

QUESTIONNAIRE PREMIERS REFLEXES RDR ALCOOL

Fiche outil

Repérage des besoins spécifiques

Parler d'alcool autrement pour obtenir la bonne information

« Les questions qui vont suivre vont nous permettre de nous assurer que nous pourrions ensemble vous accompagner à vous sentir mieux dans votre quotidien même si vous n'arrêtez pas vos consommations.

Nous allons regarder ensemble quelques points de vigilance pour voir si tout se passe au mieux pour vous dans votre quotidien.

Il n'y aura aucun jugement négatif concernant votre consommation d'alcool. »

Déshydratation

- Pensez-vous à boire des boissons sans alcool ?
- Avez-vous des difficultés à penser à vous hydrater ?
- Pouvez-vous me dire comment ou à quel moment vous buvez des boissons sans alcool ?
Argument : L'alcool déshydrate pour compenser cet effet, il faut absolument trouver ensemble comment apporter à votre corps une bonne hydratation. La personne perd la sensation de la soif et pense s'hydrater avec des boissons alcoolisées.
- Besoin de soutien : Seriez-vous d'accord pour qu'on regarde ensemble la question de l'hydratation ?

Alimentation

- Avez-vous de l'appétit ?
- Pensez-vous que vos consommations vous empêchent parfois de manger ?
- Vous arrive-t-il de sauter des repas ? pourquoi ?
- Avez-vous une organisation pour les repas qui vous satisfait (courses, portage de repas, facilité à cuisiner)
Argument : Souvent la consommation d'alcool coupe l'appétit. A consommation égale si vous mangez un peu mieux, vous aurez moins d'effets indésirables.
- Besoin de soutien : Seriez-vous d'accord pour qu'on regarde ensemble la question de l'alimentation ?

Chute

- Avez-vous des vertiges ou perdez-vous parfois l'équilibre ?
- Vous arrive-t-il de tomber ?
- Avez-vous la crainte de chuter ?
Argument : Les personnes consommatrices d'alcool sont à risque de chute.
- Besoin de trouver une organisation qui réduit les risques de chute : Seriez-vous d'accord pour qu'on regarde ensemble comment envisager de réduire ce risque ?

Epuisement

- Vous sentez-vous fatigué ?
- Vous arrive-t-il de vous sentir épuisé ? De ne pas arriver à faire ce que vous aviez prévu ?
- Vous réveillez-vous souvent la nuit ? Est-ce que vous dormez mal / peu ?
Argument : L'alcool fait que votre sommeil est moins réparateur. Nous allons ensemble regarder comment vous pourriez vous reposer davantage.
- Besoin de soutien : Seriez-vous d'accord pour qu'on fasse le point ensemble ?

Désorganisation des consommations

- Vous arrive-t-il d'être en manque d'alcool ou contraint de vivre des expériences d'arrêt ?
- Quelles en ont les raisons ?
 - Argument :** Le manque d'alcool est très dangereux pour votre santé. Nous allons regarder ensemble comment nous pourrions faire pour que vous ne viviez plus des ruptures de consommation
- Avez-vous des moments de sous-consommation ?
- Si oui, à quel moment surviennent-ils ?
- D'après vous, quelles en ont les raisons ?
 - Argument :** Après des moments de sous-consommation les consommateurs consomment plus rapidement et en plus grande quantité.
- Avez-vous des moments de surconsommation ?
- Si oui, à quel moment surviennent-ils ?
- D'après vous, quelles en ont les raisons ?
 - Argument :** Les risques sont majorés en surconsommation.

A titre informatif

Les leviers possibles pour soutenir une meilleure organisation des consommations

- Budget
- Approvisionnement
- Courses
- Stockage
- Accès et distribution

