

VAL AV LÄMPLIG NÅL

- Ju större G, desto mindre är nålens diameter.
- En grön 0,8 mm nål (21 G) är oftast lämplig som uppdragningskanyl.
- En blå 0,6 mm nål (23 G) är oftast lämplig som injektionsnål.
- Nålen ska bytas mellan uppdragning av medlet och injektionen för att undvika slöa nålar och eventuell överföring av partiklar.
- 25–40 mm är ofta en lagom längd för nålarna.
- Välj en tillräckligt lång nål så att injektionen inte hamnar i fettvävnaden istället för muskeln.
- Oljebaserade tjockare substanser kräver en tjockare nål än vattenbaserade tunnare substanser.



Allmänna anvisningar för riskhantering:



UNDBIK

- Samtidig användning av flera olika dopingämnen
- Stimulantia och berusningsmedel när du använder anabola steroider.



KOM IHÅG

- Använd alltid måttliga doser.
- Pausa användningen av anabola steroider med jämna mellanrum.
- Mät åtminstone blodtryck, kolesterolvärden och levervärden.
- Se till att äta en hälsosam kost (mindre salt och mättat fett, mer grönsaker, frukt och bär).
- Se till att även träna uthållighet. Det är bra för hjärt- och kärlhälsan.

Mer information
dopinglinkki.fi/sv



Dopinglinkki

SÄKRARE INJEKTIONER AV ANABOLA STEROIDER

Ta inga risker med din hälsa

Den här broschyren är avsedd för personer som injicerar testosteron och anabola steroider.

Syftet är att minska eventuella skador orsakade av injektioner.

Anabola steroider påverkar nästa alla organsystem. De allvarigaste biverkningarna visar sig ofta i hjärta, lever, reproduktionshälsan och den mentala hälsan. Vissa av förändringarna är reversibla, andra inte. Biverkningarna är individuella.

Det finns ingen helt riskfri användning av anabola steroider.

RISKER MED INJEKTIONER

- Felaktig injektionsteknik eller fel injektionsställe kan orsaka skador på blodkärl, muskler och nerver samt förlamning.
- Injektioner innebär en risk för infektioner, blodförgiftning, bölder och inflammerad fettvävnad.
- Skadeverkningarna kan i värsta fall vara livshotande.
- Man kan aldrig vara säker på sammansättningen och renheten hos ämnen som köps på svarta marknaden.
- Använda och delade nålar innebär en ökad risk för infektionssjukdomar som hepatit och HIV.

Vid akuta besvär ska du kontakta hälso- och sjukvården.



INJEKTIONSSTEG

01 Hygien

- Tvätta händerna och injektionsstället med tvål och vatten eller rengör med en spritservett.
- Dela inte injektionstillbehören med någon annan, och återanvänd inte använda tillbehör.
- Ta fram nya sterila tillbehör vid varje injektion.

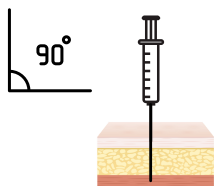
Tillbehör 02



- Kanylbehållare
- Steril 2–3 mm spruta
- En uppdragningskanyl 1,2–0,6 mm (18–23 G) för att dra upp ämnet ur ampullen/flaskan
- En injektionsnål 0,9–0,5 mm (20–25 G) för att injicera i muskeln
- Bomullstuss eller rent papper
- Spritservetter

03 Förberedelse

- Använd vatten för injektionsvätskor.
- Använd inte kran- eller flaskvatten.
- Använd en uppdragningskanyl med eller utan filter för att dra upp ämnet i sprutan.
- Injicera inte mer än 2 ml åt gången. Ju mindre muskeln är, desto mindre ska dosen vara.



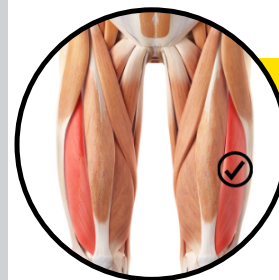
- Se till att muskeln är avslappnad.
- Håll sprutan i ett penngrepp.
- För in nålen i 90 graders vinkel igenom huden ända in i muskeln.
- Lämna en tredjedel av nålen synlig.
- Aspirera, dvs. kontrollera om det kommer upp blod i sprutan. Om det förekommer blod har nålen hamnat i ett blodkärl. Byt nål och försök igen.
- Kraftig smärta är tecken på att nålen hamnat i en nerv!
- Injicera ämnet långsamt (minst 5–10 sekunder) i muskeln.

Injektion 04

05 Efter injektionen

- Tryck på injektionsstället med en ren duk.
- Lägg alla använda tillbehör i behållaren.
- Lämna de använda tillbehören till apoteket eller en sprutbytesmottagning.
- Mindre blödning, smärta och klåda på injektionsstället är helt normalt och går över efter ett par dagar.

INJEKTIONSTÄLLEN

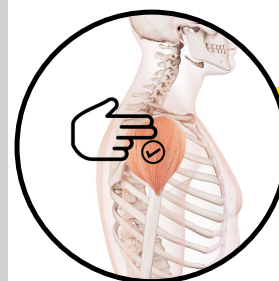


Yttre delen av lårmuskeln, nållängd 25 mm

- ✓ enkelt att injicera
- ✓ lite fettvävnad
- ✓ säkert injektionsställe

Sätesmuskeln mot buksidan, 38–50 mm

- ✓ det säkraste stället att injicera på
- ✓ tjock muskel, lite fettvävnad
- ✗ att hitta rätt ställe

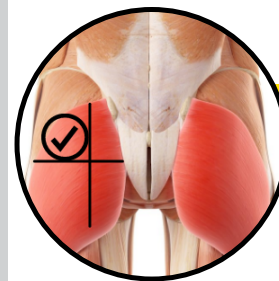
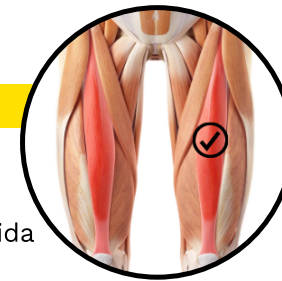


Deltamuskeln, 25–38 mm

- ✓ enkelt att injicera
- ✗ liten muskel

Raka lårmuskeln på lårets framsida, 25 mm

- ✓ enkelt att injicera
- ✗ nära blodkärlen som löper på lårets insida



Övre-yttre kvadranten på sätesmuskeln, 38–50 mm

- ✗ nära ischiasnerven
- ✗ mycket fettvävnad