



Votre consommation d'alcool vous pose problème?

**Des réponses adaptées
à vos besoins existent**

Pour qui ?

Faisant partie du service de médecine de premier recours, l'unité d'alcoologie s'adresse à toute personne inquiète de sa consommation d'alcool et de ses conséquences, ainsi qu'aux proches qui voudraient aider quelqu'un de leur entourage.

L'excès de boissons alcoolisées occasionne des problèmes :

- Comment savoir si vous buvez trop ?
- Comment vous rendre compte des effets qu'a l'alcool sur votre santé ?
- Comment réduire votre consommation ?
- Que faire si vous voulez arrêter de boire ?

N'hésitez pas à nous consulter, ne serait-ce que pour un conseil.

Groupe pour les proches

Un groupe hebdomadaire est destiné aux proches. Son but est d'apprendre à venir en aide aux personnes en difficulté avec l'alcool et à se protéger (groupe PASS). Il a lieu tous les mercredis de 18h à 19h à la bibliothèque du service de médecine de premier recours (entrée 6, Gabrielle-Perret-Gentil, 2^e étage).

Cette prestation est gratuite.

L'entourage peut également bénéficier d'une aide individuelle en appelant au secrétariat.

Quelles prestations ?

Réalisé de façon ambulatoire, le traitement est adapté à chaque personne. Il repose sur des entretiens individuels avec l'équipe soignante et des rencontres de groupe. Il comprend également un atelier d'écriture.

Partager son expérience et apprendre à partir de celle des autres est un excellent moyen de progresser et d'atteindre les buts fixés.

Bilan effectué à partir de

- Questionnaires
- Entretiens ciblés sur votre consommation et ses conséquences
- Examen des principaux organes susceptibles d'être affectés
- Tests sanguins

Les activités proposées vous aident à :

- Augmenter votre motivation
- Maintenir votre abstinence
- Prévenir une rechute
- Réduire votre consommation
- Gérer vos émotions
- Savoir vous relaxer
- Diminuer votre stress.

Avec votre accord et selon votre situation, un séjour dans un établissement spécialisé peut être organisé.

Quels objectifs ?

Après un bilan global, aussi bien physique, psychique que social, un traitement personnalisé vous est proposé.

Votre décision

En fonction de votre situation, vous aurez le choix de réduire ou d'arrêter de consommer de l'alcool. Vous pourrez prendre cette décision, strictement personnelle, en vous appuyant sur les tests et entretiens que vous aurez eus.

Réduire votre consommation

Composé de six séances d'une heure, le programme «Alcochoix + » vous permet de reprendre confiance en votre capacité de contrôler votre consommation. Ensuite, un suivi à votre rythme vous est proposé pour conforter et maintenir vos résultats.

Arrêter votre consommation

Si vous prenez cette décision importante, l'équipe vous aidera à garder le cap et à franchir les obstacles avec succès. Le programme «PROGSIMA» spécialement adapté à cette situation en augmente les chances de succès.

Une équipe multidisciplinaire

A votre disposition

Une équipe spécialisée comprenant:

- Médecins
- Infirmière
- Psychologue
- Travailleuse sociale
- Secrétaires médicales.

Les professionnels mettent tout en œuvre pour vous aider à trouver les meilleures réponses aux questions que vous vous posez.

En réseau

Votre prise en charge se déroule en collaboration avec votre médecin traitant, vos proches et, si besoin, le réseau genevois d'alcoologie (REGAL).

Confidentialité

Une stricte confidentialité et un accueil sans jugement ni a priori vous sont assurés.

