

UNITÉ INTÉGRÉE D'HÉPATOLOGIE CARNET DE SUIVI





INTRODUCTION

L'unité intégrée d'hépatologie a trois objectifs principaux :

- ~ une évaluation interdisciplinaire de la problématique de l'alcool
- ~ une mise en avant des circonstances de la consommation
- ~ une prise de conscience des conséquences de celle-ci, qu'elles soient physiques ou psychiques

Votre milieu de vie reste un environnement avec lequel il est nécessaire de travailler. C'est dans cette optique que nous vous proposons une hospitalisation en deux temps, chaque fois d'une semaine avec, entre les deux, une semaine au domicile. L'hospitalisation a lieu au service de gastroentérologie.

Un contrat vous sera remis avec les conditions d'intégration au projet et la réglementation à suivre.

Durant l'hospitalisation, un bilan somatique complet vous est proposé, selon vos besoins, en plus du travail thérapeutique.

Cela comprend, entre autres :

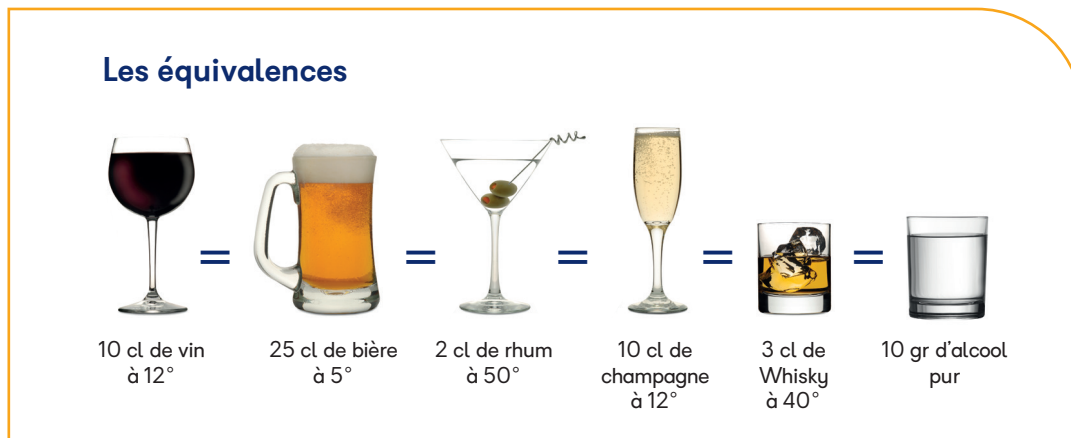
- ~ une gastroscopie : examen réalisé au moyen d'un endoscope (tube muni d'une caméra) qui sert à mettre en évidence des lésions de l'œsophage, de l'estomac et du duodénum
- ~ un bilan pulmonaire, ORL, cardiaque...
- ~ l'établissement d'un traitement médicamenteux, si nécessaire
- ~ un bilan neuropsychologique : batterie de tests permettant d'évaluer les capacités cognitives (mémoire, attention...) afin de déterminer l'existence, ou non, de conséquences dues à la consommation

Ce projet s'inspire de cette même formule aux cliniques universitaires Saint-Luc de Bruxelles où son efficacité est démontrée depuis plus de 15 ans.

DÉFINITIONS



La consommation peut prendre plusieurs formes selon les personnes, même si elle n'est pas systématiquement problématique.



Qu'est-ce qu'une consommation problématique ?

(selon le DSM5, outil diagnostic)

On considère qu'une consommation est problématique lorsque le mode d'utilisation inadapté de l'alcool conduit à une altération du fonctionnement ou une souffrance cliniquement significative et est caractérisé par la présence de 3 (ou +) des manifestations suivantes, à un moment quelconque d'une période continue de 12 mois :

- ~ l'alcool est souvent pris en **quantité plus importante** ou pendant une période plus prolongée que prévu
- ~ il y a un désir persistant ou des **efforts infructueux** pour diminuer ou contrôler la consommation d'alcool
- ~ **beaucoup de temps** est consacré à des activités nécessaires pour se procurer l'alcool (ex. : déplacement sur de longues distances), à le consommer ou à récupérer de ses effets
- ~ **craving** ou désir urgent de boire de l'alcool
- ~ la **consommation récurrente** d'alcool empêche de remplir des obligations importantes au travail, à l'école ou à la maison
- ~ l'utilisation de l'alcool est poursuivie malgré les **problèmes sociaux ou interpersonnels** persistants ou récurrents, susceptibles d'avoir été causés ou exacerbés par l'alcool
- ~ des **activités sociales, professionnelles ou récréatives** importantes sont **abandonnées ou réduites** à cause de l'utilisation de l'alcool
- ~ l'**utilisation de l'alcool** est poursuivie **malgré la connaissance d'un problème psychologique ou physique** persistant ou récurrent susceptible d'avoir été causé ou exacerbé par l'alcool (ex. : poursuite de la consommation alors que l'on a un ulcère dû à l'alcool)
- ~ **tolérance** définie par l'un des symptômes suivants :
 - a. besoin de quantités notablement plus fortes d'alcool pour obtenir une intoxication ou l'effet désiré
 - b. effet notablement diminué en cas d'utilisation continue d'une même quantité d'alcool
- ~ **sevrage** caractérisé par l'une ou l'autre des manifestations suivantes :
 - a. syndrome de sevrage caractéristique de la substance : tremblements, sueurs, nausées et/ou vomissements, modifications des paramètres vitaux (hypertension artérielle, tachycardie, tachypnée, hyperthermie), risque de **délirium tremens** (hyperactivité du système nerveux autonome, désorientation, confusion, délire hallucinatoire et la survenue possible de crises convulsives)
 - b. la même substance (ou une substance très proche, comme de la benzodiazépine) est prise pour soulager ou éviter des symptômes de sevrage

Quelles sont les conséquences possibles ?

Santé :

- ~ cirrhose
- ~ pancréatite aiguë/chronique
- ~ augmentation du risque de cancer ORL, œsophage, foie, sein...
- ~ problèmes cardiaques (HTA, cardiomyopathies)
- ~ problèmes neurologiques (troubles cognitifs, démence...)

Famille : couple, relations familiales...

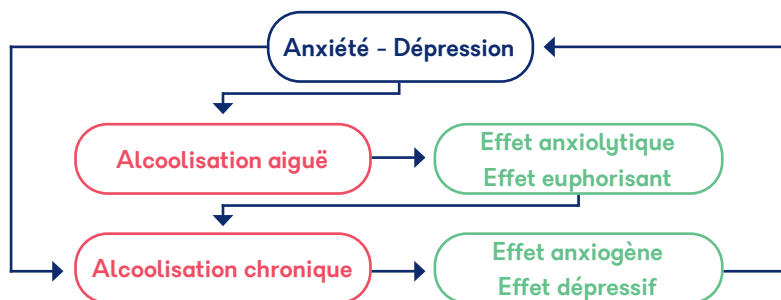
Travail : avertissement, perte d'emploi...

Judiciaires : accident de la route, agressivité, violence...

Mentales : dépression, anxiété...

Impact de la consommation en cas de bypass/sleeve

Au niveau médical, après ce type d'opération, l'alcool est absorbé de manière plus importante par l'organisme. Le taux est donc beaucoup plus élevé dans le sang : boire 1 verre d'alcool correspond à un taux de 3. Le risque de dépendance augmente dès lors.



NOS RÉFÉRENCES

Gastroentérologues

- ~ Dr Boris Bastens > 04 355 41 30 (secrétariat de gastroentérologie)
- ~ Dr Kathleen Mombaerts > 04 355 41 30 (secrétariat de gastroentérologie)

Psychiatre

- ~ Dr Horia Panaitescu > 0476 58 52 34

Psychologue

- ~ Laure-Line Leroy > 0476 55 94 91

Assistante sociale

- ~ Amanda Orsini > 04 355 54 61

Unité 235 - gastroentérologie

- ~ Manon De Blecker, infirmière chef > 04 355 46 15

Groupe thérapeutique

- ~ Laure-Line Leroy > 0476 55 94 91
Prévention à la rechute, estime de soi, affirmation de soi, gestion du stress, vivre avec ses émotions, pleine conscience...



OBSERVATIONS

Semaine 1 > Lors de mon hospitalisation



Quel est le rôle de ma consommation ?

.....

.....

.....

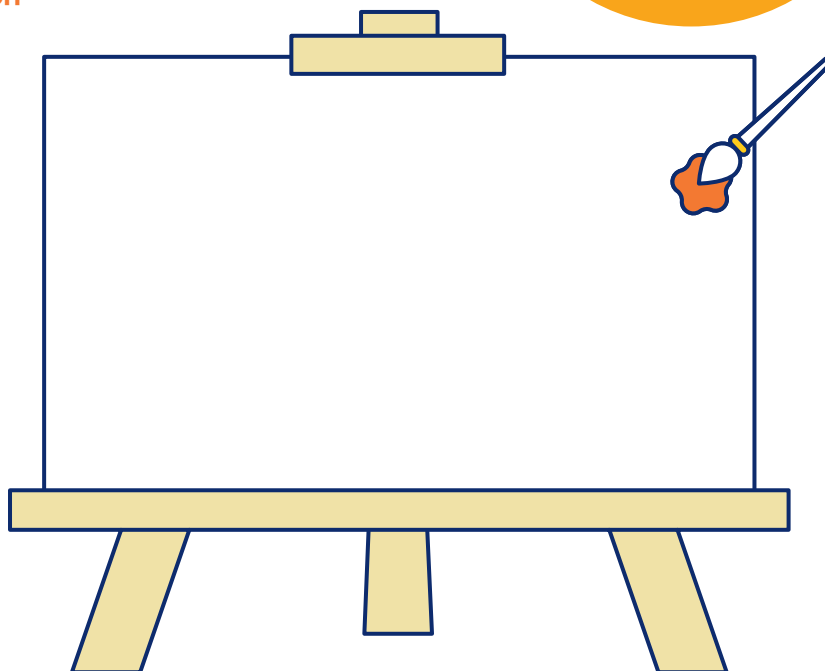
.....

.....

.....

.....

Je représente sous forme de dessin
l'inconfort qu'elle est pour moi



5 choses que ma consommation...

... me pousse à faire

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

... m'empêche de faire

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Quels sont les premiers changements à réaliser pour me sentir déjà progresser, lors de mon retour à domicile ?

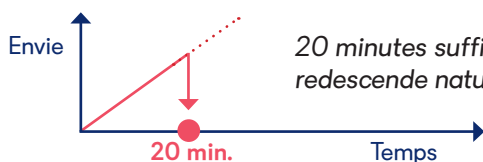
.....

.....

.....

.....

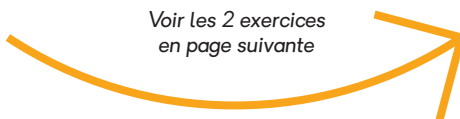
.....



20 minutes suffisent pour que l'envie
redescende naturellement

Comme le montre le schéma ci-contre,
après 20 minutes sans y céder,
une envie d'alcool redescend naturellement
en détournant son attention du produit.

Voir les 2 exercices
en page suivante



EXERCICES



Exercice 1

Explorez toutes vos ressources et découvrez celles qui peuvent vous faire plaisir durant ce laps de temps



Exercice 2

Réalisez un exercice de cohérence cardiaque pendant 5 minutes

Mettez-vous debout ou asseyez-vous au bord de votre siège, le dos bien droit, les pieds bien ancrés au sol.

Fermez les yeux.

Effectuez de grandes inspirations (5 secondes) puis de grandes expirations (5 secondes).

A chaque inspiration, laissez venir vos pensées et émotions, puis à chaque expiration, sentez-les sortir de votre corps. Faites-le 5 fois.

Sentez votre corps se libérer pour se remplir d'oxygène.

Quand vous avez fini, ouvrez les yeux, étirez-vous bien et reprenez ensuite votre journée, tonifié(e) et équilibré(e).

OBSERVATIONS



Semaine 2 > Ce que je retiens de ma semaine à domicile...

Ce qui a aidé/ ce qui est à changer

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Qu'est ce que j'ai à perdre si...

... je continue de boire

1	
2	
3	
4	
5	
6	

... j'arrête de boire

1	
2	
3	
4	
5	
6	

De quoi ai-je besoin pour l'avenir ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

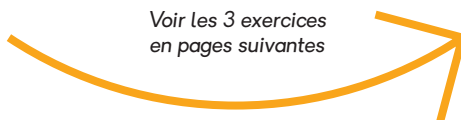
.....

.....

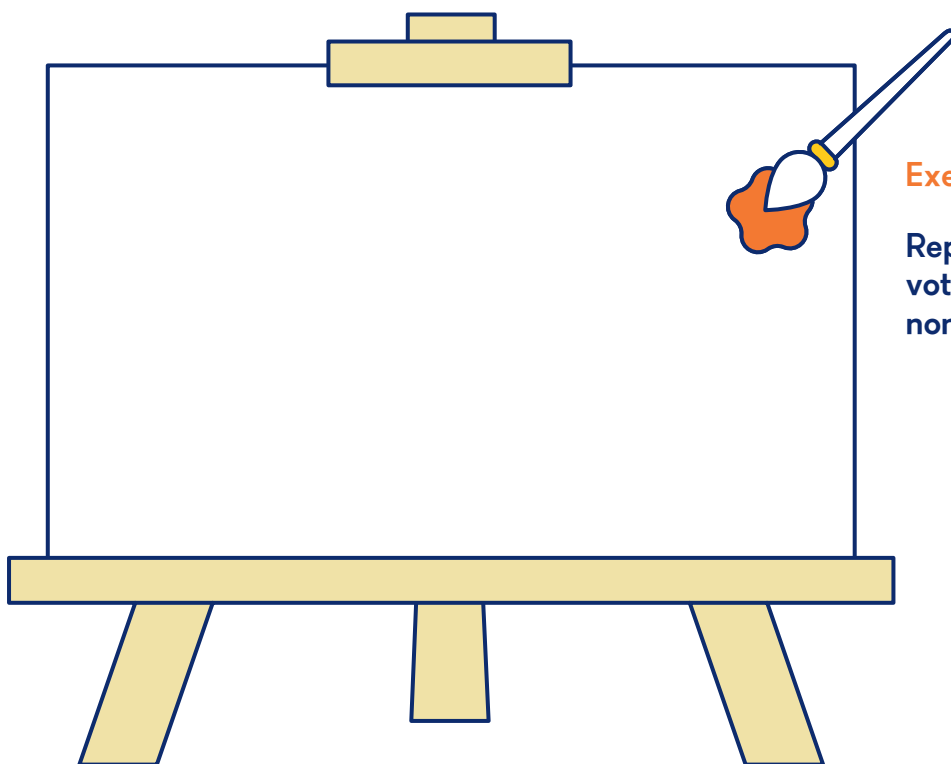
.....



Voir les 3 exercices
en pages suivantes



EXERCICES



Exercice 1

Représentez sous forme de dessin
votre consommation
non problématique/abstinence



Exercice 2

**Réalisez un exercice de cohérence
cardiaque pendant 5 minutes**

Fermez les yeux.

Représentez-vous le premier dessin réalisé en page 5.

Laissez-le venir tout en réalisant de grandes inspirations
(5 secondes) et de grandes expirations (5 secondes).

Laissez ensuite venir le nouveau dessin réalisé ci-dessus et,
sans cesser vos respirations, remplacez le premier par
le deuxième.

Prenez le temps de ressentir tout ce qu'il y a à ressentir.

Clôturez ensuite en ouvrant les yeux et en vous étirant pour
repandre votre journée, tonifié(e) et équilibré(e).

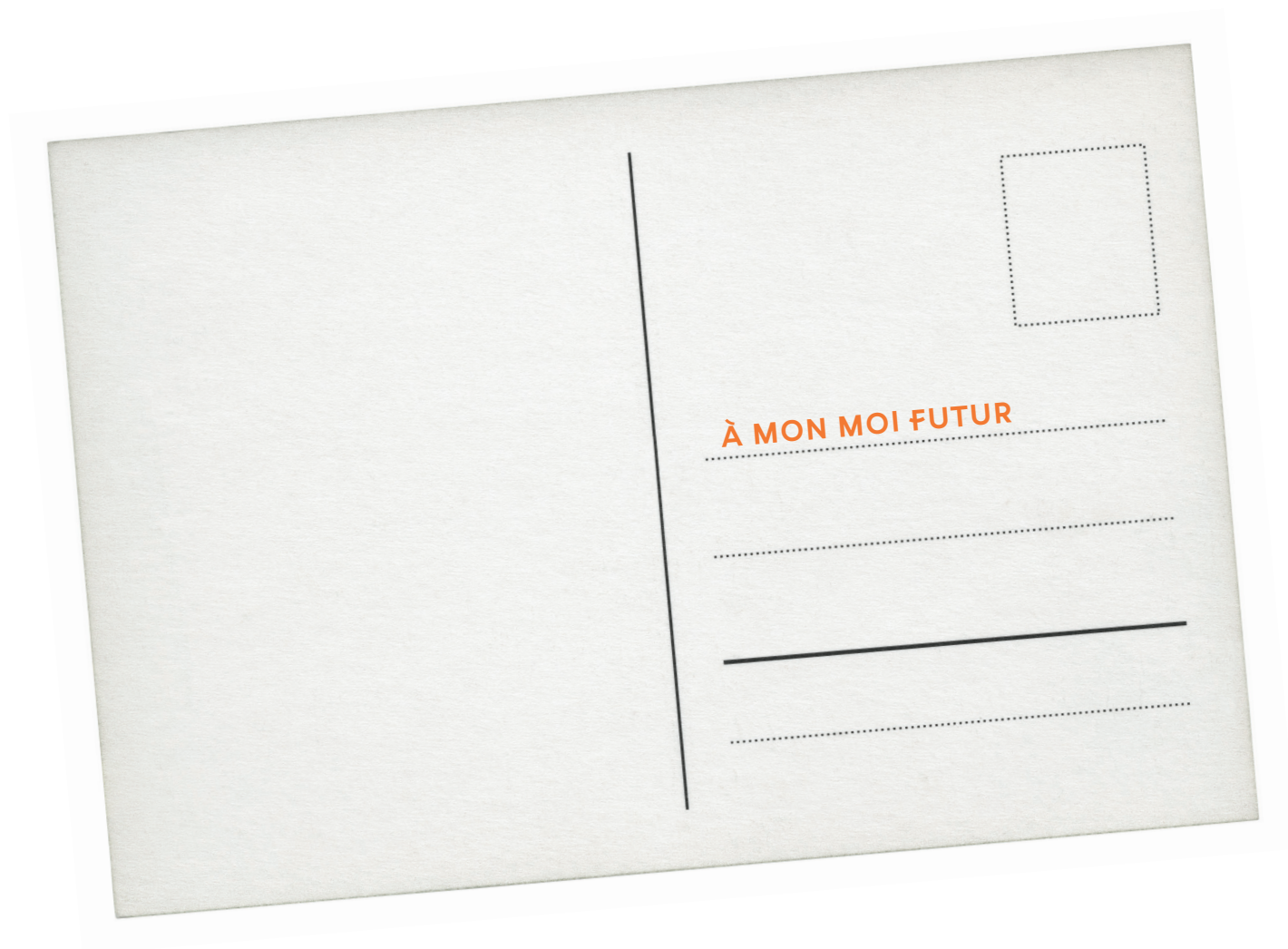


EXERCICES (SUITE)

Exercice 3

Ecrivez une lettre à votre vous futur

Quelles seraient les différentes choses à vous souhaiter, vous conseiller et que vous aurez envie de lire d'ici quelques semaines/mois ?



NOTES PERSONNELLES

[illegible]

NOTES PERSONNELLES

[illegible]

**NOUS PRENONS
SOIN DE VOUS**



Clinique CHC MontLégia
boulevard Patience et Beaujonc 2
B-4000 Liège

Les informations contenues dans cette brochure sont mentionnées à titre strictement indicatif et sont toujours susceptibles de modifications.