



SAFER USE

**Uyuşturucu Kullanımında
Risklerin En Aza İndirilmesi**



KÜNYE

© Deutsche AIDS-Hilfe e.V.
Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin
Internet: www.aidshilfe.de
E-Mail: dah@aidshilfe.de

3., überarbeitete Auflage, 2008

Bestellnummer: 022002

Textgrundlage: Jan-Hendrik Heudtlass, Imke Sagrudny
Redaktion: Holger Sweers, Dirk Schäffer, Marco Jesse,
Berthold Groß, Bernhard Gliwitzky
Bearbeitung: Holger Sweers

Gestaltung und Illustration: Die Goldkinder, Berlin
Druck: enka-druck GmbH, Berlin

DAH-Bağış hesabı:
No. 220 220 220, Berliner Sparkasse, BLZ 100 500 00
IBAN: DE27 1005 0000 0220 2202 20, BIC: BELADEBEXXX
Online: www.aidshilfe.de

DAH'yı teşvik üyesi olarak da destekleyebilirsiniz. Ayrıntılı bilgi almak için www.aidshilfe.de adresine veya DAH'ya başvurunuz. DAH, kamu yararına ve teşvike son derece açık olarak kabul edilmektedir. Bağışlar teşvik üyeliği aadatları vergiden düşülebilmektedir.

Önemli uyarı: «Safer Use – Uyşturucu Kullanımında Risklerin En Aza İndirilmesi» elimizden geldiğince doğru yapmaya çalıştığımız bir yapıttır. Yine de hatalar olabilir. DAH, bu broşürün içinde bulunan bilgilerin kullanımı nedeniyle meydana gelebilecek herhangi bir zarar için sorumluluk kabul etmemektedir. Ürün isimlerinin anılması, reklam amaçlı değildir.



İÇİNDEKİLER

Bu Broşür Hakkında	05
Eroin ve Benzerleri: Burundan Çekme, İçme, Enjeksiyon,...?	06
Eroin	06
Kokain	10
Crack	13
Haplar	14
Karışım olarak tüketilmesine dair birkaç söz... ..	15
... ve ikameyle ilgili olarak	16
„Up your bum!“ – şırıngasız alternatifler	18
Enjeksiyon Yaparken Karşı Karşıya Olduğun Riskler	20
İğnenin ortak kullanılması	21
Malın ortak kullanılması	22
Takımların ortak kullanılması	23
Enjeksiyon Yaparken Risklerin En Aza İndirilmesi	24
İyi bir donatı için argümanlar	25
Enjeksiyon takımının temizlenmesine dair öneriler	32
Doğru enjeksiyon	37
Kullanılmış şırıngaları, iğneleri ve pamukları güvenli bir şekilde yok et.	41
Enjeksiyon için uygun yerler: kısmen uygun yerler, hiç uygun olmayan yerler	42
Acil Durumlar ve Aşırı Dozlar	48
Acil durumlarda ne yapmalı?	48
Yemek tuzu çözeltilisi masalı	54

BU BROŞÜR HAKKINDA

«Safer Use – Uyuşturucu Kullanımında Risklerin En Aza İndirilmesi» broşürü, sana (örneğin HIV ve Hepatit) enfeksiyonlardan nasıl korunabileceğini ve nasıl sağlıklı kalabileceğini anlatmak istemektedir.

Bu broşür, daha çok, damardan uyuşturucu kullanımı konusunda odaklanmaktadır. Çünkü, eroin Almanya’da çoğunlukla damardan, yani toplardamara enjeksiyon yoluyla alınmaktadır ve çok tehlikeli durumları da beraberinde getirmektedir.

Bunun yanı sıra, sana eroin, kokain, crack ve hapların diğer kullanım biçimleriyle (burundan çekmek, içmek ve maktan enjeksiyon, yani İngilizce’siyle «up your bum!», 18. sayfaya bak) ilgili bilgiler vereceğiz; riskleri ve yan etkileri anlatacağız.



EROİN VE BENZERLERİ: BURUNDAN ÇEKME, İÇME, ENJEKSİYON,...?

Eroin

Almanya'da eroin genellikle şırınga ile vücuda alınır, özellikle de kötü madde kalitesinden dolayı. Bu nedenle sadece kendi, temiz aletini kullanmalısın, böylece HIV yada Hepatit enfeksiyonuna karşı hem kendini hem de başkalarını korumuş olursun (bkz. „Enjeksiyon Yaparken Risklerin En Aza İndirilmesi“, S. 24).

HIV ve aşırı doza karşı koruma için burundan çekilmesi de mümkündür (burundan çekilerek) veya folyodan içilmesi. Ayrıca bir de iğnesiz alternatif „Up your bum!“ („Makat enjeksiyonunda“) – Bununla ilgili daha fazla bilgiyi 18. sayfada bulabilirsin. Burada da hijyene dikkat etmen ve sadece kendi temiz aletini kullanman önemlidir.

→ Eroini Burundan Çekmek

Eroin tozu, sağlam, düz ve en önemlisi temiz bir zemin üzerinde (cam levha veya ayna) bir jiletle ya da bir bıçakla iyice ufalanır. Toz, ne kadar ufalanırsa, bir borucuk haline getirilmiş bir kağıtla burna çekilmesi o kadar kolay olur. Böylelikle, maddenin gitmesi gereken yere ulaşmasını kolaylaştırmış olursun.

Bu yöntemde, aşırı doz neredeyse hiç görülmez. Çünkü eroin kana yavaşça karışır; aynı zamanda damarların da korunmuş olur.

+ Safer Use

Hepatit virüslerini bulaştırmamak için, sadece kendi borucuğunu kullanmalısın ve bunun kenarları yuvarlatılmış olmalıdır. Bazı düzeneklerin „Safer-Snief-Kits“ koruması bulunmaktadır (mendil, borucuk, yağlı yada burun bakımı yapan pamuklu çubuk). Lütfen sorup, iste!



DIKKAT!

Sık sık burundan çekmek, burun mukozasına ve burun perdesine zarar verebilir. Çıban çıkmasına ve iltihaplanmalara yol açabilir.

→ Eroin İçmek (Ağızdan Çekmek)

Bunun için bir alüminyum folyoya ihtiyacın var. Folyonun her iki tarafını bir çakmakla ısıtarak olası plastik kısımları, diğer katmanları veya benzerlerini ayırmalısın. Alüminyum folyonun üzerine eroini dikkatlice (!) yerleştirdikten sonra alttan ısıt. Madde, yağlı bir sıvı haline gelir ve bir borucuk yardımı ile ağızdan çekilebilecek şekilde buharlaşmaya başlar. (Tecrübesiz kullanıcılar ve aceleciler, buharlaşan eroini kullanmadan havaya kaçırmırlar...) Folyo üzerinde kalan kalıntılar yalnızca çözülmeyen çoğaltıcı maddelerdir. Burada da aşırı doz almak neredeyse hiç mümkün değildir.

Steril olmayan şırınga takımları yüzünden HIV veya Hepatit virüslerinin bulaşma riski de yoktur. Eroini damara isabet ettirememeye ve apse tehlikesi de bulunmaz.

+ Safer Use

Hepatit virüslerini bulaştırmamak için, sadece kendi borucuğunu kullanmalısın ve bunun kenarları yuvarlatılmış olmalıdır. Bunun için de „Safer-Snief-Kits“ emniyetli borucuk kullanabilirsin- Aids yada uyuşturucu yardım merkezine sorman yeterli!

DIKKAT!

Eroin kullanımında solunum yolları tahriş olabilir. Özellikle de bronşlar veya akciğer zarar gördüğü zaman sorun olur, örneğin bronşiyal astım gibi.



→ Eroini Damardan Almak

Malın kalitesi ve konsantrasyonu bilinemediği için, enjeksiyon yaparken aşırı doz alma tehlikesi yüksektir. Mal ne kadar konsantreyse, o kadar dikkatli enjekte edilmesi gerekir. Enjeksiyon yaparken, steril olmayan enjeksiyon malzemeleri nedeniyle kendine HIV veya Hepatit bulaştırma riskin de çok fazladır. Apseler, damar iltihaplanmaları ve kötü mal yüzünden yaşanan «titreme nöbetleri» de cabası.

+ Safer Use

Bu riskleri nasıl azaltabileceğini, 24. sayfada ve devamında bulunan «Enjeksiyon Yaparken Risklerin En Aza İndirilmesi» bölümünde okuyabilirsin.



KOKAIN

→ Kokaini Burundan Çekmek

Kokain, çoğu zaman bir pipetle burundan çekilir.

+ Safer Use

Hepatit virüslerini bulaştırmamak için, sadece kendi borucuğunu kullanmalısın ve bunun kenarları yuvarlatılmış olmalıdır. Bazı düzeneklerin „Safer-Snief-Kits“ koruması bulunmaktadır (mendil, borucuk, yağlı yada burun bakımı yapan pamuklu çubuk).

Lütfen sorup, iste!



DIKKAT!

Burundan çekilerek tüketim, uzun vadede burun mukozasını zedeleyerek çıbanlara ve iltihaplanmalara yol açar.



→ Kokain İçmek (Ağızdan Çekmek)

Kokain, kısa bir süre sodyum bikarbonatla ısıtılarak, içilebilir kristallere dönüştürülür. Sonra da bir pipetle ya da – eroinde olduğu gibi – alüminyum folyo yardımıyla içilir.



+ Safer Use

Kokain içerken dikkat etmen gereken en önemli nokta yine aynı: Sadece kendi uçları yuvarlatılmış borucukları kullanmalısın. Ortak kullanılırsa, hepatit virüslerinin bulaşma tehlikesi meydana gelir.

Bazı düzeneklerin „Safer-Snief-Kits“ koruması bulunmaktadır (mendil, borucuk, yağlı yada burun bakımı yapan pamuklu çubuk). Lütfen sorup, iste!



DIKKAT!

Kokain içmek solunum yollarını tahrip eder. Kristal oluşturmak için kesinlikle amonyak kullanma! Amonyak yakar, bulantıya neden olur ve beyne saldırır.

→ Kokaini Damardan Almak



DIKKAT!

Kokaini damardan almak, en riskli kullanım şeklidir. Steril olmayan enjeksiyon malzemelerinin ortak kullanımından dolayı kolayca HIV veya Hepatit virüsü kapabilirsin. Kokain, iğnenin battığı yeri ve etrafını uyuşturur; birçok kez, iğneyi nereye batıldığını bilemezsin. Damar yerine yağ tabakasına ya da kaslara yapılan iğnelerin neden olduğu apselerin acısını daha sonra çok çekersin.

+ Safer Use

Enjeksiyon yaparken riski azaltmak için, «Enjeksiyon Yaparken Risklerin En Aza İndirilmesi» bölümü S. 24'e bkz.



CRACK

Crack ya bir pipo ile içilir (bkz. „Kokain kullanımı“, S. 11) yada şırıngayla alınır..

DIKKAT!

Crack'ı enjekte etmek (eroïn ve kokainin enjekte edilmesi gibi), oldukça riskli bir işlemdir: Virüsler ve bakteriler, crack'i çözebilmek için kullanılan soğuk su ve askorbik asit içinde ölmezler. Bu yüzden enfeksiyonlara neredeyse açık davetiye çıkarılmış olunur.



HAPLAR



DIKKAT!

Gerçek kadar basit: **Haplar (aynı zamanda Subutex yada Suboxone) yutmak için yapılmıştır, enjekte etmek için değil!** Bunu sakın unutma! Hapların uyuşturucu etkisi veren maddeleri genellikle pudra ile bağlanmıştır. Bunu vücuduna enjekte ettiğinde, ciddi sorunlar ortaya çıkabilir. Dokularda ve damarlarda beliren kalıntılar, er ya da geç iltihaplanmalara ve tıkanmalara (tromboz) yol açar. Hatta uzun kesilmesini gerektiren durumlar bile ortaya çıkabilir. Aşırı doz alma riski yüksektir ve bu da solunumun durmasına yol açabilir.

... başka bir seçeneğin yoksa:

Her şeye rağmen enjekte etmek durumundaysan, hapları en azından çok ince toz haline getir. Sonra bir kaşık üzerinde uzun süre kaynat ve şiringanın içinde mümkün olduğu kadar saf bir sıvıyı elde etmek için birkaç kez filtreden geçir – filtreden ne kadar çok geçirirsen o kadar iyi olur.



KARIŞIK TÜKETİME DAIR BIRKAÇ SÖZ...

Mümkünse birden fazla uyuşturucu yada keyif verici madde aynı anda tüketilmemeli, örneğin eroin yada kokainin yanında , barbiturat, alkol, benzer maddeler gibi.



DIKKAT!

Karışık tüketim çoğu zaman uyuşturucu ile ilgili acil vakalara ve uyuşturucudan dolayı ölüm vakalarına neden olur. Karışık tüketim riskleri hesaplanamaz, çünkü tüketilen maddeler karşılıklı olarak birbirlerinin etkilerini artırabilir yada azaltabilirler.

... VE İKAME MADDELER

Diğer bütün maddeler gibi karaborsada, örneğin Methadon veya Subutex®/Suboxone® gibi ikame maddeler satılmaktadır (daha geniş bilgi aşağıdadır). Sokakta satılan eroinden farklı olarak bu ikame maddelere çoğaltıcı maddeler katıştırılmamıştır.

DIKKAT!

Düzenli bir ikame madde tedavisi görmeyenler var ise, ikame maddelerinin tüketimi – özellikle yüksek dozlarda – yaşamını tehlikeye sokabilir. Çoğaltıcı madde katkılı sokak eroinine alışık beden, örneğin, solunumda basıklık ve solunum felciyle tepki gösterebilir.



→ L-Polamidon®/Methadon

DIKKAT!

Methadon ve L-Polamidon® içilebilir çözeltilerdir, bunlar şurup ve diğer maddeleri içerir. Şırınga edilmesi ile kalp kapağı iltihaplanmaları, damar tıkanıklığı ve apseler meydana gelebilir.



→ Subutex®, Suboxone®

Subutex® ve Suboxone® için de aynı şey geçerlidir. Bu maddeyi tedavin için düzenli olarak kullanmıyorsan, uzak kalmak senin yararınadır. Subutex®, eroinle birlikte kullanıldığında, eroinden arınma semptomları da gösterebilir. Ön görüldüğü gibi dil altında çözülmesi yerine şırınga edilmesi halinde Suboxone® ile de detox etkisi görülebilir.

„UP YOUR BUM!“ – ŞİRINGASIZ ALTERNATİF

Damarlarını korumak için, buruna çekme yada sigara biçiminde tüketilmesi dışında iğnesiz bir yöntem daha var: „Up your bum!“, „Makat enjeksiyonu“. Burada madde, iğnesiz bir şırınga yardımıyla makattan içeri sokulur, rektumun mukoza dokusundan emilerek, çabucak kana karışır.

→ «Up your bum!», şöyle uygulanır:

- Ellerini iyice yıka.
- Maddeyi alışık olduğun şekilde hazırla ancak 1,5 ml’den fazla sıvı ilave etme.
- Maddeyi soğumaya bırak.
- Gerektiğinde makatına kayganlaştırıcı sür; iğnesiz şırıngayı yaklaşık 1 cm kadar içeri sok ve yavaşça boşalt – kaslar, madde- nin dışarı akmasını engelleyecektir.
- Ellerini yıka.

+ Safer Use

Safer Use kurallarını dikkate alırsan (temiz ve kendine ait takımlar kullanma), HIV ve Hepatit enfeksiyonunu kapma riski yoktur.

DIKKAT!

Makat enjeksiyonuyla alınan madde, damardan tüketime benzer etki ettiğinden, «up your bum!» alternatifi seni aşırı doza karşı korumaz.



ENJEKSİYON YAPARKEN KARŞI KARŞIYA OLDUĞUN RİSKLER

DIKKAT!

Onları görmesem de, oradalar: Virüsler, bakteriler ve mantarlar, kullanılmış şırıngalardaki, iğnelerdeki, kullanılmış filtrelerdeki, kirli kaşıklardaki ve diğer takımlardaki kan artıklarına saklanırlar. Bu tür mikroplar, kan dolaşımına girdikleri andan itibaren, maddedeki katkı maddeleri gibi, şiddetli «sarsıntılara» – titreme nöbetlerine, krampılara – veya apselere neden olurlar. Hatta, bazı bakteriler ve mantarlar, kalbe ve akciğere ulaşabilir, oraya yerleşip (bazen de hayati tehlike yaratabilecek) komplikasyonlara yol açabilirler.

HIV ve Hepatit virüslerini de unutmamak gerekir. HIV bağışıklık sistemini ağır şekilde hasara uğratan bir virüstür. HIV enfeksiyonu ilaçlarla tedavi edilebilir, ama iyileştirilemez, virüs ömür boyu vücutta kalmaya devam eder. Hepatit enfeksiyonları karaciğerinde ağır hasarlara yol açabilir. Şayet Hepatit kronikleşirse, siroz hastalığına, karaciğer yetmezliğine ve hatta karaciğer kanserine yol açabilir.



İĞNENİN ORTAK KULLANILMASI

DIKKAT!

İğnenin ortak kullanılması en tehlikelidir. Yani, iğne veya şırınga birçok kişi tarafından kullanılıyorsa. Çıplak gözle görülemeyen kanın albümin artıkları üzerinden virüsler, bakteriler ve mantarlar senin de kan dolaşımına ulaşabilirler.

+ Safer Use

Her bir şırınga için kendi steril iğneni, şırınganı, kaşığı, filtreni, suyunu ve çakmağını kullan. Steril bir şırınga seti ve aksamı enfeksiyonlara karşı en ideal korunma yöntemidir.

Başka bir seçeneğin yoksa...

... eğer kullanılmış bir şırınga setini kullanmak zorunda kalırsan, en azından bunları kullanmadan önce kaynat yada dezenfekte et (bkz. „şırınga setinin dezenfekte edilmesi/temizlenmesine dair öneriler“, S. 32)!



SAFER USE



MALIN ORTAK KULLANILMASI

DIKKAT!

Eldeki bütün mal tek bir şırıngaya çekilir ve sonra şırınga üzerindeki çizgilere göre ölçülüp sıradakine verilirse, büyük bir riske girilmiş olur. Herkes kendi iğnesini kullansa bile, şırınga, iğne, su veya filtre daha önce kullanılmışsa, bakteriler, mantarlar, virüsler ve dolayısıyla enfeksiyonlar başkalarına aktarılabilir.



+ Safer Use

Maddeyi adil bir şekilde paylaşmak için, yalnızca tek bir «temiz» çözüm vardır: Tozu bölersin ve herkes kendi payını seçer. Sonra kendi kaşığı, kendi suyunu, kendi çakmağını, kendi filtreni ve kendi şırınganı kullanırsın.



TAKIMLARIN ORTAK KULLANILMASI

DIKKAT!

Takımların ortak kullanımından da hastalık taşıyıcı mikroplar bulaşabilir. Kullanılmış filtreler, kirli kaşıklar, kirli bardaklar ve hatta bekletilmiş su, hastalık taşıyıcı mikropların «yuvası» haline gelebilir. Bu ortamlar, mantarlar ve bakteriler için ideal beslenme zemindir. Ayrıca hijyen olmayan bir alet, Hepatit enfeksiyonunun bulaşması için «ideal»dir!



BENİM



SENİN



ENJEKSİYON YAPARKEN RİSKLERİN EN AZA İNDİRİLMESİ

Prensip olarak: temiz enjeksiyon yapılması, en iyi güvencedir. Bu, her şeyden önce takımlar için geçerlidir. Bununla beraber, bulunduğu ortam da önemlidir: Tüketimle ilgili ne kadar az strese girip telaş edersen, o kadar az kaza meydana gelir.

→ Hijyen: Sadece önemli!

Uyuşturucu tüketiminden önce ve sonra ellerin yıkanması şarttır. Bu hepatit veya diğer hastalık tetikleyicilerinin bulaşmasına dair riskleri azaltır. Kanla temas eden nesnelere başkaları ile paylaşma. Bu sadece şırınga seti ve aksam için, örneğin çakmak, kaşık veya buruna çekmek için çubuk, diş fırçası, tıraş aleti veya burun mandalları için de geçerlidir.



İYİ BİR DONATI İÇİN ARGÜMANLAR

İhtiyacın olan her şeyin elinin altında olmasına dikkat et:

→ Kaşık

+ Safer Use

Kendine ait, temiz bir kaşık kullan. Kullanmadan önce kaşığı kaynar suyla temizle ve yapabiliyorsan, alkollü bir pamukla dezenfekte et.

Bir öneri: Birçok JES Yardım Grubu (Junkies, Ex-User, Substituierte – bağımlı, eski bağımlı, ikame madde kullananlar), AIDS Yardımlaşma Derneği ve Uyuşturucu Madde Danışmanlık Merkezi, «Stericup» adı verilen filtreli steril kaynatma tavacıkları dağıtır.

DIKKAT!

Kendi yaptığın kaşıklardan (örneğin teneke kutulardan) vazgeçmeni tavsiye ederiz. Böyle bir teneke kaşığı ısıtırken, tenekenin çilasından tehlikeli ağır metaller çözülebilir ve onları da damarına enjekte edersin. Bu durum son derece korkunç titreme nöbetlerine neden olabilir.



→ Çakmak

+ Safer Use

Isıtmada daima kendi çakmağını kullan.

DIKKAT!

Mumlar uygun değildir, çünkü kaşığa mum parçacıkları yapışabilir.



→ Su

+ Safer Use

Maddeyi kaynatmak için sterilize edilmiş su kullan. Soğuk, taze musluk suyu veya asitsiz maden suyu da olur. Sterilize edilmiş suyu, küçük miktarlarda eczanelerden, uyuşturucu madde danışma merkezlerinden ve doğal yiyecek satan dükkanlardan da satın alabilirsin.

DIKKAT!

Bekletilmiş su, çıplak gözle görülme de, kirlidir.



→ Askorbik Asit

+ Safer Use

Yalnızca küçük miktarlarda askorbik asit kullan. Çünkü zamanla bu madde damarlarında gözeneklerin açılmasına neden olabilir.

(Ne kadar az asit kullanırsan, madde o kadar saf olur – tabii daha önce Asco'yla çoğaltılmamışsa...)

DIKKAT!

Limon suyu, limon suyu konsantrasyonu ve sirke, malı kaynatmak için hiç elverişli değildir. Limon suyunda, damar tıkanıklığına (emboli) yol açabilecek posa parçacıkları bulunmaktadır. Üstelik limon suyu, mantarlardan ve bakterilerden de arınmış değildir. Ayrıca bu madde enjeksiyon yaparken yakar.



→ Şırıngalar ve iğneler

+ Safer Use

Elinin altında küçük bir takım stoku bulundurman iyi olur. Bu sayede, her enjeksiyonda yeni şırınga ve yeni iğne kullanabilirsin. Birçok şehirde, sterilize edilmiş şırıngaları ücretsiz de alabileceğin kuruluşlar ve sterilize edilmiş şırıngaları, iğneleri ve diğer takımları, kimseyle muhatap olmadan, günün yirmi dört saati çekebileceğin otomatlar vardır.

→ Genel olarak:

- İki parçalı şırınga takımları, tek parçalıya göre daha avantajlıdır.

Mal, iğne olmadan pompaya çekilir ve iğne, damara vurulana kadar steril kalır. Ayrıca, tıkanmış bir iğneyi çıkartıp, mal kaybına uğramadan yerine temizini takabilirsin.

- Plastik pistonlu şırıngalar, tek elle kullanabileceğin için, enjeksiyonu kolaylaştırır.

İğneleri bir çok imalatçı, farklı uzunluklarda ve farklı çaplarda sunar. Sana en uygun şırıngayı ve iğneyi anlaman için en iyi yol, farklı uzunlukta ve kalınlıkta olanları denemendir.

→ Ensülin şırıngalarına dair birkaç söz...

Plastik pistonları nedeniyle kullanımı kolay olan **ensülin şırıngaları** («kırmızı başlıklı kız» olarak tanınan ve sevilen) senin amaçlarına **uygun değildir**. Bunların iğneleri yeterince sivri olmadığından, damarlarını gereksiz yere yıpratırlar, yani damarlarını kesmek yerine yırtarlar. Ayrıca bu iğneler çok incedir ve sertleşmiş damarlarda kolayca kırılırlar. Bu tür şırıngaların diğer bir dezavantajı ise, iğne tıkanıldığında birini çıkarıp diğerini takamamandır.



→ Filtre

+ Safer Use

Filtreyi sadece bir kere kullan. Kolayca satın alabileceğin ve tortu maddelerini emen sigara filtreleri kullanmanı öneririz.

Unutmamalısın ki, bu filtreler seni virüslere, bakterilere ve mantarlara karşı korumaz!

Bir öneri: Şırınga değişimi için tek kullanımlık filtreleri iste (steril filtre). Bu filtreler tıbben test edilmiş ve daha güvenlidir.

DIKKAT!

Kullanılmış filtreleri, daha sonra tekrar kullanmak için (dışarıya çıkmak istemediğin zamanlarda ya da «kötü günlerde») biriktiriyorsan, bunları – örneğin bir kutu içinde – saklamadan önce en azından iyice kurut. Çünkü nem, mantarlar, bakteriler ve çürüme için ideal bir beslenme zemini oluşturur.

Hiç bir zaman başkasının daha önce kullandığı filtreyi kullanma: Hepatit enfeksiyonu kapma riski çok yüksektir!



→ Kayış

Kayış yardımı ile damarı sıkıştırabilirsin. Eğer tek başına tüketim yapacaksan ve elinde bir kayış varsa, çözücünün kolayca ağızla veya „tek elle“ tekrar açılabilir olmasına dikkat et.

→ Damar merhemi

Enjeksiyondan sonra, kan kesilir kesilmez, özel bir damar merhemi kullanabilirsin. Bu merhemlerin bir kısmı, sülük özünü sahiptir ve henüz başlayan bir iltihaplanmayı engelleyebilirler. Sen de doktora gitme zahmetinden kurtulursun. Bunun için merhemi günde bir kaç kez iltihaplanan iğne yerine masajla yedirmelisin.



ENJEKSİYON TAKIMININ DEZENFEKTE EDİLMESİ/TEMİZLENMESİNE DAİR ÖNERİLER

Yalnızca, kullanılmamış, steril enjeksiyon takımları gerçekten güvenlidir!

Elinde temiz takım yoksa (örneğin hapiste), nöbetlerden kurtulmak için maddeyi burundan çekebilir veya içebilirsin. Böylece temiz takım bulmak için vakit kazanırsın. Bunu yapamıyorsan, enjeksiyon takımını, eğreti de olsa, **mutlaka dezenfekte et.**

ÖNERİ

AMA BU YÜZDE
YÜZ DEĞİLDİR

En güvenlisi

→ **Suda kaynatmak**

Bu işlem 15–20 dakika sürer.

Uyarılar:

Enjeksiyon takımları en fazla üç kez kaynatılmalıdır, fazlası takımların yapıldığı materyale zarar verebilir.

Şırıngaya iğneden iki kez taze, soğuk su çekip bu suyu – en iyisi – lavaboya veya tuvalete boşalt. Enjeksiyon takımını parçalarına ayır ve 15 dakika boyunca kaynayan suyun içinde dezenfekte et. Bu işlem bitince parçaları tekrar bir araya getir. Bu arada pistonu mümkün olduğunca arka ucundan tut.



DIKKAT!

Aşağıdaki yöntemler suyla kaynatmadan çok daha güvensizdir - ama yine de hiç bir şey yapmamaktan iyidir!

→ **Ev temizlik malzemeleriyle («Beyazlatıcılar»)**
veya konsantre iyot bileşimleriyle (örneğin
Betaisodona® çözeltisi veya Braunol®) dezenfekte etmek
Bu işlem yaklaşık 5 dakika sürer.



Uyarılar:

- Temizlik malzemesinin içinde sodyum hipoklorit (çamaşır suyu) olmasına dikkat et.
- Beyazlatıcılar yakıcıdır; bu nedenle enjeksiyon takımını çok iyi çalkalaman gerekir.
- Beyazlatıcılar sadece belirli bir süre dayanırlar. Oksijenle temas ettikten 3-4 hafta sonra dezenfektan etkilerini yitirirler.
- Beyazlatıcılar bazı şırıngaları bozar.

Enjeksiyon takımını iki kez soğuk suda çalkala. Sonra pistonda biraz hava kalacak şekilde beyazlatıcıyı/iyodu iğneyle şırıngaya çek. Şırıngayı iki dakika boyunca çalkala, içindeki sıvıyı boşalt ve bu işlemleri bir kez daha tekrarla. Son olarak şırıngayı en az iki kez soğuk suyun altında iyice çalkala.

→ Tıbbi alkolle temizleme

Bu işlem yaklaşık 5 dakika sürer.

Uyarılar:

- Bu işlem Tüberküloz bakterilerini %100 yok etmez.
- Alkol, şırınganın içindeki kaplamaya zarar verip pistonun rahatça kaymasını engeller.
- Bu yöntem için, tıbbi alkolle ya da etanol veya izopropanol gibi gıda maddesi olarak kullanılmayan alkole ihtiyacın vardır.

Şırınga takımını iki kez soğuk suda çalkala. İğneyle alkolü şırıngaya çek. En az iki dakika etki etmesini bekle. Alkolü tekrar dışarıya sıkmadan önce şırıngayı iyice çalkala. Son olarak, takımını iki kez soğuk suyun altında iyice çalkala.



→ Biberon dezenfekte maddesiyle temizleme

Bu işlem yaklaşık 5 dakika sürer.

Şırınga takımını iki kez soğuk suda çalkala, sonra iğne yardımı ile dezenfekte maddesini şırıngaya çek. İki dakika etki etmesini bekle sonra dışarı sık. Bütün işlemi tekrarla ve şırınga takımını en az iki kez soğuk su altında iyice çalkala.



DOĞRU ENJEKSİYON

- Öncelikle, stres altına girmeden ve acele etmeden enjeksiyon yapabileceğin bir yer bul. Mümkünse yalnız kalma ki, acil durumlarda biri senin için yardım çağırabilsin. En iyisi bir uyuşturucu tüketim alanı bulmak.
- Başlamadan önce mutlaka ellerini iyice yıka- en iyisi bir el dezenfekte edici madde kullan. Eğer parmaklarında hastalığa yol açacak madde yada kan bulunuyorsa, steril bir şırınga seti yada aksamı neyine yarar ki?
- En iyisi, büyük ve rahatça görülen bir damar seç.
- Damar bulamıyorsan, kolunu veya bacağına yaklaşık on dakika mümkün olduğunca sıcak suya yatır. Kolunu kuvvetli bir şekilde havada çevirirsen veya elini birkaç kez yumruk haline getirip bırakırsan, koluna ya da eline kan pompalanmasını sağlarsın.
- Bir kemer ile damarlarını sıkıştırabilirsin.
- «Kayan» damarlar, bir parmakla sabitlenmelidir. Aksi halde iğne dokuya isabet eder. İki kişiyseniz, birbirinize yardımcı olabilirsiniz.



- İğneyi batırmayı düşündüğün yeri alkollü bir pamukla temizle, yaklaşık 15 saniye boyunca o yere bastır. Batırırken yanmaması için ardından biraz daha bekle.
- İğneyi batırırken iğnenin kesik ucu yukarı doğru baksın ki, iğne acı vermeden düz bir şekilde damara girsin.
- İğneyi her zaman kalbe giden yöne doğru batır; yoksa damar kapakçıklarına zarar verebilirsin.
- İğneyi batırdıktan sonra şırınganın pistonunu biraz geriye çek. Gelen kan koyuysa, doğru yere batırdın demektir.

DIKKAT!

Şırıngaya çektiğin kanın rengi açıksa, şırıngaya ya da etrafına yayılıyorsa veya nabzını iğneyi batırdığın yerde hissediyorsan, iğneyi atardamara isabet ettirdin demektir. Kesinlikle enjeksiyon yapma! Yaparsan, bu sana zevkten çok acı verecektir. Bu şiddetli acı, çoğu kez birkaç saatten fazla sürer ve kas uyuşmalarına neden olur. Böyle durumlarda, kolunu sıktığın bandajı çöz ve iğneyi atardamardan çıkar. Bacağını veya kolunu yukarı doğru tut ve iğneyi batırdığın yere 10 dakika boyunca – gerekiyorsa daha uzun bir süre – sıkıca bastır.



İğne batırılırken iğnenin kesik ucu yukarı doğru bakmalıdır!

- İğneyi bir kereden fazla batırman gerektiğinde, her defasında batırma yerini değiştir; en az 2 cm aralık bırak. Sol koldan sağ kola, bacadan elin üst kısmına geçmek vb. daha iyidir.
- Şimdi kayışı çöz ve şırınganın pistonunu yavaşça ve dikkatlice aşağı doğru bastır; hızlı yaparsan damarlar patlayabilir. Bunu yaparken, arada sırada pistonu yukarı doğru çek ve hala doğru yerde olup olmadığını kontrol et.
- Özellikle uzun zamandır iğne yapmıyorsan veya malı tanımiyorsan, dozaj konusunda dikkatli ol. En iyisi, önce malın yarısını enjekte et; diğer yarısını, birkaç dakika sonra etkisini almaya başladıktan sonra yap.



→ **Enjekte ettikten sonra**

İğneyi dikkatlice damardan dışarı çek ve iğnenin kapağını sağlam bir şekilde yerine tak. Temiz bir kağıt mendili veya alkollü bir pamuğu iğneyi batırdığın yere bastır. Bu şekilde deri altındaki kanamaları engellersin ve damarlarını korumuş olursun.

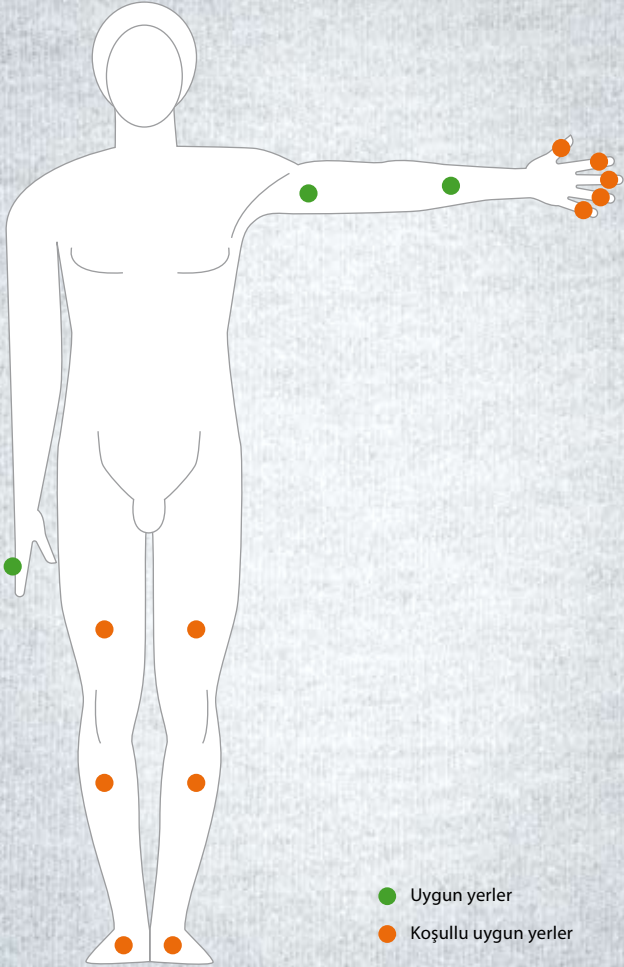
→ **Damarların korunmasından söz açılmışken:**

Damarlarına düzenli olarak Heparin içeren merhem veya Echinacin'li merhemler sürersen, damarlarının sertleşmesini önlemiş olursun. Bu sayede, henüz başlayan iltihaplanmaları durdurabilirsin ve doktora gitme zahmetinden kurtulursun. Kullanılmış şiringaları, iğneleri, pamukları nereye atayım?

KULLANILMIŞ ŞIRINGALARI, İĞNELERİ VE PAMUKLARI GÜVENLİ BİR ŞEKİLDE YOK ET.

En iyisi, hepsini sağlam bir kutu içerisinde, çocukların erişemeyeceği bir yere atmaktır. Kan artıklarında virüsler, bakteriler ve mantarlar günlerce yaşamaya devam ederler! Birçok şehirde, kullandığın şiringaları teslim edip yenisini alabileceğin şırınga teslim projeleri ve otomatlar vardır. Eczaneler, hastaneler ve doktorlar, kullanılmış ve güvenli bir şekilde paketlenmiş şırınga takımlarını ve diğer malzemeleri yok etmek için teslim alırlar. Bu konuda diğer kullanıcılardan bilgi alabilir ya da uyuşturucu maddelerle ilgilenen karşılıklı yardımlaşma kuruluşlarına, uyuşturucu madde danışmanlıklarına veya AIDS Yardımlaşma Derneklerine başvurabilirsin.





- Uygun yerler
- Koşullu uygun yerler

ENJEKSİYON İÇİN UYGUN YERLER: • KISMEN UYGUN YERLER • HIÇ UYGUN OLMAYAN YERLER

→ Enjeksiyon için uygun yerler

Kolun **alt ve üst kısmında** bulunan damarlar, iğneyi batırman için en uygun yerlerdir. **Elin üstündeki** damarlar da uygundur.

«Makat enjeksiyonunda» madde, iğnesiz bir şırıngayla makata sokulur (bunun için, 18. sayfadaki «Up your bum! – İğnesiz alternatif bölümüne bkz.).

Önemli: İğneyi batırdığın yeri, düzenli olarak değiştir!

→ Kısmen uygun yerler

Ayaklardaki ve **parmaklardaki** damarlar ince ve hassastır, kolayca patlarlar. Buralara enjeksiyon yaparken maddeyi yavaşça enjekte et – yoksa canın çok yanar!

Baldır ve **bacaklardaki** damarlara, çok çabuk patlayabilecekleri için, iğne yapmazsan daha iyi olur!

Başka bir seçeneğin yoksa...

...kaslara da enjeksiyon yapabilirsin – bu, boynundaki, kasıklarındaki, avuç içindeki ve topuklardaki damarlara enjeksiyon yapmaktan daha iyidir. Bu bağlamda, riski nasıl mümkün olduğunca azaltabileceğini, 46. sayfadaki «Kaslar – insanın en güçlü yerleri değildir...» bölümünden öğrenebilirsin.

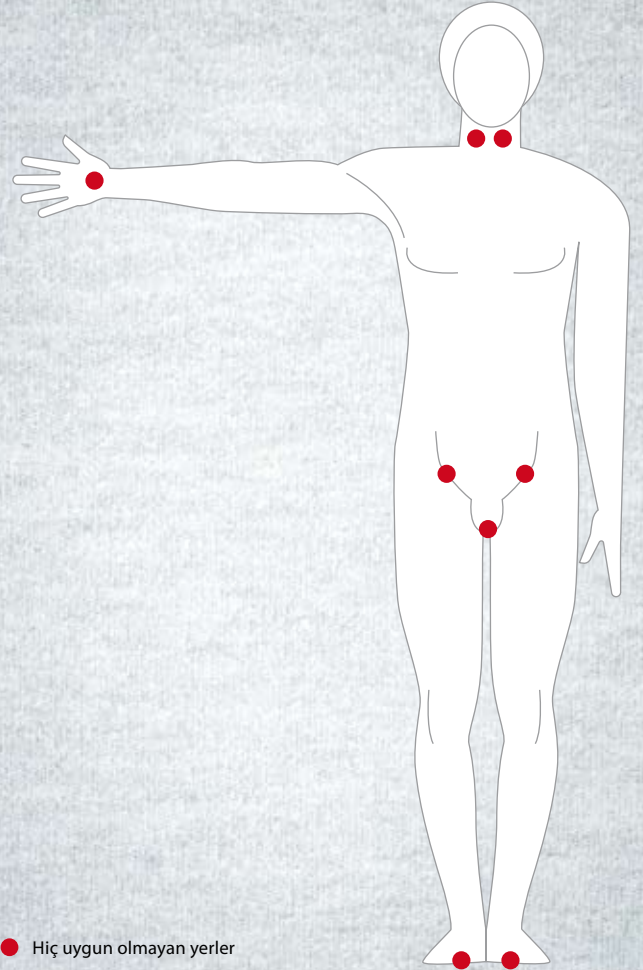
→ Hiç uygun olmayan yerler

Boynundaki damarlara kesinlikle iğne yapma! Atardamarlar ve toplardamarlar burada birbirine çok yakındırlar. Yanlış yere iğne yapmak veya burada bir apsenin oluşması boğulma tehlikesi gibi korkunç sonuçlara yol açar. Boynun beyne olan yakınlığı, iltihaplanmaları daha da tehlikeli yapar.

Kasıklarda **toplardamarlar** çok derindedir, atardamarlara ve sinirlere çok yakında bulunurlar. Burada bir apsenin oluşması, kolayca sinir hasarlarına (örneğin, felçlere) yol açabilir.

Avuç içlerinde ve **topuklarda** bulunan damarlar, aşırı derecede ince ve hassastır; kolayca patlayabilirler. Oralara iğne yapmak, korkunç bir acı verir.

Erkeklik organına iğne yapmak, senin için bir tabu olmalıdır. Apse-ler ve iltihaplanmalar kötü sonuçlar doğurabilir.



● Hiç uygun olmayan yerler

→ **Kaslar – insanın en güçlü yerleri değildir...**

... en azından, söz konusu olan iğne yapmaksa. Kaslara iğne yapmak, oldukça tehlikelidir: Sokaktan aldığın eroin, hiç bir zaman yeterince temiz değildir ve kolayca son derece sancılı iltihaplanmalara yol açabilir. Bu iltihaplanmalar, kemik derisine bulaşabilir ve senin hareket yetini tehlikeye düşürebilirler. **(Haplar ve kokain de kesinlikle kaslara enjekte edilmemelidir!)**

Ama yine de kaslarına enjeksiyon yapmak istiyorsan, en azından aşağıdaki önerileri dikkate al:



- **Kalçanın** 15 cm altından ve dizin 15 cm üzerinden baldıra yapılan enjeksiyon, **en az riskli** olmalıdır. Çünkü en fazla kas dokusu bu bölgede bulunmaktadır.
- **Gevşek kaslara** yapılan enjeksiyon, en iyisidir. Bu nedenle rahat bir pozisyona geç.
- **Çok kısa ve ince iğneler kullanma;** bunlar kasların içinde kolayca kırılabilir.
- İğneyi mümkün olduğunca **dikey bir şekilde, hızlıca ve yaklaşık 1 cm** derine batır. Kan gelirse, damara isabet ettirmişindir. Bu durumda, iğneyi biraz dışarıya al, pistonu hafifçe çek ve malı ondan sonra enjekte et.
- Sıvının dokuda yayılması için çok zamana ihtiyaç vardır. Sancılı büyük şişmelere neden olmamak için uyuşturucuyu **yavaş yavaş enjekte et.**

ÖNERİLER

ACIL DURUMLAR VE AŞIRI DOZLAR

ACIL DURUMLARDA NE YAPMALI?

Genel olarak: Başkasının hayatını kurtarmak senin elinde!

Uyuşturucu kullananlar için, acil durumlarda neler yapılabileceğiyle ve ilk yardımla ilgili kurslar vardır. Bu konuda, karşılıklı yardımlaşma kuruluşları, uyuşturucu madde danışmanlıkları ve AIDS Yardımlaşma Dernekleri sana bilgi verebilir.



→ Titreme

«Titreme», vücudun kirlenmelere, bakterilere veya mantarlara karşı savunma tepkisidir ve kendini titreme nöbeti, kramplar, titremeler, ağır sancılar ve bulantı şeklinde gösterir. Ancak beden, bu son derece nahoş durumu genelde kendiliğinden atlatabilir.

→ Sara (Spazm nöbetleri)

Kramp nöbetleri özellikle uzun süre aynı zamanda benzodiyapin ve başka maddeler de kullanılırsa meydana gelir. Bunlar kendini ani bayılmalar, kas krampları, kas seyirmeleri ve ağızda köpük oluşumu ile gösterir. Spazm geçiren insanı tutup yere yatırmayı denemelisin. Ağız açıksa, dilini ısırması için dişlerinin arasına zor kullanmadan yumuşak bir şey sokmalısın (örneğin deri kemer veya cüzdan). Sara nöbeti geçiren kişinin etrafından onu yaralayabilecek şeyleri ortadan kaldırdıktan sonra yada onu tehlikeli alandan çıkardıktan sonra **112'yi** arayabilirsin.

DIKKAT!

Spazm geçiren kişi, dişlerini kenetlemişse, kesinlikle dişlerinin arasına bir şey sokmaya çalışma. Bu, hem yardım etmeye çalışan hem de spazm geçiren kişinin yaralanmasına ve enfeksiyon kapmasına yol açabilir.



→ **Yardıma muhtaç insanlar**

Yardıma muhtaç insanları asla yalnız bırakma!

Yardıma muhtaç bir insanla karşılaşırsan, **112'yi** ara ve ambulans doktoru gelene kadar onun yanında kal.

Bilinci yerinde olanları mümkün olduğunca uyanık tutmaya çalış. Temiz hava, yürümek veya enseye ıslak bez koymak en iyi çözümdür.

Çaresiz kişilerde, onlara konuştuğunuzda yada onları omuzlarından hafifçe sarstığınızda onları uyandıramıyorsanız, o zaman bu kişilerde bilinç kaybı söz konusudur (bk resim 1).



Hemen acil tedbirler alın:

Kişiyi gerekirse sırt üstü yatırın ve etraftakileri yardıma çağırın.

Kafasını arkaya doğru yatırın, çeneyi kaldırın, böylece solunum yolları açılır (bk resim. 2).

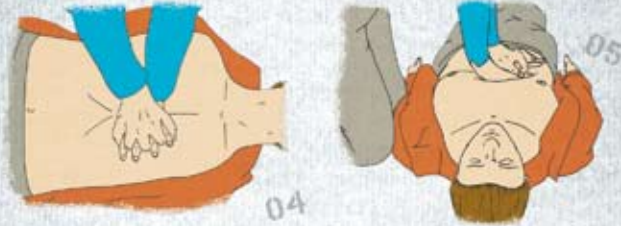


Yeteri kadar nefes alıp verdiğini kontrol edin. Bunun için yaklaşık 19 dakika göğüs kafesini izleyin ve ağızdan dinleyin, kişinin düzenli nefes alıp verdiğini kontrol edin, nefes verirken yanağından bunu hissetmeye çalışın (bk resim. 3).



Acil çağrı yapıldığından emin olun.

Solunum durduğunda veya solunum ağırlaştığında suni solunum uygulayın! Tekrar hayata döndürmeye başlayın! Vücudun üst kısmını açın her iki avuç içini alt göğüs kemiğinin alt yarısına yerleştirin ve göğüs kafesine 30 defa aynı hızda ve yaklaşık saniyede 2 kalp masajı uygulayınız, baskı derinliği yaklaşık 5 cm olmalıdır (bk resim. 4 ve 5).



Solunum tekrar hayata döndürme için gerekli! 30 kalp masajından sonra başını tekrar arkaya doğru yatırın ve 2 defa ağızdan yada burundan hava verin (bk resim. 6).



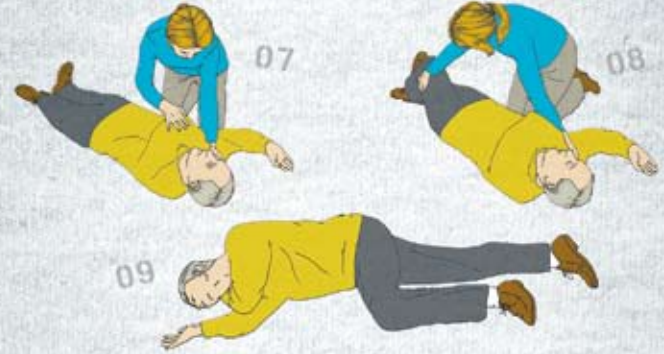
Ağızdan ağza suni solunum:

Kişinin burnunu kapalı tutun, kendi ağızınızı kişinin ağzı üzerine bastırın ve yavaşça hava veriniz, bu esnada göğüs kafesinin yükselmesi gerekir.

Ağızdan buruna suni solunum:

Kişinin ağızını kapatın, kendi dudaklarınızı burnunun etrafına ve kişinin yüzüne bastırın ve hafifçe hava verin, göğüs kafesinin bu esnada yükseldiğini görün.

30 kalp masajı ve 2 solunum dönüşümlü olarak uygulanmaya devam edilir, kurtarma ekibi ulaşıncaya yada kişi hareketleninceye kadar.



Solunum yoluna girerse, kişi sabit bir yan konuma getirilir ve kişinin yanında beklenir:

- kişinin yanında diz çökün ve yakınındaki kolunuzu dik açıyla uzatın. Uzaktaki elin tersini de kişinin yanağına koyun ve orada tutun (bk resim. 7).
- Şimdi uzaktaki bacağı dizinden kavrayın ve kişiyi kendinize doğru döndürün (bk resim. 8).
- Kişi böylece sabit biçimde yan konumda yatmalıdır – başı arkaya doğru yatırılır (bk resim. 9).

YEMEK TUZU ÇÖZELTİSİ MASALI

Aşırı dozda, yemek tuzu çözeltisinin yardımcı olacağına dair bir söylenti ısrarla tekrarlanmaktadır. Ancak gerçek şudur ki, yemek tuzu çözeltisi enjekte edildiğinde bulantıya ve kusmaya neden olur. Bu, kişinin tekrar kendine gelmesine yol açabileceği gibi, kusmasına ve kusmuğunda boğulmasına da yol açabilir.

Böyle şeylerle zaman kaybetmek yerine bir an önce ambulans çağırarak ve gerekiyorsa acil tedbirleri uygulamak gerekir.



HIV/Aids, uyuşturucu ve hepatit ile ilgili soruların varsa veya bundan kurtulmak istiyorsan; Aids veya uyuşturucu yardımına, bir JES yada yakınında bulunan başka uyuşturucu kişisel yardım grubuna başvur.

İlgili adresleri aşağıdaki yerden alabilirsin:

JES-Selbsthilfenetzwerk
c/o Deutsche AIDS-Hilfe e.V.
Wilhelmstr. 138
10963 Berlin

Tel.: 030 / 69 00 87-56
E-Mail: jes-sprecherrat@yahoogroups.de
Internet: jes.aidshilfe.de

JUNKIES EHEMALIGE SUBSTITUIERTE
jes
LEBEN MIT DROGEN

Takdim eden:

JUNKIES ● EHEMALIGE ● SUBSTITUIERTE
jes
LEBEN MIT DROGEN