



.....  
Pieczętka oddziału

## **PIELĘGNIARSKA KARTA INFORMACYJNA DLA PACJENTÓW Z CHOROBAŁĄ ALKOHOLOWĄ**

Imię i nazwisko pacjenta .....

1. Aby podjąć walkę z chorobą alkoholową musisz uświadomić sobie jak poważne jest to schorzenie, wykazać się dobrymi chęciami i ogromnym uporem w dążeniu do celu. Stosując się do pewnych zasad i wskazówek zespołu terapeutycznego masz szansę na utrzymanie życia w trzeźwości.
2. Podejmij leczenie w Poradni Zdrowia Psychicznego,
  - zażywaj zlecone przez lekarza leki,
  - uczestnicz w psychoterapii indywidualnej i grupowej,
  - bierz udział w zajęciach edukacyjnych na temat choroby, treningach interpersonalnych, na których pacjent uczy się funkcjonowania w środowisku, sesjach prewencji nawrotom nałogu, mitingach AA.
3. Obowiązuje cię bezwzględny zakaz picia alkoholu: unikaj osób, sytuacji, miejsc, w których można spożyć alkohol bądź takich, które będą ci się kojarzyły z chęcią wypicia. ..
4. Naucz się odmawiać konsumpcji alkoholu.
5. Pozbądź się z domu trunków, również bezalkoholowych oraz produktów, które mogą wyzwać głód alkoholowy, na przykład słodyczne, kosmetyki.
6. Nie dopuszczaj do tego, by negatywne emocje były pretekstem do wypicia trunku:
  - zadbaj o prawidłowy sen.
  - spotykaj się z przyjaznymi ci ludźmi,
  - unikaj przepracowania,
  - planuj dzień i zakupy,
  - przestrzegaj prawa i zasad społecznych,
  - nie użalaj się nad sobą.
7. Zadbaj o prawidłowe odżywianie się:
  - dietę dostosuj do rzeczywistego stanu zdrowia,
  - zwróć uwagę, aby była niskoprzetworzona, pełnowartościowa, bogata w witaminy A, C, E, D, witaminy z grupy B, mikroelementy: Ca, Fe, Zn, Mg, Sn,
  - spożywaj 4-5 posiłków w odstępach 3-4 godzinnych, ostatni posiłek zjedz 3 godziny przed snem,
  - posiłki zjadaj w spokoju,
  - wypijaj około 2 litrów płynów, w tym 1 litr wody dziennie, co ułatwia opanowanie nadmiernego apetytu i zapobiega powstawaniu bólów głowy,
  - unikaj nieregularnego odżywiania i podjadania między posiłkami.
8. Zadbaj o aktywność fizyczną, dostosowaną do stanu zdrowia oraz wydolności: spacer, gimnastyka, pływanie.
9. Stosuj techniki radzenia sobie z głodem alkoholowym: relaksacja, ćwiczenia oddechowe, planowanie aktywności.

10. Wskazówki pielęgniarские dla rodziny pacjenta:

- nie zawieraj alkoholikowi, że sam poradzi sobie z nałogiem,
- nie przynoś do domu alkoholu,
- podtrzymuj na duchu, wspieraj podczas pozytywnych skutków terapii,
- nie dodawaj otuchy pijącemu alkoholikowi, niech zderzy się z przykrą rzeczywistością, poniesie konsekwencje,
- nie bierz do siebie tego, co mówi osoba uzależniona w trakcie picia, przemawia przez nią alkohol,
- nie pozwól, aby dominował, narzucał swoje zdanie,
- ważne sprawy poruszaj tylko z trzeźwym alkoholikiem.

.....  
Data i podpis pielęgniarki

.....  
Podpis pacjenta