dinge verändern



Lions widmen sich der Verbesserung der Lebensqualität derer, die mit Diabetes leben.

Das LCIF-Programm für Diabetes-Zuschüsse stellt Lions, die Diabetesaufklärung und Initiativen zum Umgang in ihren Gemeinschaften verbessern möchten - oft in Partnerschaft mit Diabetes-Organisationen im Distrikt - finanzielle Unterstützung bereit. Lions haben die Möglichkeit, Zuschüsse bis zu 250.000 USD für wirksame Projekte zu beantragen, die Diabetes-Camps verbessern; umfangreiche Veranstaltungen zu Diabetesuntersuchungen fördern; Zugang zu qualitativ hochwertigen Gesundheitseinrichtungen mit Diabetes-Dienstleistungen erleichtern und ferner Kenntnisse von Pflegepersonal vergrößern.

“

Das Programm zeigt, dass Lions einen wesentlichen Beitrag in ihren Gemeinschaften leisten. Mit der Hilfe von Lions weltweit, die LCIF unterstützen, haben wir etwas geschaffen, dass nicht nur Leben verbessert, sondern rettet. Das ist nur der Anfang dessen, was wir gemeinsam leisten können.

”

– Lion Jim Worden, Lions Club Elmhurst



CAMPAIGN | 100

LCIF • EMPOWERING SERVICESM

Das ist die Geschichte, wie dank Lions und LCIF ein Leben verbessert wurde. Das ist nur ein kurzer Blick auf die Wirkung unserer Arbeit und auf das, was möglich ist. Jetzt ist **Ihre** Chance, sich an der Bekämpfung von Diabetes zu beteiligen und eine Veränderung herbeizuführen. Jeder Dollar zählt und **Ihr Beitrag** könnte die Früherkennung ermöglichen, die jemanden - in ihrer Stadt oder auf der anderen Seite der Welt - ein langes, gesundes Leben bietet. Spenden Sie an LCIF und machen Sie weltweit zahllosen Menschen die Früherkennung von Diabetes und Betreuung möglich:

**Spenden Sie
noch heute!**



Lions Clubs International
FOUNDATION

Lions Clubs International Foundation
300 W. 22nd St. | Oak Brook, IL 60523-8842 USA
+1 630 571-5466 | lcif.org/BE100