



GRUPOS DE APOYO PARA PERSONAS CON DIABETES

Requisitos para asistir:

- Pacientes Adultos diagnosticados con Diabetes tipo 2
- Registración no necesaria; Adultos con diabetes tipo 2 puede unirse al grupo en cualquier momento.
- El grupo se reúne una vez por semana cada 2 semanas
- La asistencia es voluntaria y no obligatoria
- No hay costo alguno por participar en el grupo.

Objetivos

- Afirmar y Reforzar el hecho de que las personas con diabetes son responsables y están en control de la toma de decisiones cotidianas y solución de problemas en el automanejo-control de la Diabetes.
- Moderar el intercambio de Información y apoyo para proporcionar a los participantes los conocimientos y herramientas necesarias para aprender a tomar decisiones informadas y útiles por el resto de sus vidas. Enfatizando en el automanejo de la diabetes.

Los participantes recibirán información y apoyo para:

- **Encontrar solución y enfrentar las barreras que le impiden controlar la diabetes**
- Encontrar maneras saludables de manejar las emociones que surgen de vivir con diabetes
- Conocer y relacionarse con personas que tienen algo en común “Diabetes”
- Intercambiar información y experiencias en el manejo de la diabetes a la vez que brindan y reciben apoyo e información de personas en situaciones similares.

Reuniones

- Cada 2 semanas por 2 horas
- Será facilitado por 2 de los Diabetes Peers
- Invitados especiales como:
 - Terapistas
 - Farmacéuticos
 - Educadoras Certificadas en Diabetes, etc.
- Diferentes actividades:
 - Sesiones de actividad física
 - Demostración de cocina saludable
 - Jardinería, manualidades...

Temas de discusión para cada reunión

- 7 Comportamientos para el control de la Diabetes
- Aceptación Saludable
- Planeación de un cambio
- Resolución de Problemas

GUIA DEL GRUPO DE APOYO

1. BIENVENIDA

2 min

- **Bienvenida:** El Peer debe, recibir con amabilidad a los participantes que vayan llegando a la reunión y pedir que firmen la lista de asistencia.
- **Presentación:** Los participantes deben saber el nombre, posición y el programa al que pertenecen los Peers. Así como la información con quien comunicarse en caso de tener alguna queja o sugerencia.
- **Introducción:** En cada reunión es necesario dar una breve introducción acerca del objetivo del grupo de apoyo, porque nuevas personas van a poder incorporarse en cualquier momento
- **Reglas del grupo:** informar a los participantes sobre las reglas que se deben de seguir para la comodidad de todos los participantes del grupo.
 - **Confidencialidad**
 - **Respeto a las diferentes opiniones**
 - **NO palabras altisonantes**
 - **NO insultos ni prejuicios**
 - **Celulares en vibrador**
 - **Levantar la mano si quiere participar**
 - **Compartir o dar consejo sobre dosis de medicamentos, vitaminas y suplementos**
 - **Y otras que los participantes del grupo quieran agregar**
- **Salidas de emergencia y baños:** es importante mencionar a los participantes sobre la localización de las salidas de emergencia y los baños, importante recordar a los participantes que pueden salir en cualquier momento sin avisar o pedir permiso.
- **Herramientas:** Los Peers proveerán los materiales que sean necesarios para las actividades que estén planeadas.

2. ACTIVIDAD ROMPEHIELO

2 min

- Iniciar con una actividad en la que los participantes se conozcan o comiencen a integrarse
- Algunos ejemplos son:
 - Presentarse ante todos por su nombre o como quiera ser llamado
 - El tiempo que lleva diagnosticado con diabetes

3. SESION INFORMATIVA-EDUCATIVA

10 min

Introducción a los 7 comportamientos para el Automanejo de la Diabetes

- Mención breve de los primeros 5 comportamientos:
 1. Alimentación Saludable
 2. Actividad Física
 3. Monitoreo de Glucosa
 4. Medicamentos
 5. Reducción de Riesgos
- Se anima a los participantes que deseen recibir más información sobre estos temas, a acudir a las clases de control de diabetes.
- El énfasis en el grupo de apoyo es en los últimos 2 comportamientos
 6. Solución de problemas
 7. Aceptación saludable

4. QUE QUIERO CAMBIAR - HACER

- Preguntas para los participantes:
 - **¿Qué le gustaría comenzar a hacer para mejorar el cuidado de la diabetes?**
 - **Elija uno de los 4 primeros comportamientos**

I. Reconociendo el Problema / Reflexión sobre experiencias pasadas 5min

- Invite a los participantes del grupo a comentar sobre las metas identificadas e implementadas (plan de acción) desde la última sesión o en el pasado
- Preguntas para los participantes:
 - **¿En el pasado qué le ha impedido hacerlo? O ¿Qué es lo más difícil que han enfrentado en el cuidado de su diabetes?**
 - **¿Ha intentado hacer algún cambio o algo?, ¿Qué aprendió?, ¿Qué obstáculos encontró?**
 - **¿Qué piensa usted sobre problema? Y ¿Cuál cree que sea la causa?**
 - **¿Fue una experiencia positiva o negativa?**
 - **¿Qué aprendieron de esta experiencia?**
 - **¿Qué aprendieron acerca del automanejo de la diabetes?**
 - **¿Pueden incorporar lo que aprendieron en sus planes generales de autocuidado?**

▪ Actividad “RECOMPENSA por los LOGROS” 5 min

SI el participante SI completo su plan

- **Evaluamos los logros alcanzados**
- **Revisamos los beneficios**
- **Se recompensa por el logro alcanzado**
- **Desarrolla siguiente plan**

II. Significado del Problema / Rol de las Emociones 5 min

- Invite a los pacientes del grupo para hablar de algo que ha pasado desde la última sesión (o que a enfrentado en el pasado si es la primera vez que asiste) y los sentimientos que surgieron por esa situación.
- Preguntas para los participantes:
 - **¿Cómo se siente o se sintió al enfrentar esta situación?**
 - **¿Cómo pueden o pudieron estos sentimientos influir en las decisiones del automanejo de la diabetes?**

III. Que hacemos con ese Problema / Problem Solving

30 min

- Invite a un paciente del grupo para traer un problema o inquietud que él o ella está encontrando
- MODERE al grupo para Identificar las barreras y compartir IDEAS para implementar posibles soluciones.
- El paciente va a determinar y elegir la IDEA que sea más apropiada y flexible para solucionar el problema basado en su propia experiencia.
- MODERE el desarrollo del PLAN DE ACCION para el paciente
- Cada semana, se invitará a los pacientes a llevar a cabo un PLAN DE ACCION de auto-cuidado, tratando de lograr la meta a corto plazo que eligieron.
- Sin embargo, los pacientes no se serán presionados a establecer una meta si no desean hacerlo.
- Preguntas para los participantes:
 - ¿Qué le gustaría hacer con este problema?
 - ¿Qué le gustaría cambiar- hacer que lo haría sentirse mejor al respecto?
 - ¿Dónde le gustaría estar o lograr en: 1 mes, 3 meses, 1 año?
 - ¿Cuáles son las barreras que le impiden lograrlo?
 - ¿Cuáles son sus opciones?
 - ¿Quién le puede ayudar?
 - ¿Cuáles son los costos y beneficios de cada una de sus elecciones?
 - ¿Qué va a pasar si usted no hace nada al respecto?
 - En una escala del 1 al 10 ¿Qué tan importante es para usted hacer algo al respecto?
 - Vamos a desarrollar un plan
- Dar algunos ejemplos breves

▪ Actividad “RESOLVAMOS EL PROBLEMA”

REPASO DE UNA META ANTERIOR DE ALGUN PARTICIPANTE

El participante **NO** pudo llevar a cabo su plan:

- 1) Identifique el PROBLEMA, ¿Qué obstáculos encontró?
- 2) LISTA de IDEAS para resolver el Problema
- 3) ELIJA una de las IDEAS y póngala en practica
- 4) EVALUE los resultados
- 5) Si NO FUNCIONA, sustituya la idea con otra de su lista
- 6) PIDA AYUDA, pida ideas con familiares, amigos, profesionales
- 7) ACEPTACION, a veces el problema no tiene solución por el momento

IV. Desarrollemos un PLAN

15 min

- Preguntas para los participantes:
 - ¿Está dispuesto a hacer lo que tiene que hacer para resolver este problema?
 - ¿Cuáles son algunos pasos que usted puede tomar?
 - **¿QUE VA A HACER?**
 - **¿COMO LO VA A HACER?**
 - **¿CUANDO LO VA A HACER?**
 - **¿POR CUANTO TIEMPO LO VA A HACER?**
 - En una escala del 1 al 10 ¿Qué tan seguro está de poder lograr este plan?
 - ¿Cómo sabrá si ha tenido éxito?
 - ¿Qué es lo que va a hacer cuando salgan de aquí hoy?
- Ejemplo de un PLAN:
 - **¿QUE VA A HACER? Alimentarme saludablemente**

- **¿COMO LO VA A HACER?** Comer solo 4 tortillas en lugar de 7
- **¿CUANDO LO VA A HACER?** Todos los días, en las 3 comidas principales
- **¿POR CUANTO TIEMPO LO VA A HACER?** Por 1 semana, 1 mes

5. ACTIVIDAD RECREATIVA

40 min

- a. Actividad Física
- b. Técnicas de Relajación
- c. Cocinando Saludable...