**”Delta i kampen mot diabetes – Agera nu!” Presentatörens noteringar om diabetesutbildning**

[Bild 1]

[Bild 2] *Talarens noteringar*

Ramverket för globala hjälpinsatser ger Lions och Leos nya möjligheter att hjälpa, nya sätt att förena män och kvinnor runtom i världen samt nya sätt att ta sig an utmaningar under nästa århundrade.

[Bild 3] *Talarens noteringar*

Vi kommer att arbeta framåtinriktat med hjälpinsatser fokuserade på fem områden — diabetes, syn, hungersnöd, miljö och barncancer.

[Bild 4]

[Bild 5] *Talarens noteringar*

Lions och Leos kommer att uppnå våra mål, genom att sträva efter att kontrollera den globala diabetesepidemin och hjälpa dem som har drabbats av sjukdomen. Som en av de största hjälporganisationerna i världen kan vi ge kraft till varandra att bekämpa denna sjukdom.

 [Bild 6] *Talarens noteringar*

Låt oss titta på en kort video om hur en familj hanterar diabetes och hur den lokala lionklubben har hjälpt till.

[Bild 7]

[Bild 8]

[Bild 9]

[Bild 10] *Talarens noteringar*

Under det att vi bekämpar diabetes kommer den nya plattformen att arbeta med tre huvudsakliga strategier. Det är möjligt att förhindra diabetes typ 2 genom att välja en hälsosam livsstil. Alla tre typer av diabetes kan hanteras med tydligt definierade åtgärder och framgångsrika behandlingsplaner. Forskning ger oss möjlighet att tillhandahålla innovativa stödmodeller och behandlingstekniker till dem som behöver det mest.

[Bild 11]

[Bild 12] *Talarens noteringar*

Bristen på, eller ineffektiviteten av, insulin innebär att glukos cirkulerar i blodet. Detta kan orsaka skador på nerver, organ och blodkärl, vilket i sin tur kan leda till blindhet, njursvikt, hjärtattack, stroke eller amputationer.

[Bild 13]

[Bild 14] *Talarens noteringar*

Det finns tre typer av diabetes och vi bekämpar dem alla.

Diabetes typ 1 uppkommer när immunförsvaret har förstört de insulinproducerande cellerna, så att kroppen inte kan producera det insulin den behöver. Den utvecklas vanligen bland barn och ungdomar, men kan inträffa i alla åldrar.

Människor som har diabetes typ 1 måste få insulin regelbundet, antingen genom sprutor eller insulinpump.

Diabetes typ 2 uppkommer när insulin produceras, men kan inte absorberas på rätt sätt av kroppen. Diabetes typ 2 kan kräva insulin eller annan typ av medicin. Vissa riskfaktorer med diabetes typ 2 kan minskas med vardaglig hälsosam livsstil.

Graviditetsdiabetes uppkommer bland kvinnor och kan orsaka komplikationer för både mor och barn, både före och efter födseln. Kvinnor som har drabbats av graviditetsdiabetes behöver nödvändigtvis inte leva med diabetes resten av livet, men de har en ökad risk att utveckla diabetes typ 2 efter det att barnet har fötts. Om graviditetsdiabetes inte hanteras på rätt sätt under graviditeten kan barnet födas med hög födelsevikt, andningssvårigheter eller lågt blodsocker.

[Bild 15]

[Bild 16]

[Bild 17]*Talarens noteringar*

Både Lions och Leos kan göra så mycket för att förhindra diabetes och förbättra livet för dem som redan har drabbats av sjukdomen.

[Bild 18]

[Bild 19] *Talarens noteringar*

Efter denna presentation kommer vi att genomföra en övning, för att förstå hur diabetes påverkar oss alla personligen samt komma fram till vilka serviceprojekt vi kan utföra för att bekämpa sjukdomen.

[Bild 20] *Talarens noteringar*

Även i klubben kan vi åta oss att göra kloka val som kan förhindra diabetes, till exempel att servera hälsosam mat vid våra möten. Vi kan också utmana varandra i klubben, till exempel att dricka åtta glas vatten om dagen, äta grönsaker vid varje måltid, ladda hem en motionsapp på telefonen, räkna antal steg man tar per dag, räkna kalorier eller antal minuter i fysisk träning.

[Bild 21] *Talarens noteringar*

Även små och enkla saker kan göra en stor skillnad, speciellt med tanke på att 1,4 miljoner Lions och Leos är fokuserade på samma fråga. Nyckeln är att börja göra saker direkt, så att vi kan få en omedelbar påverkan i vårt samhälle och göra vår del i arbetet att bekämpa denna dödliga sjukdom.

Låt oss nu samlas i en stor cirkel för att gå igenom en övning. [Notering till talaren: Använd dokumentet ”Konkret aktivitet” för att genomföra denna del av mötet.]

[Bild 22]