



# Newsletter

## RESEARCH SPOTLIGHT

### What is Voices of Wellness?

- ◆ *The Voices of Wellness (VOW) is the health committee of the African American Clergy United for Empowerment (AACUE).*
- ◆ *AACUE is an organization of 25 inter-denominational African American pastors committed to improving the quality of life for African Americans in Albany.*
- ◆ *VOW was formed as collaboration between the ACCUE and the Whitney J. Young, Jr. Health Center. Programs include annual health fairs and flu clinics.*

### VOW Self-Management Program

VOW is collaborating with Dr. Sandra Austin, Assistant Professor at the School of Social Welfare, who received project funds from CEMHD, on the design and implementation of an eight-session workshop on diabetes self management education. This project is also intended to support member churches to develop their health ministries and deeper partnerships with Whitney M. Young, Jr. Health Center and community health care providers.

In addition, the American Diabetes Association (ADA) of the Capital Region has contributed the use of Project POWER, a faith based curriculum on diabetes which is being used by the four health ministries in the African American communities of West Hill, Arbor Hill and South End to host the workshops.

The workshop goals are to increase participants' knowledge leading to the adoption of healthy behaviors for managing their diabetes. The workshops were educational presentations, healthy foods tastings and low impact exercises activities. Participants were surveyed at the start and end of the program and three months after the program's conclusion. The surveys measured if workshops had an impact on checking blood glucose levels, healthy eating, low fat food intake, exercising, foot examinations and following the Doctor's recommendations for managing diabetes.



Left: Public presentation of Dr. Austin (CEMHD) and VOW's collaborative project

Right: Doris Mallory, MSW (Macedonial Baptist Church); Robert Miller, Jr., PhD (CEMHD); Sandra Austin, EdD; Theresa Bland (Union Missionary Baptist Church); Rev. Leonard Cormithier (Chairperson, VOW)



### Diabetes in New York State

■ African Americans	12.3%
■ Hispanics	7.5%
■ Asians	7.1%
■ White Non Hispanic	6.5%

4<sup>th</sup> Leading cause of death

An estimated 1.1 million people have been diagnosed with diabetes (7.7% of population)

### THE PROGRAM WORKS!

#### Participants Improve Across the Board in Caring for Themselves

##### Participants' Testing Blood Glucose Levels Improvements

- Improved from start to end of the program
- Improved from start to 3-months after the program

##### Participants' Compliance with Doctor's Recommendations to Blood Glucose Levels Improvements

- Improved testing-as-recommended by doctor from start to 3-months after the program

##### Participants' Healthy Eating Improvements

- Participants followed healthy eating plan and reduced intake of high fat foods from start to 3-months after the program

##### Participants' Exercise Improvements

- ⌚ 10-minute exercise
- Improvement from start to 3-months after the program
- ⌚ 30-minute exercise
- Improvement from start to end of the program

##### Participants' Foot Care Improvements

- Inspection of feet for infection from start to 3-months after the program
- Inspection of shoes to prevent foot injury improved

##### Diabetes Empowerment Improvements

- Managing the psychosocial aspects of diabetes
- Assessing the dissatisfaction and readiness to change
- Setting and achieving goals
- Achieving deeper insight into the improved self management results

For additional information on this and other projects, please visit our website at [www.albany.edu/cemhd](http://www.albany.edu/cemhd).

### COMMUNITY PARTNERS AND SUPPORTERS

- Amsterdam Resource Center for Independent Living
- Capital District African-American Coalition on AIDS
- Capital Area School Development Association, Albany
- Centro Civico Hispanoamericano, Albany
- Centro Civico of Amsterdam, Inc.
- The College of Saint Rose
- Concilio de Pastores Latinos, Amsterdam
- Council of Latino Service Providers (CLASP)
- Empire State College
- Fulton Montgomery Community College
- Healthy Capital District Initiative
- Hispanic Outreach Services
- Hudson Valley Community College
- Latino Awareness Within Society (LAWS), Amsterdam
- Montgomery County Community Services
- New York State Department of Health
- St. Mary's Hospital, Amsterdam
- United Way of Northeastern New York, Inc.
- Whitney M. Young, Jr. Health Center

CEMHD is supported by the National Center on Minority Health and Health Disparities (NCMHD). Contents of this newsletter are solely the responsibility of CEMHD and do not necessarily represent the official views of the NCMHD or UAlbany.

Learn more about us at:

[www.albany.edu/cemhd](http://www.albany.edu/cemhd)

Or contact us at:

**CEMHD**



University of Albany  
Arts & Sciences, Rm. 237  
1400 Washington Avenue  
Albany, New York 12222  
(518) 442-5976



email: [cemhd@albany.edu](mailto:cemhd@albany.edu)



# BOLETÍN DE NOTÍCIAS

## ENFOQUE EN LAS INVESTIGACIONES

### ¿Que es "Voices of Wellness" (Voces de la salud)?

- ◆ "Voices of Wellness" (VOW) es el comité sobre la salud del African American Clergy United for Empowerment (AACUE- Clero Afroamericano Unido para el Poder)
- ◆ La AACUE es una organización de 25 pastores afroamericanos interconfesionales que se han comprometido a mejorar la calidad de la vida de los afroamericanos en Albany.
- ◆ VOW se creó por medio de la colaboración entre el ACCUE y el Centro para la Salud Whitney J. Young, Jr. Los programas incluyen ferias de salud anuales y clínicas para la vacuna contra la gripe.

### Programa de VOW para el autocontrol

VOW está colaborando con la Dra. Sandra Austin, Profesora Adjunta del la Escuela de Bienestar Social que ha recibido fondos del CEMHD, para crear e implementar un taller educativo de ocho sesiones sobre cómo cuidar de la diabetes por sí mismo. Este proyecto también tiene la intención de apoyar a las iglesias que pertenecen al mismo para que desarrollen ministerios sobre la salud y asociaciones más profundas con el Centro para la Salud Whitney M. Young, Jr. y con los proveedores de asistencia a la salud de la comunidad.

Además, la American Diabetes Association (ADA – Asociación Norteamericana contra la Diabetes) de la zona capitalina ha contribuido el uso del Proyecto POWER, un currículo sobre la diabetes basado en la fe, que está siendo usado como sede para celebrar los talleres por cuatro ministerios de salud en las comunidades afroamericanas de West Hill, Arbor Hill y South End.

Las metas del taller son aumentar el conocimiento de los participantes que les lleve a adoptar comportamientos saludables para manejar la diabetes. Los talleres fueron presentaciones educativas, degustación de alimentos saludables y actividades con ejercicios de bajo impacto. Se les hace una encuesta a los participantes al principio y al final del programa y, luego, tres meses después de haber concluido. Las encuestas midieron si los talleres habían tenido algún impacto en la vigilancia de los niveles de glucosa, la alimentación saludable, la ingestión de alimentos bajos en grasa, los ejercicios, los exámenes de los pies y en seguir las recomendaciones para controlar la diabetes hechas por el médico.



Izquierda: Presentación pública de la Dra. Austin (CEMHD) y el proyecto colaborativo del comité VOW

Derecha: Doris Mallory, MSW (iglesia Macedonia Baptist Church); Robert Miller, Jr., PhD (CEMHD); Sandra Austin, EdD; Theresa Bland (iglesia Union Missionary Baptist Church); Rev. Leonard Cormithier (Presidente, VOW)



### La diabetes en el Estado de Nueva York

■ Afroamericanos	12.3%
■ Hispanos	7.5%
■ Asiáticos	7.1%
■ Blancos no hispanos	6.5%

Ocupa el 4º lugar entre las principales causas de la muerte  
Se ha calculado que 1.1 millón de personas ha sido diagnosticada con diabetes (7.7% de la población)

### ¡EL PROGRAMA FUNCIONA!

#### Ocurre una mejora general en el cuidado propio de los que han participado

##### Mejoras en la vigilancia de los niveles de glucosa por los participantes

- Mejora desde el principio hasta el final del programa.
- Mejora desde el principio hasta tres meses después de terminado el programa.

##### El cumplimiento de los participantes con las recomendaciones del médico para mejorar el nivel de la glucosa en la sangre.

- Mejora en la vigilancia de niveles según recomendada por el médico desde el principio hasta tres meses después de haber terminado el programa.

##### Mejora en la alimentación saludable de los participantes

- Los participantes siguieron un plan de alimentación saludable y disminuyeron su ingestión de alimentos con alto contenido de grasa desde el principio del programa hasta tres meses después de terminado.

##### Mejora de los participantes en los ejercicios

- ⌚ Ejercicios de 10 minutos de duración
  - Mejora desde el principio hasta tres meses después de terminado el programa.
- ⌚ Ejercicios de 30 minutos de duración
  - Mejora desde el principio hasta el final del programa.

##### Mejora de los participantes en el cuidado de los pies

- Vigilancia de signos de infección en los pies desde el principio del programa hasta tres meses después de terminado.
- La inspección de los zapatos para evitar lesiones en los pies mejoró

##### Mejoras en la fortaleza para luchar contra la diabetes

- La administración de los aspectos psicosociales de la diabetes
- Evaluación del descontento y de la disposición para hacer cambios
- Fijar metas y lograrlas
- Lograr un discernimiento más profundo sobre la mejora en los resultados de autocontrol

Para obtener información adicional sobre éste y otros proyectos, sírvase visitar nuestra página web en [www.albany.edu/cemhd](http://www.albany.edu/cemhd).

### ASOCIADOS EN LA COMUNIDAD Y GRUPOS QUE NOS APOYAN

- |   |   |
|---|---|
| ■ Amsterdam Resource Center for Independent Living    | ■ Fulton Montgomery Community College               |
| ■ Capital District African-American Coalition on AIDS | ■ Healthy Capital District Initiative               |
| ■ Capital Area School Development Association, Albany | ■ Hispanic Outreach Services                        |
| ■ Centro Civico Hispanoamericano, Albany              | ■ Hudson Valley Community College                   |
| ■ Centro Civico of Amsterdam, Inc.                    | ■ Latino Awareness Within Society (LAWS), Amsterdam |
| ■ The College of Saint Rose                           | ■ Montgomery County Community Services              |
| ■ Concilio de Pastores Latinos, Amsterdam             | ■ New York State Department of Health               |
| ■ Council of Latino Service Providers (CLASP)         | ■ St. Mary's Hospital, Amsterdam                    |
| ■ Empire State College                                | ■ United Way of Northeastern New York, Inc.         |
|   | ■ Whitney M. Young, Jr. Health Center               |

CEMHD recibe apoyo del National Center on Minority Health and Health Disparities (NCMHD). La CEMHD es la única responsable del contenido de este boletín y no necesariamente representa el punto de vista oficial del NCMHD ni de UAlbany.

Aprenda más sobre el tema en:

[www.albany.edu/cemhd](http://www.albany.edu/cemhd)

O póngase en contacto con nosotros en:

**CEMHD**

University of Albany  
Arts & Sciences, Rm. 237  
1400 Washington Avenue  
Albany, New York 12222  
(518) 442-5976

correo electrónico:

[cemhd@albany.edu](mailto:cemhd@albany.edu)