



## PROJEKTIDEEN DIABETES

- ERFAHREN SIE MEHR
- Arbeiten Sie mit medizinischen Fachkräften zusammen, um für eine Club- oder Distriktveranstaltung einen Vortrag über Diabetes, Vorstufen von Diabetes, Prävention und Behandlung vorzubereiten.
- Führen Sie eine Diskussionsveranstaltung durch, um Clubmitglieder dazu anzuregen mitzuteilen, was sie persönlich mit der Krankheit verbindet.
- Schauen Sie sich die Website Ihrer nationalen Diabetesorganisation und sonstiger Organisationen an, um mehr über Diabetes zu erfahren.
- Bieten Sie bei Ihrem Clubtreffen einen Snack mit einem niedrigen glykämischen Index an und bitten Sie einen Ernährungsberater oder einen Diabetes-Experten, Ihre Clubmitglieder und deren Familien darüber zu informieren, wie man die Beschreibung von Lebensmittellabeln richtig liest.
- Melden Sie sich für MyLION ein und erfahren Sie, wie Lions und Leos sich an Diabetesprojekten beteiligen können.
- Laden Sie eine App herunter, die Informationen über einen gesunden Lebensstil vermittelt und fördert. Laden Sie Clubmitglieder ein, sich an einer Herausforderung bezüglich eines gesunden Lebensstils zu beteiligen.

### HANDELN SIE // GRUNDSTUFE

- Spenden Sie Ihrer örtlichen Bibliothek ein Abonnement für eine Diabetes-Zeitschrift oder Bücher zu Diabetes.
- Laden Sie jemanden, der ein Vorbild im Bereich Diabetes ist, zu einem Vortrag zu gesundem Lebensstil an einer Schule ein.
- Sponsern Sie den Aufenthalt in einem Diabetescamp für ein Kind und/oder statten Sie ein Camp mit benötigtem Zubehör aus.
- Posten Sie monatlich auf der Website Ihres Clubs oder Ihres Distrikts und auf Social Media Informationen zu verfügbaren Ressourcen für Menschen, die Diabetes haben oder davon bedroht sind.
- Schreiben Sie in den lokalen Zeitungen oder Schulzeitungen über gesundes Verhalten.
- Organisieren Sie eine Strides-Veranstaltung zur Diabetesaufklärung in Ihrer Gemeinschaft.
- Erstellen Sie eine Liste mit Patientenressourcen und leiten diese an Lions und an die Öffentlichkeit weiter.

### HANDELN SIE // AUFBAUSTUFE

- Schließen Sie sich mit Partnerorganisationen zusammen, um Untersuchungen für Diabetes, diabetische Retinopathie und diabetische Fußgeschwüre zu organisieren.
- Fördern Sie Diabetes-Prävention durch Social Media-Kampagnen oder über Radiomitteilungen.
- Engagieren Sie sich an einem Tag ehrenamtlich bei einem Diabetes-Camp. Auf [www.diabetescamps.org](http://www.diabetescamps.org) finden Sie Informationen zu Camps in Ihrer Nähe.
- Veranstalten Sie eine Kochvorführung für Menschen mit Diabetes oder der Vorstufe von Diabetes.
- **Organisieren Sie wöchentliche Treffen einer Wandergruppe, entweder auf der Arbeit oder außerhalb und bringen gesunde Snacks für danach mit.**
- Bringen Sie frisches Obst oder Gemüse in eine Grundschule, um Kinder dazu anzuregen, eine Vielzahl gesunder Nahrungsmittel zu probieren.
- Arbeiten Sie mit Fachkräften im Gesundheitswesen zusammen, um körperliche Betätigung zu fördern.
- Spenden Sie Gemeindezentren oder Schulen benötigte Sportgeräte.

### HANDELN SIE // FORTGESCHRITTENENSTUFE

- **Organisieren Sie Selbsthilfegruppen für Menschen, die mit Diabetes diagnostiziert wurden, und für deren Familien.**
- Arbeiten Sie mit Fachkräften im Gesundheitswesen zusammen, um ein Mentor-Programm zu organisieren, bei dem jüngere Diabetespatienten mit einem älteren Mentor zusammengebracht werden.
- Legen Sie einen Gemüsegarten in einer Schule an, um gesunde Ernährung zu fördern.
- Richten Sie einen Fitnessraum oder Fitnesskurse in einem Gemeindezentrum oder einer Schule ein.
- Sponsern Sie ein Weiterbildungsprogramm für Angestellte im Gesundheitswesen, um mehr über Untersuchungen, Unterstützungsprogramme und Prävention von Diabeteskomplikationen zu erfahren.

