



Strategien zur Schadensbegrenzung

Was ist Schadensbegrenzung?

Es gibt viele Möglichkeiten, um gesund zu werden und zu bleiben, wenn Sie Drogen konsumieren. Wenn Sie nicht aufhören wollen oder nicht sicher sind, ob Sie aufhören wollen, können Ihnen Praktiken zur Schadensbegrenzung dabei helfen. Bei der Schadensbegrenzung liegt der Schwerpunkt auf „jeder positiven Veränderung“, und Sie entscheiden über deren Bedeutung.

Substanzkonsumstörung

Gleichaltrige mit Substanzkonsumstörung können Sie beim Suchen von Behandlungen oder beim Verbessern Ihrer Gesundheit und Lebensqualität unterstützen. Sie haben auch Erfahrung mit Substanzkonsumstörungen und befinden sich für gewöhnlich im Stadium der Besserung. Gleichaltrige mit Substanzkonsumstörung unterstützen Sie beim Umsetzen positiver Veränderungen. Finden Sie Gleichaltrige mit Substanzkonsumstörung auf dem MOUD-Sucher, indem Sie diesem Link folgen: [warecoveryhelpline.org/moud-locator/](https://www.warecoveryhelpline.org/moud-locator/)

Syringe Service Programs (SSPs) (Programme zur Spritzenausgabe)

Programme können Menschen, die Drogen konsumieren, dabei helfen, gesund zu bleiben. SSPs bieten saubere Spritzen und Injektionszubehör, Spritzenentsorgung, Naloxon und Zugang zu medizinischer Versorgung. Bei diesen Programmen werden oft kostenlose HIV- und Hepatitis-C-Tests angeboten. Weitere Informationen zu SSPs und Standorten in Ihrer Nähe finden Sie auf doh.wa.gov/SSPDirectory.

Wenn Sie Drogen intravenös einnehmen, gibt es Injektionsstrategien, die das Risiko von Schäden verringern können. Informationen zu diesen Strategien finden Sie hier: nextdistro.org/saferinjection

Behandlung für Hepatitis C

Im Bundesstaat Washington erhält jeder, der Medicaid in Anspruch nimmt, auf Wunsch eine kostenlose Hepatitis-C-Behandlung. Neuere Behandlungen dauern in der Regel zwei Monate, haben keine oder nur wenige Nebenwirkungen und sind erfolgreich – fast jeder, der behandelt wird, wird geheilt!

Um Hilfe beim Zugang zur Behandlung zu erhalten, besuchen Sie bitte die Website [hepeducation.org/what-we-do/medical-case-management](https://www.hepeducation.org/what-we-do/medical-case-management)

HIV-Tests und -Vorbeugung

Suchen Sie unter dieser Web-Adresse nach Standorten, die HIV-Tests anbieten: bit.ly/hiv_testing

Es gibt Medikamente, die eine HIV-Infektion vor oder nach einer potenziellen Exposition verhindern können. Weitere Informationen finden Sie auf der DOH-Website auf: Pre-Exposure Prophylaxis (PrEP) bit.ly/DOH_PrEP und PrEP Drug Assistance Program (PrEPDAP) bit.ly/DOH_PrEPDAP

Inhalt übernommen und verlinkt von der National Harm Reduction Coalition, UW ADAI, stopoverdose.org und dem WA Department of Health (Gesundheitsministerium des Bundesstaates Washington)

Sie möchten aufhören, Ihren Konsum verringern oder sich verändern?

Im Bundesstaat Washington stehen Optionen für Behandlung und Support zur Verfügung.

Washington State Health Care Authority

HCA 82-0376 GE (12/21) German

Indem Sie Naloxon bei sich tragen, vermindern Sie das Risiko, an einer Überdosierung zu sterben

- Informieren Sie andere darüber, wo Sie Naloxon aufbewahren
- Erfahren Sie, wie Sie bei einer Opioid-Überdosierung vorgehen, und teilen Sie Schulungen zur Überdosierung mit Ihren Freunden
- [Gebrauchsanleitung für Naloxon](#) (schriftlich) oder auf bit.ly/Naloxone_Instructions
- [Gebrauchsanleitung für Naloxon](#) (Video) vimeo.com/357020563
- [Naloxon-Ausgabestellen in Ihrer Nähe](#) oder auf bit.ly/Find_Naloxone

Verringern Sie Ihr Risiko einer Überdosierung, indem Sie Ihre Dosis testen und nicht alleine konsumieren

Wenn Sie Tabletten oder andere Medikamente von der Straße, über das Internet oder von einem Freund kaufen und verwenden, sollten Sie davon ausgehen, dass sie Fentanyl enthalten. Fentanyl ist 50–100-mal stärker als Heroin. Eine Überdosierung mit Fentanyl kann schnell auftreten. Falls Sie irgendwelche Medikamente/Drogen verwenden, sollten Sie wenn möglich für sicherere Bedingungen sorgen.

Mit niedriger Dosierung beginnen und langsam vorgehen:

- Verwenden Sie eine kleine Menge oder einen Tester. Falls Sie mehr als ein Medikament verwenden, nehmen Sie jeweils ein Medikament oder eine geringere Dosis von jedem Medikament ein.

Gehen Sie nach dem Kumpel-Prinzip vor:

- Vermeiden Sie es nach Möglichkeit, Medikamente alleine zu verwenden, und achten Sie darauf, dass jemand in Ihrer Nähe über Naloxon verfügt.
- Lassen Sie sich von einem Freund oder einer anderen Vertrauensperson überwachen (Test, Anruf oder Besuch)
- Verwenden Sie es an einem Ort, an dem andere Sie besser finden können, falls Sie Hilfe benötigen
- Stellen Sie sich einen Wecker oder richten Sie ein Benachrichtigungssignal ein, das von anderen gehört werden kann, um bei einer Überdosierung zu reagieren
- Nutzen Sie einen vertraulichen Dienstleister wie etwa neverusealone.com, indem Sie (800) 484-3732 anrufen, oder verwenden Sie die Brave-App

Medikamente gegen eine Opioid-Konsumstörung

Opioid-Konsumstörung ist eine behandelbare, langfristige Erkrankung. Die medikamentöse Behandlung von Opioid-Konsumstörungen ist wirksam und für viele Menschen ein Teil des Genesungsprozesses. Für die Behandlung einer Opioid-Konsumstörung stehen drei Medikamente zur Auswahl: Siehe unten.

Zugelassene Medikamente für die Opioid-Behandlung		
Buprenorphin	Methadon	Naltrexon
Wie ist die Wirksamkeit?		
Kontrolliert das Verlangen und die Entzugserscheinungen durch Bindung an die Opioid-Rezeptoren	Kontrolliert das Verlangen und die Entzugserscheinungen durch Bindung an die Opioid-Rezeptoren	Ein Opioid-Blocker, bei dem Sie die Wirkungen des Opioids nicht spüren. Kontrolliert das Verlangen bei manchen Personen
Wird durch sie der Schaden begrenzt und mein Sterberisiko verringert? Auf Grundlage von Forschungen, durch die die Ergebnisse in der realen Welt erfasst werden		
Senkt das Sterberisiko um ca. 50 %	Senkt das Sterberisiko um ca. 50 %	Senkung des Sterberisikos ist nicht erwiesen
Wie lange hält die Wirkung an und wie nehme ich es ein?		
Wirksam für etwa 24 Stunden, orale Einnahme (Implantat oder Injektion möglich)	Wirksam für etwa 24 Stunden, orale Einnahme	Injektion wirksam für etwa 28 Tage. Sie dürfen 7–10 Tage vor Beginn keine Opiode einnehmen
Wo kann ich sie beziehen, und wie ist der Vorgang?		
Erstversorgung, Arztpraxen, Gemeinschaftsprogramme und einige Opioid-Behandlungsprogramme Niedrige Eintrittsschwelle, Startoptionen am selben Tag verfügbar. Die Besuche variieren auf Tages- bis Monatsbasis; je nachdem, wo Sie sich hinwenden, müssen Sie einen Termin vereinbaren.	Wird nur im Rahmen von Opioid-Behandlungsprogrammen ausgegeben Hochstrukturiertes Programm, möglicherweise müssen Sie anfangs mehrere Tage pro Woche die Klinik besuchen, aber die Häufigkeit kann mit der Zeit abnehmen	Verschrieben und verabreicht von einem medizinischen Dienstleister und in einigen Opioid-Behandlungsprogrammen Besuche variieren auf Tages- bis Monatsbasis
Benötige ich ein Beratungsgespräch oder einen Drogentest?		
Die meisten Anbieter verlangen Urin-Drogentests, einige verlangen Beratungsgespräche	Erfordert einen regulären Urin-Drogentest und ein Beratungsgespräch	Einige Anbieter verlangen einen Urin-Drogentest und ein Beratungsgespräch

(Übernommen von UW ADAI) Weitere Informationen zu diesen Arzneimitteln finden Sie auf: learnabouttreatment.org/

Arzneimittel in Ihrer Nähe finden Sie auf dieser Website: warecoveryhelpline.org/moud-locator/ oder telefonisch unter 1-866-789-1511.