



Lions Clubs International  
**FOUNDATION**



糖尿病：獅子會擔負起對抗一個全球流行病



# 一個有價值的介入

杜馬奇從他在芝加哥郊區的家開車到當地醫院僅需12分鐘。但是杜馬奇第一次開車，是他人生最艱難的事情之一。要開車意味著他要認定並改變一些不健康的習慣，這並不容易做到。

杜馬奇直接就患上了2型糖尿病。這個病在他每週一次、整整一年開車到艾姆赫斯特醫院之前就有。如果當時沒有改變做出改變，他就會成為世界上患有該病的4億人口之一。

1-J區的獅友與 Edward-Elmhurst Health (EEH醫療集團) 合作，以開發糖尿病預防和生活方式的乾預計劃。該計劃從國際獅子會基金會 (LCIF) 獲得了95,000美元的撥款。多虧這個難以置信的團隊合作，杜馬奇得以重獲新生。



杜馬奇、他的個人訓練師、他妻子和他的活動教練。

## 可預防的趨勢



獅友們很高興通過在美國佛羅里達州的糖尿病篩查活動為社區服務。

2型糖尿病是一種人體不能正常使用胰島素的疾病。糖尿病可導致嚴重的健康並發症，包括皮膚病，眼部問題和神經損傷。如果不加以控制，可能會導致過早死亡。

根據世界衛生組織 (WHO) 的報告，糖尿病患者人數從1980年的1.08億增加到2014年的4.22億，並且還在繼續增加。

好消息是，隨著飲食和生活方式的改變，2型糖尿病是可以預防的。獅子會就是從這裡著手參與。

LCIF的糖尿病撥款可為獅子會提供高達250,000美元的獎金。方案通常支援糖尿病預防、教育和為服務不足群體提供改善的治療。LCIF 也透過【視力第一】活動來支援糖尿病性視網膜病變活動。請訪問[lcif.org/Grants](http://lcif.org/Grants)，了解更多關於幫助獅友在各區發展和推行大型人道主義方案的撥款。



# 獅友們響應需求

Jumpstart Your Health這項計劃幫助杜馬奇的生活重回正軌。該計劃的重點是為有糖尿病風險的低收入成年人提供教育和資源。

當地獅友、LCIF提供的95,000美元撥款和 EEH 的衛生專業人員的支持，都是該計劃取得成功的不可或缺的因素。參與此方案的每個 1-J區的獅友都經過培訓成為社區大使，可以倡導糖尿病預防，主持信息會議，與方案參與者互動，及舉辦籌款活動。這是獅子會做他們最擅長之事-服務的經典例子！

帕蒂沃登獅友與她的分會會員一起努力，為Jumpstart Your Health 計劃籌集他們需要提供的那部分資金。“當我接受A1C測試並發現我屬於前期糖尿病時，我感到非常驚訝。經歷完整個計劃後，我現在會跟蹤查看自己行走的步數，多喝水，和多吃新鮮食物。帕蒂說：“我感覺好多了，並學會做比較健康的決定。“我的另一個獲益就是，發現如果沒有我們分會的支持，我的同學就無法來參加這個課程。我們如此地努力，為我們社區提供這個計劃。我為自己是一名獅友而自豪！”



# 一個徹底的計劃

Jumpstart Your Health的目的很直接: 對患有前期糖尿病或有糖尿病高風險的人群進行預防, 或延遲其患上2型糖尿病的進展。支持這項目標有四個目的:

1

使用美國疾病控制和預防中心 (CDC) 設計的課程, 對參與者進行前期糖尿病、糖尿病、疾病進展和預防方面的**教育**。

2

**支持**與飲食, 身體活動和體重管理相關的**可持續**行為的改變。

3

**教導**參與者如何管理壓力和保持動力的策略。

4

**制定**個人的長期生活方式改變計劃, 以減少血糖, 管理和維持減輕體重, 並儘量減少其他糖尿病並發症。



## 鼓舞人心的成功



照片由Edward-Elmhurst醫院提供。

經過與醫生非常誠實的討論和意想不到的膝蓋手術後，61歲的杜馬奇鼓起了勇氣，打一通可能從此改變他生活的電話。他決心扭轉局面，恢復健康。並且是永久的。

杜馬奇曾經嘗試過，但卻未能成功地減肥。Jumpstart Your Health是他所需要的生命線。“最後，一切都是有意義的：營養、運動和支持都是方程式中同等重要的部分。該計劃不僅僅是節食。這是一種生活方式的改變，它為我提供了改善生活所需的工具。”杜馬奇解釋道。“課程很有趣，材料很容易閱讀，目標是現實的，我的教練很有同情心而且聰明，沒有人用評判的眼光看待任何人。”

時光快進到這一年計劃結束後，杜馬奇成了一個更強壯、更健康和比之前輕了80磅的人！最重要的是，在獅子會的支持和LCIF的資助下，他不再有患糖尿病的風險。

“謝謝您，獅友們！我希望每個人都知道你們每天為我們的社區做了多少好事。”  
- 美國糖尿病撥款受益人：杜馬奇

## 可衡量的影響

有2型糖尿病風險的人可以參加 Jumpstart Your Health計劃，以避免患上該疾病，及改善整體健康和生活品質。在短短一年多時間裡，該計劃篩選了211個人，其中有8%是糖尿病患者，並且不知情。另有31%是前期糖尿病患者。在這些前期糖尿病患者中，57%的人參加了該計劃。

由1-J區的獅友和 LCIF支持的Jumpstart Your Health計劃兩次被引用為“有效提供優質且符合CDC認可的所有標準、且有證據的計劃”，因此已被納入糖尿病預防計劃的精英群體。事實上，伊利諾伊州只有一家醫院提供獲此殊榮的課程。對杜馬奇來說，幸運的是這個計劃在 Edward-Elmhurst醫院進行，裏他只有幾分鐘的路程。



全世界的獅友都在將糖尿病作為他們服務的重點。為了實現最佳結果，我們已建立了撥款來協助大型或附屬的方案。每個方案都是獨特的，且由當地獅友設計，以發揮最大的影響。

### \$32,722 美元

在奧地利，一筆32,722美元撥款正通過獅子會糖尿病營地活動，資助青少年的患者教育和支持服務。

### \$84,912 美元

在羅馬尼亞，獅子會使用84,912美元的撥款為青少年及其家庭創建糖尿病營和支持團體，在該國的幾個地區提供教育和娛樂資源。

### \$56,587 美元

在斯里蘭卡，獅友獲得56,587美元的撥款，用於翻新和裝備五個社區資源中心。這些中心將在未來2年內，為近6萬人進行糖尿病篩查，並提供意識和教育工具。



## 共同來產生影響



獅子會致力於改善全球糖尿病患者的生活品質。

LCIF糖尿病撥款活動為尋求改善社區糖尿病防治意識、預防和管理倡議的獅友們提供財務支持。該活動通常與獅友所在區的糖尿病組織合作。獅友們可以申請高達250,000美元的撥款，用於以下有影響力的方案：增強和擴大糖尿病營、支持全面的糖尿病篩查活動、增加糖尿病服務的高質量醫療設施，及提高醫療保健專業人員的知識。

“該活動證明，獅子會在社區中發揮重要作用。在世界各地支持 LCIF 的獅友幫助下，我們創造了一些不僅改變而且拯救生命的東西。這只是我們能共同完成的事業的開始。  
– Elmhurst 獅子會的 Jim Worden 獅友”





這只是在獅子會和 LCIF 的幫助下改善了一個人生活的故事。這只是對我們工作的影響力和潛在能力的一瞥。現在，您有機會加入抗擊糖尿病的鬥爭並發揮作用。每一美元都是重要的。您的每一美元都可以提供早期診斷，為城市另一邊或世界另一邊的人帶來長壽和健康的生活。今天就向 LCIF 捐款，讓人們及早發現糖尿病，並為全世界無數患者提供護理服務。

**立即捐款！**



**Lions Clubs International  
FOUNDATION**

獅子會國際基金會  
300 W. 22nd St. | Oak Brook, IL 60523-8842 USA  
+1.630.571.5466 | [lCIF.org/BE100](https://lCIF.org/BE100)