



Lions Clubs International
FOUNDATION



Diabetes: Lionit taistoon globaalia epidemiaa vastaan

Arvokas interventio

Chicagolaisen Len Dompken kotoa on lyhyt, 12 minuutin pituinen ajomatka paikalliseen sairaalaan. Se oli siitä huolimatta hänen elämänsä vaikein ajomatka, kun hän ensimmäistä kertaa suuntasi kohti sairaalaa. Perille pääseminen merkitsi hänelle epäterveellisten elämäntapojen myöntämistä ja muutokseen ryhtymistä. Eikä se ollut helppoa.

Dompke oli väijäämättömästi matkalla kohti tyyppin 2 diabetesta. Nyt hän on ajanut vuoden ajan – aina kerran viikossa – Elmhurstin sairaalaan. Ilman suurta muutosta elämäntapoihinsa, Dompkesta olisi tullut yksi 400 miljoonasta, diabetesta sairastavasta ihmisestä maailmassa.

1-J piirin lionit yhteistyössä Edward-Elmhurst Health (EEH) organisaation kanssa kehittivät ohjelman diabeteksen ennaltaehkäisemiseksi elämäntapaintervention kautta. LCIF myönsi hankkeelle 95 000 US dollarin suuruisen apurahan. Tämän merkittävän yhteishankkeen ansiosta Dompke sai uuden mahdollisuuden terveempään elämään.



Len, Dompken personal trainerinsa, puolisonsa, ja interventio-ohjelman valmentajan kanssa.

Pysäytettävissä oleva suuntaus



Lionit innokkaina diabetesseulonnan järjestäjinä, Floridassa, USAssa.

Tyypin 2 diabetes on sairaus, jossa keho ei hyödynnä oikein tuottamaansa insuliinia. Diabetes voi johtaa vakaviin komplikaatioihin, kuten ihosairauksiin, näköongelmiin ja hermovaurioihin. Hoitamattomana diabetes voi johtaa ennenaikaiseen kuolemaan.

Diabetesta sairastavien lukumäärä on kasvanut 108 miljoonasta vuonna 1980 jo 422 miljoonaan vuonna 2014, ja Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan luku jatkaa kasvamistaan.

Hyvä uutinen on se, että oikeilla muutoksilla ruokailutottumuksiin ja elämäntapoihin tyypin 2 diabetes on estettävissä. Ja tässä kohtaa kuvaan astuvatkin lionit.

Lionit voivat saada LCIF:n diabetesapurahaa enimmillään 250,000 US dollaria. Projektien kautta tuetaan tyypillisesti diabeteksen ennaltaehkäisyä, koulututusta ja pääsyä parempiin hoitoihin. LCIF tukee myös diabeettisen retinopatian ohjelmia SightFirstin kautta. Tutustu sivulla **lCIF.org/Grants** apurahoihin, joiden avulla lionspiirit kehittävät ja tukevat suuren mittakaavan humanitaarisia projekteja.

Lionit vastaavat kutsuun

Jumpstart Your Health -ohjelma, jonka avulla Len Dompke pääsi uuteen alkuun elämässään, keskittyä yksinomaan vähävaraisten, diabetes-riskiryhmään kuuluvien aikuisten varustamiseen tiedolla ja resursseilla, diabeteksen puhkeamisen estämiseksi.

Ohjelma onnistui paikallisten lionien, LCIF:ltä saadun 95 000 US dollarin suuruisen apurahan, sekä terveydenhuollon ammattilaisten ansiosta. Jokainen 1-J piiristä ohjelmaan osallistunut lion koulutettiin yhteisölähettilääksi, joiden tehtävänä oli tiedottaa diabeteksen ennaltaehkäisystä, johtaa paikkakuntalaisten kokoontumisia, opastaa ohjelmaan osallistuvia ja järjestää varainkeruutilaisuuksia. Hyvä osoitus taas siitä, että lionit ovat parhaimmillaan palvellessaan!

Lion Patty Worden teki ahkerasti töitä klubijäsentensä kanssa kerätäkseen tarvittavan summan *Jumpstart Your Health* -ohjelman käynnistämiseksi. ”Yllätyin, kun kävin A1C testissä, ja tulos oli positiivinen, minulla oli diabeteksen esiaste. Pääsin osallistumaan ohjelmaan, aloin käyttää askelmittaria, juomaan enemmän vettä ja syömään enemmän vihanneksia. Voin nyt paremmin ja osaan tehdä terveellisiä valintoja,” sanoo Lion Patty. ”Ymmärsin myös, että ohjelmaan kanssani osallistuneilla ei olisi ollut mahdollista saada tätä tukea ilman lionsklubini antamaa apua. Teimme lujasti töitä antaaksemme paikkakuntalaisillemme tämän mahdollisuuden. Olen niin ylpeä lionjäsenyydestäni!”



Perusteellinen suunnitelma

Jumpstart Your Health -ohjelman tavoite on yksinkertainen: Estää tai viivyttää tyypin 2 diabetekseen sairastumista erityisesti diabeteksen esiastetta sairastavien kohdalla. Tavoitteen neljä tukipilaria:

1

Tiedottaa osallistujille diabeteksestä, diabeteksen esiasteesta, sen etenemisestä ja estämisestä, käyttäen Yhdysvaltain terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (U.S. Centers for Disease Control and Prevention) koulutusmateriaaleja.

2

Tukea kestäviä elämäntapamuutoksia, liittyen ruokavalioon, fyysiseseen aktiivisuuteen ja painonhallintaan.

3

Valmentaa osallistujia stressinhallinnassa ja motivaation ylläpitämisessä.

4

Laatia jokaiselle osallistujalle henkilökohtainen elämäntapamuutossuunnitelma koskien verensokerin hallintaa, painon hallintaa ja diabeteksen jo mahdollisesti aiheuttamien komplikaatioiden minimoimista.

Inspiraatiota onnistumisesta



Photo courtesy of Edward-Elmhurst Hospital.

Käytyään rehellisen keskustelun lääkäriinsä kanssa, ja toivuttuaan yllättävästä polvileikkauksesta, 61-vuotias Dompke keräsi rohkeutensa ja tarttui puhelimeen, soittaakseen puhelun, joka tulisi muuttamaan kaiken. Hän oli päättänyt kääntää elämänsä uuteen, terveenpään suuntaan. Lopullisesti.

Dompke oli aikaisemminkin yrittänyt pudottaa painoa, mutta epäonnistunut. *Jumpstart Your Health* oli juuri sellainen ohjelma, jota hän tarvitsi. “Vihdoin tuntui, että kaikki loksautti kohdalleen: ravinto, liikunta ja muiden ihmisten tuki ovat kaikki yhtä tärkeitä osia samassa yhtälössä. Ohjelmaan kuuluu paljon muutakin kuin dieetti. Siinä keskitytään elämäntapojen muutokseen, ja sain siitä ne työkalut joita tarvitsin pysyvän muutoksen aikaansaamiseksi omalla kohdallani,” Dompke selittää. ”Luennot olivat mielenkiintoisia, materiaalit helppolukuisia, tavoitteet realistisia, ohjaajat olivat empaattisia ja fiksuja, eikä kukaan tuominut toisiaan.”

Nyt vuotta myöhemmin Dompke on vahvempi, terveempi ja 36 kiloa kevyempi versio omasta itsestään. Ja mikä parasta, lionien ja LCIF:n apurahan avulla, hän ei ole enää riskissä sairastua diabetekseen.

“ Kiitos teille, lionit! Haluan kaikkien tietävän, miten paljon hyvää te teette paikkakunnillamme, jokaisena päivänä. ”
– Len Dompke, diabetesapurahan ansiosta avun saanut, USA

Mitattavissa oleva vaikutus

Tyypin 2 diabetekseen sairastumisen riskissä eläville usein tarjotaan mahdollisuutta osallistua *Jumpstart Your Health* -ohjelmaan, jotta sairauden eteneminen pysähtyisi ja heidän terveytensä kohenisi. Vuoden aikana ohjelman puitteissa on seulottu 211 henkilöä, joista 8 prosentilla oli diabetes, josta he itse eivät olleet tietoisia. Noin 31 prosentilla oli diabeteksen esiaste. Näistä esias- teessa olevista 54 prosenttia osallistui ohjelmaan.

Jumpstart Your Health -ohjelmaa tukevat piirin 1-J lionit sekä LCIF. Se on jo kahdesti saanut tunnustusta ”tehokkaasta ja laadukkaasta ohjelman toteutuksesta, näyttöön perustuvien menetelmin, jotka täyttävät terveysviranomaisten asettamat standardit,” asettaen ohjelman diabeteksen ennaltaehkäisyohjelmien eliittiin. Vain yksi toinen sairaala koko Illinoisin osavaltiossa tarjoaa ohjelman, joka on yltänyt tähän meriittiin. Dompken suureksi onneksi Edward-Elmhurstin sairaala oli vain minuuttien päässä hänen kotoaan.



Lionit eri puolilla maailmaa tekevät diabeteksestä heidän palvelunsa keskipisteen. Jotta voimme saavuttaa parhaat mahdolliset tulokset, olemme laatineet apurahat, jotka avustavat suuren mittakaavan tai liitännäisprojektien toteuttamista. Jokainen projekti on omanlaisensa ja sen suunnittelusta vastaavat paikalliset lionit.

32,722 US dollaria

Itävallassa 32,722 dollarin suuruisella apurahalla on rahoitettu potilaiden opastukseen ja tukemiseen keskittyvän lionien diabetesleirin toteutus.

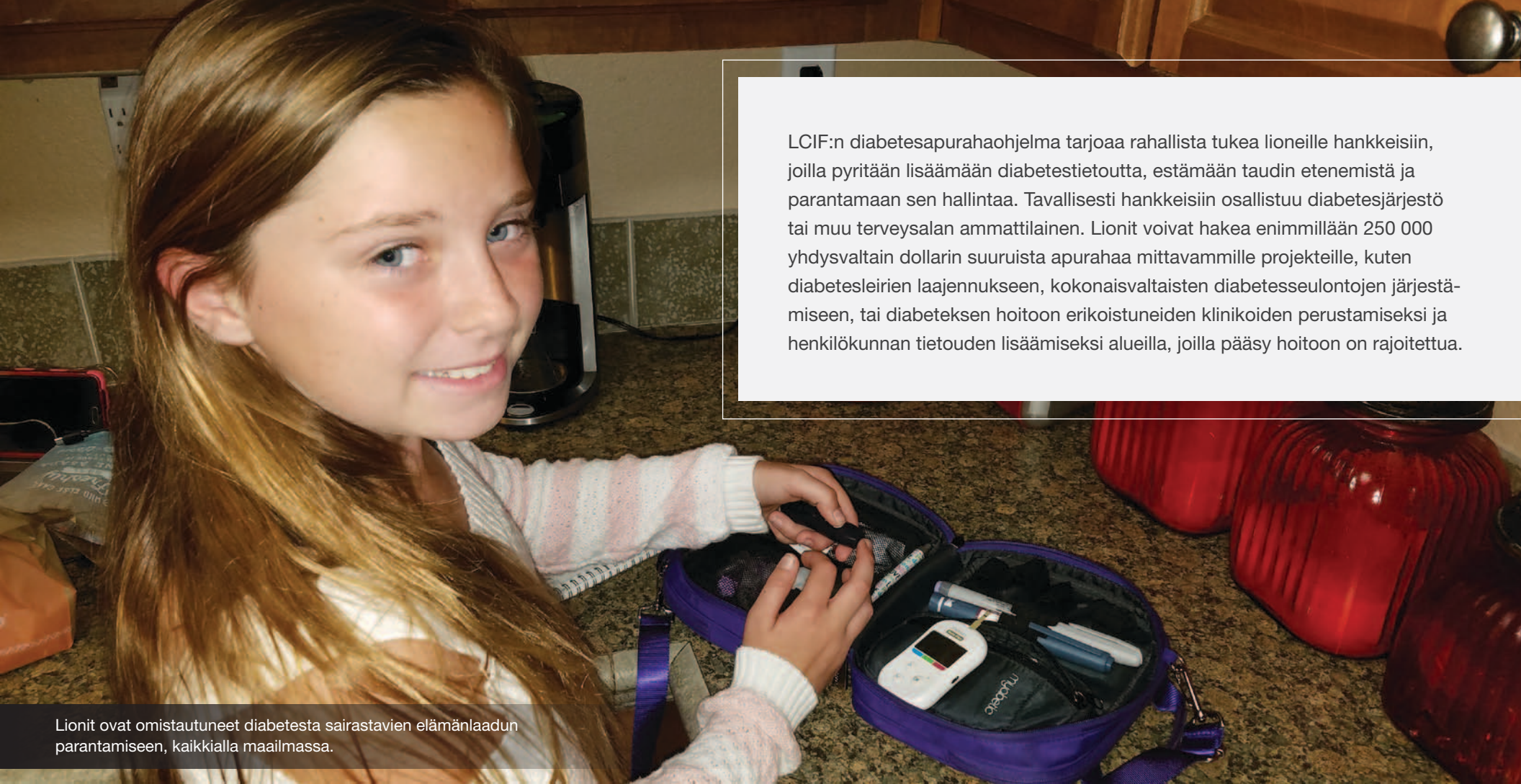
84,912 US dollaria

Romaniassa lionit käyttivät 84,912 dollarin suuruisen apurahan nuorille ja heidän vanhemmilleen tarkoitettujen diabetesleirien ja tukiryhmien perustamiseen. Eri puolilla maata pidettävillä leireillä ja ryhmissä jaetaan tietoa ja resursseja.

56,587 US dollaria

Sri Lankassa lionille myönnettiin 56,587 dollarin suuruinen apuraha viiden terveysklinikan kunnostukseen ja varustukseen diabetesseulontojen ja yhteisötiedotuksen järjestämiseksi liki 60,000 ihmiselle seuraavan kahden vuoden aikana.

Auta muuttamaan maailmaa



Lionit ovat omistautuneet diabetesta sairastavien elämänlaadun parantamiseen, kaikkialla maailmassa.

LCIF:n diabetesapurahaohjelma tarjoaa rahallista tukea lioneille hankkeisiin, joilla pyritään lisäämään diabetestietoutta, estämään taudin etenemistä ja parantamaan sen hallintaa. Tavallisesti hankkeisiin osallistuu diabetesjärjestö tai muu terveysalan ammattilainen. Lionit voivat hakea enimmillään 250 000 yhdysvaltain dollarin suuruista apurahaa mittavammille projekteille, kuten diabetesleirien laajennukseen, kokonaisvaltaisten diabetesseulontojen järjestämiseen, tai diabeteksen hoitoon erikoistuneiden klinikoiden perustamiseksi ja henkilökunnan tietouden lisäämiseksi alueilla, joilla pääsy hoitoon on rajoitettua.

“

Tämä ohjelma todistaa, että lionit saavat aikaan suuria paikkakunnillaan. Tuella, jota LCIF saa lioneilta ympäri maailman, on luotu jotain, jonka avulla voidaan pelastaa ihmishenkiä. Tämä on vain alkua sille kaikelle, mitä voimme yhdessä saavuttaa.

”

– Lion Jim Worden, Elmhurst Lions Club



Tämä on tarina vain yhdestä ihmisestä, jonka elämän lionit ja LCIF ovat muuttaneet. Tämä on vain pieni katsaus työmme vaikutukseen ja siihen, mikä on mahdollista. Nyt on **sinun** tilaisuutesi yhtyä taisteluamme diabetesta vastaan. Jokainen sentti on tärkeä, ja **sinun** tukesi voi auttaa diagnoosin saamisessa sairauden varhaisvaiheessa, ja antaa siten jollekin mahdollisuuden pitkään ja terveelliseen elämään. Tee lahjoitus LCIF:lle jo tänään, ja mahdollista diabeteksen varhainen diagnosointi lukemattomille ihmisille ympäri maailman.

Lahjoita tänään!



Lions Clubs International
FOUNDATION

Lions Clubs International Foundation
300 W. 22nd St., Oak Brook, IL 60523-8842 USA
+1.630.571.5466 | lcif.org/BE100