



Lions Clubs International



Guida per i gruppi di supporto tra pari per il diabete



Peers for Progress
Peer Support Around the World
University of North Carolina at Chapel Hill

Indice

Riconoscimento	3
----------------------	---

Come utilizzare la presente guida	3
---	---

Sezione 1. Panoramica sul diabete e sui gruppi di supporto tra pari 4

A. Che cos'è il diabete?	4
B. Cos'è il prediabete?	4
C. La necessità del supporto tra pari per il diabete	5
D. Un'opportunità per il coinvolgimento dei Lions e dei Leo	7
E. Cos'è il supporto tra pari?	8
F. Perché i gruppi di supporto tra pari per il diabete?	10
G. Considerazioni di natura legale	11
H. Determinare la capacità del tuo club	12

Sezione 2. Mantenere un gruppo di supporto tra pari per il diabete 13

A. Identificare un segmento di popolazione	13
B. Definire le dimensioni del gruppo	14
C. Pianificazione degli orari delle riunioni	14
D. Identificazione e reclutamento dei ruoli	15
E. Individuare una sede	16
F. Gruppi virtuali di supporto tra pari per il diabete	17
G. Reclutamento dei partecipanti	18

Sezione 3. Pianificazione delle riunioni del gruppo di supporto 20

A. Formati delle riunioni	20
B. Formato della conversazione	21
C. Argomenti da considerare	21
D. Pianificazione e conduzione delle riunioni	23
E. Risorse necessarie	25
F. Stabilire procedure di gestione delle crisi	25

Sezione 4. Gestione del gruppo di supporto 26

A. Ingresso di nuovi membri	26
B. Regole del gruppo	27
C. Definizione degli obiettivi	28
D. Suggerimenti per i moderatori	29
E. Cose da evitare per i moderatori	30

Sezione 5. Mantenere un gruppo di supporto tra pari per il diabete 30

A. Identificazione dei successi e delle aree di miglioramento	30
B. Cosa fare tra una riunione e l'altra	31
C. Risposta ai problemi	31
F. Risorse per i gruppi di supporto tra pari per il diabete	35
E. Sviluppare un piano per la successione	36

Sezione 6. Opportunità per i partecipanti e fasi successive 36

A. Adesione	36
B. Pianificare ulteriori programmi per il diabete	37

Sezione 7. Fonti 38

Ringraziamenti

La guida per i gruppi di supporto tra pari per il diabete di Lions Clubs International è stata sviluppata con la collaborazione con Peers for Progress (www.peersforprogress.org) presso la Gillings School of Global Public Health dell'Università del North Carolina di Chapel Hill. Fondata nel 2006, Peers for Progress si impegna a promuovere il supporto tra pari come parte fondamentale della salute, dell'assistenza sanitaria e della prevenzione in tutto il mondo. In accordo con Peers for Progress, il presente manuale è stato sviluppato per l'uso esclusivo dei gruppi di supporto tra pari per il diabete di Lions Clubs International. I contributi di Peers for Progress a questa guida includono competenze scientifiche, consulenza strategica, migliori pratiche per l'implementazione del programma e materiali originali e adattati dalla sua libreria di risorse di supporto tra pari.

Come utilizzare la presente guida

Questa guida fornisce assistenza nello sviluppo, nell'implementazione e nel miglioramento della qualità dei gruppi comunitari di supporto tra pari per le persone che convivono con il diabete. Le informazioni contenute in questo manuale possono essere utili per i coordinatori del programma e i moderatori dei gruppi, in quanto fornisce un approccio sistematico ai gruppi di supporto tra pari. A causa della natura globale della nostra organizzazione, la presente guida non è prescrittiva e alcuni suoi elementi potrebbero non applicarsi al vostro club, distretto o multidistretto. Invitiamo i nostri lettori a leggere attentamente la presente guida e a utilizzare le informazioni, le risorse e le migliori pratiche utili per il proprio gruppo di supporto tra pari per il diabete. Per alcuni club questo può significare semplicemente continuare l'ottimo lavoro che i loro gruppi di supporto stanno già facendo. Inoltre, incoraggiamo i club a collaborare tra loro per condividere le loro esperienze e le lezioni apprese riguardo al supporto tra pari.

Lions Clubs International offre un'ottima programmazione per fornire supporto alle persone che convivono con il diabete o che sono a rischio di svilupparlo. Numerosi soci Lions e Leo stanno già fornendo supporto tra pari, sia come parte di iniziative pianificate che autonome. La presente guida si limita ad offrire idee per migliorare ciò che si sta già facendo.

Ricordiamo che il supporto tra pari non sostituisce l'educazione sul diabete o l'assistenza sanitaria da parte di personale specializzato. Per altre informazioni non contenute nella presente guida, si prega di contattare le organizzazioni locali per il diabete.

Sezione 1. Panoramica sul diabete e sui gruppi di supporto tra pari

Grazie per l'interesse nei confronti del programma dei gruppi di supporto tra pari per il diabete di Lions Clubs International! Creare e gestire un gruppo di supporto tra pari per il diabete può essere un'esperienza gratificante per il tuo club e per i partecipanti al programma. Grazie a questa esperienza ci aiuterai ad avvicinarci di più al nostro obiettivo di migliorare la qualità della vita di chi convive con il diabete. Se il tuo club, distretto o multidistretto sta avviando un gruppo di supporto tra pari per il diabete o sta cercando di perfezionarne uno già esistente, questa guida ti aiuterà con le regole e le aspettative per questo tipo di gruppi, al fine di garantire il successo del tuo gruppo.

A. Che cos'è il diabete?

Secondo la Federazione internazionale per il diabete, il diabete è una malattia che si manifesta quando il pancreas non riesce a produrre o utilizzare correttamente l'insulina. L'insulina è un ormone prodotto dal pancreas che consente al glucosio dei carboidrati ingeriti di passare nelle nostre cellule per produrre energia. Senza insulina, i livelli di glucosio nel sangue possono aumentare con esiti negativi per la salute. Esistono tre tipi di diabete:

- » **Diabete di tipo 1:** Il diabete di tipo 1 si ha quando il corpo produce poca insulina o non ne produce affatto. Coloro che soffrono di diabete di tipo 1 devono fare delle iniezioni giornaliere per mantenere i livelli di glucosio nel sangue sotto controllo. Questa forma di diabete non può essere prevenuta e di solito si sviluppa durante l'infanzia o l'adolescenza.
- » **Diabete di tipo 2:** Il tipo 2 si ha quando il tuo corpo non fa un buon uso dell'insulina che produce. Alcune persone che convivono con il tipo 2 possono rallentare la progressione della loro malattia con una dieta adeguata e l'attività fisica, ma col tempo arriveranno ad avere bisogno di assumere farmaci o insulina per mantenere livelli adeguati di glucosio nel sangue.
- » **Diabete gestazionale:** Il diabete gestazionale si verifica durante la gravidanza quando il livello di glucosio nel sangue è troppo elevato ed è associato a effetti negativi sulla salute della madre e del bambino. Una persona che sviluppa il diabete gestazionale ha un rischio maggiore di sviluppare il diabete di tipo 2 in futuro (Cos'è il diabete, nd).

B. Cos'è il prediabete?

Secondo l'Association of Diabetes Care & Education Specialists, il prediabete si verifica quando i livelli di glucosio nel sangue sono più alti del normale, ma non abbastanza alti da essere considerati come diabete di tipo 2. Senza un intervento adeguato, il prediabete può portare al diabete di tipo 2 o causare esiti negativi per la salute come ictus e malattie cardiache. Grazie a una corretta alimentazione e a una regolare attività fisica, il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2 dal prediabete diminuisce notevolmente (Prevenzione del diabete e prediabete, nd). La presente guida tratta principalmente dei gruppi di supporto per le persone con diabete di tipo 1, diabete di tipo 2 e diabete gestazionale. Se sei interessato a organizzare gruppi di supporto per persone con il prediabete, contatta la tua organizzazione locale per il diabete per saperne di più sulle misure preventive adottate nella tua area.

C. La necessità del supporto tra pari per il diabete

Il diabete è un problema che riguarda la salute pubblica globale.

- » Nel mondo sono 463 milioni le persone che convivono con il diabete e 374 milioni quelle a rischio di sviluppare il diabete di tipo 2.
- » Il 75% dei diabetici vive in paesi a medio e basso reddito (Dati forniti dalla Federazione internazionale per il diabete del 2019).

Senza un corretto trattamento e un'adeguata gestione della malattia, il diabete è considerato una malattia mortale.

- » Nel 2019 4 milioni di decessi sono stati causati dal diabete.
- » L'87% di decessi causati dal diabete si verifica nei paesi a medio e basso reddito.
- » Il diabete può portare a complicazioni molto gravi tra cui cecità, amputazioni degli arti e impotenza.
- » Gli esiti del diabete colpiscono maggiormente per le popolazioni che sono difficilmente raggiunte dai servizi sanitari convenzionali.

L'autogestione del diabete è una sfida.

- » Se in media un diabetico trascorre sei ore all'anno in uno studio medico o insieme a un professionista sanitario, rimangono 8.760 ore all'anno in cui dovrà gestire il diabete da solo. L'autogestione del diabete può essere considerata un lavoro a tempo pieno!
- » Il diabete è una malattia "progressiva", cioè peggiora nel tempo.
- » L'adozione di stili di vita più sani richiede cambiamenti comportamentali difficili da mantenere nel tempo.
- » Ci sono molte sfide poste dai determinanti sociali della salute come: la cultura, l'ambiente, l'istruzione, le condizioni di lavoro, l'accesso alle cure mediche e alle infrastrutture comunitarie che (Clark e Utz, 2014).

La cura del diabete ha un costo elevato.

- » Si stima che nel 2019 siano stati spesi circa 760 miliardi di dollari per le spesa sanitarie correlate al diabete.
- » Il 35% di decessi causati dal diabete si verifica nei paesi a medio e basso reddito (Dati forniti dalla Federazione internazionale per il diabete del 2019).

I gruppi di supporto tra pari per il diabete possono contribuire a ritardare l'insorgenza del diabete tra le persone con prediabete, migliorando l'autogestione della malattia e prevenendo le complicazioni.

- » È stato dimostrato che il supporto sociale, un ingrediente chiave dei gruppi di supporto, aiuta nell'autogestione del diabete (Strom & Egede, 2012).
- » È stato dimostrato che il supporto tra pari migliora la conoscenza del diabete, i comportamenti di auto-cura, il controllo glicemico e il benessere emotivo (Fisher et al., 2017).
- » L'educazione all'autogestione del diabete condotta tra pari è efficace e allarga l'offerta dell'educazione sul diabete ai gruppi emarginati.
- » La maggior parte delle persone non può sostenere i cambiamenti derivanti dall'educazione alla gestione del diabete. Il supporto tra pari aiuta incoraggiando le persone a frequentare appositi programmi e fornendo in seguito supporto per l'autogestione del diabete per mantenere le conoscenze acquisite e i cambiamenti comportamentali.
- » Il sostegno tra pari svolge un ruolo chiave nell'affrontare i determinanti sociali della salute, aiutando la gente a risolvere i problemi, superare le sfide e accedere alle risorse.
- » Il supporto tra pari è più efficace per le persone che iniziano con un'autogestione e un controllo glicemico peggiori, cioè per quelli che ne hanno più bisogno.
- » Il supporto tra pari può affrontare alcuni dei problemi di salute mentale associati al diabete, come il morale basso o la depressione.

Messaggi chiave

- » Il diabete è un problema di salute pubblica internazionale che, senza un intervento adeguato, è costoso, impegnativo e mortale .
- » I gruppi di supporto tra pari per il diabete possono contribuire a ritardare l'insorgenza del diabete tra le persone con prediabete, migliorando l'autogestione della malattia e prevenendo le complicazioni.
- » Il supporto tra pari non è una forma di assistenza economica ma un'assistenza adatta a tutti.

D. Un'opportunità per il coinvolgimento dei Lions e dei Leo

I Lions e i Leo sono membri attivi della comunità che agiscono per fare la differenza, a livello locale e in tutto il mondo, portando solidarietà e speranza dove ce n'è più bisogno. Oggi assistiamo agli effetti del diabete e miriamo a ridurre la diffusione di questa malattia e a migliorare la qualità di vita dei diabetici. Uno dei modi migliori per farlo è attraverso gruppi di supporto tra pari! Creare un gruppo di supporto tra pari per il diabete potrebbe rivelarsi una buona scelta per il tuo club, distretto o multidistretto per diversi motivi:

I Lions e i Leo sono attivi e ben informati sui bisogni della loro comunità.

- » I Lions e i Leo potranno reclutare in modo efficiente partecipanti ed esperti grazie alla loro straordinaria reputazione nelle loro comunità.
- » I Lions e i Leo possono collaborare con altre organizzazioni presenti nella comunità che hanno obiettivi simili per aumentare l'accesso alle informazioni e alle risorse.

I Lions e i Leo sono sempre alla ricerca di nuove attività di servizio che consentano loro di lavorare direttamente con le popolazioni che servono.

- » I gruppi di sostegno tra pari per il diabete consentono al tuo club, distretto o multidistretto di sostenere attivamente la comunità del diabete attraverso un servizio concreto e diretto.
- » Un gruppo di supporto tra pari per il diabete è un'attività di servizio permanente, con diversi ruoli per i Lions e i Leo che non richiedono una vasta conoscenza in campo medico o nell'area del diabete.
- » C'è un costo minimo associato all'avvio e al mantenimento di un gruppo di supporto tra pari per il diabete rispetto ad altri progetti di servizio.

I Lions e i Leo sono grandi sostenitori della lotta al diabete in tutto il mondo!

- » Avviare o assistere un programma di gruppi di supporto tra pari per il diabete è un ottimo modo per essere coinvolti nella causa globale della lotta al diabete.
- » Questi programmi sono importanti per colmare le lacune nella cura del diabete e rafforzare la salute pubblica.
- » Il diabete non è un fardello individuale, ma una sfida che riguarda la salute pubblica che richiede il coinvolgimento dell'intera comunità.

"Credo che sponsorizzare un gruppo di supporto per diabetici nella tua zona sia motivo di grande soddisfazione perché sai che stai aiutando e sostenendo la popolazione locale".

-PDG David Morris, MJF del Lions Club Congleton

E. Cos'è il supporto tra pari?

Il supporto tra pari è un supporto di carattere pratico, sociale ed emotivo tra persone che condividono le stesse esperienze di vita come, ad esempio, convivere con il diabete. Le persone che hanno affrontato sfide simili hanno una particolare prospettiva e comprensione di cosa significhi convivere con il diabete. Stabilire rapporti di fiducia con altre persone che soffrono di diabete favorisce il cambiamento dei comportamenti e mantenerli nel tempo.

Il supporto tra pari è frequente, continuo, accessibile e flessibile. Integra e migliora gli altri servizi sanitari creando il sostegno emotivo, sociale e pratico necessari per gestire la malattia e mantenersi in salute. In particolare, consente ai diabetici di orientarsi a seguire un'alimentazione più sana, fare più esercizio fisico, assumere regolarmente i farmaci, ridurre i fattori di rischio come il fumo e gli alcolici, far fronte allo stress, migliorare l'autocontrollo, risolvere i problemi e utilizzare le risorse cliniche e comunitarie (Tang & Fisher, 2020).

Gestire il diabete è difficile per molte persone, soprattutto se non ricevono il supporto di cui hanno bisogno da familiari e amici. Spesso, anche se la famiglia e gli amici vogliono aiutare, non hanno la conoscenza e l'esperienza per fornire un supporto adeguato. I diabetici possono attingere alle proprie esperienze per aiutare altre persone con i loro stessi problemi nell'autogestione del diabete e magari anche aiutare i membri della famiglia a scoprire come sostenere i loro cari.

Esiste una grande varietà di programmi di supporto tra pari. In tal caso, come possiamo stabilire degli standard per garantire la qualità e l'efficacia di un programma? Un modo per promuovere gli standard è utilizzare le "Cinque funzioni chiave del supporto tra pari" di Peers for Progress.

Esserci, condividere le esperienze: Spesso, la cosa più importante da fare è essere presenti quando gli altri hanno bisogno di noi. Non dobbiamo sottovalutare l'importanza di sapere che il supporto è a portata di mano e di stabilire un sincero legame con chi ce lo offre.

Assistenza nella gestione quotidiana del diabete:

Obiettivi semplici come "fare esercizio 150 minuti alla settimana" o "mangiare più frutta e verdura" sembrano abbastanza semplici da raggiungere all'interno di uno studio medico. Tuttavia, spesso si rivelano difficili nella pratica. Il supporto fornito da un proprio "pari" aiuta a trasformare questi obiettivi in piani specifici che si adattano allo stile di vita e alle circostanze. Condividere le proprie esperienze relative a una dieta equilibrata, all'attività fisica e all'assunzione dei farmaci aiuta l'altro a capire come gestire il diabete nella vita quotidiana.

Supporto sociale ed emotivo: Attraverso l'ascolto empatico e l'incoraggiamento, i sostenitori sono parte integrante dell'aiuto per affrontare le barriere sociali o emotive e per rimanere motivati a raggiungere i propri obiettivi.



Collegamenti con l'assistenza clinica e le risorse della comunità: Il supporto tra pari aiuta a ridurre le distanze tra paziente e professionisti sanitari. Attraverso un supporto reciproco ci si può motivare a comunicare e a farsi valere per ottenere cure regolari e di qualità, identificare le opzioni locali per l'acquisto di cibo sano e a prezzi accessibili o per trovare luoghi sicuri per l'attività fisica.

Supporto continuo: Come tutte le malattie croniche il diabete è "per il resto della tua vita" e le esigenze cambiano quando la motivazione diminuisce o sorgono problemi di salute. In una relazione di supporto tra pari è possibile mantenersi reciprocamente partecipi grazie a un riscontro proattivo, flessibile e continuo a lungo termine (Tang & Fisher, 2020).

Rivedi gli esempi di supporto tra pari di seguito elencati e pensa a quali stai già facendo o come questi esempi possono essere incorporati nelle attività attuali o future:

- ☐ Distribuire informazioni per l'autogestione del diabete e rispondere alle domande che i membri del gruppo possono avere.
- ☐ Salutare e presentarsi come moderatore / membro del gruppo di supporto tra pari del Lions Club International per il diabete.
- ☐ Invitare i membri del gruppo e i loro familiari a partecipare ad attività per l'esercizio fisico e l'alimentazione sana.
- ☐ Andare a trovare una persona a casa e usare questa opportunità per incontrare la sua famiglia.
- ☐ Raccogliere le domande del tuo gruppo e trovare le risposte da medici locali.
- ☐ Organizzare un incontro con un operatore sanitario per parlare di farmaci e invitare i membri del gruppo a portare i loro farmaci e fare domande su di loro.
- ☐ Condurre una discussione di gruppo per aiutare tutti a stabilire un obiettivo comune per il mese (es: almeno 5.000 passi al giorno).
- ☐ Chiedere ai partecipanti a quando risale la loro ultima visita medica e incoraggiarli a consultare regolarmente il proprio medico.
- ☐ Raccontare la propria storia sulla convivenza con il diabete e invitare gli altri a fare lo stesso.

Messaggi chiave

- » Un'osservazione comune tra i programmi di supporto tra pari in tutto il mondo può essere riassunta come: "I medici dicono ai pazienti cosa fare e i sostenitori (pari) aiutano i pazienti a capire come farlo".
- » Non esiste un unico modo per fornire supporto tra pari. Tuttavia, i partecipanti tendono a sperimentare dei vantaggi quando il supporto tra pari garantisce le seguenti funzioni: essere presenti, assistenza nella gestione quotidiana, supporto sociale ed emotivo, collegamenti con i sistemi sanitari e le risorse della comunità e supporto continuo.

F. Perché i gruppi di sostegno tra pari?

Esistono molti formati per fornire supporto tra pari, come: incontri in persona, telefonate, messaggi di testo, social media, bacheche online e riunioni virtuali. Ciascuno di questi formati presenta dei pro e dei contro e ognuno di essi gioca un ruolo importante nel servizio alla comunità del diabete. I programmi possono fare affidamento principalmente su un formato, ma spesso è una buona idea utilizzare una combinazione di formati per attrarre e trattenere i membri a cui piace impegnarsi in modi diversi.

Per le organizzazioni comunitarie, le riunioni di gruppo di persona tendono ad essere il formato più diffuso per raggiungere i membri della comunità locale. I gruppi forniscono un ambiente in cui sentirsi a proprio agio ed essere sé stessi. A volte hai solo bisogno di un motivo per stare insieme e quando lo fai, il supporto tra pari nasce in modo naturale!

I punti di forza dei gruppi di supporto tra pari in-persona includono:

- » Facile avvio di un gruppo utilizzando le relazioni esistenti e la promozione del passaparola.
- » Facile costruzione di un'identità di gruppo, spirito di condivisione e senso di appartenenza.
- » Facile comunicazione chiara senza incomprensioni.
- » Sviluppo di amicizie come risultato della partecipazione di gruppo.
- » Opportunità di impegnarsi in atti altruistici.
- » Riduzione dei sentimenti di isolamento e solitudine.
- » Capacità di imparare in ambienti del mondo reale.
- » Capacità di fornire dimostrazioni dal vivo e aiutare gli altri a provare a utilizzare nuove competenze.
- » Responsabilità e motivazione tra i partecipanti.
- » Accesso a informazioni altamente rilevanti sulle risorse locali.
- » Contatti e collaborazione con altre organizzazioni locali.
- » Possibilità di organizzare eventi divertenti e interattivi con relatori ed esperti locali.

Tra i problemi comuni affrontati dai gruppi di supporto tra pari di persona figurano:

- » La percezione che i gruppi di supporto promuovano la negatività e le lamentele.
- » Potenziale coinvolgimento emotivo e conflitti interpersonali.
- » Difficoltà nell'accogliere persone con disabilità, problemi di salute mentale o malattie.
- » Bisogno di ottimi moderatori per affrontare comportamenti problematici che possono verificarsi tra i membri del gruppo.
- » Capacità limitata di fornire supporto 24 ore su 24, 7 giorni su 7.
- » Difficoltà per le persone a partecipare in modo anonimo.

"Ho visto persone che convivono con il diabete acquistare fiducia e trovare una speranza, semplicemente frequentando il gruppo di supporto che coordino".
- Lion Osa Chima del Lions Club Gbagada General Hospital

G. Considerazioni di natura legale

Ci sono diverse questioni legali da considerare prima di avviare un gruppo di supporto tra pari per il diabete.

Protezione dei dati personali: Qualsiasi raccolta di dati che potrebbe essere necessaria dovrà essere effettuata a livello locale nel rispetto degli standard e delle leggi locali. Una volta che i dati personali sono stati utilizzati e lo scopo delle informazioni è stato raggiunto, le informazioni personali dovranno essere distrutte, eliminate e / o cancellate in modo permanente per prevenirne qualsiasi uso. Si raccomanda di ottenere il consenso dei genitori quando vengono raccolti dati personali di un minore. È necessario assicurarsi che sia implementata una procedura standard per la "conservazione e la distruzione dei dati" dei partecipanti, una volta terminato il programma. Ciò ridurrà al minimo la possibilità di reclami in futuro. I propri dati e quelli dei partecipanti non devono mai essere inviati a Lions Clubs International.

Protezione dei dati medici: Per il rispetto della privacy si raccomanda di mantenere completamente riservate tutte le informazioni condivise, i questionari sanitari raccolti e qualsiasi altra dato medico. Tutti i dati medici raccolti devono essere conservati e mantenuti nel rispetto delle leggi locali. Ai membri del gruppo dovrà essere vietato discutere lo stato di malattia degli altri partecipanti al di fuori dello spazio designato per le riunioni.

Consenso: Tutti i moduli devono indicare in un linguaggio chiaro e distinguibile come e quali dati personali possono essere utilizzati. In qualità di moderatore dei gruppi di supporto tra pari per il diabete di Lions Clubs International, sei responsabile del rispetto delle leggi locali sulla privacy dei dati e della protezione delle informazioni che ricevi in questo ruolo. Per pubblicare foto o video realizzati durante qualsiasi attività dei gruppi di supporto tra pari di Lions Clubs International per il diabete sui social media, si consiglia vivamente di ottenere il consenso scritto dei partecipanti o, se minorenni, dei genitori / tutori. Il consenso a pubblicare foto di minori deve essere rilasciato nel rispetto delle leggi locali in vigore.

Leggi locali: Tutte le leggi locali devono essere rispettate quando si istituisce, si gestisce, si mantiene o si interrompe un gruppo di supporto tra pari per il diabete.

H. Determinare la capacità del tuo club

Come accennato in precedenza, c'è un grande bisogno di gruppi di supporto tra pari per il diabete e molti ruoli per la partecipazione dei Lions e dei Leo. Prima di andare avanti e creare il tuo gruppo di supporto tra pari per il diabete, è importante riflettere sulle capacità del tuo club, distretto o multidistretto. Tra le cose da considerare:

Impegno in termini di tempo: Molti gruppi di supporto tra pari hanno una durata di diversi anni ed è estremamente importante evitare di metterne a rischio il successo a causa di una interruzione prematura. Inoltre, anche per i programmi semplici ci sono diverse considerazioni e vari compiti da svolgere ed è molto difficile per una persona assumersi tutte le responsabilità per il mantenimento del gruppo. Considera di creare un comitato di pianificazione/guida per assistere con diversi aspetti del programma.

Esigenze della comunità e reclutamento: Ci sono molte persone che convivono con il diabete in ogni comunità servita dai Lions e dai Leo club. È importante conoscere le esigenze attuali delle persone affette da diabete nella tua comunità. Ad esempio, se esistono già diversi gruppi di supporto tra pari per il diabete, potrebbe non essere indicato o necessario creare un nuovo gruppo di questo tipo. Devi anche essere disposto a collaborare con gli ospedali della zona e le organizzazioni per il diabete per reclutare persone da coinvolgere nel tuo gruppo di supporto tra pari.

Interesse dei Lions e dei Leo: Poiché ci sono molti ruoli che i Lions e i Leo devono assumere quando si avvia un gruppo di supporto tra pari per il diabete, devi assicurarti che il tuo club sia interessato e disposto a svolgere un progetto con un impegno di almeno 1-2 anni.

Messaggi chiave

- » È una buona pratica quella per cui i gruppi di supporto tra pari per il diabete si riuniscono senza una data di conclusione. Questo, però, significa che saranno necessari capacità e supporto continui. È quindi necessaria un'adeguata pianificazione.
- » Promuovere il senso di comunità tra i partecipanti richiede tempo e ti consigliamo di impegnarti per almeno 1-2 anni con un piano per la successione. Gli attuali moderatori dovranno creare un sistema per identificare e formare i membri del gruppo come potenziali moderatori del gruppo. Questo può iniziare con l'identificazione di aiutanti che assistano con la logistica delle riunioni, passando alla co-conduzione di gruppo e, infine, alla successione o all'avvio di un altro gruppo di supporto tra pari per il diabete per accogliere nuovi membri.

Sezione 2. Creare il tuo gruppo di supporto tra pari per il diabete

A. Individuare un segmento della popolazione

Dopo aver familiarizzato con i vari tipi di diabete, è importante rendersi conto di quanto questa malattia può presentarsi diversamente. Per ogni tipo di diabete ci sono problemi e soluzioni specifiche. Ad esempio, per una persona con diabete gestazionale che potrebbe assumere farmaci o insulina solo per un breve periodo di tempo, la gestione del microinfusore insulinico non è un argomento di discussione necessario. Poiché in base alle varie forme di diabete si affrontano sfide specifiche, alcuni membri potrebbero lamentare il fatto di essere in un gruppo i cui partecipanti presentano forme diverse di diabete. Tuttavia, ci sono molti argomenti da cui trarranno beneficio tutte le persone che convivono con il diabete, come le strategie per la gestione della malattia, le abitudini alimentari sane, la discriminazione ecc. (Kurtz, 1997). Molti gruppi di supporto tra pari per il diabete preferiscono essere aperti a partecipanti con tutte le forme di diabete e includere anche individui vicini ai membri del gruppo (es: genitori e amici). Sta a te decidere quale segmento di popolazione vuoi sostenere!

Alcuni segmenti di pubblico da considerare:

Tipo di diabete:

- » Persone con prediabete
- » Persone con diabete di tipo 1
- » Persone con diabete di tipo 2
- » Persone con diabete gestazionale

Età

- » Bambini diabetici
- » Ragazzi diabetici
- » Adulti diabetici
- » Anziani diabetici

Fase della malattia

- » Persone a cui la malattia è stata diagnosticata di recente
- » Persone che convivono con il diabete da molto tempo

Stato della malattia

- » Coloro che hanno complicazioni o comorbidità dovute al diabete (cioè malattie cardiache, problemi di vista, neuropatie, ecc.)
- » Coloro che non hanno complicazioni o comorbidità causate dal diabete

Badanti

- » Genitori
- » Partner
- » Amici
- » Altri

B. Definire le dimensioni del gruppo

Considera di scegliere le dimensioni che meglio si adattano alle esigenze dei partecipanti e alla sua capacità. La maggior parte dei gruppi di supporto tra pari è composto da 10-15 partecipanti (numero indicativo). A seconda dei bisogni della comunità potrebbe essere necessario organizzare un gruppo più grande o, a seconda della capacità o delle necessità, più piccolo (Kurtz, 1997).

Non scoraggiarti se la partecipazione al tuo gruppo di supporto tra pari per il diabete varia nel tempo. Ricorda che mantenere la frequenza è difficile a causa di diversi fattori. Non significa che il gruppo non funziona o che il moderatore non fa un buon lavoro.

Se solo quattro persone si presentano a una riunione di gruppo con una partecipazione tipica di 15 persone, fai del tuo meglio per non mostrare il tuo disappunto e non lasciare che questo influenzi il tuo umore. Ci sono quattro persone che si sono presentate e vogliono essere lì, quindi falle sentire felici di essere venute!

C. Pianificazione degli orari delle riunioni

Orari degli incontri: Considera di scegliere un orario che meglio si adatti alle esigenze dei partecipanti. Ad esempio, se hai scelto di organizzare un gruppo per bambini, dovrai considerare gli orari di inizio e di fine della scuola. Se, invece, hai scelto di organizzare un gruppo per anziani, potrai avere maggiore flessibilità nella scelta degli orari delle riunioni. Gli orari potranno sempre essere modificati in base ai commenti dei partecipanti al gruppo. Le sale riunioni dovranno essere aperte 15-20 minuti prima dell'orario di inizio per consentire l'allestimento e la socializzazione.

Durata delle riunioni: La maggior parte di gruppi di questo tipo si riunisce in sessioni di 90 minuti. Tuttavia, la durata delle riunioni dovrà adattarsi alle esigenze dei partecipanti e può essere più o meno lunga in base alla loro disponibilità (Kurtz, 1997). Ad esempio, un gruppo composto principalmente da bambini potrebbe non avere la capacità di restare seduto per una sessione di 90 minuti.

Frequenza delle riunioni: La maggior parte dei gruppi di supporto tra pari si riunisce una volta al mese o una volta alla settimana. Considera la tua disponibilità, quella dei partecipanti e quella degli altri Lions / Leo quando stabilisci la frequenza per le riunioni. Questa potrà sempre essere modificata sulla base dei commenti dei partecipanti al gruppo.

D. Identificazione e reclutamento dei ruoli

Ci sono diversi ruoli richiesti per un gruppo di supporto tra pari per il diabete. Questi ruoli richiedono volontari Lions / Leo, persone che conoscono bene il diabete e persone che ci convivono. Alcuni di questi ruoli possono essere interscambiabili a seconda delle esigenze del gruppo. Ad esempio, alcuni moderatori fungono anche da organizzatori del gruppo, ma questo non è un requisito.

Partecipanti: I partecipanti al gruppo di supporto tra pari per il diabete sono membri della comunità che convivono con il diabete e che hanno scelto di unirsi al gruppo di supporto. I partecipanti vengono spesso definiti "membri del gruppo" o "pari".

Moderatore / i: I moderatori del gruppo di supporto tra pari per il diabete pianificano le riunioni sulla gestione del diabete e su altre condizioni di salute, forniscono supporto ai membri del gruppo per imparare a fare buone scelte di vita, offrono informazioni che sono qualificati a condividere e tanto altro ancora! I gruppi di supporto tra pari per il diabete dovranno essere condotti da Lions / Leo solo se hanno il diabete e / o sono membri attivi della comunità del diabete e / o hanno una sufficiente esperienza nel campo del diabete. Se sei attivo nella causa globale del diabete, è probabile che tu conosca già qualcuno adatto a questo ruolo! In caso contrario, contatta le organizzazioni locali per il diabete, gli ospedali o eventuali conoscenze personali per trovare qualcuno che sia disposto a ricoprire questo ruolo. Alcuni gruppi di supporto tra pari per il diabete funzionano bene quando sono guidati da diabetici alla presenza di un medico per rispondere a eventuali domande. È anche possibile avere più moderatori per un gruppo di supporto tra pari per il diabete, a condizione che le riunioni siano suddivise tra loro per garantire un'adeguata discussione di gruppo. Alcuni gruppi hanno un grande successo senza un moderatore e i membri del gruppo conducono a turno le riunioni. Sta a te e al tuo gruppo decidere la migliore impostazione per la conduzione del tuo gruppo di supporto tra pari per il diabete (Kurtz, 1997). Per ulteriori informazioni, consulta la descrizione del ruolo di moderatore del gruppo nell'Appendice G, disponibile all'indirizzo lionsclubs.org/DPSG.

Organizzatori volontari Lions e Leo: I gruppi di supporto tra pari per il diabete di Lions Clubs International offrono molte opportunità di servizio per coinvolgere i Lions / Leo nella causa globale del diabete. Di seguito alcune tra le numerose attività che i Lions e i Leo possono svolgere con livelli di coinvolgimento diversi.

- » Pianificazione di riunioni, attività ed eventi
- » Fornire e / o finanziare l'acquisto di cibo e bevande per il gruppo.
- » Partecipare a corsi di formazione per migliorare le competenze dei moderatori del gruppo
- » Curarsi dell'invito e / o del compenso dei relatori ospiti (su approvazione del gruppo).
- » Collaborare con centri e altre organizzazioni locali per il diabete.
- » Progettazione di materiali promozionali.
- » Pubblicizzare il programma nella comunità e / o su Internet.
- » Reclutare partecipanti attraverso una varietà di canali.

- » Screening dei partecipanti per unirsi al gruppo.
- » Sviluppare e diffondere newsletter.
- » Coinvolgere i membri del gruppo tra le riunioni.
- » Raccogliere argomenti di interesse.
- » Sponsorizzare partecipanti per altri eventi o attività.
- » E altro ancora!

Per ulteriori informazioni su come raccogliere fondi per il tuo gruppo di supporto tra pari per il diabete, consulta la nostra guida alla raccolta fondi disponibile all'indirizzo lionsclubs.org/service-toolkit.

E. Individuare una sede

Le riunioni possono avvenire in luoghi diversi. Un luogo di incontro dovrà essere accessibile, sicuro, comodo e conveniente per tutti i membri del gruppo e dotato di facile accesso ai servizi igienici. Se il tuo club o distretto dispone di un proprio spazio che normalmente utilizza per le riunioni, questo potrebbe essere anche un ottimo spazio per le riunioni di un gruppo di supporto. Se il tuo gruppo è piccolo, potrebbe riunirsi presso un ristorante o in un bar. Se il tuo gruppo è di grandi dimensioni, dovresti considerare di affittare uno spazio. Se necessario, prendi in considerazione di svolgere gli incontri in un luogo privato per garantire il rispetto della privacy (Kurtz, 1997). Tra le sedi più utilizzate per i gruppi di supporto per il diabete figurano:

- » Spazi del club
- » Chiese
- » Ospedali
- » Organizzazioni partner
- » Scuole
- » Centri commerciali
- » Centri comunitari
- » Palestre
- » Ristoranti
- » Parchi pubblici
- » Abitazioni private
- » E molti altri!

F. Gruppi virtuali di supporto tra pari per il diabete

I gruppi virtuali di supporto tra pari si sono diffusi notevolmente grazie ai miglioramenti nell'area delle telecomunicazioni e dei social media. Se hai difficoltà a organizzare una riunione in presenza, considera di organizzare delle riunioni virtuali. I gruppi di supporto tra pari online consentono ai membri di connettersi da casa e offrono vantaggi simili ai gruppi di supporto tra pari condotti in persona.

Di seguito sono riportate alcune semplici attività online che possono essere organizzate e promosse tra i gruppi di supporto online tra pari per il diabete. Tutte le attività possono essere svolte tramite messaggi di testo e condivisione di foto. I gruppi online più avanzati possono prendere in considerazione la possibilità di provare le videochiamate di gruppo se hanno esperienza con quel formato. Il moderatore del gruppo può iniziare ogni attività inviando un messaggio con il testo introduttivo. Il moderatore del gruppo dovrà essere pronto a pubblicare il proprio contributo all'attività entro 24 ore se gli altri membri del gruppo non rispondono. Il moderatore del gruppo dovrà anche porre domande di follow-up e incoraggiare i partecipanti a fare domande.

Catena telefonica per supporto emotivo: Il moderatore del gruppo crea un elenco dei partecipanti e assegna a ciascuna persona un altro membro del gruppo da contattare durante la settimana successiva. Ogni membro del gruppo riceverà una telefonata e, a sua volta, dovrà fare una telefonata alla persona a lui assegnata. La durata della telefonata è a discrezione dei membri.

Condivisione di risorse: Avvia una chat di gruppo per incoraggiare il gruppo a condividere link a video di esercizi, ricette sane e sfide recenti.

Mostra e racconta: Chiedi ai partecipanti di fare una foto di un oggetto per loro significativo o che ha una storia che desiderano raccontare. L'elemento può essere correlato al diabete o può essere qualcosa di personale per il membro del gruppo.

Concorso per video: Chiedi ai membri del gruppo di registrare un breve video o una traccia audio di due minuti su qualcosa di positivo che stanno facendo per prendersi cura di se stessi. Invita il gruppo a votare il video più divertente, quello più creativo e quello più ricco di informazioni.

Sapevi che...

Il Lion Michael Sarin, Presidente per la prevenzione del diabete del Lions Club Toronto Doctors, ospita un gruppo di supporto tra pari per il diabete "Walk and Talk Diabetes" in cui i membri della comunità si impegnano nel supporto tra pari partecipando a passeggiate in parchi, centri sociali e campeggi locali invece di svolgere incontri in un luogo formale.

G. Reclutamento dei partecipanti

In ogni comunità ci sono centinaia, se non migliaia, di persone che stanno lottando con il diabete e che possono trarre vantaggio dalla partecipazione a un gruppo di supporto tra pari per il diabete di Lions Clubs International. Tuttavia, molte persone che convivono con il diabete mantengono segreta la loro diagnosi a causa dello stigma che spesso si associa a questa malattia. All'inizio potrebbe essere difficile reclutare partecipanti per il tuo gruppo. La sezione seguente presenta e spiega alcune strategie di reclutamento.

Utilizza la forza della rete dei Lions / Leo: La nostra rete di 1,4 milioni di Lions / Leo è desiderosa di servire le nostre cause globali. Considera la possibilità di contattare i leader distrettuali o multidistrettuali per condividere le informazioni sul programma e far crescere l'interesse e il reclutamento. Inoltre, molte attività di servizio per il diabete sono collegate a gruppi di supporto. Ad esempio, se i Lions / Leo locali sono attivi nel campo degli screening del diabete di tipo 2, potrebbero essere desiderosi di indirizzare coloro che hanno ricevuto risultati fuori dalla norma al tuo gruppo. È probabile che nella tua zona ci siano Lions / Leo esperti in attività di servizio per il diabete o che hanno contatti chiave che potrebbero esserti utili!

Contatta le organizzazioni comunitarie per il diabete e gli ospedali: Un ottimo posto per iniziare a reclutare partecipanti è contattare le organizzazioni della comunità che si occupano di diabete. Le organizzazioni per il diabete lavorano per servire coloro che vivono nella comunità e possono essere in grado di metterti in contatto con persone che potrebbero trarre vantaggio dall'adesione a un gruppo di supporto tra pari per il diabete. Inoltre, gli ospedali dispongono di educatori per il diabete o endocrinologi che potrebbero essere in grado di fornirti una piattaforma per reclutare partecipanti o pubblicizzare il tuo gruppo (vedi Appendice C, disponibile all'indirizzo lionsclubs.org/it/DPSG, per un volantino di esempio).

Aumenta la tua visibilità nella comunità: Partecipa agli eventi della comunità come rappresentante del gruppo di supporto tra pari per il diabete e promuovi i vantaggi dell'adesione al tuo gruppo. Utilizza il nostro modello di volantino e posizionalo in aree ad alto traffico per attirare l'attenzione di potenziali partecipanti. Considera di pubblicizzare il tuo gruppo non solo presso le organizzazioni comunitarie o negli ospedali, ma anche nelle palestre, nei supermercati, nelle scuole, nelle università, nelle biblioteche, nelle fiere della salute o in altre aree ad alta visibilità. Prendi in considerazione di pubblicare un'inserzione in una rivista, un giornale locale o di avvalerti di una stazione radio utilizzando il nostro modello di comunicato stampa (vedi Appendice B, disponibile all'indirizzo lionsclubs.org/it/DPSG). Visita altri club o distretti Lions / Leo per parlare del tuo gruppo e incoraggia altri club a partecipare!

Pubblicizza il tuo gruppo sui social media: Condividi il tuo volantino o il calendario del tuo gruppo di supporto per il diabete sui social media e chiedi ad amici e familiari di fare lo stesso! Inoltre, valuta la possibilità di contattare gli amministratori locali di gruppi Facebook per il diabete per promuovere il tuo gruppo.

Contatta i leader della comunità: Rivolgiti a personaggi di spicco della tua comunità, come funzionari interessati al diabete o a cause simili, agli ambienti parrocchiali, ai presidi scolastici (se il tuo programma coinvolge i giovani), agli imprenditori locali, ecc. (Kurtz, 1997).

Organizza eventi di screening: Alcuni attuali gruppi di supporto tra pari per il diabete di Lions Clubs International incoraggiano le persone a unirsi al loro gruppo offrendo screening del glucosio gratuiti, controllo della pressione sanguigna e altri esami medici. Questo offre la possibilità ai partecipanti di ricevere le cure mediche necessarie e offre ai gruppi l'opportunità di mostrare l'importanza del supporto tra pari nella gestione del diabete.

Fatti individuare facilmente: È utile indossare qualcosa che mostri chiaramente chi sei, come un gilet o una maglietta del tuo Lions / Leo club.

Perfeziona il tuo discorso di presentazione

Pensa a cosa potresti dire a qualcuno per invitarlo a unirsi al tuo gruppo di supporto tra pari per il diabete. Come convinceresti qualcuno a partecipare a un incontro del tuo gruppo? Pensa a quello che potresti dire in un discorso della durata di 30 secondi. Di seguito è riportato un esempio per iniziare a creare il tuo discorso per reclutare partecipanti.

Mi chiamo __(**inserire nome**)__ e sono un volontario del Gruppo di supporto tra pari per il diabete Lions Clubs International del __(**inserire club**)__. Il nostro gruppo si dedica ad aiutare le persone con diabete a vivere una vita più sana e più felice. Ci aiutiamo a vicenda a prenderci cura di noi, a migliorare il nostro stile di vita, a rimanere motivati e a superare le sfide della convivenza con il diabete. Se sei interessato/a, ci incontriamo ogni __(**inserire le date della riunione**)__ a __(**inserire l'ora**)__ e accogliamo sempre tutti. Se mi dai il tuo recapito, ti invio i dettagli delle riunioni. Sono qui se hai domande.

Sezione 3. Pianificazione delle riunioni del gruppo di supporto

A. Formato della riunione

Esistono alcuni formati comuni di gruppi di supporto tra pari che possono fornire una struttura solida e sicura importante soprattutto all'avvio del gruppo. Il grafico seguente, sviluppato da Peers for Progress, illustra la varietà di formati di riunioni di gruppo di supporto tra pari comunemente utilizzati. La decisione principale da prendere quando si stabilisce il formato di riunione è scegliere un formato di riunione chiuso o aperto; un gruppo chiuso è controllato e prevede un'aggiunta limitata o nulla di altri membri al gruppo. Un gruppo aperto, invece, è flessibile e nuovi membri possono entrare a farne parte in qualsiasi momento (Schopler e Galinsky, 1984). I gruppi chiusi generalmente si concentrano su un programma di studi prestabilito, mentre i gruppi aperti possono includere argomenti predefiniti o discussioni aperte. Questa struttura di formati può essere utile se non hai grande esperienza con i gruppi di supporto tra pari per il diabete o se stai cercando di consolidare il tuo gruppo. Tuttavia, ci sono altri formati che potrebbero essere più adatti al tuo gruppo. Consultati con altri se non sei sicuro di quale sia il formato migliore per il tuo gruppo di supporto tra pari per il diabete!

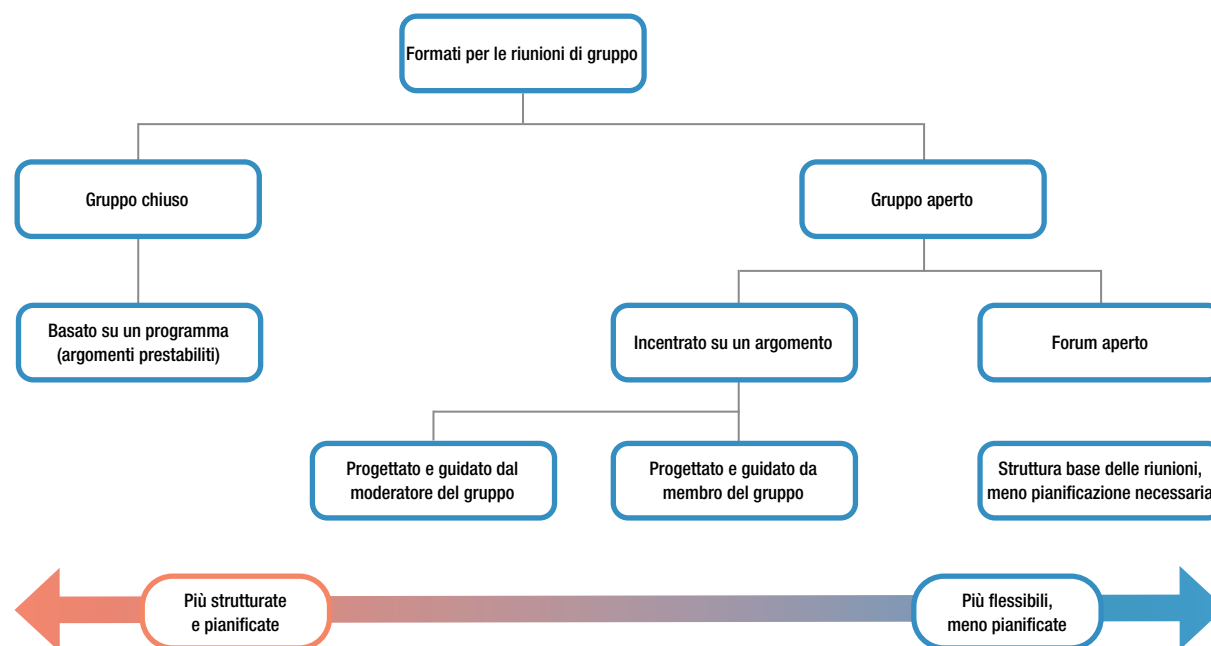


Figura 2: Questo grafico è stato sviluppato da Peers for Progress e illustra l'ampia varietà di formati di riunioni comunemente utilizzati per questi gruppi.

B. Formato della conversazione

I gruppi di supporto tra pari dovranno incoraggiare la partecipazione di tutti i partecipanti senza esercitare pressioni sugli individui perché parlino quando non si sentono a proprio agio. Chiedere ai membri del gruppo di raccontare la loro storia personale è un ottimo modo per iniziare una conversazione. Alcuni gruppi incoraggiano una conversazione aperta e fluida, mentre altri preferiscono che gli interventi siano fatti in base a come si è seduti. Se alcuni membri dominano la conversazione, definire la durata di ogni intervento potrebbe essere ideale (Kurtz, 1997).

Se desideri che in un gruppo numeroso tutti parlino, inizia da una persona e, quindi, procedi a turno con gli altri partecipanti. È importante che a tutti venga offerta la possibilità di parlare e che tu ne tenga traccia come moderatore. Ai partecipanti dovrà essere concessa l'opportunità di saltare il proprio turno, ma al termine dell'incontro dovrai tornare da loro per vedere se desiderano parlare.

Considera di dividere i grandi gruppi in sottogruppi più piccoli per incoraggiare i partecipanti che potrebbero sentirsi meno a proprio agio a parlare all'interno di un gruppo numeroso. Prova soluzioni come "in coppia e racconta" (due persone parlano e poi raccontano al gruppo più grande), piccoli gruppi (3-4 persone) o "cerchi concentrici" (meglio con numeri pari, 10+ persone).

I cerchi concentrici comportano la divisione di un gruppo a metà con una metà che forma un cerchio alla lunghezza del braccio. Ogni persona dell'altra metà del gruppo dovrà stare di fronte a un'altra persona. Questo forma un cerchio interno rivolto verso l'esterno e un cerchio esterno rivolto verso l'interno. Ogni persona può quindi avere una breve discussione su un argomento fornito per un certo periodo di tempo. Il moderatore potrà ruotare il cerchio interno o esterno (ad esempio, "cerchio esterno, tre persone alla tua destra").

Le coppie così formate potranno quindi avviare la loro discussione.

C. Argomenti da considerare

I gruppi di supporto tra pari devono essere fluidi e concentrarsi sulla partecipazione. Tuttavia, è importante stabilire la struttura per potenziali argomenti da trattare durante la riunione. È importante sottolineare che tutti gli argomenti devono essere voluti e approvati dal gruppo e dal moderatore. Questi argomenti potranno includere:

Obiettivi: Elenco, definizione ed esame degli obiettivi dei partecipanti per la durata della loro appartenenza al gruppo. Consulta la sezione successiva per ulteriori informazioni sulla definizione degli obiettivi.

Suggerimenti per la gestione del diabete: Strategie di gestione del diabete per istruire o ispirare i partecipanti. Questi potranno includere:

- » Ritardare la perdita della vista, problemi al cuore, ai reni, ai piedi e / o ai denti.
- » Bisogni nutrizionali per i diabetici (es: consumare cibi sani, pasti a basso contenuto di carboidrati, ecc.).
- » Benessere generale, come il benessere sociale ed emotivo.
- » Esercizi e routine di fitness per aiutare nella gestione del diabete.
- » Hobby piacevoli o attività ricreative che possono aiutare ad alleviare lo stress.
- » Suggerimenti per i viaggi.
- » Familiarizzare con i farmaci comuni per il diabete e l'insulina.

Strategie per affrontare le difficoltà legate al diabete: Racconto di storie relative a difficoltà affrontate e alla capacità di recupero per aiutare i partecipanti a gestire i momenti difficili. Alcuni membri potrebbero soffrire di depressione associata alla gestione del diabete e potrebbero trarre vantaggio da una discussione aperta su come affrontarla.

Raccontare esperienze positive: Condivisione di aspetti positivi della gestione del diabete o di qualsiasi altro evento positivo che si è verificato dopo la diagnosi della malattia.

Notizie: Nuove ricerche o notizie sul diabete.

Aggiornamenti sanitari: Aggiornamenti su tutto ciò che riguarda l'assistenza sanitaria. Questo potrà includere tecnologie, nuove forme di cura o qualsiasi altro aspetto correlato all'assistenza sanitaria per il diabete.

Discriminazione: Affrontare la discriminazione correlata al diabete.

Resilienza: Il processo di recupero da un difficile evento correlato al diabete.

Insulina: L'importanza di aderire a un regime insulinico, modi per gestire gli ostacoli all'approvvigionamento di insulina in specifiche aree e suggerimenti per gestire la paura e lo stigma associati all'assunzione di insulina.

E molti altri!

A seconda dell'argomento, potrebbe essere utile invitare relatori qualificati per condurre una discussione. Ad esempio, alcuni attuali gruppi di supporto tra pari per il diabete di Lions Clubs International invitano endocrinologi, nutrizionisti, educatori e altri ospiti di rilievo. Rivolgiti al tuo gruppo per vedere se è interessato ad avere un relatore ospite alle riunioni.

*"Utilizzare sempre un relatore che tratti i pazienti e i partecipanti con rispetto e gentilezza."
-Lion Suzanne Herbst del Lions Club di Gordons Bay*

Cosa fare nelle riunioni

Inizia puntualmente	Inizia con non più di cinque minuti di ritardo e ringrazia tutti coloro che sono arrivati in tempo. Quando i ritardatari si avvicinano, non interrompere per accoglierli. Attendi la pausa o un altro momento appropriato per farli presentare.
Dai a tutti il benvenuto	Impegnati ad accogliere tutti coloro che vengono. Non lamentarti delle dimensioni di un gruppo in caso di bassa partecipazione. Ringrazia tutti i presenti per essere venuti e analizza l'affluenza successivamente. Dai inizio alla riunione indipendentemente dal numero dei presenti.
Fai le presentazioni	Fai il giro del gruppo e chiedi ai partecipanti di dire qualcosa di sé. Inizia da te stesso per fornire un esempio. Quando nel gruppo entrano nuovi membri, rifai le presentazioni dell'intero gruppo per fare sentire tutti benvenuti. Considera delle attività rompighiaccio che inducano le persone a muoversi fisicamente e interagire tra loro.
Definisci l'ordine del giorno	Esamina cosa succederà durante la riunione e controlla con il gruppo che tutti siano d'accordo sull'ordine del giorno. Questo farà sentire tutti partecipi della riunione e mostrerà fin da subito che sei lì per facilitare il processo e la riunione, non il tuo programma.
Riassumi l'incontro	Prima di terminare la riunione, riassumi ciò che è accaduto e le azioni di follow-up per la prossima riunione.
Ringrazia i partecipanti e concludi l'incontro	Dedica un minuto a ringraziare le persone che ti hanno aiutato a preparare il necessario per la riunione. Ringrazia tutti i partecipanti per il loro contributo e la loro energia e per aver reso la riunione un successo.

Se hai intenzione di includere un'attività, potresti prendere in considerazione l'uso di un piano che aiuti a guidare potenziali conclusioni, obiettivi e bisogni di risorse. Un esempio di piano di attività sviluppato da Peers for Progress include i seguenti elementi:

Piano delle attività	
Data:	
Nome dell'attività	
Obiettivo dell'attività (1-3 punti chiave)	1. 2. 3.
Conclusioni principali (3-4 punti chiave)	1. 2. 3. 4.
Schema dell'attività	Inizio: Presentazione nuovo materiale: Pratica guidata: Domanda e risposta: Discussione aperta: Aggiornamento della riunione:
Materiale necessario:	
Ruoli dei Lions / Leo	
Note e suggerimenti	

E. Risorse necessarie

Alcuni gruppi hanno bisogno di materiali specifici. Di seguito sono riportati materiali e risorse che potrebbero aiutare a condurre un gruppo di supporto tra pari sul diabete di successo:

- » Forniture per ufficio (es: carta e penna per le persone che vogliono prendere appunti)
- » Lavagne bianche o lavagne a fogli mobili
- » Spuntini, bevande o altri rinfreschi
- » Computer (preferibilmente laptop o tablet)
- » Accesso a Internet o Wi-Fi
- » Tavoli
- » Sedie
- » Targhette nominative
- » Registro presenze
- » Fazzolettini
- » Igienizzante mani
- » Elementi specifici per un'attività o un argomento (ad es. materiali specifici, supporto visivo, ecc.)

F. Procedure per la gestione delle crisi

Durante la gestione di un gruppo di supporto tra pari per il diabete, i moderatori del gruppo o altri volontari Lions / Leo possono trovarsi ad affrontare situazioni molto complesse, pericolose o semplicemente al di fuori della loro zona di comfort. È importante essere in grado di riconoscere quando i problemi vanno al di là della capacità e della responsabilità del moderatore del gruppo.

Se riconosci che un membro del gruppo sta attraversando una fase fisica o emotiva difficile che rappresenta una minaccia immediata per la sua salute, **non tentare di risolvere il problema da solo**. Se una situazione del genere si presenta durante una riunione di gruppo, il moderatore del gruppo dovrà dire: "Sembra qualcosa che dovresti discutere con il tuo medico (o altro servizio sociale)". Dopo la riunione di gruppo, parla al membro del gruppo in privato per: 1) incoraggiarlo a cercare immediatamente assistenza medica, l'aiuto dei servizi sociali o delle forze dell'ordine e 2) chiedere il permesso di avvisare un membro della famiglia della situazione.

Dovrai definire delle procedure di gestione delle crisi da applicare in caso di emergenza (es: disastro naturale e / o incidenti gravi). A seconda del luogo in cui si svolgono le riunioni, l'edificio potrebbe già disporre di protocolli di emergenza. Parla con il responsabile della struttura per garantire la conformità ai regolamenti.

In caso di malattia grave o di incidente, è importante che i contatti di emergenza siano registrati (vedi Appendice D per il nostro modello di modulo di registrazione dei partecipanti, disponibile all'indirizzo lionsclubs.org/it/DPSG). Attieniti alle leggi locali per valutare la gravità delle lesioni o della malattia e trasporta il membro presso la struttura medica appropriata, se necessario. Se il tuo gruppo include minori, sei responsabile di contattare e informare immediatamente i genitori o i tutori del giovane in caso di emergenza medica.

Sezione 4. Gestione del gruppo di supporto

A. Ingresso di nuovi membri

Alcuni gruppi di supporto tra pari per il diabete ritengono che sia importante integrare o selezionare i potenziali partecipanti per assicurarsi che si adattino bene al resto del gruppo. Abbiamo incluso un questionario di esempio (vedi Appendice E, disponibile all'indirizzo lionsclubs.org/it/DPSG) per guidarti. Alcune domande da considerare:

- » Dati demografici (età, sesso, ecc.)
- » Informazioni di contatto
- » Persone di contatto in caso di emergenza
- » Stato del diabete
- » Motivazione e obiettivi
- » Moduli di consenso

Potrebbe anche essere utile fornire ai nuovi membri un kit di altri materiali per l'ingresso nel gruppo, come:

- » Opuscoli informativi
- » Calendari delle attività
- » Elenco delle regole di gruppo
- » Informazioni di contatto
- » Mappe e indicazioni
- » Altre risorse importanti per il tuo gruppo!

La costruzione del rapporto inizia nel momento in cui interagisci per la prima volta con un nuovo membro, sia che ciò avvenga durante il reclutamento o al momento dell'ingresso nel gruppo. Le persone vogliono sentire di essere ascoltate e comprese, non solo come persone che soffrono di una malattia, ma come individui. Dimostra un sincero interesse quando chiedi informazioni sui loro hobby, sulla loro famiglia, sugli sport che praticano, sulla musica che preferiscono o, in generale, sui loro interessi.

Alcuni potrebbero voler saperne di più su di te per sviluppare una relazione di fiducia. Parla della tua famiglia, dei tuoi interessi e delle esperienze con il diabete, se a tuo agio, continuando a rivolgere comunque l'attenzione sui partecipanti. Puoi anche parlare delle sfide personali che devi affrontare nella tua vita. Mostrare la propria vulnerabilità contribuisce notevolmente a costruire una connessione importante basata sulla fiducia.

Rispetta le leggi e i regolamenti locali sulla raccolta dei dati personali.

B. Regole del gruppo

Delle regole di base possono mantenere i partecipanti coinvolti e felici. Queste dovranno essere stabilite dal gruppo e applicate dal moderatore e da altri membri del gruppo. Tra le regole da considerare:

- » Essere gentili e non criticare gli altri partecipanti
- » Le discussioni sono riservate e restano in questa stanza
- » Astenersi dal porre domande personali a meno che non sia stato concesso il permesso
- » E molti altre (Kurtz, 1997)

Le regole di base dovranno essere riviste per garantire che rimangano pertinenti e utili. I membri del gruppo dovranno essere coinvolti nella definizione delle regole di base e delle conseguenze se non vengono seguite. Discuti con il tuo gruppo per trovare regole adeguate e stabilire quando e come allontanare un membro dal gruppo.

Messaggi chiave da promuovere all'interno del tuo gruppo

- » Una buona assistenza clinica è importante, ma altrettanto importante è il ruolo dei comportamenti individuali. Questi dipendono dal sostegno di familiari, amici, membri della comunità, ecc.
- » Nessuno può costringerti a prenderti cura del tuo diabete; Spetta a te.
- » Ai membri del gruppo non è consentito fornire consigli medici ad altri.

C. Definizione degli obiettivi

La definizione degli obiettivi dovrà essere alla base del tuo gruppo di supporto tra pari per il diabete. Ad alcuni gruppi piace concentrarsi su obiettivi medici specifici, come i miglioramenti dei livelli A1C, per misurare il loro successo. Tra gli esempi di obiettivi per l'auto-gestione del diabete:

Monitoraggio del livello di glucosio

- » Controllare regolarmente la glicemia come stabilito dal medico

Piano farmacologico

- » Chiedere al medico perché questi farmaci sono importanti
- » Parlare al mio gruppo delle mie preoccupazioni sull'assunzione di farmaci o di insulina

Dieta sana

- » Consumare cinque porzioni di frutta e/o verdura al giorno
- » Consumare spuntini sani nel pomeriggio e alla sera

Fare attività fisica

- » Camminare per 30 minuti mattina / sera almeno cinque giorni a settimana
- » Scegli di prendere le scale ogni volta che se ne ha l'opportunità durante il giorno

Ridurre i fattori di rischio

- » Smettere di fumare
- » Controllare i piedi ogni giorno prima di andare a letto

Superare le difficoltà in modo sano

- » Praticare yoga, stretching o meditazione per favorire il rilassamento e gestire lo stress
- » Individuare una causa di stress e trovare il modo di cambiare la situazione

Questo elenco di obiettivi non è completo poiché ci sono molti tipi di obiettivi a cui gruppi di supporto tra pari possono mirare. L'obiettivo di alcuni gruppi è semplicemente quello di incontrarsi regolarmente! Un modo per aiutare i partecipanti a stabilire gli obiettivi è attraverso la pianificazione delle azioni da svolgere. Un piano d'azione per il diabete è uno strumento che le persone con diabete, i gruppi di sostegno e gli operatori sanitari possono utilizzare insieme per guidare e coordinare il trattamento del diabete e i comportamenti per l'auto-gestione della malattia. I piani d'azione per il diabete aiutano i pazienti a stabilire obiettivi concreti, monitorare i propri dati sanitari e condividere informazioni con le persone che li assistono nella cura del diabete. I partecipanti possono iniziare scegliendo uno o due obiettivi che sentono di poter raggiungere e, quindi, individuare passaggi specifici per il suo/loro raggiungimento. Consulta l'Appendice I, disponibile all'indirizzo lionsclubs.org/it/DPSG, per un esempio di un piano d'azione sul diabete che puoi implementare nel tuo gruppo di supporto tra pari.

D. Suggerimenti per i moderatori

Ci sono molti modi per preparare i moderatori a ricoprire il loro ruolo. Alcune organizzazioni offrono corsi di formazione per moderatori di gruppi di supporto tra pari per il diabete, quindi assicurati di verificare con la tua associazione locale per il diabete per vedere cosa offrono. Gli elementi da considerare come moderatore sono:

Suggerimenti per i moderatori	
ASCOLTARE Le persone hanno bisogno di sentirsi ascoltate e comprese.	CHIEDERE Poni domande per incoraggiare le persone a condividere i loro pensieri e sentimenti.
DARE L'ESEMPIO Mostra i comportamenti e gli atteggiamenti che desideri vedere nel gruppo.	RINFORZARE Usa un rinforzo positivo e premia i partecipanti per i risultati.
RICONOSCIMENTO Riconosci il clima sociale nella tua comunità riguardo al diabete.	UTILIZZARE I PUNTI DI FORZA Riconosci i punti di forza individuali e incoraggia i membri del gruppo a fare di più nella loro area di competenza.
COMUNICARE Comunica le tue emozioni e quelle delle persone intorno a te e sii sensibile a quelle. Consenti che ci siano dei disaccordi nelle conversazioni ma intervieni quando necessario.	FOLLOW UP Contatta regolarmente i membri del gruppo (ricevuto il permesso). Alla gente piace quando qualcuno si interessa di come sta.
ATTENZIONE L'attenzione dovrà essere rivolta ai membri del gruppo, sulle loro esperienze e sulle loro preoccupazioni, non sul tuo viaggio personale.	RICORRERE AGLI ESPERTI Affidati a esperti di diabete e alle aziende sanitarie locali per qualsiasi aiuto di cui hai bisogno.
ESSERE PRESENTI Una delle cose più importanti è esserci per il tuo gruppo. Il tuo tempo è la tua più grande risorsa.	

Per ulteriori informazioni, consulta l'Appendice G, disponibile all'indirizzo lionsclubs.org/it/DPSG, per la descrizione del ruolo del moderatore del gruppo.

Ascolta con empatia e non giudicare. La solidarietà è un elemento fondamentale! "
-Lion Anne Bowles, Accessor Diabetic del Lions Club Mijas La Cala

E. Cose devono evitare i moderatori

- » Parlare più dei membri del gruppo.
- » Sminuire l'importanza dei sentimenti dei partecipanti come se non fossero seri ("Molte persone stanno peggio di te", "Per cosa devi sentirti male").
- » Riferire al gruppo informazioni acquisite nel corso di conversazioni private.
- » Far star male i partecipanti per le loro scelte o per i loro comportamenti.
- » Esercitare pressione sui membri del gruppo affinché apportino cambiamenti che non sono disposti a fare.
- » Cercare di spaventare i membri del gruppo affinché adottino dei cambiamenti.
- » Pensare di sapere cosa è meglio per i partecipanti.
- » Condividere informazioni errate (non è necessario conoscere tutte le risposte, ma sapere come ottenere informazioni affidabili).
- » Raccomandare cure mediche o fornire consulenza medica.

Messaggi chiave

- » Alcune organizzazioni offrono corsi di formazione per moderatori di gruppi di supporto tra pari per il diabete. Assicurati di verificare con la tua associazione locale per il diabete per vedere cosa offrono.
- » Essere un buon moderatore non è facile. Quella della conduzione di un gruppo è un'abilità che si acquisisce e che migliora con l'addestramento e la pratica.

Sezione 5. Mantenere un gruppo di supporto tra pari per il diabete

A. Identificare i successi e le aree di miglioramento

In generale, un ottimo modo per misurare il successo dei gruppi di supporto tra pari per il diabete è esaminare il livello di partecipazione. Se il tuo gruppo mantiene o incrementa il numero dei suoi membri, hai buone probabilità che il tuo sia un gruppo di grande successo! Uno dei modi migliori per misurare il successo del gruppo di supporto tra pari per il diabete è la somministrazione di questionari ai partecipanti. Dei questionari preliminari possono essere distribuiti ai nuovi partecipanti per valutarne l'interesse, la motivazione e stabilire una linea di base per i sondaggi futuri. Periodicamente possono essere distribuiti questionari per valutare il grado di soddisfazione dei partecipanti e identificare i progressi. Consulta le appendici E e F, disponibili all'indirizzo lionsclubs.org/it/DPSG, per modelli di questionari.

B. Cosa fare tra una riunione e l'altra

Coinvolgere i membri del gruppo negli intervalli di tempo tra una riunione e la successiva è una strategia importante per i moderatori che potranno così mantenere alta la motivazione dei partecipanti e amplificare i vantaggi delle riunioni di gruppo. Questi piccoli miglioramenti possono aiutare a garantire che il tuo gruppo abbia una partecipazione costante a lungo termine.

Coinvolgere i singoli membri

- » Brevi telefonate, messaggi di testo, messaggi vocali ed e-mail personalizzate sono sufficienti per dare ai membri del gruppo la sensazione di essere supportati.
- » Incoraggia i membri del gruppo a fare coppia con un altro partecipante in base ai criteri stabiliti, come vicinanza geografica, interessi simili, età, sesso ecc.
- » Organizza visite a domicilio per i membri del gruppo che potrebbero incontrare difficoltà (guidati da uno o due volontari).

Coinvolgi l'intero gruppo

- » Crea chat di gruppo e gruppi di social media dedicati per facilitare la comunicazione tra una riunione e l'altra. Incoraggia la condivisione di domande, esperienze personali, traguardi raggiunti, storie di successo, sfide affrontate, ecc.
- » Organizza sfide di gruppo con premi e / o riconoscimenti da consegnare in occasione della prossima riunione.

C. Risposta ai problemi

I problemi sorgono inevitabilmente quando un gruppo di persone con personalità diverse si riunisce. Alcuni dei problemi che potresti incontrare sono:

Presenza / struttura

- » Assenza: L'assenza di membri potrebbe rendere difficile la conversazione. Se la partecipazione è notevolmente bassa, si consiglia di contattare i membri del gruppo per scoprire la causa dell'assenza e, quindi, apportare delle modifiche al gruppo.
- » Composizione del gruppo: Se i gruppi sono misti in base al tipo di diabete, all'età o allo stato della malattia, potresti avere membri che vedono queste differenze come motivo di conflitto. Ancora una volta, è importante prestare attenzione e parlare con i membri per vedere come adattare il gruppo in base alle esigenze espresse dei partecipanti.
- » Partecipazione di non-membri del gruppo Alcuni membri potrebbero voler portare amici, partner, ecc. È importante definire delle regole per la partecipazione dei non membri al fine di evitare conflitti. Se c'è interesse da parte dei membri del gruppo a portare familiari o amici, un'uscita separata può essere una buona opportunità per soddisfare questa esigenza.
- » Diversità: La diversità tra i membri del gruppo può portare pro e contro. La diversità di classe, razza, genere, orientamento sessuale, nazionalità, lingua e religione può consentire una varietà di prospettive, ma anche potenziali conflitti tra membri con esperienze diverse. I moderatori dovranno creare un ambiente inclusivo per tutti gli individui, evidenziando le qualità e gli interessi che i membri del gruppo hanno in comune.

Conversazione

- » Dominare la conversazione: Il problema più comune è quando un membro del gruppo domina la conversazione, occupando una parte eccessiva del tempo a disposizione. È importante invitare tutti a partecipare per scoraggiare un uso esclusivo del tempo del gruppo da parte di un singolo membro. Spesso dominare la conversazione è qualcosa che si fa involontariamente, ma potrebbe comunque generare dei conflitti successivamente. Considera l'idea di utilizzare un apposito oggetto che chi parla terrà in mano per indicare che è l'unico membro autorizzato a parlare in quel momento (Winters & America, 2014).
- » Competizione tra membri del gruppo: Un problema comune all'interno dei gruppi di supporto tra pari per il diabete è la competizione che può instaurarsi tra i membri perché la propria sofferenza sia giudicata maggiore di quella degli altri e ricevere maggiore empatia da parte dell'intero gruppo. Il moderatore dovrà ricordare al gruppo che le esperienze individuali sono uniche e che non è utile confrontare la sofferenza di una persona con quella di un'altra.
- » Silenzio nel gruppo o conversazione poco intensa: Sebbene la conversazione debba essere avviata dal gruppo o dal moderatore, è possibile che si trattino solo problemi di livello superficiale. La cosa migliore da fare è incoraggiare continuamente una discussione aperta e sincera per far sentire i partecipanti a proprio agio nel parlare di argomenti difficili. Per rafforzare lo spirito di condivisione all'interno del gruppo, potrai prendere in considerazione l'idea di utilizzare alcune attività per sviluppare il senso di appartenenza alla comunità. Consulta l'Appendice H, disponibile all'indirizzo lionsclubs.org/it/DPSG, per un elenco di attività di questo tipo.
- » Violazione della privacy: Per rivedere le regole di base stabilite, consulta le leggi e i regolamenti locali e valuta se la persona responsabile debba essere allontanata dal gruppo.

Tecniche di facilitazione in caso di comportamenti problematici

Comportamento	Possibile spiegazione	Risposta
Troppo loquace	Può essere ben informato o troppo impaziente	» Non rispondere con toni sarcastici » Rallenta ponendo domande impegnative
Altamente polemico	Personalità combattiva, questione carica di emozioni	» Non reagire con rabbia » Ottieni opinioni dagli altri e vai avanti » Parla con loro durante le pause per ottenere informazioni
Eccessivamente utile	Cerca di aiutare o di escludere gli altri	» Domande dirette agli altri » Ringraziali e suggerisci di lasciare che gli altri ti aiutino
Sconclusionato	Non si concentra sull'argomento	» Ringrazia, ribadisci i punti rilevanti, vai avanti » Riconosci l'interesse e torna sull'argomento della discussione » Ultima risorsa: guarda l'orologio
Incompatibilità	Incompatibilità tra due o più membri del gruppo	» Annota i punti di disaccordo, minimizza quando possibile » Riporta l'attenzione sull'ordine del giorno
Conversazione in disparte tra membri del gruppo	Può essere correlata o di carattere personale	» Richiama il membro, ripeti l'ultima opinione e chiedi la sua risposta » Posizionati alle loro spalle
Non riesce ad esprimersi	Manca della capacità o della sicurezza per esprimere il suo pensiero	» "Per ripetere quello che hai detto..." » "Se ho ben capito ..."
Commento errato	Frantende l'argomento	» Gestisci la situazione con attenzione, evita di metterlo in imbarazzo » Chiedi di restare in tema
Si rifiuta di partecipare	Annoiato, insicuro, si sente superiore, disinteressato	» Suscita interesse cercando la sua opinione » Riconoscimento sincero e sottile

Crollo psicologico o stanchezza

- » Moderatori / leader: I ruoli di leadership comportano carichi di lavoro aggiuntivi che possono causare un sovraccarico psicologico e fisico. È importante dividere i carichi di lavoro prima che questo accada. Invita il tuo moderatore a chiedere aiuto. Come organizzatore, potresti incorrere nello stesso problema. Riduci il rischio di burnout adattando le tue aspettative, celebrando i successi, imparando a dire di no ed evitando le fonti di stress.

Problemi comuni per i moderatori di un gruppo:

- » Sensazione di responsabilità per i progressi dei partecipanti
- » Frustrazione per il cattivo comportamento dei partecipanti
- » Coinvolgimento eccessivo nei problemi dei partecipanti
- » Difficoltà a stabilire un rapporto con i partecipanti
- » I partecipanti rifiutano l'offerta di supporto
- » Differenze culturali, linguistiche, di età e socio-economiche

Segni indicatori del burnout:

- » Sentirsi emotivamente, fisicamente e mentalmente stanchi
 - » Incapacità di provare un senso di connessione con i partecipanti
 - » Atteggiamento negativo riguardo al tempo impiegato per la guida del gruppo
 - » Dubbi sul valore riconosciuto al proprio ruolo
 - » Senso di fallimento o scarsa autostima
 - » Sentirsi frustrati, impotenti e / o senza speranza
- » Membri: È inoltre importante incoraggiare i partecipanti a chiedere aiuto, adattare le loro aspettative, raccontare quello che desiderano condividere e celebrare i successi per ridurre il rischio di burnout.

Conflitti tra membri: Quando si verifica un conflitto l'intero gruppo ne risente. Incoraggia i partecipanti coinvolti a incontrarsi con il moderatore o l'organizzatore prima di scontrarsi con altri membri del gruppo. Se la rabbia permane, la struttura del gruppo dovrà essere esaminata e adattata di conseguenza (Kurtz, 1997).

F. Risorse per i gruppi di supporto tra pari per il diabete

Sebbene questa risorsa sia stata sviluppata per aiutare a guidare il tuo gruppo di supporto tra pari per il diabete, le organizzazioni locali per il diabete sono gli esperti cui fare riferimento nella comunità. Per altre informazioni non contenute nella presente guida, si prega di contattare le organizzazioni locali per il diabete. Per ulteriori risorse di Lions Clubs International che potrebbero essere utili per supportare il tuo gruppo di sostegno tra pari sul diabete, visita lionsclubs.org/it/resources. Queste risorse includono:

Guida alla pianificazione di un progetto per gruppi di supporto per il diabete

Questa [guida](#) riassume le informazioni offerte nel presente manuale e fornisce suggerimenti di base su come avviare, gestire e migliorare un gruppo di supporto tra pari per il diabete. Per ulteriori informazioni, visita la nostra pagina Web lionsclubs.org/it/service-project-planner.

Guida alle raccolte fondi

Questa [guida](#) aiuta ad analizzare a fondo e a pianificare due tipi comuni di raccolta fondi: quella online e quella condotta durante eventi in persona. Per maggiori informazioni visita lionsclubs.org/it/service-toolkit.

Scheda informativa sul diabete

Queste [schede informative](#) contengono importanti statistiche sul diabete per regione e per paese. Per maggiori informazioni per favore visita lionsclubs.org/it/diabetes-fact-sheets.

Guida allo sviluppo di collaborazioni locali

Questa [guida](#) ti aiuterà a preparare il tuo club per una partnership, nonché a identificare e appoggiare potenziali partner. Per maggiori informazioni visita lionsclubs.org/it/service-toolkit.

Reporting dei service su MyLion®

Trasmettere i dati dei service svolti su MyLion® ti consente di celebrare il tuo gruppo di supporto tra pari per il diabete! Inoltre, il tuo club potrà qualificarsi per premi e altre forme di riconoscimento. Trasmettere i dati relativi ai service svolti ci consente di misurare accuratamente il nostro impatto globale, individuare i modi migliori per lavorare insieme, attirare l'attenzione sull'ottimo lavoro dei Lions / Leo e garantire che il servizio dei club sia supportato nel miglior modo possibile. Per maggiori informazioni, visita myapps.lionsclubs.org.

E. Sviluppare un piano per la successione

Per garantire che il gruppo di supporto tra pari per il diabete abbia una lunga durata, i moderatori dovranno creare un sistema per identificare e formare i membri del gruppo come potenziali moderatori. Sebbene tu stia pianificando di condurre il tuo gruppo di supporto tra pari per molti anni, dovrai prima o poi creare un piano per la successione. Questo può iniziare con l'identificazione di aiutanti che assistano con la logistica delle riunioni, passando alla co-conduzione di gruppo e, infine, alla successione o all'avvio di un altro gruppo di supporto tra pari per il diabete per accogliere nuovi membri. Fai del tuo meglio per identificare i partecipanti che potrebbero avere le capacità e le abilità necessarie per diventare futuri moderatori.

Sezione 6. Opportunità per i partecipanti e passaggi successivi

I membri del gruppo potrebbero trarre dei vantaggi dall'associazione ai Lions/Leo. Quando si diventa Lions, si entra immediatamente a far parte di una rete globale di club e organizzazioni che lavorano insieme per fare la differenza. Di seguito sono indicati alcuni dei grandi vantaggi che possono aspettarsi:

A. Associazione

Essere parte di una comunità che realizza grandi cose: Ci sono oltre 48.000 Lions / Leo club in tutto il mondo. Ognuno è composto da persone come te che hanno deciso di agire e servire gli altri. I Lions e i Leo formano amicizie uniche e legami significativi che possono durare tutta la vita.

Mettere in pratica le doti di leadership: I Lions / Leo club sono il luogo ideale per sviluppare delle capacità di leadership e metterle in pratica. Ogni club offre opportunità di leadership, nonché una formazione di prima classe da parte della nostra associazione globale.

Accesso a un sistema di supporto globale: Ogni socio e club Lions / Leo è supportato dalla nostra associazione internazionale. Lo staff di Lions Clubs International lavora costantemente su strumenti e tecnologie per migliorare il tuo servizio. I contributi della Fondazione Lions Clubs International (LCIF) aiutano i Lions e i Leo a realizzare i loro service e aumentano il loro impatto di servizio.

Fare l'esperienza del servizio: Al centro di ogni Lions / Leo club vi è un elemento costante: il servizio. Offrire il tuo tempo e le tue energie agli altri è un modo fantastico per aiutare la tua comunità. Inoltre genera una sensazione positiva che potrai diffondere e portare nella tua vita e nel modo in cui ti avvicini al mondo.

B. Pianificare ulteriori programmi per il diabete

Il cuore dei Lions e dei Leo batte per il servizio umanitario. Dal 1917 il nostro obiettivo di portare salute e speranza all'umanità non ha mai vacillato. Il Servizio è il nostro viaggio. Nel servizio noi cresciamo. Il tuo gruppo di supporto tra pari per il diabete sta cercando di aiutare altri che convivono con il diabete nella tua comunità? Lions Clubs International offre diversi programmi a cui il tuo gruppo può partecipare.

Strides per la sensibilizzazione al diabete: Strides è un'attività di grande visibilità e adatta alle famiglie che sensibilizza al problema del diabete e promuove l'educazione e l'importanza dell'attività fisica per i giovani e gli adulti a rischio o che soffrono di diabete. For more information, visita lionsclubs.org/it/strides.

Campi per diabetici: Campi diurni, campi con pernottamento e campi internazionali o programmi di scambio. I giovani interessati scoprono i campi disponibili attraverso i Lions o i Leo club locali. I club partecipano facendo volontariato, raccogliendo fondi e / o coordinando un campo. Per maggiori informazioni visita lionsclubs.org/it/diabetes-campprogramma.

Screening del diabete di tipo 2 Uno screening del diabete di tipo 2 è un evento comunitario di un giorno che fornisce informazione, sensibilizzazione e screening del diabete di tipo 2, nonché riferimenti per i membri della comunità. Gli organizzatori del progetto collaborano con professionisti del settore sanitario per stabilire i metodi e le strumentazioni necessarie per lo screening. Per maggiori informazioni visita lionsclubs.org/it/type2.

Richiesta di un contributo LCIF: Sono disponibili diversi tipi di contributi per aiutare i Lions a servire le loro comunità locali e il mondo. Per decenni la LCIF ha contribuito alle attività dei Lions nelle aree di vista, assistenza in caso di disastri, giovani e cause umanitarie. Per ulteriori informazioni sui contributi per cui potresti qualificarti visita lionsclubs.org/it/lcif-grants-toolkit.

Sezione 7. Fonti

What is Diabetes. (n.d.). Retrieved February 17, 2020, from <https://idf.org/aboutdiabetes/what-is-diabetes.html>

Diabetes Prevention & Prediabetes. (n.d.). Retrieved February 17, 2020, from <https://www.diabeteseducator.org/prevention/prediabetes-resources>

Heisler, M. (2006) Building Peer Support Programs to Manage Chronic Disease: Seven Models for Success. California Health Care Foundation.

What is Peer Support? (n.d.). Retrieved May 20, 2020, from <http://peersforprogress.org/learn-about-peer-support/what-is-peer-support/>

International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas, 9th edn. Brussels, Belgium: 2019. Available at: <https://www.diabetesatlas.org>

Clark, M. L., & Utz, S. W. (2014). Social determinants of type 2 diabetes and health in the United States. *World journal of diabetes*, 5(3), 296–304. <https://doi.org/10.4239/wjd.v5.i3.296>

Fisher EB, Boothroyd RI, Elstad EA, et al. Peer support of complex health behaviors in prevention and disease management with special reference to diabetes: systematic reviews. *Clinical diabetes and endocrinology*. 2017;3:4

Tang, P.Y. & Fisher, E.B. (2020). Enhancing Peer Support. In AM Delamater and DG Marrero (Eds.), *Behavioral Diabetes: Social Ecological Perspectives for Pediatric and Adult Populations*. New York, NY, Springer.

Strom, J. L., & Egede, L. E. (2012). The impact of social support on outcomes in adult patients with type 2 diabetes: a systematic review. *Current diabetes reports*, 12(6), 769–781. doi:10.1007/s11892-012-0317-0

Farris Kurtz, L. (1997). *Self-help and support groups: A handbook for practitioners*. White Oaks, CA: Sage

Schopler, J. H., & Galinsky, M. J. (1984). Meeting practice needs: Conceptualizing the open-ended group. *Social work with groups*, 7(2), 3-21.

Kirschenbaum, H., & Glaser, B. (1978). *Developing support groups: A manual for facilitators and participants*. Pfeiffer.

Wasserman, H., & Danforth, H. E. (1988). *The Human Bond: Support Groups & Mutual Aid*.

Winters, A., & America, N. (2014). *Using Talking Circles in the classroom*. Heartland Community College, 1.

Zrebiec, J. (2003, April 1). Tips for Running a Successful Group. Retrieved February 20, 2020, from <https://spectrum.diabetesjournals.org/content/16/2/108>

Wolfelt, A. D. (2004). The understanding your grief support group guide: Starting and leading a bereavement support group. Companion Press.

Support Group Facilitation Guide. (2016). Support Group Facilitation Guide. Retrieved from [https://www.mhanational.org/sites/default/files/MHA Support Group Facilitation Guide 2016.pdf](https://www.mhanational.org/sites/default/files/MHA%20Support%20Group%20Facilitation%20Guide%202016.pdf)

Logie, C. H., Lacombe-Duncan, A., Lee-Foon, N., Ryan, S., & Ramsay, H. (2016). "It's for us—newcomers, LGBTQ persons, and HIV-positive persons. You feel free to be": a qualitative study exploring social support group participation among African and Caribbean lesbian, gay, bisexual and transgender newcomers and refugees in Toronto, Canada. *BMC international health and human rights*, 16(1), 18.

Mejias, N. J., Gill, C. J., & Shpigelman, C. N. (2014). Influence of a support group for young women with disabilities on sense of belonging. *Journal of counseling psychology*, 61(2), 208.

Høybye, M. T., Dalton, S. O., Deltour, I., Bidstrup, P. E., Frederiksen, K., & Johansen, C. (2010). Effect of Internet peer-support groups on psychosocial adjustment to cancer: a randomised study. *British journal of cancer*, 102(9), 1348-1354.

