



## 方案構想 糖尿病



### 學習

- 與醫療保健專業人員合作，在您的分會或區會議，舉辦關於糖尿病、糖尿病前期，預防和管理的教育性談話。
- 引導關於糖尿病的討論，鼓勵分會會員分享他們對這種疾病的個人連結。
- 訪問/探索貴國糖尿病協會和其他組織的網站，以瞭解更多關於糖尿病。
- 在您的分會會議分享低血糖指數的零食，並邀請營養師或糖尿病教育家教導分會會員及其家屬有關食品標籤的解釋。
- 註冊MyLION及瞭解獅友和青少獅如何參與糖尿病服務。
- 下載一個教育和鼓勵選擇健康生活方式的應用程式。邀請會員參加一個健康的生活方式相關的挑戰。

### 行動 // 入門者

- 捐款訂閱糖尿病雜誌或糖尿病相關的書籍給您的當地圖書館。
- 邀請糖尿病患者的好榜樣到當地一所學校，談談選擇健康的生活方式。
- 資助一個孩子參加糖尿病夏令營及/或提供一個營地所需的用品。
- 每月在您的分會或區網站和社交媒體帳戶發佈通告，與糖尿病患者或有風險者分享現有的社區資源。
- 在您的社區或學校的報紙，撰寫關於健康生活方式的選擇。
- 組織健走活動：獅子會在您的社區的糖尿病防治教育活動。
- 開發病人資源和服務的清單並分發給獅友和公眾。

### 行動 // 中級

- 與醫療衛生專業人員成為合作夥伴，組織糖尿病、糖尿病視網膜病變和糖尿病足的篩檢。
- 透過社交媒體宣傳或電臺公告，促進糖尿病的預防。
- 在一個糖尿病夏令營擔任一日志願者。訪問 [www.diabetescamps.org](http://www.diabetescamps.org) 網站找到您附近的一個營地。
- 為患有糖尿病及糖尿病前期者，贊助健康的烹飪示範。
- **在您的工作場所組織每週步行的社團並於事後分享健康的零食。**
- 將新鮮水果或蔬菜帶到小學課堂，鼓勵孩子嘗試各種各樣的健康食物。
- 與醫療保健專業人員協作，組織體育活動和促進運動。
- 捐贈社區中心或學校所需要的運動設備。

### 行動 // 進階

- **為那些糖尿病患者和他們的家屬組織社區支援群組。**
- 與醫療保健專業人員合作，組織導師活動，年輕的糖尿病人與年長的導師配對。
- 籌辦學校或社區的菜園，以鼓勵健康飲食。
- 在社區中心或學校建立一間健身室或持續舉辦健身班。
- 贊助一個社區醫護人員訓練活動，以瞭解篩檢、社區支持活動和糖尿病併發症的預防。

