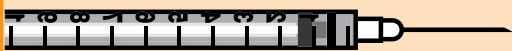


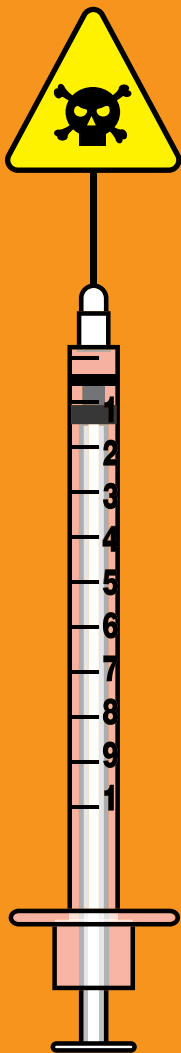
Turvallisempaa



PISTÄMISTÄ



Opas turvallisempaan pistämiseen



1... 2... 3...

Turvallisempaa PISTÄMISTÄ

Askel askeleelta

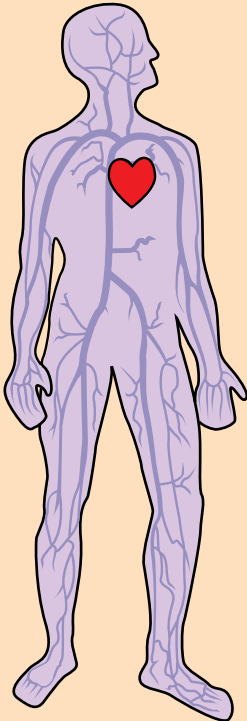


**Kuvitettu opas
turvallisempaan
pistämiseen**

Anatomian oppitunti

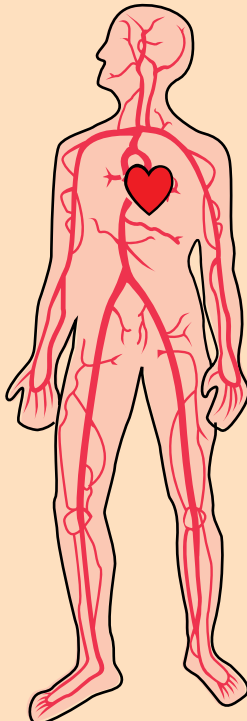
Laskimot

Sinulla on laskimoita joka puolella kehoasi. Laskimot tuovat veren takaisin raajoista ja sisäelimistä sydämeesi. Aineita voi pistää joihinkin laskimoihin.



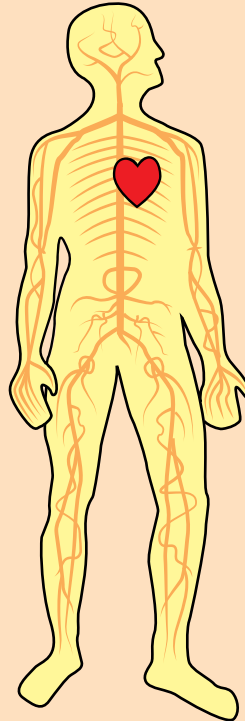
Valtimot

Sinulla on myös valtimoita joka puolella kehoasi. Valtimot kuljettavat veren sydäimestäsi raajoihin ja elimiin. **ÄLÄ KOSKAAN PISTÄ VALTIMOON!**



Hermot

Sinulla on myös hermoja joka puolella kehoasi. Ne välittävät viestejä edestakaisin aivoistasi kehoosi, että voit tuntea ja aistia liikkeitä, kivun ja kosketuksen. **ÄLÄ KOSKAAN PISTÄ HERMOON!**



1

VALMISTELUT



Pese kätesi ja kohta, johon aiot pistää. Ellet pysty pesemään käsiäsi saippualla, niin sinun tulee ehdottomasti käyttää ainakin steriililappua, jolla kertapyyhkäisy riittää. Jos liikutat lappua edestakaisin pistokohdassa, siirrät likaa pistokohtaan.



**Jakamaton
puhdas alue**



**Tee itsellesi puhdas alue pistämistä
varten vaikka ilmaisjakelulehdestä.**



2

VÄLINEET



Aina uusi neula ja ruisku.

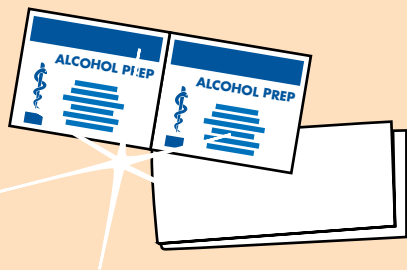


**Puhdas klikkikuppi tai lusikka,
jota vain sinä olet käyttänyt.**

Steriiliä tai keitettyä vettä.



Steriililappu ja kuivalappu.



Uusi puhdas filteri.



Hyvä



Älä jaa tai lainaa MITÄÄN pistämiseen liittyvää.

Huono



Minkä tahansa pistovälineiden jakaminen tai lainaaminen on tartuntariski.

3

AINEET



Lisää aine.



Tuntemattoman uuden aineen/erän ollessa kyseessä: aloita käyttö aina mahdollisimman pienellä määrällä.

Hyvä



Jauha aineesta kokkareet pois.

Huono



Minkä tahansa tablettien pistäminen aiheuttaa vahinkoja suonillesi. Käytä aina filترiä, jos pistät.

Tablettipistäminen



Tablettien pistäminen on aina riski.

Tablettimuotoisia lääkkeitä ei ole tarkoitettu käytettäväksi pistämällä sillä ne sisältävät maissitärkkelystä ja muita sidosaineita, jotka voivat aiheuttaa suoniin erilaisia vaurioita, tulehduksia tai tukoksia. Erityisesti silmänpohjan pienet verisuonet tukkeutuvat helposti.

Suomessa on esiintynyt tapauksia, missä sormia, varpaita tai kokonaisia raajoja on jouduttu amputoimaan tablettipistämistä seuranneen suonitukoksen takia.

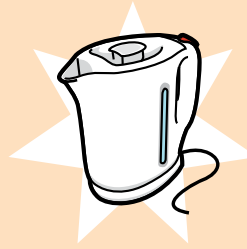


Tablettimuotoisten lääkkeiden pistämistä kannattaa välttää viimeiseen asti. Jos aiot kuitenkin pistää tabletteja, seuraavilla toimenpiteillä voit pienentää käytön riskejä.

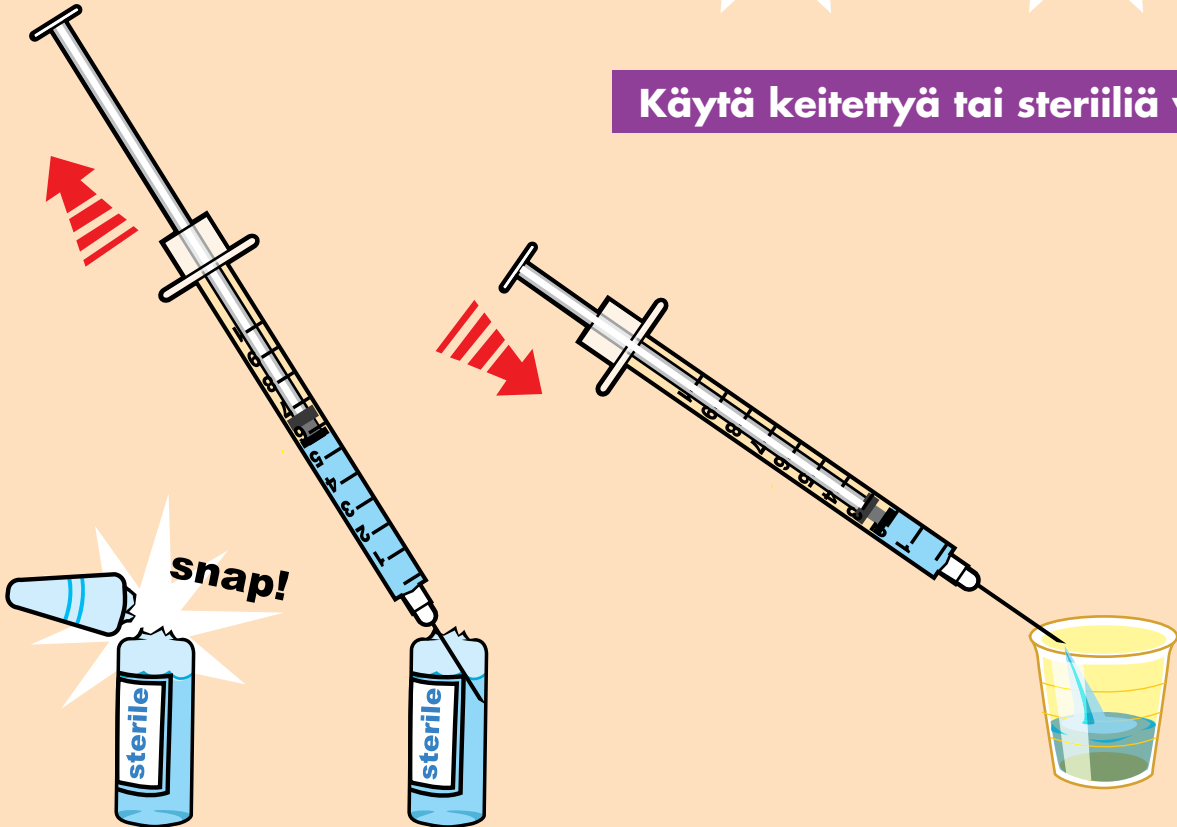
- 1. Hienonna tabletit mahdollisimman hienoksi jauheeksi.**
- 2. Käytä runsaasti vettä jauheen laimentamiseen. 2,5ml ruiskun tulisi olla täynnä nestettä.**
- 3. Älä käytä liottamiseen lämmintä vettä, sillä sidosaineet voivat tällöin sulaa pienemmiksi hiukkasiksi ja mennä läpi filttereistä.**
- 4. Filteröi tabletti aina kahteen kertaan. Ensin pumpulifilterillä ja sitten sterifilterillä. Pumpuli kerää itseensä suurimmat sidosainemäärät, jotka muuten voisivat tukkia sterifilterin.**
- 5. Pidä huoli ettet ikinä pistä valtimoon! Valtimoon pistäminen on vaarallisinta, mitä pistäessä voit tehdä.**

4

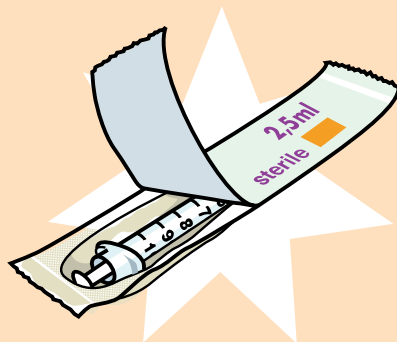
VESI



Käytä keitettyä tai steriiliä vettä.



Hyvä



Käytä aina omaa vesiastiaa/vettä ja omia uusia välineitä.

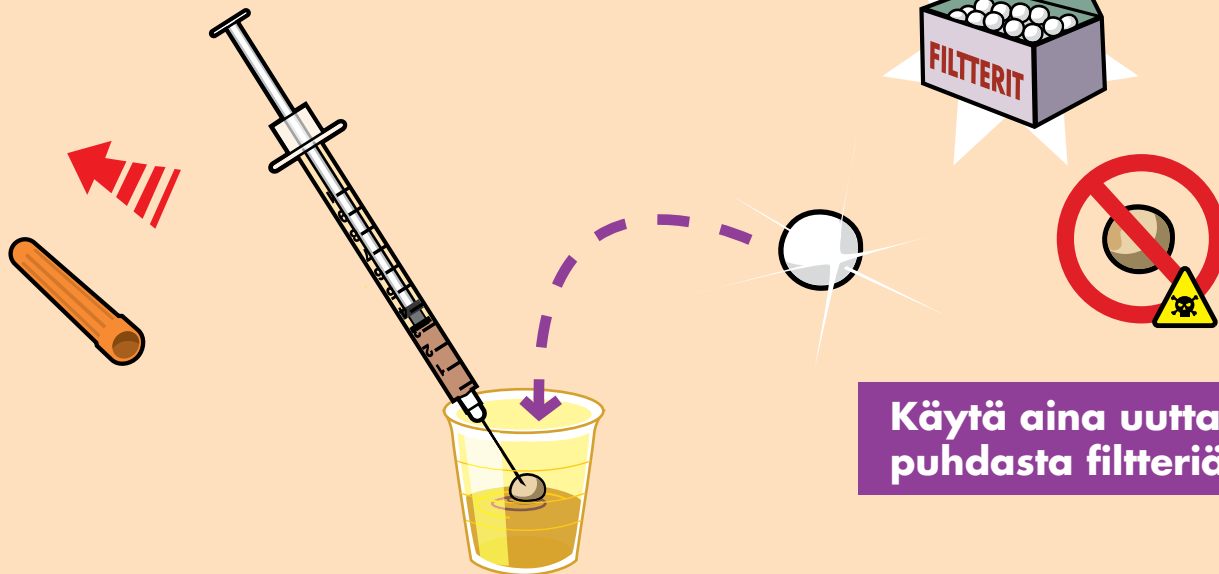
Huono



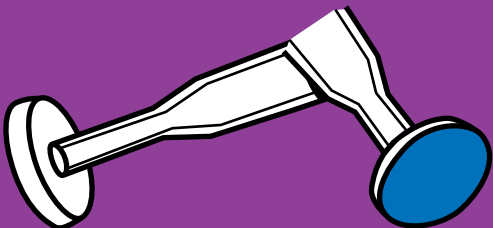
Saman veden jakaminen tai toisen ruiskusta veden ottaminen on aina tartuntariski.

5

RUISKUN TÄYTTÄMINEN



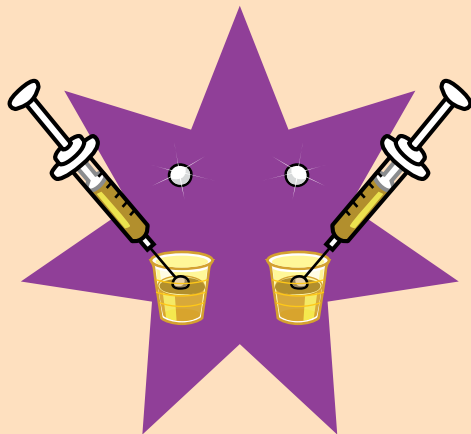
**Käytä aina uutta
puhdasta filtteriä.**



**Terveysneuvontapisteistä saatavilla filttereillä
parhaan suodatuksen saavutat käyttämällä
ensin pumpulifiltteriä ja sitten sterifiltteriä. Älä
koske sterifilterin päätä kädelläsi ettei siihen
pääse bakteereja tai viruksia.**

Sterifiltteri on suunniteltu niin, että se ei kerää itseensä lähes lainkaan vaikuttavaa ainetta.

Hyvä



Käytä aina omaa klikkikuppia.

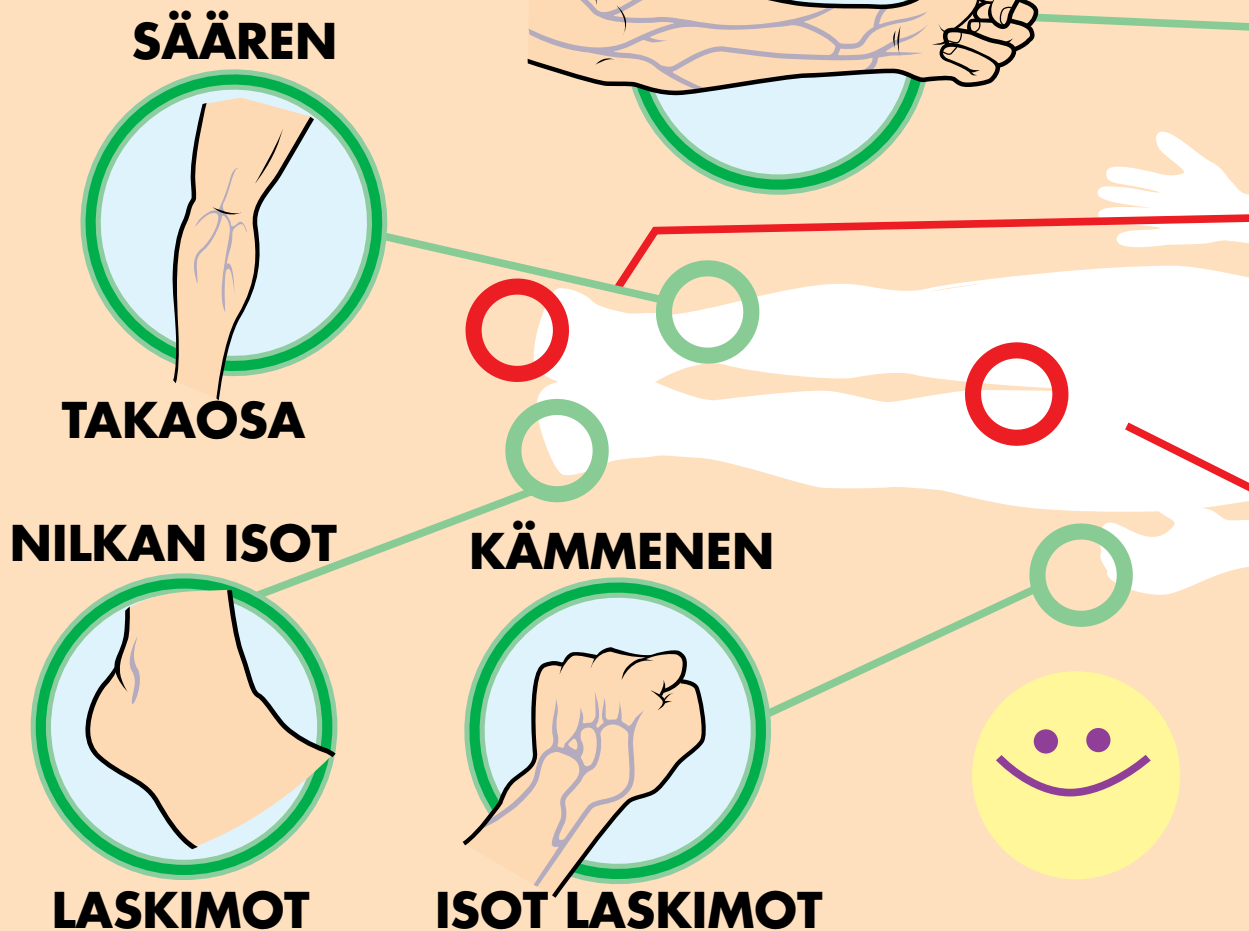


Klikkien ja minkä tahansa käyttövälineen jakaminen tai lainaaminen on tartuntariski.

Huono

PISTOKOHDAT KÄSIVARRET

Hyvä



JALKOJEN PIENET SUONET



RINNAT



KAULA



PENIS



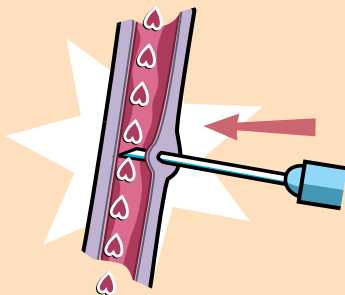
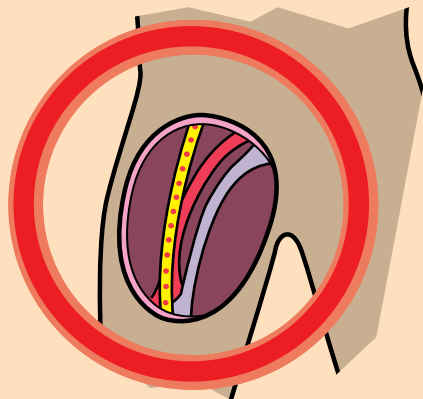
KAINALO



Huono



NIVUSET

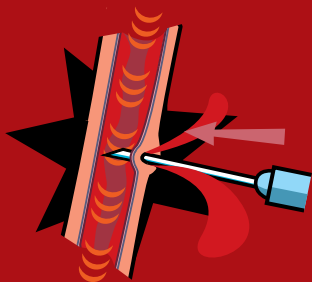


laskimosuoni

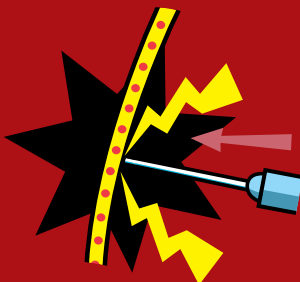


Jotkut ihmiset aloittavat pistämään nivusten alueelle, kun eivät enää löydä muita paikkoja pistämiseen. Nivusiin pistäminen on aina hengenvaarallista, koska nivuslaskimon vieressä on nivusvaltimo ja iso hermo. Suosittelemme, että nivusiin pistämistä ei pidä tehdä missään tapauksessa.

Huono



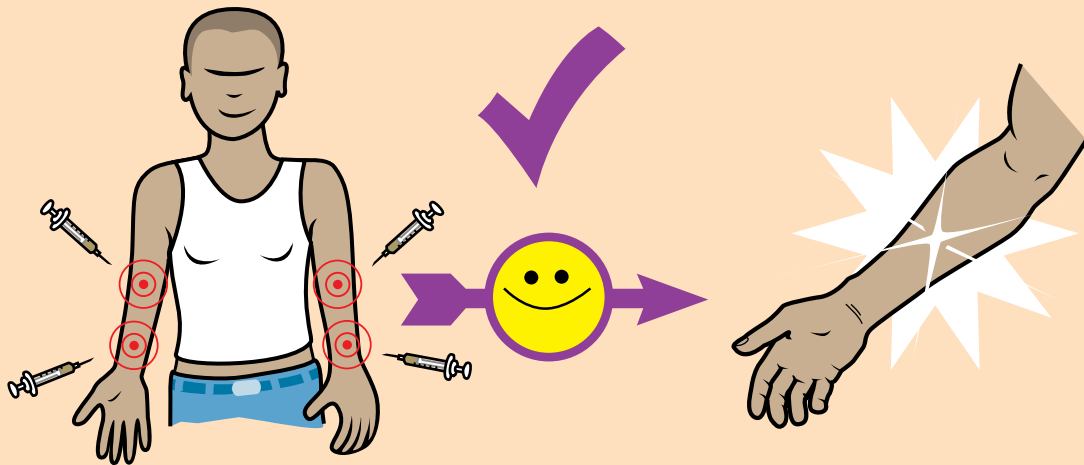
valtimo



hermo

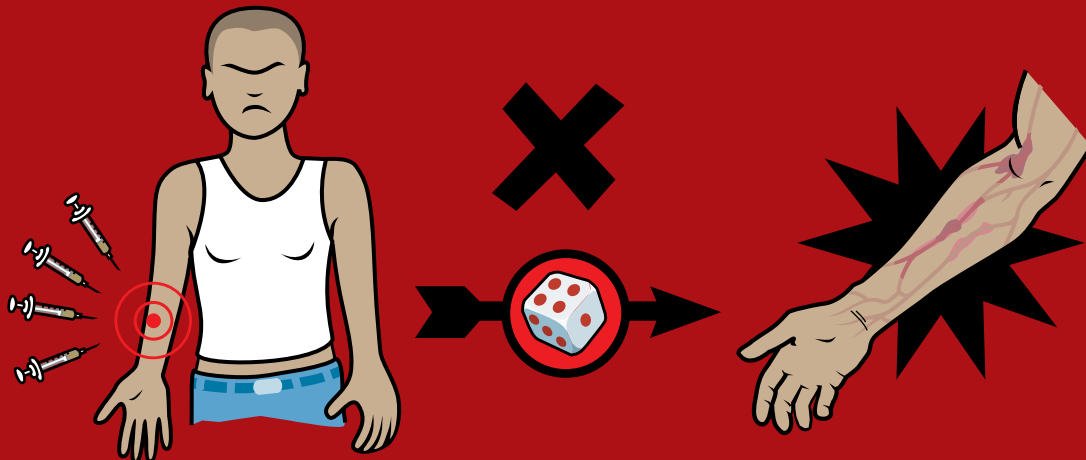


Hyvä



Kierrätä pistoskohtaa. Opettele pistämään molemmilla käsillä.

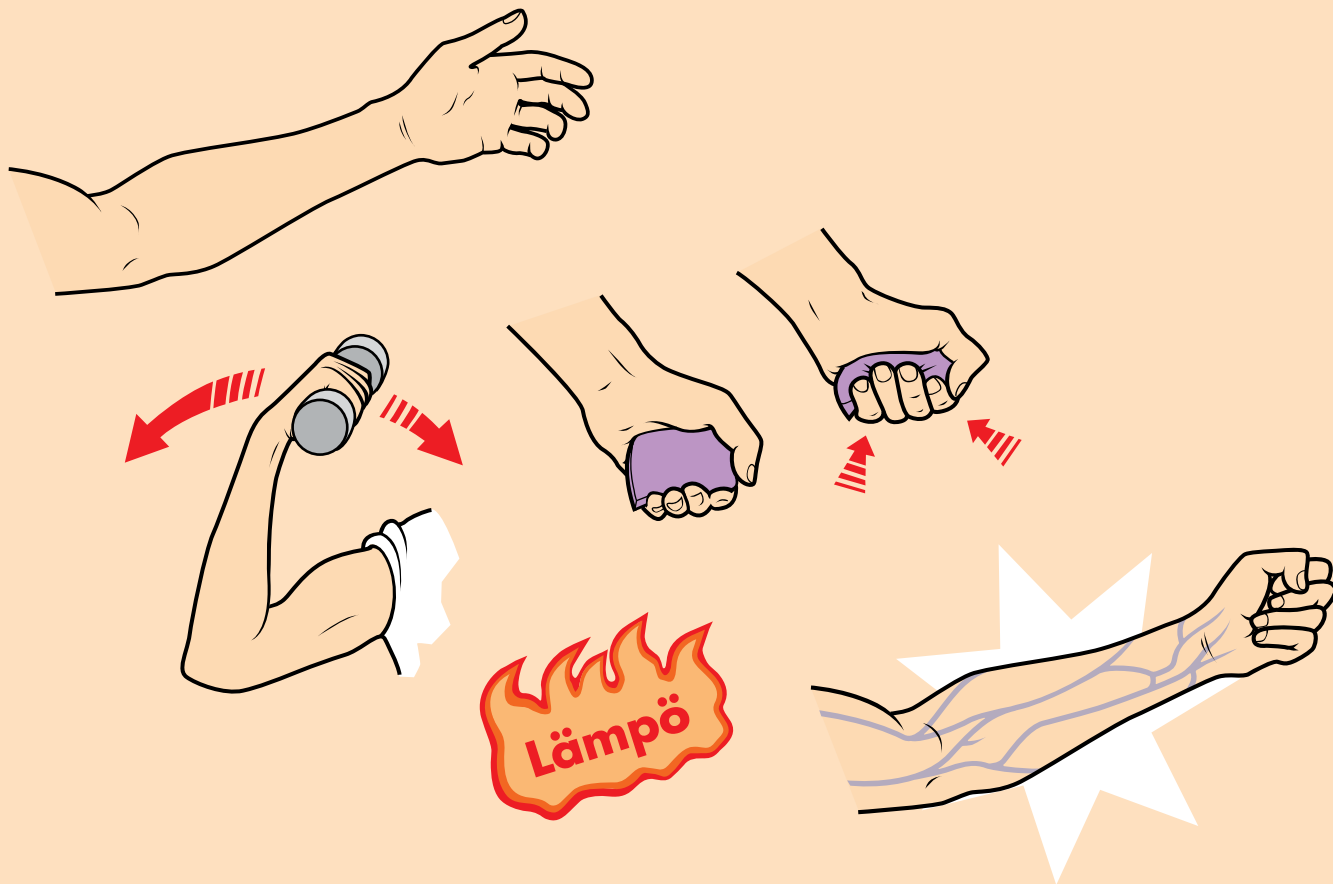
Huono

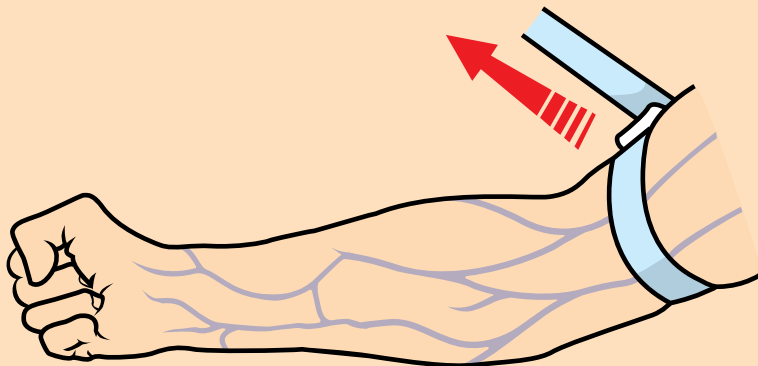
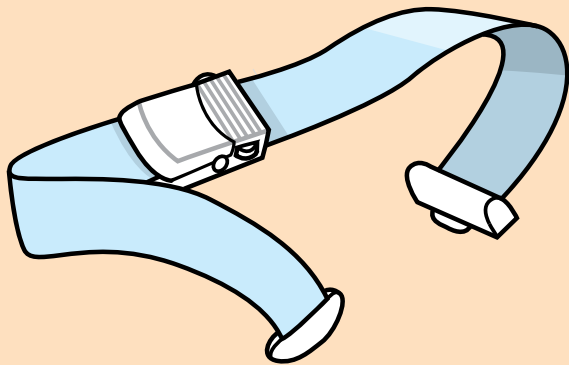


Pistämällä aina samaan kohtaan todennäköisesti menetät suonesi. Menetetty suoni ei korjaannu.

6

LÖYDÄ SUONI





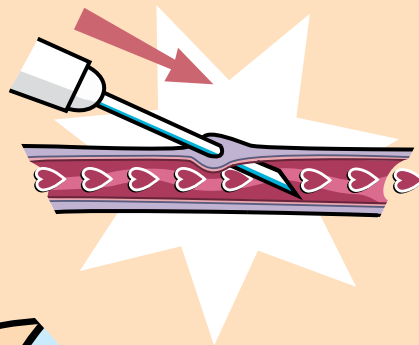
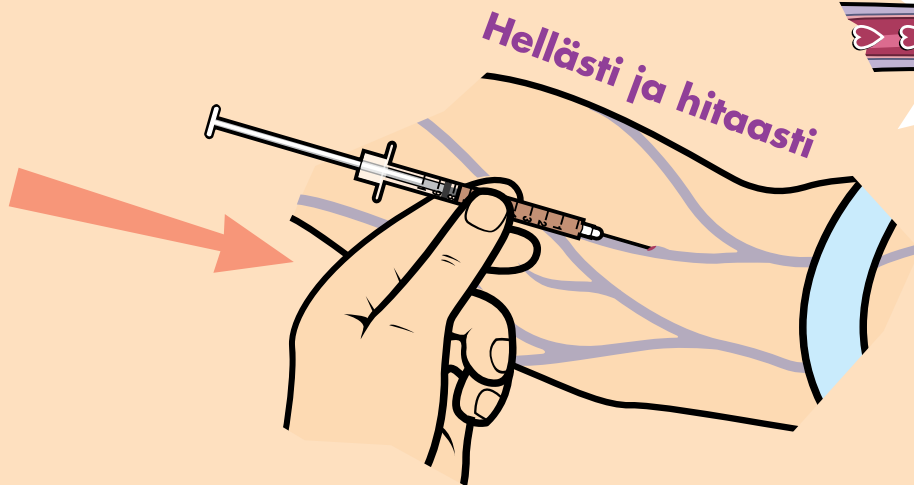
Älä pistä suoneen kiristysside paikoillaan.



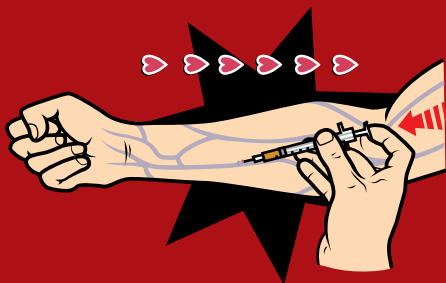
Älä nukahda kiristysside paikoillaan - tai voit menettää koko kätesi.

7

PISTOS

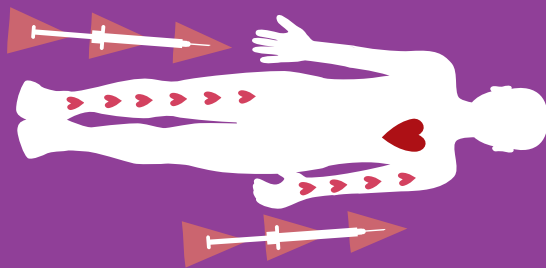


Huono



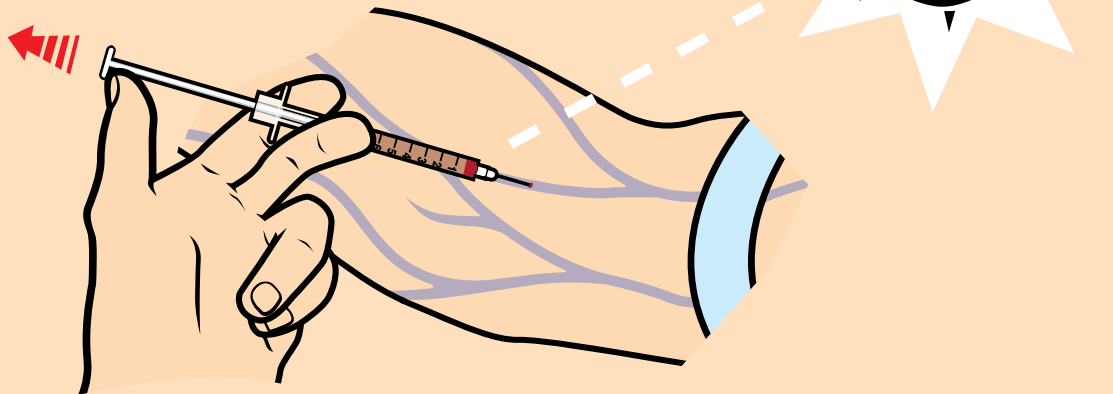
**Älä pistä poispäin sydämeestä:
suonivaurion riski**

Hyvä

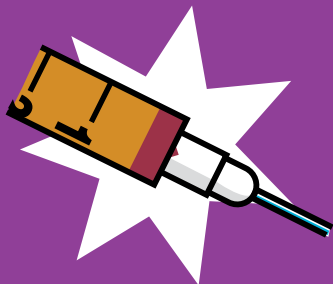


Pistä aina kohti sydäntä

Vedä vain vähän pakkia.



Hyvä



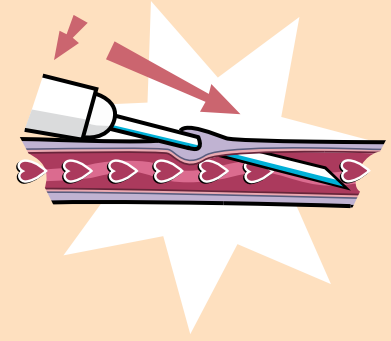
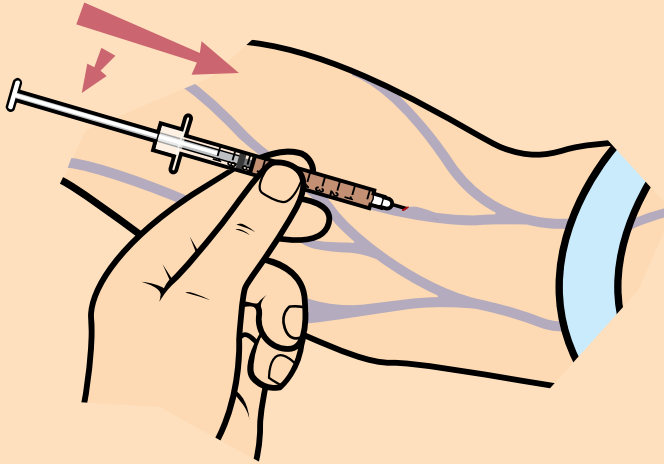
Tumman punaista verta

Huono

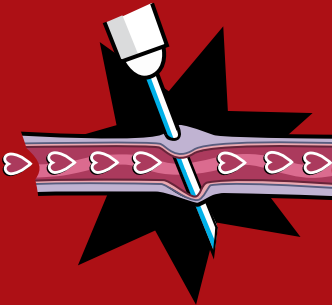


Kirkasta, jopa kuohuvaa verta:
olet osunut valtimoon

NEULAN ASETTAMINEN

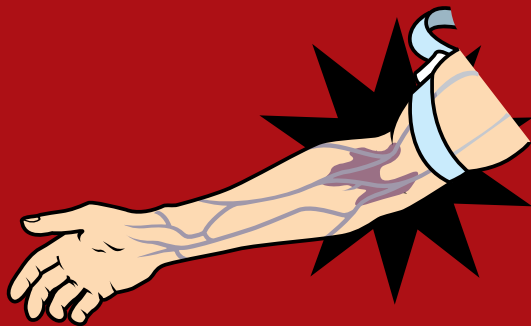
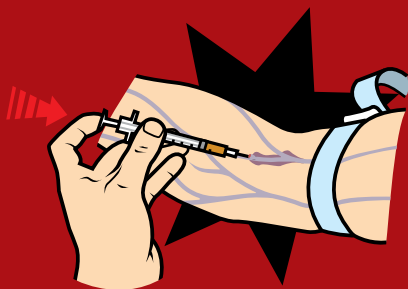
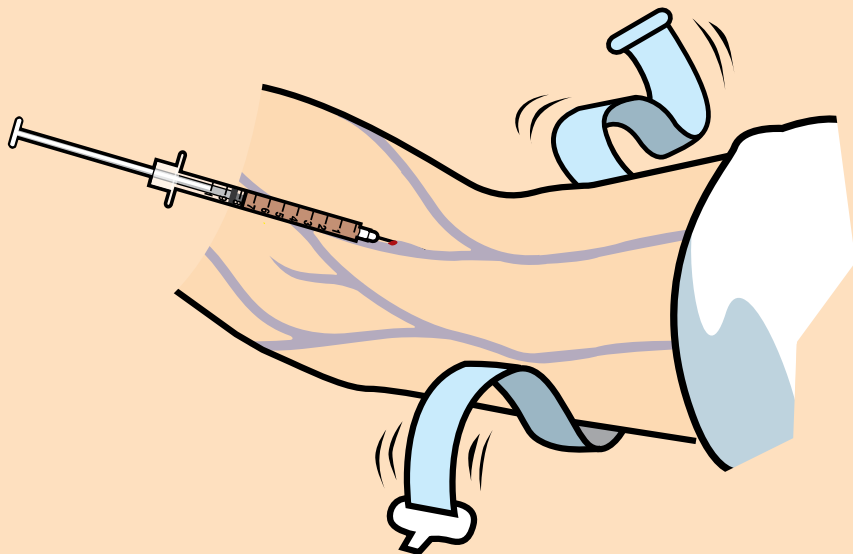


**Hellästi sellaisessa
kulmassa ettei neula
mene suonen läpi.**



Varo pistämästä neulaa suonen läpi.

IRROTA KIRISTYSSIDE



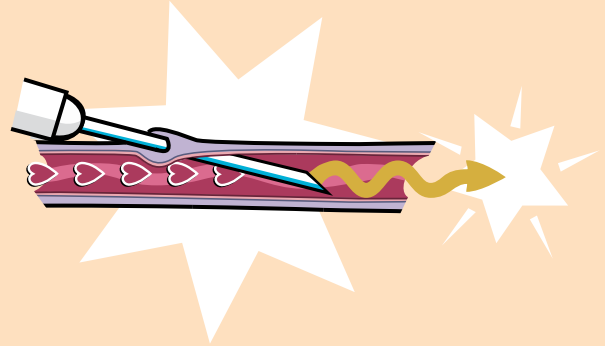
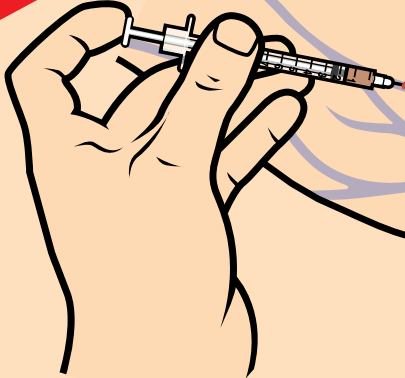
Älä koskaan pistä, kun kiristysside on paikoillaan.

Huono

8

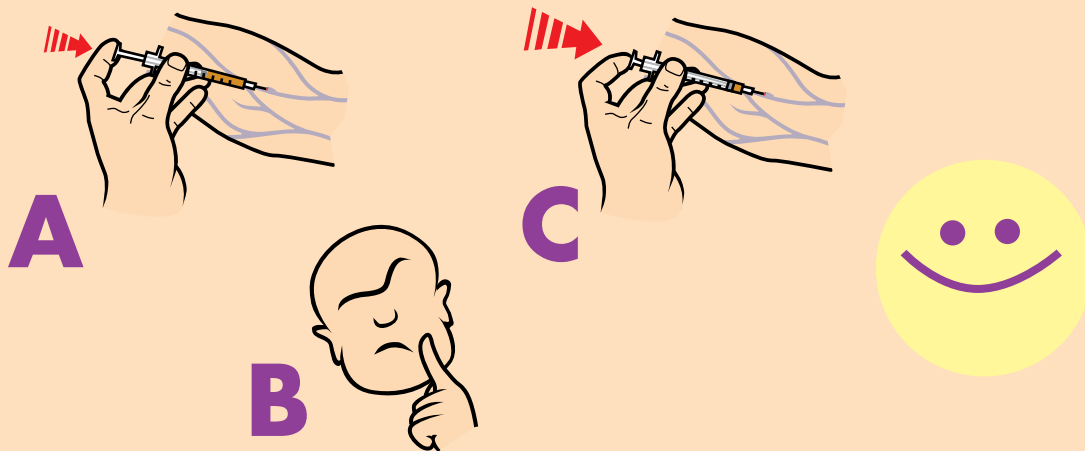
PISTÄMINEN

hitaasti



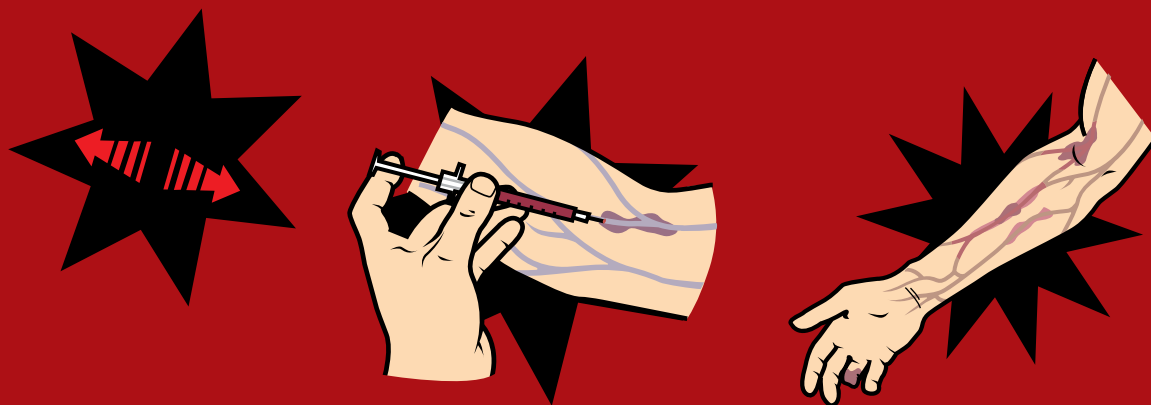
kohti sydäntä -> oikeassa kulmassa -> kiristys irti

Hyvä



Jos kyseessä on tuntematon aine/erä, pistä ensin vain vähän ja odota hetki. Sen jälkeen voit pistää loput.

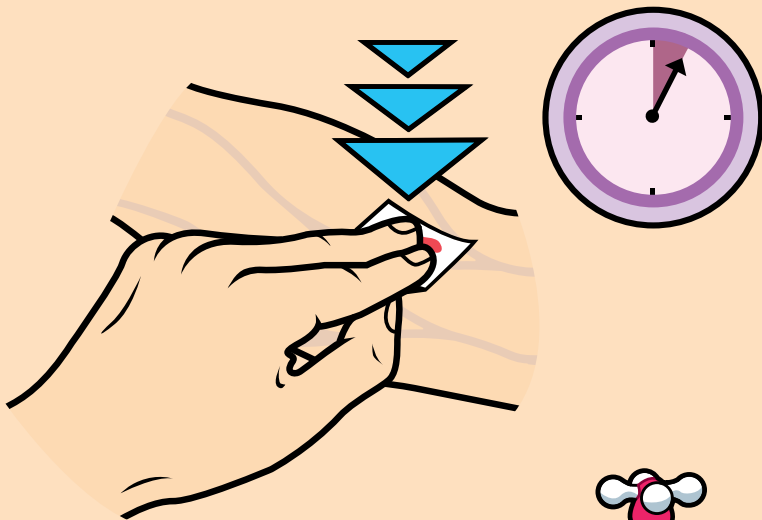
Huono



Pistämisen jälkeen vedetyt pakit aiheuttavat suonivaurioita.

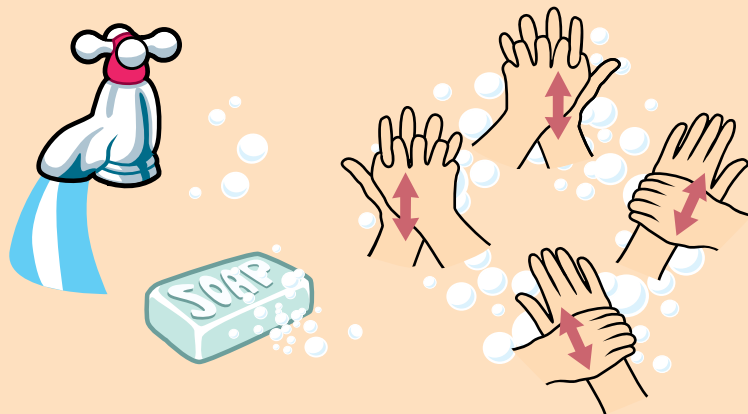
9

PUHTAUS



**Pistämisen jälkeen
paina pistoskohtaa noin
5 minuuttia puhtaalla
kuivalapulla.**

Pese kätesi.



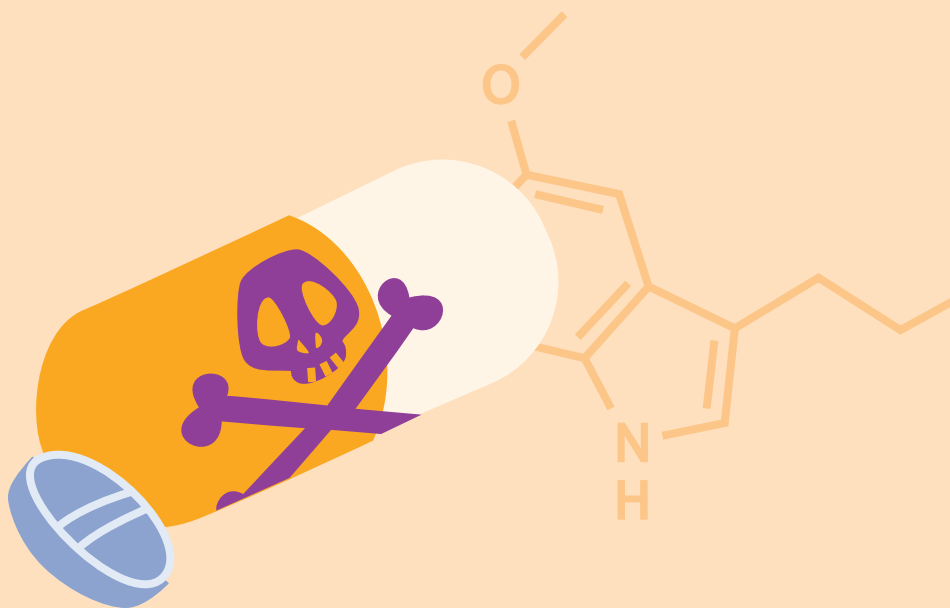
**Hävitä käyttämäsi välineet asianmukaisesti
ja toimita ne neulanvaihtopisteeseen.**



Muuntohuumeet



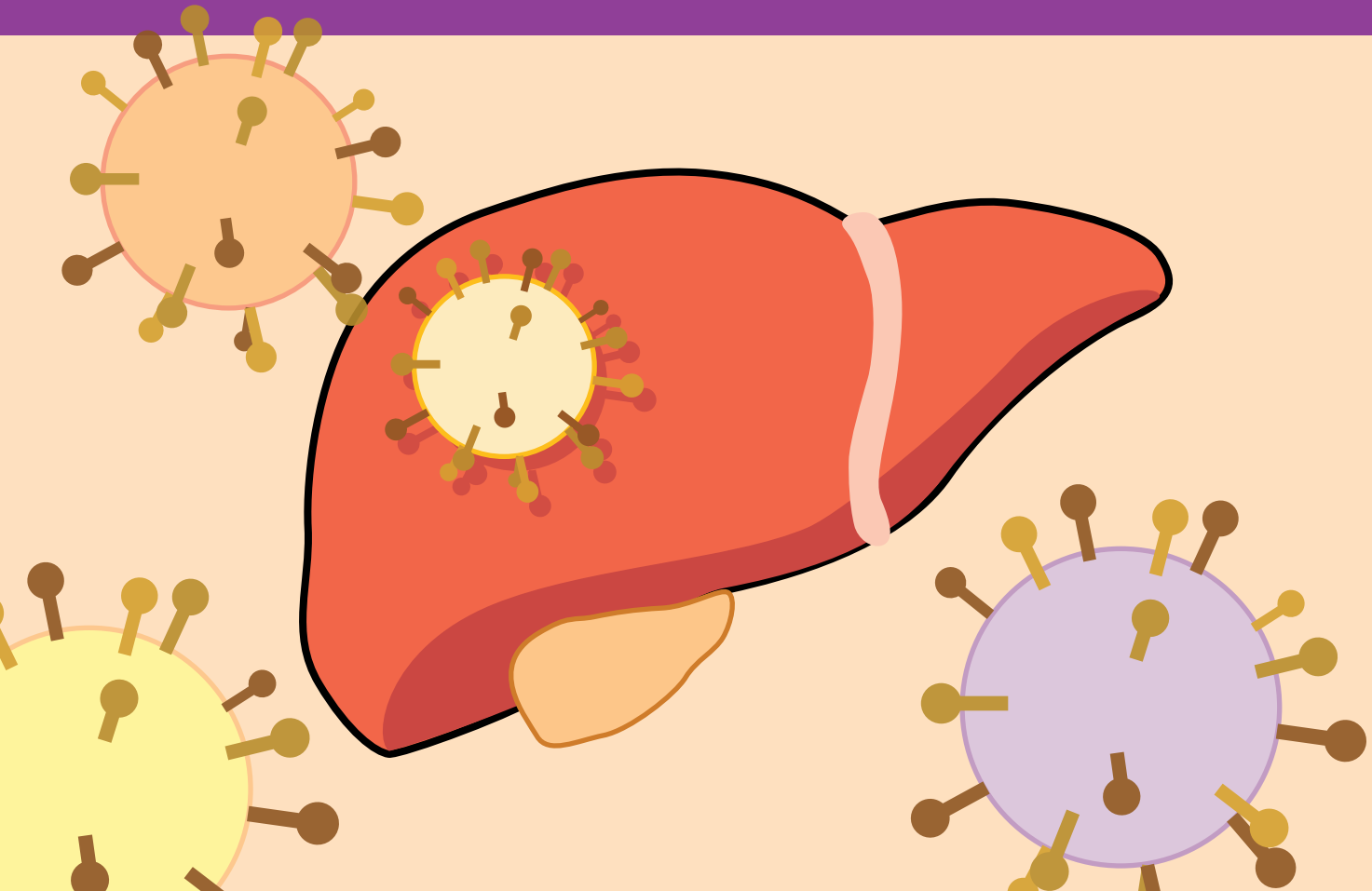
Muista, että laittomilta markkinoilta ostamasi aineet eivät aina ole sitä, mitä myyjä on väittänyt niiden olevan. Ainoa tapa varmistaa asia on testauttaa aine luotettavalla taholla.



Testaamattomien aineiden käytössä on aina riski hengenvaaralliseen yliannostukseen, sillä eri aineiden vahvuudet vaihtelevat suuresti, ja esimerkiksi vahvimmat fentanyylijohtannaiset ovat vaikutuksiltaan jopa 10.000 kertaa morfiinia vahvempia. Vahvimpien fentanyylijohtannaisten turvallinen annostelu on mahdotonta.

Takavarikoissa on usein löydetty myös sellaisia valmisteita, jotka sisältävät useita eri aineita sekaisin. Tällaisten erien käyttöannoksia on mahdotonta tietää, mikä tekee niiden käyttämisestä erityisen riskialtista. On ehdottoman tärkeää, että jos et ole aivan varma mitä ainetta olet käyttämässä, aloita käyttö aina mahdollisimman pienellä määrällä.

C-HEPATIITTI





C-hepatiitti on viruksen aiheuttama maksatulehdus, joka hoitamattomana voi johtaa maksakirroosiin ja maksasyöpään. Paras tapa välttää C-hepatiitin saaminen tai levittäminen on aina käyttää omia uusia ja puhtaita välineitä. Älä koskaan jaa tai lainaa mitään pistämiseen liittyviä välineitä muiden ihmisten kanssa.

C-HEPATIITTI

Huono



C-hepatiitti voi tarttua minkä tahansa pistämiseen käytettävän välineen kautta, ei pelkästään neulan.



Käy aina testauttamassa C-hepatiitti, jos epäilet tartuntaa, ja vähintään kaksi kertaa vuodessa, jos käytät huumeita pistämällä.



Jos saat tartunnan, ole yhteydessä terveysneuvontapisteeseen tai terveysasemaasi hoitoonpääsyn selvittämiseksi.

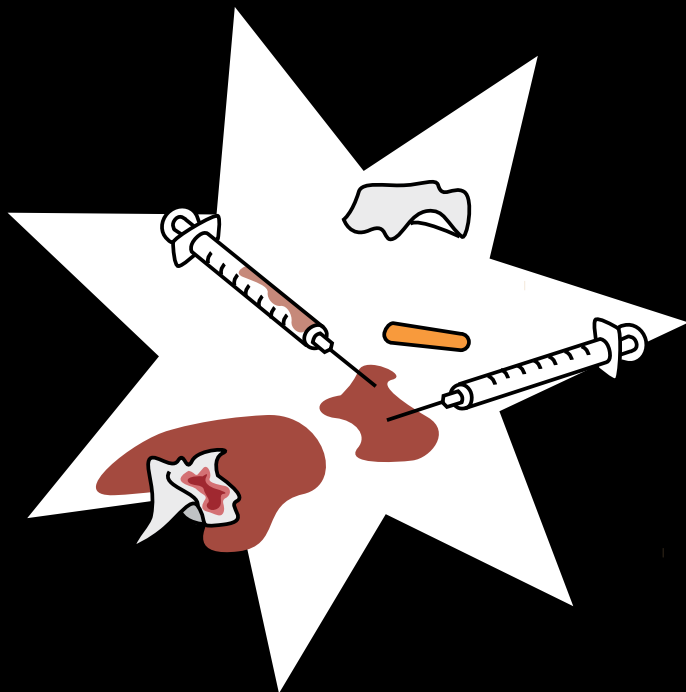
C-hepatiitin hoitomuodot ovat kehittyneet huomattavasti. C-hepatiitti on mahdollista hoitaa uusilla lääkkeillä huomattavasti interferonihoitoa pienemmillä sivuvaikutuksilla.



C-hepatiitti tarttuu veren välityksellä, ja jo pienikin määrä verta riittää tartunnan saamiseen.



Tarttuminen tapahtuu usein silloin, kun ihmiset jakavat välineitä, jotka ovat olleet kosketuksissa veren kanssa.



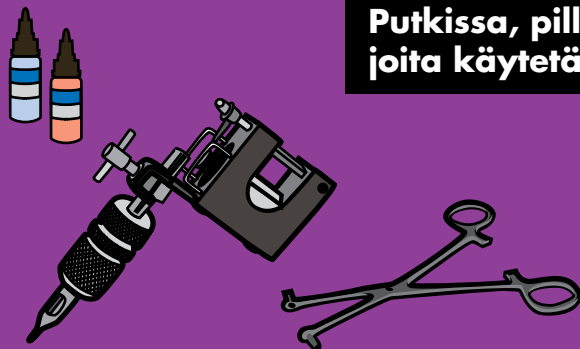
Verta voi olla:



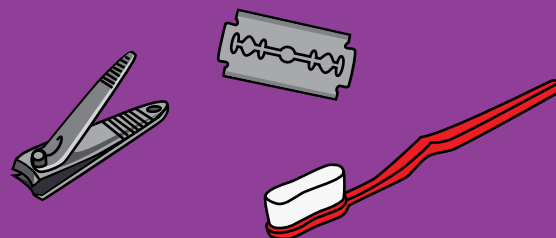
Neuloissa, ruiskuissa, filtereissä, klikkikupeissa, alkoholilapuissa, kiristysiteissä, valmisteluun tai pistämiseen käytetyssä vedessä.



Putkissa, pilleissä tai käärityssä paperissa tai seteleissä, joita käytetään nenän kautta käytettävien aineiden kanssa.

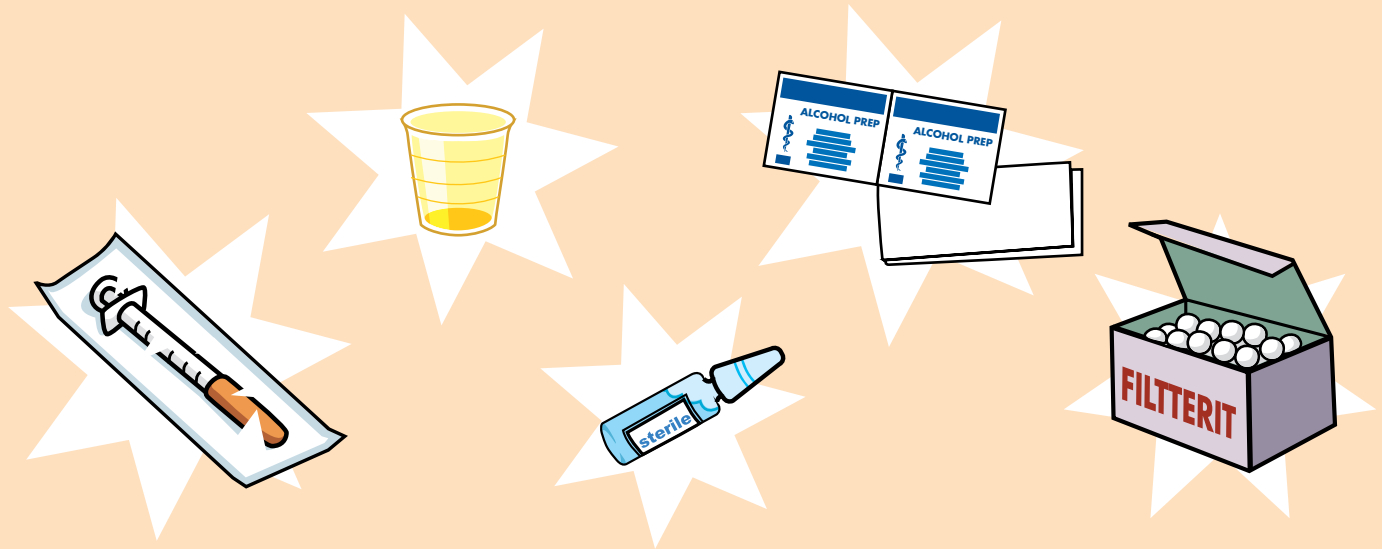


Lävistys- tai tatuointivälineissä (mukaanlukien musteessa tai mustepulloissa), joita ei ole steriloitu riittävän hyvin.



Partaveitsissä, kynsileikkureissa tai hammasharjoissa. Älä koskaan jaa mitään näistä välineistä!

Välttääksesi C-hepatiitin saamisen tai levittämisen:



On ehdottoman tärkeää, että käytät joka kerta uusia puhtaita käyttämättömiä välineitä, kun pistät. Eli joka kerta uudet neulat, ruiskut, filtterit, klikkikupit, laput ja steriloitu tai puhdas vesi.

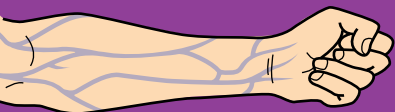
Ota lävistyksen ja tatuoinnin ammattimaisessa studiossa, missä käytetään ainoastaan steriloituja välineitä, uusia neuloja ja uutta mustetta. On erittäin tärkeää, että mitään tatuointiin käytettäviä välineitä, mukaanlukien mustetta, ei jaeta studion ulkopuolisessa tatuoinnissa.



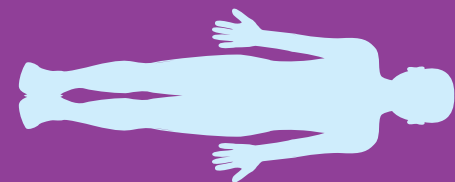
C-hepatiitti voi tarttua seksin, myös suu- ja anaaliseksiin välityksellä, vaikka seksivälitteiset tartunnat ovatkin harvinaisia. Kuukautiset lisäävät tartunnan mahdollisuutta ja anaaliseksi on muita riskialttiimpaa.



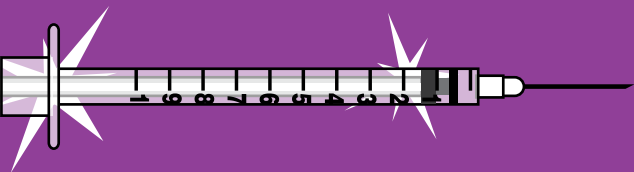
Turvallisempia pistoksia



Terveemmät suonet



Terveempi keho



**Turvallisemmat
toimintatavat**

LISÄTIETOJA
vinkki.info

Lifeline Publications

39-41 Thomas St.
Manchester M4 1NA
Tel 0161-839 2075 Fax 0161-834 5903
E-mail: publications@lifeline.org.uk

Verkko-Vinkki -hanke kääntänyt
Lifeline Publicationsin luvalla

