

CONSIGNES POUR L'ENTOURAGE SEVRAGE D'ALCOOL EN AMBULATOIRE

Document explicatif sevrage d'alcool à la maison

Un de vos proches a pris la décision d'effectuer un sevrage en lien avec ses habitudes de consommation d'alcool. Cette décision a été prise d'un commun accord entre lui et les professionnels du Centre de réadaptation en dépendance (CRD). Il a été décidé avec lui que le sevrage sera réalisé en ambulatoire, c'est-à-dire au domicile ou en présentiel dans nos installations du Centre de réadaptation en dépendance.

Ce sevrage lui a été proposé car il présente une dépendance physique à l'alcool, ce qui signifie qu'il risque de ressentir différents effets de « manque » à l'arrêt de sa consommation: *angoisse, tremblements, sueurs, insomnie*.

Le traitement prescrit permet une forte atténuation de ces effets, mais provoque une somnolence, ce qui est incompatible avec certaines activités professionnelles, la conduite d'un véhicule et la pratique d'activités dangereuses.

Déroulement du sevrage

- Le sevrage dure environ 7 jours.
- Au cours de cette période, votre proche doit :
 - S'hydrater avec environ 2 litres par jour de boissons non alcoolisées;
 - Éviter la consommation d'alcool pendant cette période;
 - Éviter les situations à risques telles que les partys, repas ou rassemblements festifs.
- La réussite de son sevrage est sa propre responsabilité. Vous pouvez toutefois le soutenir, dans le respect de vos propres limites. Voici quelques suggestions :
 - Éviter de consommer de l'alcool devant lui;
 - Offrir votre encouragement dans ses efforts;
 - Valoriser chaque progrès qu'il fait dans ses changements d'habitudes de consommation. Cette démarche lui demande beaucoup de force, de courage et de détermination. Il se peut qu'il se décourage pendant le processus. Rappelez-lui pourquoi il a décidé d'entamer ce sevrage.

Savez-vous que vous pouvez obtenir du soutien comme proche d'une personne dépendante? Pour plus d'information, vous pouvez vous adresser aux services spécialisés en dépendance en composant le 450-443-4413. Précisez, lors votre demande, que l'un de vos proches entreprend ou entreprendra sous peu une démarche de sevrage d'alcool en ambulatoire.

Pour toute question ou problème en regard de la médication, des symptômes de sevrage ou de l'état psychologique de votre proche, veuillez vous adresser à:

Du lundi au vendredi entre 8h00 et 16h00

Infirmière associée au sevrage ambulatoire : _____ Téléphone : _____

Intervenant associé au suivi de votre proche : _____ Téléphone : _____

La fin de semaine entre 8h00 et 16h00

Infirmière de l'hébergement dépendance _____ Téléphone : _____

Entre 16h00 et 8h00 la semaine et la fin de semaine

Info-santé et Info-social _____ Téléphone : 811

Centre de crise : _____ Téléphone : _____

En cas d'urgence, appeler le 911 (ex. : possibilité de convulsion)

Référence : Documents G1-CPMD