SAFER USE GUIDE

INTRAVENÖSER KONSUM UND ALTERNATIVEN

Suchthilfe Wien
Für die Stadt Wien

2 IMPRESSUM

Medieninhaberin, Herausgeberin und für den Inhalt verantwortlich:
Suchthilfe Wien gemeinnützige GmbH
Gumpendorfer Gürtel 8, 1060 Wien
office@suchthilfe.at
www.suchthilfe.wien

Suchthilfe Wien | Für die Stadt Wien

Konzept und Redaktion: Dr. Hans Haltmayer; DSA Andreas Höllerer; DSA[in] Elisabeth Odelga, MSc MBA; Dr.[in] Angelika Schütz; Barbara Siokola, MA; Christina Stiftel, BA; Peter Strasser, BA; Mag. Günter Tomschitz

Grafische Gestaltung und Illustrationen: Karin Binder-Dreher
Druck: Druckerei Berger
Ferdinand Berger & Söhne GmbH, Wiener Straße 80, 3580 Horn

……

2. Auflage 2023

© Suchthilfe Wien gGmbH

Die Suchthilfe Wien gGmbH hat sich dem Grundsatz der „Harm Reduction“ verpflichtet: Wenn Suchtmittel konsumiert werden, sollen im Sinne der Schadensminimierung die Risiken für Leben und Gesundheit möglichst gering gehalten werden. Diese Broschüre erkennt damit lediglich an, was real stattfindet, und ist daher in keiner Weise als Aufforderung zum Suchtmittelkonsum zu verstehen. Sie wurde nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Dennoch kann sie ein persönliches Gespräch über ein konkretes individuelles Konsumverhalten nicht ersetzen. Die Suchthilfe Wien gGmbH übernimmt daher keine Haftung für etwaige Schäden, die auf irgendeine Art aus der Nutzung dieser Broschüre entstehen.

Einleitung 4

INTRAVENÖSER KONSUM 7

Vorbereitungen fürs Injizieren/Abdrücken 8

Steriles Wasser 9

Filter 10

Tupfer 11

Steriler Löffel/Aufkochgefäß 12

Geeignete und ungeeignete Einstichstellen 13

Das Injizieren/Abdrücken selbst 16

Fehlpunktion in eine Arterie 24

Mit fremder Nadel gestochen 26

Nutze den Spritzentausch 28

ALTERNATIVEN ZUM INTRAVENÖSEN KONSUM 31

Alternativen zum Abdrücken/Injizieren 32

Schlucken 33

Rauchen von Heroin/Folienrauchen 34

Sniefen/Nasaler Konsum 36

Spritzen ohne Nadel 38

Im Mund zergehen lassen 40

ADRESSEN 43

Adressen Suchthilfe Wien 44

Notfallhilfe 45

Erste Hilfe 46

Liebe*r Leser*in!

Diese Broschüre will dir einen Überblick über die wichtigsten Informationen zum intravenösen Konsum bieten. Ein besonderes Anliegen ist es uns, dich auch über die Alternativen zum intravenösen Konsum zu informieren.

Diese Broschüre ist Teil einer Serie. Zusätzlich gibt es auch folgende Teile:

SAFER USE GUIDE – Substanzen

SAFER USE GUIDE – Medizinisches

SAFER SEX GUIDE

Die Broschüren bieten dir kompakt die wichtigsten Infos, können aber ein persönliches Gespräch über ein individuelles Konsumverhalten nicht ersetzen.
Wir laden dich daher ein, konkrete Fragen mit den Sozialarbeiter*innen und Ärzt*innen bzw. Pfleger*innen der Wiener Suchthilfeeinrichtungen zu besprechen!

Die Verfasser*innen

Diese Broschüre will dir zeigen, wie du beim Drogenkonsum die Risiken für Leben und Gesundheit (z.B. Überdosis, Infektion mit HIV und Hepatitis B/C etc.) möglichst gering halten kannst.

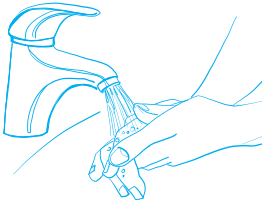
Sie beginnt mit Tipps zum intravenösen Konsum, weil das eine sehr risikoreiche Konsumform ist und zeigt danach Alternativen zum Abdrücken auf.

Dieses Kapitel (ab S.32) wollen wir dir besonders ans Herz legen – schließlich ist selbst dann, wenn du alle Tipps zum intravenösen Konsum auf das Genaueste befolgst, eines immer noch besser: der Umstieg auf andere, weniger riskante Konsumformen.

INTRAVENÖSER KONSUM

VORBEREITUNGEN FÜRS INJIZIEREN/ ABDRÜCKEN

- Schaffe dir eine möglichst saubere Umgebung – möglichst an einem Ort, an dem du ohne Stress konsumieren kannst.
- Konsumiere nach Möglichkeit nicht allein, damit du im Notfall Hilfe bekommst.
- Wasche dir vor und nach jedem Abdrücken die Hände.



- Pack deine Utensilien erst direkt vor dem Abdrücken aus, damit sie wirklich steril sind.

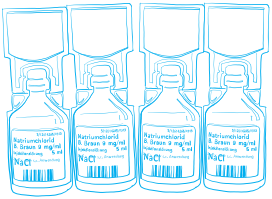
Verwende alles, was du brauchst, immer frisch und teile es nicht mit anderen – auch Wasser, Filter, Dose, Löffel und Feuerzeug können eine Ansteckungsquelle für z.B. Hepatitis oder HIV sein.

STERILES WASSER

- Je sauberer das Wasser, umso geringer das Risiko, Schmutzpartikel, Bakterien, Pilze oder Viren in die Blutbahn zu bekommen.

- Verunreinigungen werden durch das kurze Aufkochen des Wassers nicht beseitigt – „Schüttler“ oder Entzündungen können die Folge sein!

DESHALB:



1. Wahl:
steriles Wasser

2. Wahl: fließendes, kaltes Leitungswasser

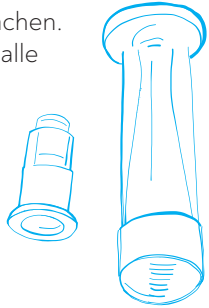
3. Wahl: Trinkwasser in Flaschen ohne Kohlensäure

- Verwende Leitungswasser immer nur ganz frisch aus der Leitung.

- Verwende zum Aufkochen nur Wasser aus originalverschlossenen Flaschen und hebe übriggebliebenes Wasser nicht auf!

FILTER

- Verwende sterile Einmal-Filter, damit keine losen Teilchen oder Schmutz in die Blutbahn kommen!
- Die erste Wahl sind sterile Einmal-Filter, sie haben die beste Filterwirkung und im Filter bleiben keine Substanzreste zurück.
- Abhängig von der Substanz solltest du mehrmals filtern.
- Die Injektionslösung sollte klar und transparent sein; sind noch Teilchen erkennbar, musst du das Filtern wiederholen!
- Filter sind nicht zum Auskochen gedacht! Sie sind ein idealer Nährboden für Viren, Bakterien und Pilze und können daher lebensbedrohliche Infektionen verursachen. Auskochen reicht nicht aus, um alle Krankheitserreger abzutöten.



TUPFER

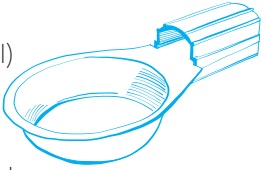
- Alkoholtupfer dienen zur Desinfektion der Einstichstelle vor dem Injizieren.
- Säubere die Haut rund um die Einstichstelle zuerst, indem du die Stelle wäschst.
- Danach reinige die Einstichstelle vor dem Abdrücken gründlich mit dem Tupfer. Damit der Alkohol die Bakterien abtöten kann, musst du warten, bis die Haut wieder trocken ist.
- Drücke nach dem Spritzen keinen Alkoholtupfer auf die Einstichstelle, da Alkohol die Blutung fördert. Verwende besser einen Trockentupfer zur Blutstillung und anschließend ein Pflaster!

Den Alkoholtupfer in die „Injektionslösung“ auszudrücken macht diese vielleicht klarer, aber nicht steriler. Alkohol injizieren ist besonders schädlich für die Venen.

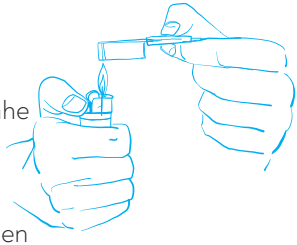
STERILER LÖFFEL/ AUFKOCHGEFÄSS

- Auch über das Aufkochgefäß können Schmutzpartikel, Bakterien, Pilze oder Viren in die Blutbahn kommen.

- Die risikoärmste Variante ist das Aufkochen in einem (steril) verpackten Einweg-Gefäß (Steri-/Maxicup®).



- Um ein Verschütten zu vermeiden, fülle das Aufkochgefäß nicht randvoll. (Fassungsvermögen Maxicup®: 5ml)



- Bringe die Flamme nicht zu nahe an den Griff, damit dieser nicht schmilzt.

- Aufgeschnittene Getränkedosen sollten nicht verwendet werden. Sie sind schwer zu reinigen und eine Verletzungsgefahr.

- Wird ein Esslöffel verwendet, muss er unmittelbar vor jedem Gebrauch desinfiziert werden.

GEEIGNETE UND UNGEEIGNETE EINSTICHSTELLEN

Allgemein gilt:
Spritze Richtung Herz.

Je nach Einstichstelle gibt es unterschiedliche Risiken, wie Thrombose- und Infektionsgefahr oder Fehlpunktionen („Verschießen") durch die Nähe zu Arterien und Nerven. (Genaueres dazu ist in dem Heft Safer Use Guide – Medizinisches erklärt.)

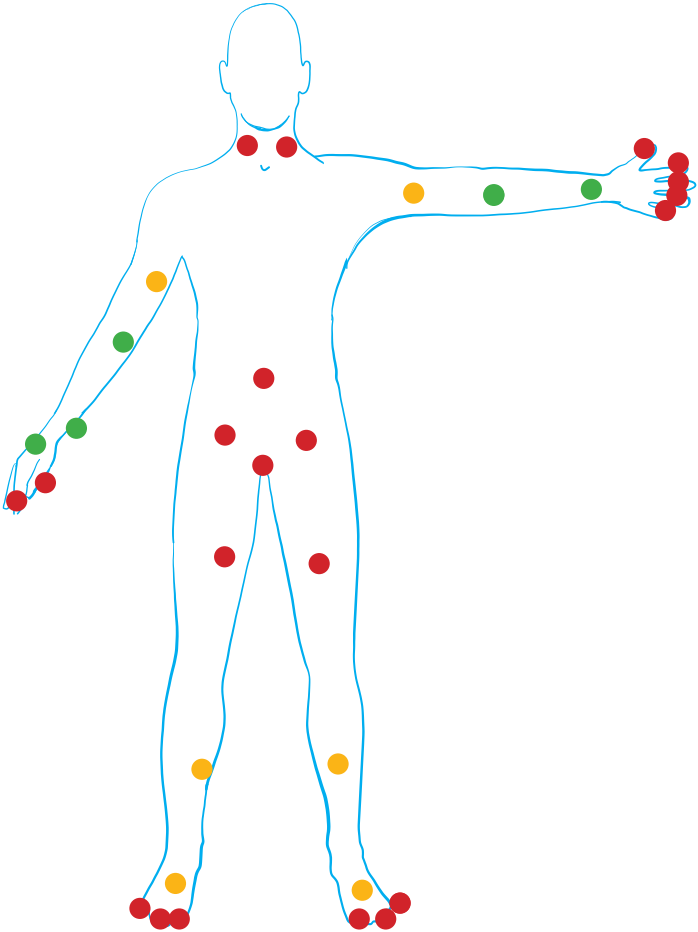
Bei Fragen zu individuellen Risiken und bei Problemen mit deinen Venen wende dich an das Ambulatorium Suchthilfe Wien im Jedmayer. So kannst du Komplikationen vermeiden bzw. rechtzeitig erkennen und ev. auf alternative Konsumformen umsteigen.

GUT GEEIGNET
sind die oberflächlichen Venen am Handrücken und an den Unterarmen sowie gut sicht- oder tastbare Venen in der Ellenbeuge.

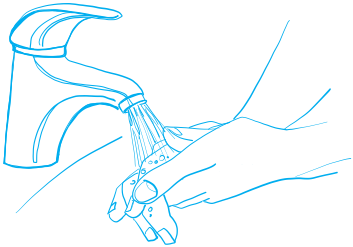
BEDINGT GEEIGNET
sind Venen an den Oberarmen, Fußrücken und an den Unterschenkeln.

ZU VERMEIDEN
sind die Venen am Bauch, an den Oberschenkeln, Fingern, Zehen und Genitalien.

AUF KEINEN FALL zu verwenden sind Hals- und Leistenvenen.

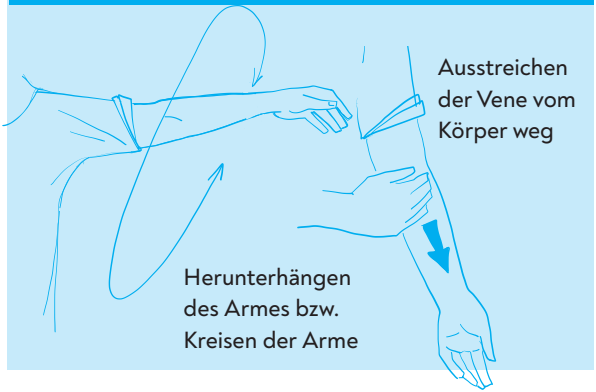


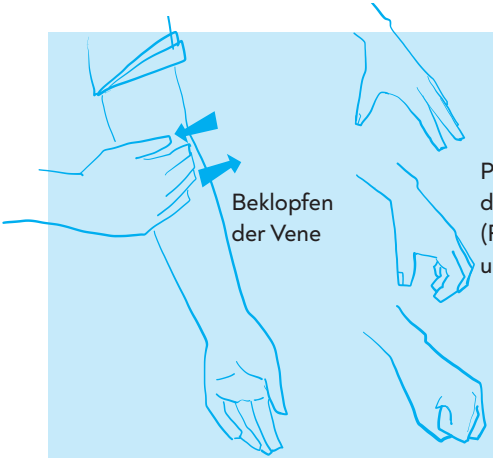
DAS INJIZIEREN/ ABDRÜCKEN SELBST



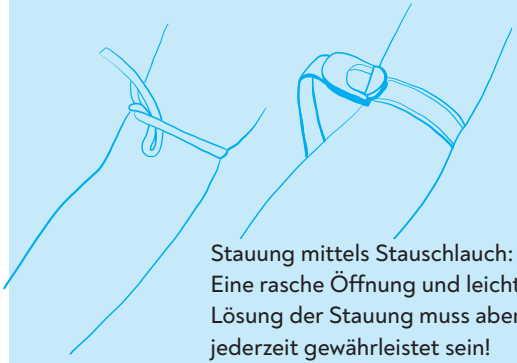
- Wasche dir vor und nach dem Abdrücken die Hände.
- Wähle sorgfältig eine geeignete Einstichstelle aus.

SO KANNST DU DIE VENENFÜLLUNG OPTIMIEREN

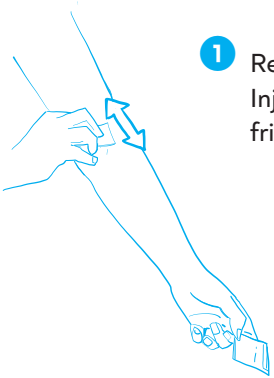




Wärme (warmes Wasserbad für ca. 10 min)

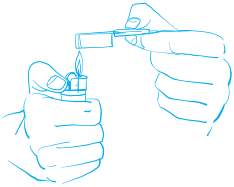


Stauung mittels Stauschlauch:
Eine rasche Öffnung und leichte Lösung der Stauung muss aber jederzeit gewährleistet sein!



1. Reinige die Haut vor der Injektion gründlich mit einem frischen Alkoholtupfer.

2. Packe deine Utensilien erst jetzt aus, damit sie wirklich steril sind.

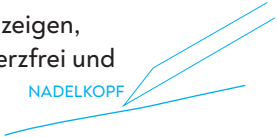
3. 

   Verwende jedes Mal ein frisches Aufkochgefäß und bringe die Flamme nicht zu nahe an den Griff, damit dieser nicht schmilzt.

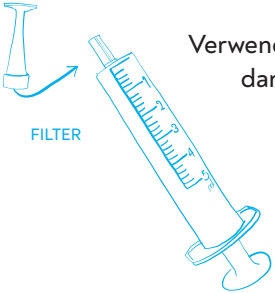
4. Du schonst deine Venen, wenn du langsam und mit Ruhe abdrückst und nicht immer in die gleiche Stelle stichst.

5. Verwende eher längere und dickere Nadeln – diese liegen besser in der Vene.

6 Der Schliff der Nadel muss beim Einstechen nach oben zeigen, damit die Nadel schmerzfrei und glatt in die Vene geht.

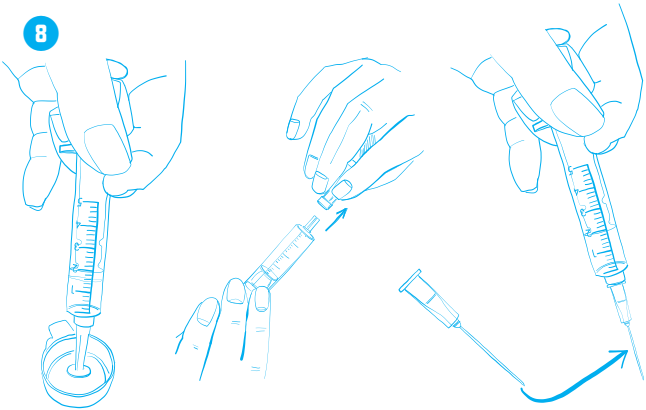


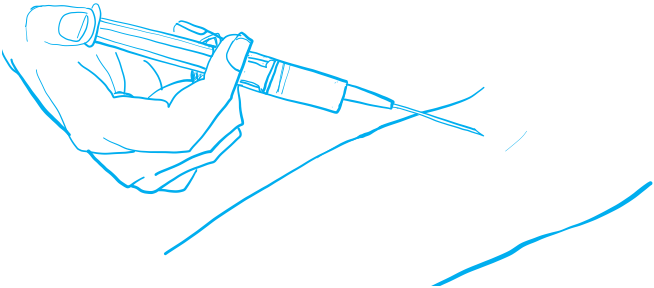
7



Verwende sterile Einmal-Filter, damit keine losen Teilchen oder Schmutz in die Blutbahn kommen!

8



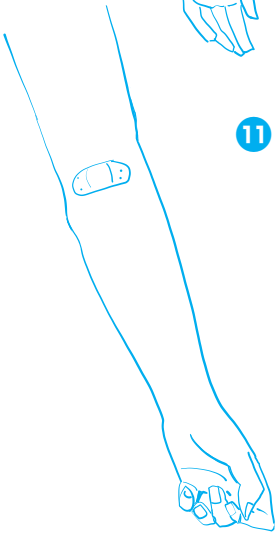


9 Stich in einem spitzen Winkel ein und ziehe den Kolben ein wenig zurück – lässt sich dunkelrotes Blut ansaugen, dann liegt die Nadel in der Vene.

- Wenn Du mehrere Versuche brauchst, um eine Vene zu treffen, verwende jedes Mal eine neue Nadel.
- Löse eine evtl. angelegte Stauung vor dem Injizieren, kontrolliere danach nochmals den korrekten Sitz der Nadel in der Vene durch Ansaugen von Blut.

Wähle immer wieder neue Einstichstellen – gib deinen Venen Zeit sich zu erholen.

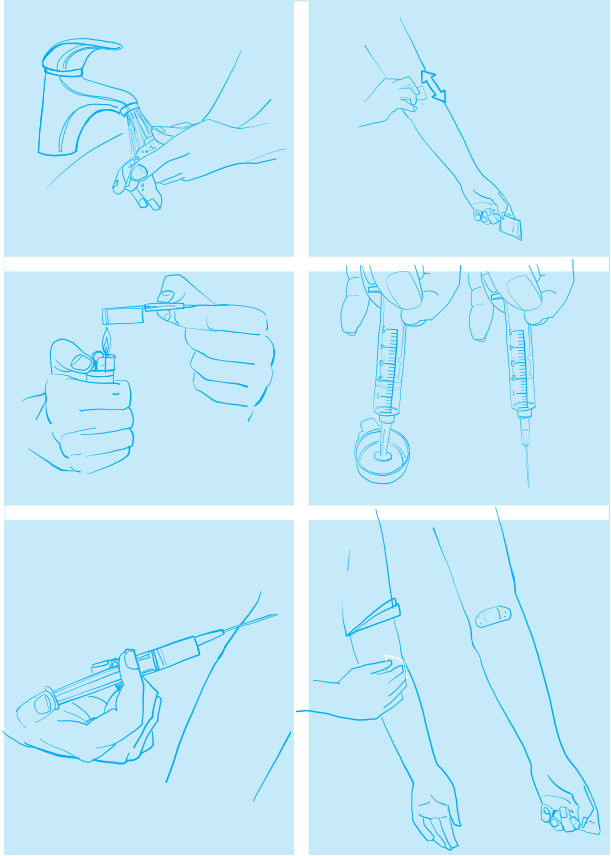
10 Zur Blutstillung drücke gleich nach dem Abdrücken mit einem Trockentupfer oder einem Taschentuch auf die Einstichstelle (ca. zwei Minuten); um Blutergüsse und Verhärtungen zu vermeiden, Arm bzw. Bein für einige Minuten hoch lagern.



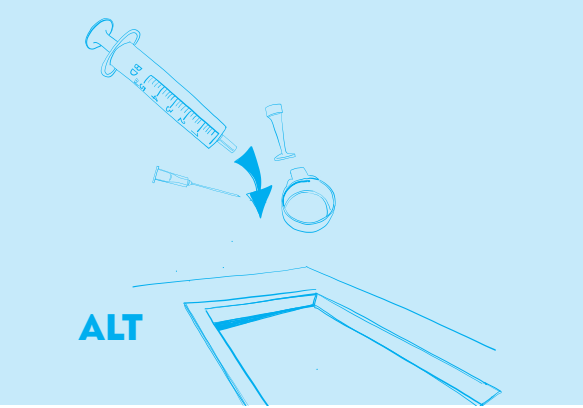
11 Verwende ein Pflaster.

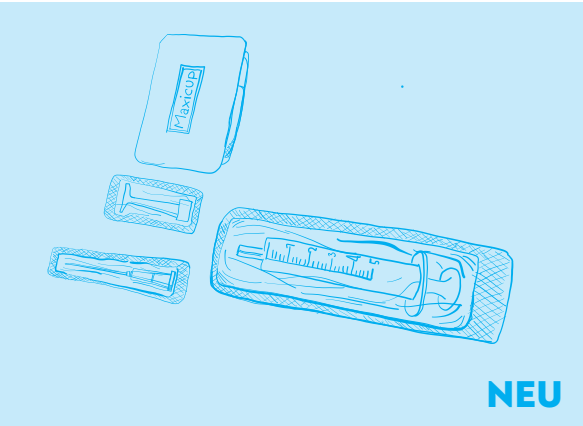
Pflege deine Venen regelmäßig mit Venensalbe.

DAS INJIZIEREN/ABDRÜCKEN SELBST



SPRITZENTAUSCH





FEHLPUNKTION IN EINE ARTERIE

ANZEICHEN DAFÜR, DASS DU EINE ARTERIE ERWISCHT HAST:

- starker Schmerz bereits beim Einstechen
- Brennen in weiter entfernten Abschnitten (z.B. Finger)
- Einströmen von hellrotem Blut in die Spritze bzw. Zurückdrücken des Kolbens
- massive Schmerzen, wenn in die Arterie injiziert wird
- rasche Weißverfärbung des Abschnittes unterhalb (körperfern) der Injektionsstelle
- bläulich-weißliche Verfärbung von Fingern und Zehen – GEFAHR Gefäßverschluss/evtl. Absterben von Gliedmaßen!

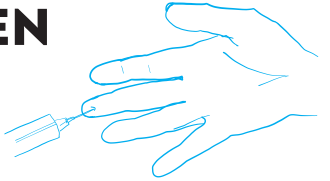
MASSNAHMEN:

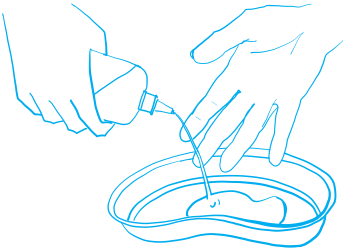
- brich die Injektion sofort ab
- entferne die Nadel
- presse die Einstichstelle mind. 5-10 Minuten zusammen (komprimieren)

IST ES ZU EINER INJEKTION IN DIE ARTERIE BZW. ZU ENTSPRECHENDEN SYMPTOMEN GEKOMMEN, SUCHE UNBEDINGT EIN KRANKENHAUS AUF!

MIT FREMDER NADEL GESTOCHEN

... WAS TUN?





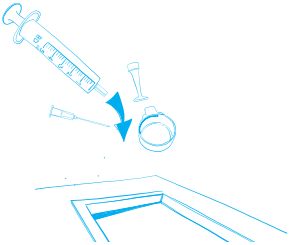
- Bringe die Wunde durch starkes Ausdrücken mindestens eine Minute lang zum Bluten!
- Lege einen, besser mehrere, Alkoholtupfer für einige Minuten auf die Wunde – auch wenn es weh tut! Wechsle mehrmals den Tupfer, damit die Wunde immer gut durchtränkt ist!
- Es gibt Medikamente, die die Vermehrung der Viren im Körper unterdrücken können – die Behandlung sollte im Idealfall innerhalb der ersten zwei Stunden, möglichst jedoch innerhalb von 24 Stunden begonnen werden!

Suche SOFORT die Immunambulanz in der Klinik Penzing oder im AKH Wien auf! Es empfiehlt sich, vorher anzurufen.

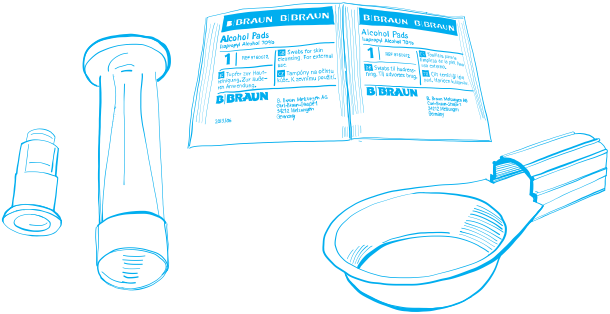
Klinik Penzing
Immunambulanz bzw.
Pulmologische Station außerhalb
der Amulanzzeiten
14., Baumgartnerhöhe 1
Tel.: 01/910 60-42710

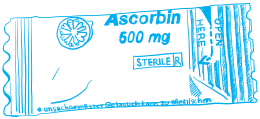
AKH Wien
Dermatologie/HIV-Ambulanz
9., Währinger Gürtel 18–20
Tel.: 01/404 00-42400
8:00-15:00 Uhr: HIV-Ambulanz,
Ambulanz 4 Süd
nach 15:00 Uhr: Notfallaufnahme
(Hauptgebäude)

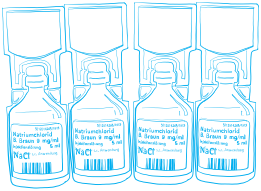
NUTZE DEN SPRITZEN-TAUSCH



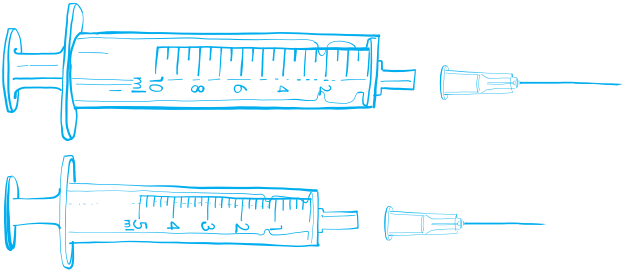
- Du kannst auch Spritzenmaterial, das du nicht von der Suchthilfe Wien gekauft/getauscht hast, bei uns eintauschen!
- Kolben und Nadeln zählen als „Einzelteile“, die du beliebig tauschen kannst (3 komplette Sets kannst du zum Beispiel auch gegen 6 Kolben oder 6 Nadeln eintauschen).
- Filter und Stericups können nur 1 zu 1 getauscht werden. Zu jeder Nadel erhältst du einen Alkoholtupfer.







- Steriles Wasser und Ascorbinsäure können nicht getauscht, aber gekauft werden.
- Wenn du gebrauchte Spritzen getauscht hast, nimm für die sauberen Spritzen auch ein sauberes Behältnis!
- Bewahre deine sauberen und gebrauchten Spritzen getrennt voneinander auf!
- Tausche nicht für andere – Infektionsgefahr!
- Es ist sinnvoll, immer ein weiteres sauberes Set als Reserve bei sich zu haben.



Wirf die Spritzen auf keinen Fall achtlos weg. Du gefährdest damit die Gesundheit deiner Mitmenschen.

Auch im Hausmüll oder im Kanal können sie zum Risiko für andere werden.

ALTERNATIVEN ZUM INTRAVENÖSEN KONSUM

ALTERNATIVEN ZUM ABDRÜCKEN/ INJIZIEREN

Injizieren ist die riskanteste Konsumform. Du setzt dich dabei den Gefahren einer Überdosis, von Virusinfektionen (z.B. HIV, Hepatitis) und Abszessen aus.

UM DIESE RISIKEN ZU REDUZIEREN GIBT ES ALTERNATIVEN WIE:

Schlucken/Oraler Konsum

Rauchen

Sniefen/Nasaler Konsum

Rektaler Konsum

Diese Konsumformen eignen sich auch, wenn du keine Venen mehr findest oder deine Venen eine Pause brauchen.

SCHLUCKEN

Tabletten oder Kapseln (egal ob Substitutionsmittel oder Benzos) enthalten Talkum, Farbstoffe oder Maisstärke. Diese Stoffe können beim intravenösen Konsum nicht vollständig gefiltert werden.

VORTEILE VON ORALEM KONSUM:

- Die Wirkung hält länger an.
- Du vermeidest Abszesse, Schüttler, Ablagerungen von Fremdstoffen im Körper oder einen Verschluss von Blutgefäßen, z.B. in der Lunge.
- Du reduzierst die Gefahr einer akuten Überdosierung, da die Wirkung langsamer eintritt.
- Du vermeidest allergische Reaktionen in Form von roten Flecken, Juckreiz oder starken Kopfschmerzen.

Verwende nur originalverpackte Medikamente!

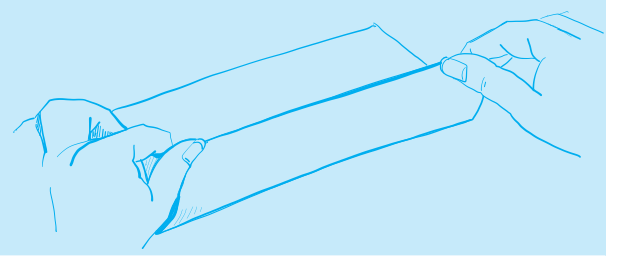
RAUCHEN VON HEROIN/ FOLIENRAUCHEN

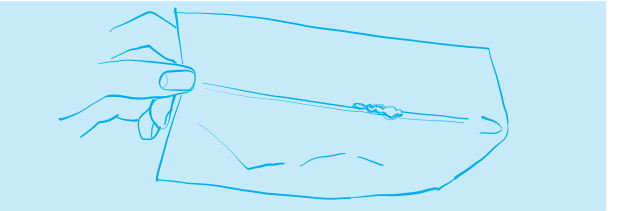
- Glätte die Alufolie und füge ihr einen Knick zu.
- Lege das Heroin auf die Folie und erhitze es langsam, bis es flüssig wird.
- Inhaliere den aufsteigenden Rauch mit einem Röhrchen (z.B. einem abgeschnittenen Strohhalm) in kleinen Zügen durch den Mund.

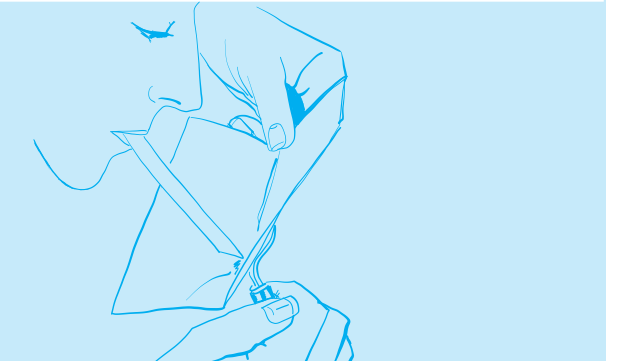
Die Substanz wird über die Lungenbläschen aufgenommen und wirkt sehr rasch. Auch wenn Rauchen ein bisschen Übung erfordert – es ist risikoärmer als der intravenöse Konsum.

Alufolie erhältst du beim Spritzentausch im Jedmayer und im Change.

FOLIENRAUCHEN







SNIEFEN/NASALER KONSUM

- Lege das Heroin/Kokain auf einer glatten, sauberen Fläche in Linien auf. Mit einem Röhrchen wird die Droge in die Nase aufgezogen. Die Droge wird über die Nasenschleimhaut in die Blutbahn aufgenommen.
- Die Wirkung tritt rasch ein.
- Statt einer langen besser mehrere kurze Linien legen, um eine Überdosis zu vermeiden.

GERINGERE INFEKTIONS-GEFAHR ALS BEIM INTRAVENÖSEN KONSUM

- Teile das Röhrchen nie mit anderen, da die Übertragung von Hepatitis-Viren möglich ist.
- Bei dauerhaftem Konsum können Entzündungen und Verätzungen der Nasenscheidewand entstehen.
- Verwende keine Geldscheine!

Das Röhrchen sollte
abgerundete Kanten haben.

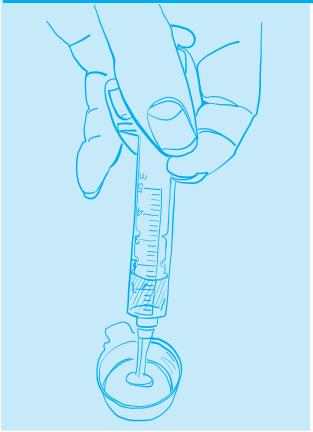
SPRITZEN OHNE NADEL

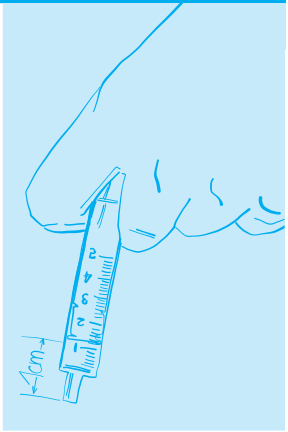
Der rektale Konsum ist eine Alternative, wenn du keine Venen mehr findest.

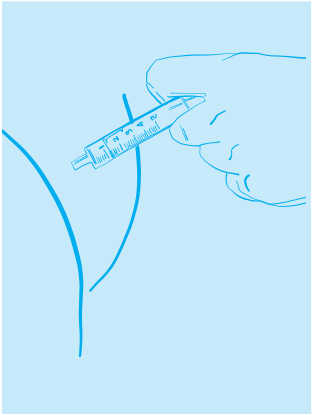
- Ziehe die vorbereitete Lösung in eine Spritze ohne Nadel auf (ca. 1,5 ml – Vermeidung von Darmüberfüllung).
- Führe die Spritze ca. 1 cm in den After ein (Gleitmittel oder Speichel machen es leichter), danach langsam abdrücken.
- Die Wirkung setzt innerhalb von 30 Sekunden ein.
- Die Muskulatur schließt gut – keine Angst vor Verlusten.
- Wasche deine Hände vorher und nachher gründlich.

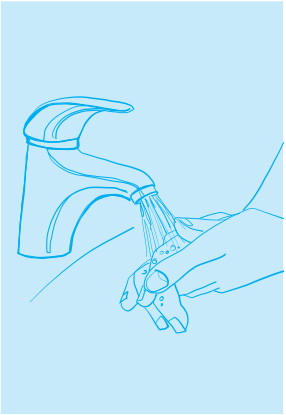
Teile nie Spritzen – es besteht die Gefahr von Infektionen!

SPRITZEN OHNE NADEL









IM MUND ZERGEHEN LASSEN

Eine Alternative zum intravenösen Konsum ist das Im-Mund-Zergehen-Lassen von Tabletten, da über die Mundschleimhaut auch ein schnellerer Übergang in das Blut erfolgt und die Wirkung rascher als beim Schlucken eintritt.

Allerdings kann dadurch auch die Wirkdauer verkürzt werden.

Nach dem Auflösen der Tablette ausreichend Flüssigkeit trinken.

ADRESSEN

ADRESSEN SUCHTHILFE WIEN

Ambulatorium Suchthilfe Wien
Gumpendorfer Gürtel 8, 1060 Wien
Tel.: 01/ 4000-53760
Ärztliche Konsultation: Mo – Fr 9:30 – 15:00
Sa, So, Feiertag 9:00 – 15:00 Uhr
Anmeldeschluss
Mo – Fr 13:00, Sa, So, Feiertag 14:00 Uhr
www.suchthilfe.wien/2/ambulatorium

Change Suchthilfe Wien
Nußdorfer Straße 41, 1090 Wien
Tel.: 01/ 586 66 06
Mo – Sa (außer Mi) 9:30 – 16:30 Uhr
Mi 14:30 – 18:00 Uhr
www.suchthilfe.wien/2/change-streetwork

Jedmayer Suchthilfe Wien
Gumpendorfer Gürtel 8, 1060 Wien
Tel.: 01/ 4000-53800
Tageszentrum
Mo – So (außer Di) 9:30 – 17:30, Di 13:30 – 17:30
Notschlafstelle
Mo – So 10:00 – 8:00 Uhr
www.suchthilfe.wien/2/jedmayer

NOTFALLHILFE

ÜBERDOSIERUNG

sofort Rettung rufen, **144** oder

112 (Euro-Notruf).

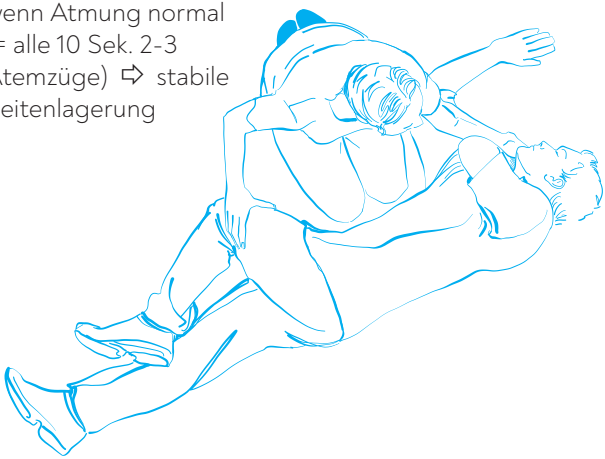
Es zählt jede Minute!

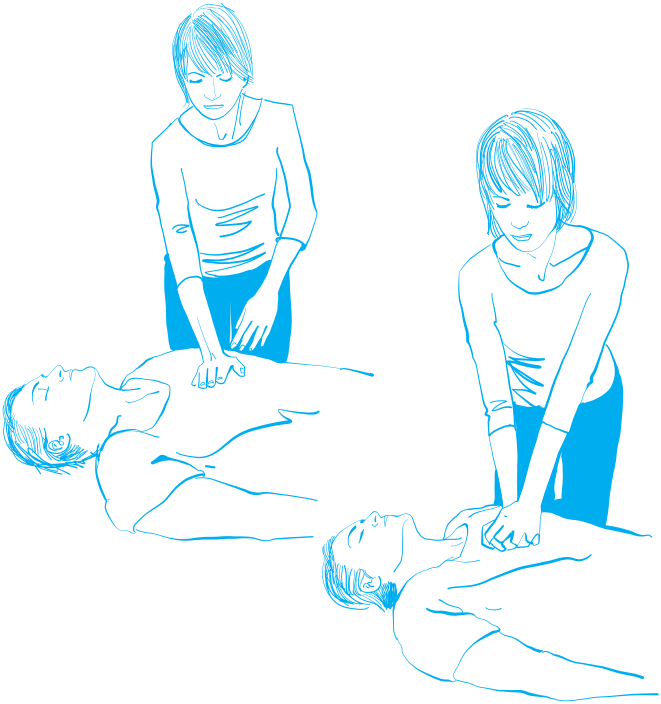
ES STIMMT NICHT, DASS DIE RETTUNG AUCH GLEICH DIE POLIZEI VERSTÄNDIGT!

ERSTE HILFE

- wenn bewusstlos ⇨ zuerst Notruf tätigen (144), Kopf überstrecken, Atemwege freimachen und Atmung überprüfen

- wenn Atmung normal (= alle 10 Sek. 2-3 Atemzüge) ⇨ stabile Seitenlagerung





- wenn keine Atmung ⇨ Wiederbelebung (100-120x/min Herzdruckmassage)

Jedenfalls solange warten/wiederbeleben, bis die Rettung eintrifft!

RETTUNG 144 / ÄRZTEFUNKDIENST 141

Suchthilfe Wien
Jedmayer

Für die Stadt Wien

Gumpendorfer Gürtel 8
1060 Wien
01/ 4000-53800

Suchthilfe Wien
Ambulatorium

Für die Stadt Wien

Gumpendorfer Gürtel 8
1060 Wien
01/ 4000-53760

Suchthilfe Wien
Streetwork

Für die Stadt Wien

Suchthilfe Wien
Change

Für die Stadt Wien

Nußdorfer Straße 41
1090 Wien
01/ 586 66 06

www.suchthilfe.wien