



项目构想 糖尿病

学习

- 与医疗保健专业人员合作，在您的分会或区会议，举办关于糖尿病、糖尿病前期，预防和管理的教育性谈话。
- 引导关于糖尿病的讨论，鼓励分会会员分享他们对这种疾病的个人联系。
- 访问/探索贵国糖尿病协会和其他组织的网站，以了解更多关于糖尿病。
- 在您的分会会议分享低血糖指数的零食，并邀请营养师或糖尿病教育家教导分会会员及其家属有关食品标签的解释。
- 注册MyLION及了解狮友和青少狮如何参与糖尿病服务。
- 下载一个教育和鼓励选择健康生活方式的应用程序。邀请会员参加一个健康的生活方式相关的挑战。

行动 // 入门者

- 捐款订阅糖尿病杂志或糖尿病相关的书籍给您的当地图书馆。
- 邀请糖尿病患者的榜样角色到当地一所学校，谈谈选择健康的生活方式。
- 资助一个孩子参加糖尿病夏令营及/或提供一个营地所需的用品。
- 每月在您的分会或区网站和社交媒体帐户发布通告，与糖尿病患者或有风险者分享现有的社区资源。
- 在您的社区或学校的报纸，撰写关于健康生活方式的选择。
- 组织健走活动：狮子会在您的社区的糖尿病防治教育活动。
- 开发病人资源和服务的清单并分发给狮友和公众。

行动 // 中级

- 与医疗卫生专业人员成为合作伙伴，组织糖尿病、糖尿病视网膜病变和糖尿病足的筛查。
- 通过社交媒体宣传或电台公告，促进糖尿病的预防。
- 在一个糖尿病夏令营担任一日志愿者。访问 www.diabetescamps.org 网站找到您附近的一个营地。
- 为患有糖尿病及糖尿病前期者，赞助健康的烹饪示范。
- 在您的工作场所组织每周步行的社团并于事后分享健康的零食。
- 将新鲜水果或蔬菜带到小学课堂，鼓励孩子尝试各种各样的健康食物。
- 与医疗保健专业人员协作，组织体育活动和促进运动。
- 捐赠社区中心或学校所需要的运动设备。

行动 // 高级

- 为那些糖尿病患者和他们的家属组织社区支持群组。
- 与医疗保健专业人员合作，组织导师活动，年轻的糖尿病人与年长的导师配对。
- 筹办学校或社区的菜园，以鼓励健康饮食。
- 在社区中心或学校建立一间健身室或持续举办健身班。
- 赞助一个社区医护人员培训活动，以了解筛查、社区支持活动和糖尿病并发症的预防。

