



Lions Clubs International
FOUNDATION



Diabetes: Lions tar sig an en global epidemi

Ett värdefullt ingripande

För Len Dompke tar det bara 12 minuter att köra bil från bostaden i en av Chicagos förorter till det lokala sjukhuset, men första gången han gjorde det var det en av de svåraste resorna i hans liv. Att göra resan innebar att han förstod att han måste förändra några ohälsosamma vanor, vilket inte skulle bli enkelt.

Dompke var på väg mot diabetes typ 2. Det var innan han gjorde resan - varje vecka under ett år - till sjukhuset i Elmhurst. Om inget ändrades skulle han bli en av de 400 miljoner människor i världen som lever med diabetes.

Lions i distrikt 1-J samarbetade med Edward-Elmhurst Health (EEH) för att utveckla ett program som förebygger diabetes och förändrar livsstil, vilket erhöll ett anslag på USD 95 000 från Lions Clubs International Foundation (LCIF). Tack vare detta enastående samarbete har Dompke nu en ny syn på livet.



Len, hans personliga tränare, hans fru och hans programchef.

En förebyggande trend



Lions är glada över att hjälpa till i samhället genom en diabetesundersökning i Florida, USA.

Diabetes typ 2 är en sjukdom där kroppen inte använder insulin på rätt sätt. Diabetes kan leda till allvarliga komplikationer, till exempel hudproblem, ögonproblem och nervskador. Om den inte upptäcks kan den leda till för tidig död.

Antal människor som lever med diabetes har ökat från 108 miljoner 1980 till 422 miljoner 2014 och fortsätter att öka enligt Världshälsoorganisationen (WHO).

Den goda nyheten är att med förändrad diet och livsstil kan diabetes typ 2 förebyggas. Det är här Lions blir involverade.

LCIF:s diabetesanslag kan bevilja anslag till Lions på upp till USD 250 000. Projekten fokuserar vanligtvis på förebyggande insatser, utbildning och ökad tillgång till behandling för människor som i dag inte har tillgång till den. LCIF stödjer också program om diabetisk retinopati genom SightFirst-programmet. Besök **[lcf.org/Grants](https://lcf.org/grants)** för att lära dig mer om anslag som hjälper Lions att utveckla och genomföra storskaliga humanitära projekt.

Lions hjälper till

Programmet som hjälpte Len Dompkes liv tillbaka på spåret, *Rivstart för din hälsa*, är helt fokuserat på att erbjuda utbildning och resurser till låginkomsttagare som riskerar att drabbas av diabetes.

Lions medlemmar, med stöd av anslaget på USD 95 000 från LCIF och hälsovårdspersonal vid EEH, är avgörande för programmets framgångar. Varje medlem i distrikt 1-J som är involverad i programmet är utbildad att vara en ambassadör i samhället som kan informera om förebyggande insatser mot diabetes, leda möten, samarbeta med deltagare i programmet och genomföra insamlingsevenemang. Detta är ett typexempel på när Lions gör det de kan bäst - hjälpinsatser!

Lion Patty Worden arbetade hårt tillsammans med sina klubbmedlemmar för att samla in sin del av de pengar som behövdes till programmet *Rivstart för din hälsa*. "Jag blev riktigt överraskad när jag tog det där A1C-testet och fick reda på att jag var prediabetiker. Efter det att jag deltog i programmet är jag noggrann med vad jag gör, dricker mer vatten och äter nyttigare mat. Jag mår bättre och fattar beslut som är bra för min hälsa", säger Lion Patty. "Jag har också insett att mina klasskamrater inte skulle kunnat delta i kursen utan stödet från min lionklubb. Vi har jobbat så hårt för att kunna erbjuda den i samhället. Jag är så stolt över att vara medlem i Lions!"



En noggrann plan

Rivstart för din hälsa har ett konkret mål: Förhindra eller försena diabetes typ 2 bland människor har prediabetes eller löper betydande risk att drabbas av sjukdomen. Fyra syften stödjer detta mål:

1

Utbilda deltagarna om prediabetes, diabetes, sjukdomens utveckling och hur den kan förhindras, genom att använda en kursplan utformad av USA:s nationella folkhälsomyndighet (CDC).

2

Stödja bärkraftiga förändringar i beteende om diet, fysisk aktivitet och att hantera sin vikt.

3

Hjälpa deltagarna med strategier att hantera stress och att upprätthålla motivation.

4

Sammanställa en personlig och långsiktig plan med förändringar, för att minska blodsocker, hantera och upprätthålla viktninskning och minimera ytterligare komplikationer av diabetes.

En inspirerande framgång



Foto av Edward-Elmhurst Hospital

Efter en mycket ärlig diskussion med sin läkare och en överraskande knäoperation kunde Dompke, 61, finna modet att ringa samtalet som skulle förändra hans liv. Han ville förändra saker och bli frisk. För alltid.

Dompke hade, utan framgång, försökt gå ner i vikt på egen hand. *Rivstart för din hälsa* var den livlina han behövde. "Slutligen stämde allt: Näringsintag, fysisk aktivitet och stöd är alla lika viktiga delar i ekvationen. Programmet är så mycket mer än bara en diet. Det är en förändrad livsstil och det gav mig de verktyg jag behövde för att kunna förändra", säger Dompke. "Undervisningen var intressant, materialet var lätt att läsa, målen var realistiska, mina instruktörer visade intresse och var kloka och ingen fällde omdömen om de andra."

Efter deltagande i det årlånga programmet är Dompke en starkare, friskare och 36 kilo lättare version av sitt forna jag! Bäst av allt är att han, tack vare stödet från Lions och anslaget från LCIF, inte längre är i riskzonen att drabbas av diabetes.

“ Tack Lions! Jag vill att alla ska veta hur mycket bra saker ni gör i samhället var eviga dag. ”

– Len Dompke, förmånstagare av diabetesanslag, USA

Mätbar påverkan

Personer som löper risk att drabbas av diabetes typ 2 erbjuds deltagande i *Rivstart för din hälsa* för att avvärja sjukdomen samt förbättra deras hälsa och livskvalitet. På bara drygt ett år undersöktes 211 personer, av vilka 8 procent hade diabetes utan att veta om det. Ytterligare 31 procent var prediabetiker. Av dem med prediabetes var det 57 procent som deltog i programmet.

Programmet *Rivstart för din hälsa*, vilket stöds av både Lions distrikt 1-J och LCIF, har två gånger utvärderats som "effektivt genomförande av ett kvalitativt och evidensbaserat program som uppfyller CDC:s standard för erkänsla", vilket placerar programmet i en elitgrupp av diabetesprogram. Faktum är att endast ytterligare ett sjukhus i delstaten Illinois erbjuder en kursplan som har tilldelats detta omdöme. Det var verkligen tur för Dompke att programmet vid Edward-Elmhurst Hospital fanns bara några minuter bort.



Lions runtom i världen fokuserar sina hjälpinsatser på diabetes. För att hjälpa medlemmarna uppnå bästa möjliga resultat har vi inrättat anslag som hjälper dem med storskaliga projekt eller samarbetsprojekt. Varje projekt är unikt och är utformat av lokala medlemmar för största möjliga påverkan.

USD 32 722

I Österrike har ett anslag på USD 32 722 finansierat utbildning för patienter och stöd till ungdomar vid ett av Lions diabetesläger.

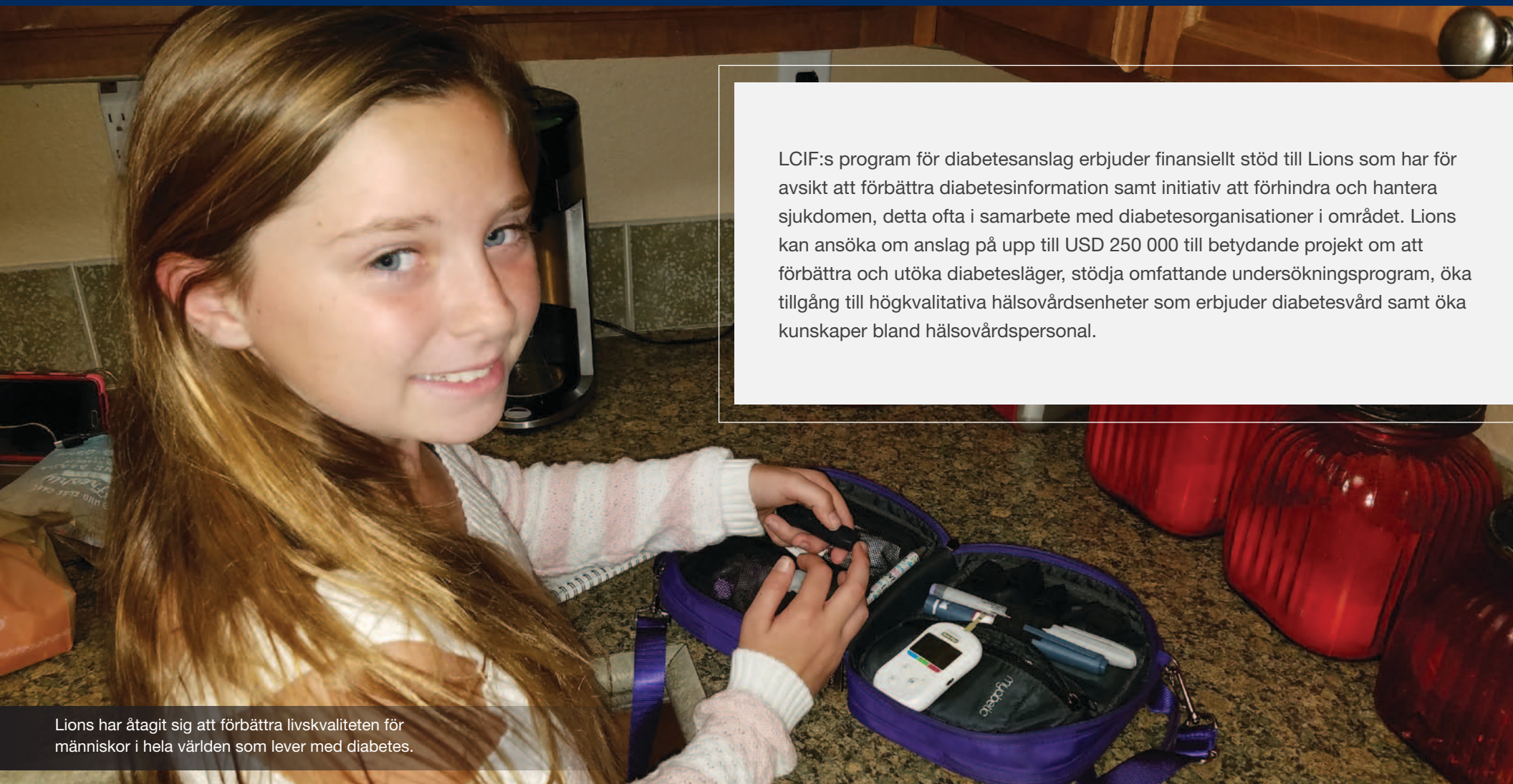
USD 84 912

I Rumänien använder Lions ett anslag på USD 84 912 till att genomföra diabetesläger samt stödja ungdomar och deras familjer, genom att tillhandahålla utbildning och resurser i flera regioner i landet.

USD 56 587

I Sri Lanka har Lions beviljats ett anslag på USD 56 587 till att renovera och utrusta fem lokala resurscenter, vilka kommer att genomföra diabetesundersökningar samt tillhandahålla information och utbildning till nära 60 000 personer under kommande två år.

Göra skillnad tillsammans



Lions har åtagit sig att förbättra livskvaliteten för människor i hela världen som lever med diabetes.

LCIF:s program för diabetesanslag erbjuder finansiellt stöd till Lions som har för avsikt att förbättra diabetesinformation samt initiativ att förhindra och hantera sjukdomen, detta ofta i samarbete med diabetesorganisationer i området. Lions kan ansöka om anslag på upp till USD 250 000 till betydande projekt om att förbättra och utöka diabetesläger, stödja omfattande undersökningsprogram, öka tillgång till högkvalitativa hälsovårdsenheter som erbjuder diabetesvård samt öka kunskaper bland hälsovårdspersonal.

“ Detta program bevisar att Lions gör skillnad i samhället. Med hjälp från Lions runtom i världen som stödjer LCIF har vi skapat något som inte endast förändrar liv, utan även räddar liv. Detta är bara början på det vi kan åstadkomma tillsammans.
– Lion Jim Worden, Elmhurst Lions Club ”



Detta är bara en berättelse om ett förändrat liv tack vare Lions och LCIF. Detta är bara en glimt av den påverkan våra insatser har och vad som är möjligt. Nu har **du** möjlighet att delta i kampen mot diabetes och göra skillnad. Varje krona räknas och **ditt bidrag** kan tillhandahålla tidig diagnos som leder till ett långt och friskt liv för någon på andra sidan av stan eller andra sidan av världen. Gör din donation till LCIF redan i dag, för att möjliggöra tidig diagnos och tillgång till vård för ett oräkneligt antal människor i världen.

Donera i dag!



**Lions Clubs International
FOUNDATION**

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