



Incontro 1 — Avvio + aderenza senza fatica

Obiettivo dell'incontro

- Avviare il gruppo e chiarire scopo, regole e confini.
- Rendere concreta l'aderenza: *perché* è difficile e *cosa possiamo fare* nel quotidiano.
- Uscire con 1 micro-impegno personale + 1 "compagno/a" + un canale di contatto.

Struttura (2 ore)

- **0:00–0:10** Accoglienza + check-in rapido
- **0:10–0:20** Presentazione MIAI + progetto "Compagni di Percorso"
- **0:20–0:35** Presentazione partecipanti (giro breve guidato)
- **0:35–0:55** Mini-lezione: malattie croniche e aderenza (messaggi chiave)
- **0:55–1:10** Questionario breve (baseline aderenza + barriere)
- **1:10–1:20** Break
- **1:20–1:40** Strategie pratiche (aiuti-memoria + semplificazioni)
- **1:40–1:55** Lavoro in coppie: micro-impegno settimanale + buddy
- **1:55–2:00** Chiusura + prossimi passi

Materiali da portare / preparare

- Foglio "regole del gruppo" (privacy + urgenze + WhatsApp senza atti medici)
- Scheda "piano settimanale" (farmaci + movimento + controlli)
- Questionario 1 pagina (da compilare in 5 minuti)

Script (apertura, 2–3 minuti)

Perché siamo qui: non per “fare visite”, ma per sostenerci tra pari e rendere più facile seguire le cure.

Cosa faremo: 1 incontro/mese con medico + supporto tra pari (buddy + WhatsApp).

Confini chiari: niente consulti in chat; per urgenze si segue il percorso MMG/118.

Presentazione MIAI (30–60 s)

- Associazione di medici argentini in Italia.
- Obiettivo qui: volontariato strutturato e replicabile, a basso costo, orientato a risultati pratici (aderenza + meno isolamento).

Presentazione partecipanti (giro guidato, 30–45 s a persona)

Domande (sceglierne 2–3):

- “Come preferisci essere chiamato/a?”
- “Qual è la cosa più difficile nel seguire le cure ogni giorno?”
- “Cosa ti piacerebbe ottenere da questo gruppo?”

Mini-lezione (10–15 min): malattie croniche & aderenza

Messaggi chiave (semplici, non tecnici):

1. La difficoltà non è “mancanza di volontà”: è carico, routine, effetti collaterali, confusione, umore, isolamento.
2. L'aderenza è un comportamento quotidiano: si migliora con piccoli sistemi, non con colpa.
3. Obiettivo realistico: *meno dimenticanze + meno interruzioni + più continuità.*

Questionario rapido (baseline) — bozza (5 minuti)

A. Dimenticanze (1 domanda)

- In una settimana tipica, quante dosi ti capita di dimenticare? (0 / 1 / 2-3 / ≥ 4)

B. Barriere principali (seleziona max 2)

- Dimentico
- Non capisco bene come prenderli
- Effetti collaterali
- Troppi farmaci / orari complicati
- Mi scoraggio / non vedo beneficio
- Problemi economici o di ritiro ricette
- Altro: __

C. Auto-valutazione (0-10)

- Quanto ti senti capace di seguire le cure questa settimana? (0-10)

Nota metodi indiretti (per te, non da leggere al gruppo):

- Intervista clinica (tendenza a sottostimare la non-aderenza).
- Questionari validati (es. MMAS-4: utile come screening, correlazione variabile).
- Recuento compresse / registri farmacia (più oggettivi ma spesso non disponibili nel setting).

Strategie pratiche (15-20 min)

Scegliere 3-5 "strumenti" e farli provare:

- Associazione a routine (colazione/cena)
- Scatola settimanale (pill box)
- Allarmi telefono / smartwatch
- Foglio unico "lista farmaci" (semplice)
- Preparazione 1 volta/settimana ("reset" domenica)
- Coinvolgere il "compagno" per un check-in settimanale

Routine di autonomia: "reset settimanale" (5 minuti)

- 1 giorno fisso (es. domenica):
 - rivedere lista farmaci
 - preparare pill box
 - segnare appuntamenti/ricette
 - definire 1 micro-impegno

Output dell'incontro (da confermare prima di chiudere)

- Ogni partecipante ha:
 - 1 compagno/a assegnato/a
 - 1 micro-impegno settimanale (scritto)
 - 1 strumento scelto (es. allarme + pill box)

Chiusura (30–60 s)

- Ricapitolare: 1 cosa imparata + 1 azione concreta questa settimana.
- Prossimo incontro: data + tema.

Checklist (5 giorni prima)

- Confermare sala + sedie in cerchio
- Stampare questionari + schede piano settimanale
- Definire regole privacy/urgenze
- Preparare elenco "contatti utili" (MMG/guardia medica/118)
- Preparare modalità assegnazione coppie (buddy)