

=====  
Translated by Ines Radic (help-split@st.tel.hr)  
=====

=====  
=====  
Ove 23 slike na posteru i karticama daju nam priliku za razvoj diskusije o razlicitim aspektima brige o venama i o smanjenju vjerovatnoce prijenosa bolesti kod procesa ubadanja. Ove dvije zastitne mjere nadopunjuju jedna drugu i sinergijski pojacavaju svoj efekt u cilju reduciranja ostecenja izazvanih upotrebom droge. Molimo vas potrijebite ove materijale kako biste angazirali ljude u diskusiju o pozitivnim promjenama koje mogu odabrati. Svrha ovih slika nije da budu nekakav propis ili da iscrpljuju sve sto ima o praksi injektiranja nego da posluze samo kao pocetak za iznosenje bogatog izbora mogucnosti poboljsanja ove prakse koje nam stoje na raspolaganju. Isto tako trebaju poslužiti kao sredstvo za prevladavanje stete koju nam nanosi sutnja i sram koji okružuju praksu fiksiranja.

=====  
=====  
**1. NJEGA DOBRIH VENA**

Sve vene imaju istu funkciju : voditi krv natrag prema srcu. Koliko lako cemo vidjeti ili napipati venu ovisi o nekoliko faktora , kao sto su genetski , necija konstitucija , kolicina aktivnosti s rukama i briga o venama. Sto su vene istaknutije , to im je lakse pristupiti . Jedan od nacina na koji se moze kontrolirati pristup venama je kontrola misicne mase u rukama . Ukratko , sto je vece misicno tkivo u rukama , vene ce biti istaknutije I lakse za pristup iglom .

Vježbom se moze postici povecanje misicne mase u rukama . Kako oni postaju veci , potiskuju vene prema gore ( prema kozi ) i cine ih uocljivijima . Takoder sto je vise krvi u venama na , one ce biti uocljivije.

Bez obzira na to u kakvom su stanju vene , vježbanjem misica ucinit cete ih uocljivijima. Vrsta vježbe nije vazna dok god se ona provodi kontinuirano. Jedna tura teske vježbe neće uciniti isto sto i stalno , umjereno vježbanje. Cak i nakon nekoliko tjedana jednostavnog stiskanja gumene loptice u rukama , moze se primijetiti da je vene lakse uociti .

**2. NAUCITE VISE O SVOJIM VENAMA**

Kako bi se sprijecilo oticanje krvi u venama u smjeru od srca ( umjesto prema srcu ) , vene imaju zaliske koji dopustaju protjecanje krvi u samo jednom smjeru – prema srcu . Ove zaliske moguće je naci povlaceci prst duz vene dok se ne primijeti da je krv prestala pratiti prst. Kada se prst makne, to mjesto ce se ponovno napuniti krvlju i tu se nalazi zalistak.

Zasto su zalisci vazni? Sto je bolje njihovo stanje , manje truda ce trebati za pronalazenje vena za ubod. Npr., uzmite dvije gumene cijevi , jednu dugu dvadeset centimetara , a drugu metar i pustite da voda tece kroz obje . Obje mozete stisnuti jednom rukom samo na jednom mjestu. Koja ce se prije napuniti vodom i prosiriti ? Naravno , ona kraca .Drugim rijecima, vodeci racuna o zaliscima smanjuje se mogucnost unistavanja vena.

Znanjem o zaliscima i mjestima gdje se nalaze , ubodom iza ili ispred zaliska , cuvaju se vene, a samim tim i olaksava se pristup veni s iglom .

**3. CISTA POVRSINA**

S obzirom da hepatitis C i B mjesecima mogu prezivjeti na površini , rizik od zaraze je veliki. Moguće ga je smanjiti korištenjem čiste ( ne obvezno sterilne ) površine za pripremanje droge, čistim rukama. Ova slika prikazuje kako stvoriti takvu površinu. Na pr. okretanjem novina na sredinu, uzimanjem lista papira koji nije bio izložen mogućnosti zaraze. Pripremanje droge i ubod čistim rukama ( opranim sapunom i vodom ) , na čistoj površini uvelike smanjuje rizik zaraze hepatitisom.

#### 4. FILTERI

Svi filteri nisu jednaki. Idealan filter bi bio sterilan , idealne veličine i oblika , koji ima vlakna koja ne pucaju lako i koji u sebi ne sadrži otrove ( kao filter cigarete ) . Svaki od filtera prikazanih na donjem dijelu slike zahtjeva manipulaciju rukama , po mogućnosti upravo opranim . S lijeva na desno prikazani su : tampon , filter cigarete , kuglica vate i stapić za usi. Svi oni trebaju biti tiskani rukama kako bi se postigla željena veličina , i samim tim su izloženi mogućnosti infekcije. Filter cigarete je sastavljen od nefleksibilnih vlakana koja se lome dok se filter formira do željene veličine . Ova sitna vlakna i otrovi koji se nalaze u filteru cigarete uvlače se u spricu skupa s drogom i postaju dio suta . Zadržavaju se negdje u tijelu , ( plućima ... ) gdje mogu izazvati infekciju i smetnje. Četiri filtera prikazana na gornjem dijelu slike su već napravljeni od prirodnih , elastičnih pamučnih vlakana i ne zahtijevaju manipulaciju rukama . U idealnim uvjetima , oni bi bili i sterilizirani.

#### 5. DROGA POZNATE ČISTOČE I STERILNA VODA

Svaka od ovih slika na vrhu prikazuje tri ampule vode . Prva s lijeva je bocica destilirane vode, nesterilizirane . Upotrebljavajući ove male bocice , svatko za sebe , ne otvara se mogućnost korištenja tuđe vode. Druge dvije ampule su sterilna voda i sterilna otopina jednog dijela soli i 100 dijelova vode , što je idealno za pripremu čistog suta. Slana otopina je svojim sastavom blizu krvi i samim tim manje sokantna za tijelo prilikom ustrcavanja. Pored ovoga , također je moguće kuhati vodu 10 –15 minuta kako bi se unistili svi bacili , ali do tada će sva voda već ispariti. Dvije ampule prikazane na donjem dijelu svake slicice su ampule sterilne droge , poznate čistoče . S lijeva je ampula od 100 mg heroína , a s desna ampula metamfetamina . Obje sadrže sterilne droge poznate čistoče , što doprinosi sigurnijem fiksiranju.

#### 6. IGLE I SPRICE

Na tržištu postoji veliki izbor različitih igala i sprica . Pri izboru odgovarajuće , postoji nekoliko čimbenika. Prvo i najvažnije je to da su i igla i sprica nove i sterilne . Svaki ubod treba biti s novom , čistom iglom i spricom , kako bi se maksimalno spriječila mogućnost zaraze i oštećenje tkiva ( koža , mišić , vena ) do kojega dolazi ponovnom uporabom pribora . U svakom slučaju , \_to manja je igla koja se koristi , manja je i mogućnost oštećenja tkiva . Koja je igla i sprica najbolja za pojedinca ovisi od same osobe koja će je koristiti , koju drogu koristi , gdje se bude i na koji način priprema drogu. Cilj je koristiti onu iglu i spricu koja najmanje oštećuje tkivo i koja najviše odgovara pojedincu.

#### 7. PILULE , CRACK .....

Ukoliko uzimate drogu koja je u cvrstom stanju , najvaznije je da je se dovede u sto je moguće tecnije stanje. To je moguće postići gnijecenjem droge zlicom dok ona ne postane fini prah koji je puno lakse otopiti.

## 8. POVEZI

Na gornjem dijelu slike je prikazano nekoliko stvari koje se mogu koristiti kao povezi : komad konopa , kozni remen , frotirni remen , gumena cijev i komad unutarnje gume bicikla.

Donja slika pokazuje kako od unutarnje gume bicikla naciniti dobar povez.

Za dobar povez je vazno slijedeće :

- 1 da nije pretanak kako ne bi ostetio kozu kada se stegne
  - 1 da je elastican - na taj nacin lakse ga je stegnuti i otpustiti
  - 2 da je jeftin , lagan za napraviti , da je u razlicitim duzinama i debljinama kako bi odgovarao pojedincu
  - 3 da se moze oprati – sto je jako vazno ukoliko ce jos netko koristiti isti povez .
- Krv na povezu takoder moze biti izvor infekcije .

## 9. SIGURNIJA MJESTA ZA UBOD

Iako je , uz dovoljno znanja i iskustva , vene moguće naci na mnogo dijelova tijela , ruke ipak predstavljaju najlakše dostupna i relativno jednostavna mjesta za naci vene . Ova slika predstavlja nekoliko mjesta na kojima se može naci dobra vena za ubod na ruci .

Kako centralna slika prikazuje , bez obzira kako okrenete ruku , uvijek treba ubosti u smjeru u kojem teče krv ( prema srcu ) . Na taj način izbjegavaju se problemi uzrokovani stvaranjem ugrusaka ili oštećenja tkiva , koji mogu ometi strujanje krvi . Vene su obično bliže koži nego arterije . Njihova krv je tamnija i pod manjim pritiskom nego arterijska . Ako se netko odluči za ubod u vrat ( što je jako riskantno ) , treba osobito voditi računa o cistoci jer infekcija od tuda može ići direktno u mozak i biti smrtonosna . Kod uboda u prepone , treba imati na umu da se u blizini vene nalaze arterija i živac .

Što je tijelu toplije , veća količina krvi će teći kroz vene . To je način na koji vas tijelo hladi , a što mu je hladnije , u venama će biti manje krvi i to je način na koji vas tijelo održava toplim .

## 10. PROCES PRIPRAVE HEROINA / SLANOG /

“ Slani “ heroin je vrsta heroina koju je lakše rastopiti u vodi , nego bazni heroin . Bazni heroin zahtjeva dodavanje kiseline , / vitamin C , limunska kiselina / prije nego što se rastopi u vodi . Bazni heroin je više u uporabi u Europi , a “slani” u Sjevernoj Americi . Obje vrste heroina se griju kako bi se lakše rastopili .

Postupak pripreme je sljedeći :

- 4 spricom se odredi količina vode koja se treba dodati heroinu
- 5 grije se u čepu , zlici ... kako bi se droga rastopila . Ovo grijanje ne uništava sve bacile . Da bi se to postiglo , potrebno je da voda vrije najmanje 10 minuta , a do tada će već sva voda i ispariti .
- 6 filter , koji je što je manje moguće bio u kontaktu s rukama ( opranim ) se stavlja u čep , zlicu .... Filter je potreban jer u drogi se obično nalaze i tvari koje se ne rastapaju i koje mogu zacepiti spricu .
- 7 u spricu se kroz filter uvuče tekucina
- 8 iz sprice se izbacuje zrak kuckanjem u uspravljenu spricu
- 9 tekucina se ohladi prije uboda

## 11. DRUGI NACINI PRIPRAVE SUTA

Kod korištenja baznog heroina potrebno je dodavanje limunske kiseline ( slijeva ) . Limunska kiselina u prahu je manje štetna od octa ( koji je prejak ) ili limunskog soka ( koji sadržava gljivicu koja štetno djeluje na oči ) ili od pica s okusom limuna ( koja također sadržavaju neke štetne tvari ) . Dodavanje limunske kiseline u prahu omogućava i uklanjanje viska , ukoliko je dodano više od potrebite količine . Što manja količina limunske kiseline se dodaje , manja je šteta koja može nastati za vene .

S desna je prikazano uvlačenje tekucine ( pripremljenog suta ) iz zlice direktno u spricu . Ovo je najbolje činiti kroz filter veći od onoga koji se koristi za uvlačenje droge kroz iglu . Prednost uvlačenja tekucine direktno kroz spricu , bez igle je u tome što ne postoji opasnost da se igla istupi , a samim tim je ubod manje bolan i štetan .

## 12. POSTUPAK KOD PREDOZIRANJA

Najvažnije kod predoziranja heroinom jest da toj osobi omogućimo nastavak disanja ! Poznavanje i upotreba CPR-a ili srčano-plućnog oživljavanja ( Cardio-

Pulmonary Resuscitation) spasit ce zivote isto kao sto bi to mogao uciniti naloxon, lijek koji je ovdje prikazan. Mada naloxon uzet sam za sebe ne pokazuje nekakve efekte, on dramaticno preokrece djelovanje opijata. Ako se daje intravenozno, naloxon skoro trenutacno ponistava predoziranje. Mada se sugerira pocetna doza od 1 mg intravenozno, moguće je davati i više ukoliko nema reakcije i to sve do 10mg. Na ovoj tocki simptomi predoziranja vjerojatno nisu izazvani opijatima. Ako ste u stanju injekciju naloxona dati samo u misic ili potkozno, potrebno je puno vise vremena za njegovo djelovanje a ako osobi pri tome ne pomognete umjetnim disanjem, mogla bi umrijeti.

### 13. VISE TEKUCINE – MANJA STETA ZA VENE

Bez obzira na vrstu droge koja se koristi , sto je vise tekucine ( po mogucnosti jedan dio soli rastopljen u 100 dijelova vode ) , manja je steta koja ce nastati za vene prilikom uboda .

### 14 . CIST MATERIJAL ZA ZAUSTAVLJANJE KRVARENJA

Prije samog uboda trebalo bi pronaci nesto cisto cime ce se poslije uboda zaustaviti krvarenje. Tkanina ili koji drugi materijal ne bi smio prethodno biti zaprljan doticajem ruku . Tim materijalom ( cist rucnik , papirna maramica ... ) treba jako pritisnuti mjesto uboda ( poslije) kako bi se zaustavilo krvarenje , a da materijal treba biti dovoljno gust da ne promoci.

Po\_to hepatitis B i C mogu prezivjeti mjesecima , ovaj korak je jako vazan za izbjegavanje infekcije . Prljav prst ili tkanina lako mogu prenijeti virus.

### 15. CISTE RUKE I MJESTO UBODA

Sapun i voda su jako ucinkoviti za unistavanje i spiranje svih vrsta bacila koji mogu prouzrociti infekcije , ukljucujuci i HIV i hepatitis B i C .

Pranje ruku i mjesta uboda prije pripremanja suta , uvelike ce doprinijeti smanjenju kolicine bacila i njihovom unosenju u tijelo.

Pranje vodom i sapunomcini kozu cistijom cak i od ciscenja mjesta uboda alkoholnom maramicom . U svakom slucaju , topla voda moze pomoci i laksem pronalazenju vena .

### 16. UPORABA POVEZA

Ova slika prikazuje na koji nacin se povez moze upotrijebiti tako da ga je lako i otpustiti samo jednim potezom usta poslije uboda.

Upotreba poveza uvelike olaksava pristup venama i smanjuje mogucnost ostecenja kože ili vene. Neke od prednosti koristenja poveza su slijedece:

10 upotrebljavajuci povez ( cak i onda kada je venu lako naci ) vene postaju uocljivije i time dostupnije za ubod . Samim tim i mogucnost ostecenja vene i okolnog tkiva je manja.

11 ukoliko se povez koristi na nacin da ga je lako otpustiti laganim trzajem usta , manji je pritisak u veni i manja mogucnost curenja droge ili krvi iz vene . U svakom slucaju lakse cete osjetiti drogu i biti u mogucnosti prekinuti ukoliko je potrebno.

12 konacno , ukoliko ste sami , i poslije zaista jakog suta niste u stanju otpustiti povez , postoji mogucnost odumiranja tkiva zbog nedostatka protoka krvi .

### 17. BRISANJE ALKOHOLNOM MARAMICOM PRIJE UBODA

Mada su sapun i voda bolji za ovu svrhu, ponekad vam nisu na raspolaganju, tako da upotrebom komadica cistog materijala natopljenog alkoholom mozete ocistiti kozu prije uboda. Ako zategnete povez te odmah pronadjete i ocistite nekoliko mjesta na kojima mozete probati sa ubodom, to je sigurno bolje nego misliti da ce jedno jedino mjesto biti dovoljno. Ocgledno, ako koristite cisti alkohol, ubod ce vas manje boljeti.

### 18. ORIJENTACIJA I POZICIJA IGLE

Za minimalno oštećenje tkiva i efikasniji transport droge trebate pod ostrim kutom utisnuti spricu u vasu kozu i to s rupicom na igli prema gore, kao što je to ovdje opisano. Rupica okrenuta prema gore omogućava vam veću kontrolu a igla pod ostrim kutom olakšava probadanje njezinog vrha u venu.

## 19 POGADJANJE ZELJENOG MJESTA I POPUSTANJE POVEZA

Ova slika pokazuje kako minimizirati oštećenje vene i ograničiti unos loše droge. Nalijevo je pokazano kako osoba uočava prodiranje u trenutku kada krv ulazi u cjevčicu dok povlači unatrag klip sprice. Na desnoj strani pokazano je kako nakon uočavanja prodiranja ovaj čovjek lagano povlači svojim ustima povež kako bi ga olabavio te ustrcava drogu. Kada je povež olabavljen, mani je pritisak na venu i neposredniji je osjećaj djelovanja droge.

Da je on sačekao s otpustanjem poveza sve dok nije ustrcao svu drogu, ne bi imao priliku povući drogu nazad ako je doza bila prevelika ili sastav loš a u trčavanjem u venu pod visokim tlakom vjerojatno bi izgubio nešto droge i više bi krvario u okolno tkivo što vodi ka pojavi modrica, sporijem zarastanju i infekcijama.

## 20. KONTROLIRANJE UBODA

Ova slika pokazuje kako teče proces injektiranja koji vam omogućava veću kontrolu prilikom uzimanja doze. Nakon uboda, on ubacuje malu količinu droge, zastaje kako bi je osjetio/okusio (prva naglasena slika), ubacuje još nešto više (druga naglasena slika), a tada ustrcava ostatak. Ova dodatna mjera sigurnosti može spriječiti predoziranje i ostale opasne događaje tijekom uboda / fiksiranja. Uporaba ovakve procedure posebno je korisna kada niste sigurni u svoj stupanj podnošenja ili kada koristite novi izvor droge/ novog dilera.

## 21. ZAUSTAVLJANJE KRVARENJA

Na lijevoj strani je uvećana slika onoga što upotreba alkoholom natopljenog jastučica čini - ovim se sprečava zgrušavanje krvi a proizvedeno krvarenje stvara veće modrice, više infekcija i vodi do sporijeg zarastanja. Tekućina ispod alkoholom natopljenog jastučica u stvarnosti je kecap, ali ovo potvrđuje našu tezu, zar ne?

Na desnoj strani vidimo primjer kako snažan pritisak čistim materijalom na mjesto uboda, odmah nakon izvlačenja igle, reducira modricu, pretjerano krvarenje te umanjuje infekcije i poboljšava zarastanje. Što prije zaraste mjesto uboda, to ga ranije možete opet koristiti (nakon što crvenilo nestane) a da pri tome ne dođe do pojave oziljaka i trajnih tragova.

## 22. BRIGA O PODRUCJIMA UBADANJA

Mada nije sasvim jasno koliko uopće pomaze stavljanje losiona ili krema na mjesta uboda ili na ostale ozljede na koži, to vam sigurno ne može naškoditi pod uvjetom da sačekate prestanak krvarenja. Postupak masaze i brige za vlastito tijelo nikada nije suvisan.

## 23. STAVLJANJE POKLOPCA NA SPRICU I SIGURNO CUVANJE

Odlaganjem upotrijebljenih sprica, čak i bez njihovog poklopca, u neku vrstu posude koja će onemogućiti iglama da strše vani zaštit ćemo sve druge. Vas projekt zamjene igala treba uzeti ove posude i uz zajedničku suglasnost procijeniti broj igala unutra umjesto da vas tjera da ih sami brojite. Minimalno dodirivanje rabljenih igala u svacijem je interesu. Lomljenjem vrha igle ostaje radni dio njezinog tijela koji se povlači unaokolo gdje ga je jako teško uočiti. Uvijek je puno

lakse pronaci vrh igle tamo gdje i pripada - na sprici. Ako se igla ipak odlomi, razmislite o tome da ubacite njezin vrh u cijev sprice i vratite na svoje mjesto potisni klip.

Ako morate vratiti poklopac na spricu, dobar nacin za ovo i to uz minimalan rizik od uboda jest da to ucinite s jednom rukom naslonjenom na neku površinu kao sto je to ovdje pokazano. Idealno bi bilo da svako vrati poklopac na vlastitu spricu.