

# OD

## Hvad skal man gøre?

Når en person, som har taget stoffer,

- + er bleg, har blå læber eller blå fingernegle
- + ikke reagerer på høje lyde eller et hårdt nap højt på skulderen
- + giver gurgle-, boble-, eller snorkelyde fra sig
- + har svagt eller afbrudt åndedræt
- + har langsom eller meget svag puls,

... kan du ikke gøre noget som helst, som vil få personen på benene igen.

Læg personen ned i aflåst sideleje; dvs. på siden med den ene arm bøjet ind under ansigtet. Træk hovedet lidt bagover og det ene knæ op, så personen ikke kan rulle om på ryggen



## RING 112

Bliv helst hos personen til ambulancen kommer

Hvis du ved, hvad personen har taget, så fortæl det til ambulance-folkene

# J\_Key Cards



Oplysningerne i denne folder kommer primært fra J\_Key Cards konceptet, som er udviklet efter idé af Gadejuristen i et samarbejde med Københavns Kommune og Embedslægerne for København. Se mere på: [www.gadejuristen.dk](http://www.gadejuristen.dk)



# OD

+ RED LIV +

Hvert år dør næsten 300 stofbrugere i Danmark. Mange er bare i 20'erne og 30'erne. Alt for unge til at dø.

Mange af disse dødsfald kan undgås. Især de dødsfald, der skyldes en **OverDosis** Heroin, Metadon eller Morfin.

Undgå at det sker for dig - eller for nogle du kender. Læs denne folder, og du vil få viden om farer og risici, fakta og myter.

Der er en særlig høj risiko for at dø af en overdosis lige efter løsladelse og efter ophold på en døgnbehandlingsinstitution. Mange nedsætter nemlig deres forbrug af stoffer eller medicin under ophold i fængsel eller i døgnbehandling. Eller holder helt op med at bruge stoffer/medicin. Derfor tåler de nu meget mindre.

Efter bare en uge uden Heroin, virker stoffet lige så stærkt som første gang man brugte det. Mange har fået OD, fordi de ikke var klar over dette. Eller fordi de kom til at bruge for meget, selv om de forsøgte at passe på. Man ved jo aldrig hvor stærkt stoffet er. Uanset om man altid køber det samme sted, kan man aldrig være sikker på stoffets styrke.

## Der er særlig høj risiko for OD, når man,

- ✚ lige er blevet løsladt eller er gået fra døgnbehandling og har holdt pause fra Heroin og/eller Metadon eller bare brugt mindre, end man plejer i en periode
- ✚ fixer Heroin i stedet for at ryge den
- ✚ tager benzo'er og/eller drikker alkohol samme dag, som man bruger opioider (fx Heroin eller Metadon). Man kan sige, at  $2 + 2 = 5$ . Stofferne forstærker hinandens virkning
- ✚ blander Heroin og Kokain. Får man for meget Kokain, kan man få hjertestop

Fixer du efter at have holdt en pause, så skyd kun lidt af stoffet. Mærk hvor stærkt det er, før du skyder resten og

**FIX ALDRIG ALENE**

## Behandling?

Stabil behandling med Metadon eller Subutex/Suboxone, gør risikoen for at få OD mindre.

Hvis du ønsker det, skal fængslet tage kontakt med dit behandlingscenter, før du løslades. Tal med din socialrådgiver i fængslet om muligheden for at få udgang til et møde med dit behandlingscenter, så du har adgang til behandlingssystemet, straks du bliver løsladt.

Du kan også pludselig blive løsladt af retten eller af politiet. Forinden kan du spørge socialrådgiveren i fængslet om tlf.nr. til dit behandlingssted. Skriv det her:

## Myter om OD

Der er mange myter om, hvad man skal gøre, når folk har fået en overdosis.

Når en person har OD, er der INTET du kan gøre, som vil få dem på benene igen. **RING 112** - så personen kan få hjælp, dvs. modgift og ilt.

**Myte 1:** "Får man ikke OD lige efter at man har fixet Heroin eller doner, så sker der ikke noget".

**FORKERT!** Tager man benzo'er og/eller drikker alkohol samme dag, kan man få OD på et senere tidspunkt. Selv længe efter at man har taget sit fix. Har man drukket eller spist Metadon, kan man få OD helt op til 8 timer efter.

**Myte 2:** "Man kan ikke dø, hvis man bare ryger Heroin".

**FORKERT!** Har man røget nok til, at man glider over i bevidstløs tilstand, får man let lidt opkast op i halsen/svælget. Især hvis man ligger på ryggen, kan det blive farligt. Man kan blive kvalt i bare en lille skemfuld opkast! Læg personen i aflåst sideleje og **RING 112**.



**Myte 3:** "Man skal bare trave rundt med dem, det hjælper!".

**FORKERT!** Har personen OD, spilder du vigtig tid og personen kan også falde og komme yderligere til skade. Læg personen i aflåst sideleje og **RING 112**.

**Myte 4:** "De skal have et koldt bad, når de har taget for meget. Det hjælper!".

**FORKERT!** Hvis du kender til tilfælde, hvor folk kom til sig selv, da de blev puttet i et koldt bad, var det ikke badet der hjalp! De var bare heldige og havde ikke fået overdosis! At putte dem i koldt bad er farligt! Det tager tid at fylde et badekar. De kan dø imens! De kan komme til skade, når de bliver slæbt op i badet. Og de kan drukne i badet!

**Myte 5:** "Man kan slå en OD væk. Nogle hårde lussinger - så er den klaret!".

**FORKERT!** Det er vigtigt at kunne kende forskel på, om folk sover, eller om de er bevidstløse pga. overdosis. Vågner de, når du råber højt til dem, klemmer øreflippen eller napper hårdt højt på skulderen, har de ikke OD. Men kommer de ikke til sig selv, hjælper det ikke at bruge mere drastiske midler som fx at slå. Så er de nemlig bevidstløse. De har brug for modgift. Læg personen i aflåst sideleje og **RING 112**.



**Myte 6:** "Har folk taget for meget Heroin, skal de have et skud saltvand, Kokain eller Speed. Så vågner de!".

**FORKERT!** Har man OD, hjælper det ikke overhovedet at få hverken saltvand, Kokain eller Speed. Du spilder bare vigtig tid. Man skal have modgift. Modgift er det eneste der kan fjerne Heroin fra de steder i hjernen, hvor det virker. Læg personen i aflåst sideleje og **RING 112**.