



Eerste Hulp bij Alcohol en Drugsincidenten



Inhoud

1. Eerste hulp bij alcohol en drugsincidenten

Wat zijn drugs?

Waarom worden drugs gebruikt?

Uitgangspunten

2. Middelenkennis

Verdovende middelen

Stimulerende middelen

Trippende middelen

3. Combinatie gebruik

Stimulerende middelen

Verdovende middelen

Stimulerende en verdovende middelen

Verdovende en trippende middelen

4. Gezondheidsverstoringen

Factoren

Lichte gezondheidsverstoringen

Ernstige gezondheidsverstoringen

5. Hulpmiddelen

Algemeen

Specifiek

noodsignalen



1. Eerste hulp bij alcohol en drugsincidenten

Wat zijn drugs?

Overal ter wereld en in alle tijden worden middelen gebruikt om lichaam en geest te beïnvloeden.

Drugs zijn middelen die de hersenen prikkelen. Hierdoor verandert de stemming, de energie en de manier waarop iemand de omgeving waarneemt. Drugs kunnen verdovend, stimulerend en/of trippend werken.

Waarom worden drugs gebruikt?

Redenen om met drugs te beginnen zijn vaak nieuwsgierigheid naar de werking, behoefte aan een specifiek effect of het bij een bepaalde groep willen horen. Jongeren die uitgaan gebruiken vaker en meer alcohol en drugs dan in het verleden.

Uitgangspunten

De training is gebaseerd op drie uitgangspunten:

1. Alleen recreatieve middelen worden behandeld; verslaving komt niet aan de orde.
2. De inhoud is gericht op acute gezondheidsverstoringen, waarmee je als eerstehulpverleners in de praktijk mee te maken kunt krijgen.
3. De doelgroep van deze training bestaat uit EHBO-ers met kennis van het ABCDE-protocol en de SBAR methode.

2. Middelenkennis

De effecten van drugs kunnen verdovend, stimulerend of trippend zijn.

Verdovende effecten:

- Trage ademhaling
- Verlaagde lichaamstemperatuur
- Verlaagde spierspanning
- Verlaagde gevoeligheid/alertheid
- Verwardheid

Stimulerende effecten:

- Snellere/diepere ademhaling
- Verhoogde lichaamstemperatuur
- Vergrote pupillen
- Verhoogde spierspanning
- Verhoogde gevoeligheid/alertheid
- Verwardheid
- Verminderde en vertraagde spijsvertering

Trippende effecten:

Signalen worden niet gefilterd alles wat normaal niet tot je doordringt komt nu heftig binnen. Soms wordt je alleen melig en blij en zien kleuren en licht er anders uit. Je lichaam voelt zwaarder en lijkt soms van rubber. Je gevoel voor tijd en ruimte verandert. Geluiden, muziek

en geur beleef je intenser en anders dan normaal. Kom je dieper in je trip dan kunnen kleuren, muren, vloeren en meubilair beginnen te vloeien of bol gaan staan. Ook gezichten van mensen met wie je bent kunnen vervormen, dit kan grappig maar ook beangstigend zijn. Materialen lijken te ademen.



Alcohol: (Ethanol)

Bij de inname van alcohol ontstaat wordt het bewustzijn van de gebruiker beïnvloed. Ondanks het gevoel dat het de gebruiker energie geeft, heeft het als hoofdeffect een verdovende werking.

Kenmerk	<i>toelichting</i>
Algemene werking	verdovend, in kleine hoeveelheden stimulerend.
Uiterlijk en herkomst	kleurloze vloeistof die gewonnen wordt uit suikers en granen. Door vergisting ontstaat alcohol.
Gebruikswijze	drinken
Werkingsduur	1.5 uur per standaard glas

Opname/afbraak:

alcohol gaat via de maag naar de dunne darm. In de dunne darm wordt de alcohol in het bloed opgenomen. Het bloed passeert de lever. Daar wordt een deel van de alcohol afgebroken. Daarna bereikt het bloed het hart. 10 minuten na het eerste glas komt alcohol in de hersenen aan. In de hersenen zorgt alcohol ervoor dat zenuwen bepaalde stofjes afscheiden. Dit zijn onder andere GABA en dopamine. GABA remt de werking van andere zenuwen. Hierdoor ga je je rustig voelen. Dopamine prikkelt een deel van je hersenen. Hierdoor ga je je plezierig voelen. In de maag wordt een klein deel van de alcohol afgebroken. Bij vrouwen gebeurt dit minder dan bij mannen. Dat betekent dat bij vrouwen een groter deel van de alcohol de dunne darm bereikt. Het grootste deel van de alcohol wordt afgebroken door de lever. De lever breekt 7 gram per uur af. Om één glas af te breken heeft de lever 1,5 uur nodig.

Wat voel je:

Wat je van alcohol voelt hangt samen met hoeveel je drinkt. Heb je nog weinig ervaring en ben je nog niet volgroeid dan komen de effecten harder aan.

0,2/0,3 promille: je wordt al iets vrolijker en minder moe

0,3/0,5 promille: je bent opgewekt, ontspannen en praat makkelijker. Eetlust neemt toe

0,5/1,5 promille: je voelt je zorgeloos en prettig, zelfkritiek verdwijnt, reactie snelheid gaat omlaag

1,5/3 promille: denken gaat langzaam, gesprekken kun je niet meer volgen, spierbeheersing gaat achteruit.

3 / 4 promille: je zintuigen raken verdoofd, alcoholvergiftiging neemt toe, ademhaling wordt onderdrukt

5 promille: je zenuwstelsel is zo versterkt verdoofd dat je in coma kunt raken

Risico's:

Korte termijn:

Geheugen. Informatie wordt minder goed in je geheugen opgeslagen, ook kun je de dag nadat je gedronken hebt minder goed leren.

Seks. Alcohol verlaagt de afgifte van testosteron. Dit kan effect hebben op een erectie.

Nachtrust. Alcohol is slecht voor je nachtrust. Je slaapt sneller in maar wordt eerder wakker, je rust niet goed uit.

Slechte adem. Je kunt de volgende dag ruiken naar dank.

Kater. Door alcohol verlies je meer vocht dan je opneemt. Hierdoor voel je je slap en moe.

Alcohol tast ook het maagslijmvlies aan. Hierdoor voel je je misselijk. Bij de afbraak van alcohol ontstaan giftige stoffen. Hierdoor krijg je hoofdpijn. Tussendoor een glas water drinken verlicht de kater.

Lange termijn:

Hersenen. Je hersenen ontwikkelen zich tot je 24^e. alcohol gebruik heeft gevolgen voor goed kunnen leren, geheugen, concentratie en ruimtelijk inzicht. Bij meer dan 25 glazen alcohol per week neemt de kans op hersenschade toe.

Hart en bloedvaten. Alcohol verhoogd de bloeddruk en kan hartstoornissen veroorzaken.

Lever. Alcohol gebruik kan leververvetting veroorzaken, ontstekingen en vernietiging van levercellen.

Verslaving. Van alcohol kun je geestelijk en lichamelijk afhankelijk raken. Bij geestelijke afhankelijkheid verlang je sterk naar alcohol. Risico loop je als je drank gebruikt als middel om van stemming te veranderen. Drink je veel en vaak dan kunnen bij minderen of stoppen onthoudingsverschijnselen optreden zoals transpireren, trillen of angstig zijn



GHB (gammahydroxybutyraat)

Het gebruik van GHB komt in diverse settings voor. Niet alleen in de partyscene maar ook thuis en op kleinere feesten.

In de basis kan GHB puur gedronken worden of gemixt worden met frisdrank. De effecten van GHB merkt de gebruiker na ongeveer 15 tot 30 minuten. Na 30 tot 45 minuten zit de gebruiker ongeveer op de top van et effect. Deze effecten houden in de top gemiddeld 2 tot 3 uur aan. GHB wordt vaak verkocht in buisjes van 5ml.

Kenmerk

toelichting

Algemene werking

verdovend, in kleine hoeveelheden stimulerend.

Uiterlijk en herkomst

synthetische stof, vloeibaar en poeder, afkomstig uit de farmaceutische industrie of als doe-het-zelf.

Gebruikswijze

drinken

Werkingsduur

1-3 uur

Risico's:

Korte termijn:

Out gaan door hoge dosering of combinatiegebruik met alcohol of slaap- en kalmeringsmiddelen, met als gevolgen coma of zelfs overlijden door een ademstilstand. Ontremming (seksueel), Trillen, misselijkheid, duizeligheid, braken, Verminderde balans en Coördinatie, Bewustzijnsverlies, Verwardheid, Stuiptrekkingen, Slokdarmschade

Lange termijn:

Verslaving, naast lichamelijke verslaving kun je er ook geestelijk verslaafd aan raken. Mogelijke hersenschade, Geheugenverlies, Verstoring van het slaappatroon



Cafeïne:

Het meest gebruikte stimulerende middel is cafeïne. Cafeïne, ook wel coffeïne, theïne of mateïne genoemd, is een opwekkende stof die in veel natuurproducten voorkomt. Het meest bekend is de koffieboon maar in thee zit ook cafeïne.

Cafeïne wordt vaak gestopt in energiedrankjes, afslankmiddelen. Door de oppeppende werking is cafeïne ook een geliefd middel om drugs mee te versnijden.

Kenmerk

toelichting

Algemene werking

stimulerend

Uiterlijk en herkomst

wit poeder, gemaakt van de koffie- of theeplant.

Gebruikswijze

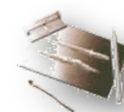
drinken, slikken

Werkingsduur

2-4 uur

Effecten

cafeïne blokkeert de werking van de stof adenosine; dit heeft effecten op je hersenen, nieren, maag en darmen. Je voelt je minder moe, je hartslag neemt toe en je ademhaling verbetert. Cafeïne werkt laxerend: je darmen beginnen te werken, en door de werking op je nieren moet je sneller plassen. Bij hoge doseringen, vanaf 400 milligram, kan je gespannen, gejaagd of zelfs angstig worden en hartkloppingen krijgen.



Cocaïne:

Cocaïne wordt meestal gesnoven. Cocaïne wordt in een lijntje gelegd en wordt bijvoorbeeld met een speciaal snuifkokertje of een opgerold geldbriefje opgesnoven. De cocaïne komt terecht bij de neusslijmvliezen en komt via dit slijmvlies in het bloed terecht.

<i>Kenmerk</i>	<i>toelichting</i>
Algemene werking	stimulerend
Uiterlijk en herkomst	wit poeder, dat gewonnen wordt uit de cocaplant
Gebruikswijze	snuiven
werkingsduur	30-45 minuten

Opname/afbraak:

Cocaïne poeder lost goed op in water. Bij snuiven lost cocaïne op in je neusslijmvlies en komt het in het bloed terecht. Het bloed brengt de cocaïne na enige minuten naar de hersenen. In de hersenen zorgt cocaïne ervoor dat de zenuwen bepaalde stoffjes afscheiden. Deze stoffjes heten Dopamine, serotonine en noradrenaline. Door dopamine en serotonine voel je je lekker en door noradrenaline wordt je energiek en gaat je hartslag omhoog. Cocaïne vernauwt de bloedvaatjes. Gebruik je veel op een avond, dan kan er door de vernauwde bloedvaten minder cocaïne worden opgenomen. Ook blokkeert cocaïne de geleiding van prikkels in de zenuwen, waardoor je een verdoofd gevoel krijgt in je neus. Cocaïne wordt afgebroken door de lever. De afbraakstoffen worden via de urine uitgescheiden.

Wat voel je:

Cocaïne werkt na enige minuten. Het effect houdt ongeveer een half uur aan. Bij het snuiven van één of twee lijntjes voel je je opgewekt en vrolijk. Je bruist van energie, wordt spraakzaam, en meent sneller en helder te kunnen denken. Je wordt zelfverzekerd en denkt alles te kunnen. Hartslag en ademhaling gaan sneller, terwijl je bloedvaten vernauwen. De bloeddruk gaat sterk omhoog en je pupillen worden groter. Blaas en darmen willen zich ledigen, waardoor je vaker naar het toilet moet. Het uithoudingsvermogen wordt vergroot. Honger en vermoeidheid verdwijnen. Je neus, gehemelte en tandvlees raken verdoofd. (bij spuiten van cocaïne en het roken van basecokes zijn de effecten heftiger en korter)

Risico's:

Korte termijn:

Ontsteken van het neusslijmvlies: door de sterke vernauwing van de bloedvaten krijgen de cellen in het neusslijmvlies onvoldoende bloed en daardoor onvoldoende zuurstof en voedingsstoffen.

Hart en bloedvatenstelsel: door de vernauwing in de bloedvaten krijgt de hartspier minder bloed, terwijl de hartslag omhoog gaat. Door de vernauwing kunnen bloedcellen aan elkaar klonteren en kan er een hartinfarct ontstaan. Door de hoge bloeddruk kunnen ook de vaatwanden beschadigen.

Seks: bij hogere doseringen krijg je moeilijker een erectie. En bij chronisch gebruik verdwijnt de belangstelling in zijn geheel.

Lange termijn:

Verandering van persoonlijkheid: als je veel cocaïne gebruikt kun je arrogant en egoïstisch worden.

Vermoeidheid: cocaïne onderdrukt vermoeidheid en slaap een gebruiker gaat maar door. Wanneer de cocaïne is uitgewerkt, voel je je uitgeput en oververmoeid. Dit is vaak een reden om opnieuw te gebruiken.

Achterdocht: dit komt omdat cocaïne het centrum in je hersenen, dat je schrikreactie regelt, overprikkeld. Hierdoor schrik je de hele tijd, zonder dat er iets te schrikken valt. Je gaat naar oorzaken zoeken en gaat je van alles inbeelden. Je wordt achterdochtig en angstig.

Depressie: van cocaïne kun je depressief worden. Dat komt omdat de zenuwen in je hersenen die serotonine afscheiden overprikkeld raken. Zij scheiden zoveel serotonine af, dat er bijna niets meer overblijft. Doordat de serotonine uitgeput is, kun je je niet meer opgewekt voelen. Het kan enige tijd, soms maanden duren voordat de zenuwen weer hersteld zijn. Tot die tijd voel je je down en depressief.

Verslaving: van cocaïne kun je geestelijk afhankelijk raken. Je denkt er vaak aan en kunt niet meer genieten. Gewenning en tolerantieontwikkeling treedt niet op.



Speed (amfetamine):

Amfetamine kan als pil of als poeder ingenomen worden. Meestal wordt het gesnoven. Wordt het via een pil geslikt dan begint de werking na ongeveer 20 minuten. Als het echter in een bommetje (vloeitje wat als een ballonnetje is opgerold en gevuld) duurt het wat langer ongeveer 30 minuten voor je het effect gaat vernemen. Het effect ligt tussen de 4 en 8 uur. Het effect bij roken is al voelbaar na enkele malen inhaleren (crystal meth of kortweg meth)

<i>Kenmerk</i>	<i>toelichting</i>
Algemene werking	stimulerend
Uiterlijk en herkomst	synthetische pillen en poeder, afkomstig uit de industrie en illegale laboratoria
Gebruikswijze	snuiven/slikken of spuiten
werkingsduur	4-8 uur

Opname/afbraak:

Amfetamine wordt geslikt of gesnoven. Slikken gebeurt als pil of in een bommetje. Een bommetje is een vloeitje met amfetaminepoeder. Het poeder kan ook opgelost worden in water of frisdrank. Bij slikken bereikt de amfetamine via de maag de dunne darm. Daar wordt de amfetamine in het bloed opgenomen. Het bloed brengt de amfetamine naar de lever. In de lever wordt een deel afgebroken. Vervolgens gaat het bloed naar het hart. Het hart pompt het bloed naar de longen en daarna naar de rest van de organen waaronder de hersenen. In de hersenen zorgt de amfetamine ervoor dat de zenuwen bepaalde stoffen gaan afscheiden. Deze stoffen heten adrenaline en dopamine. Van adrenaline krijg je energie (vecht of vluchtreactie) door dopamine voel je je lekker en opgewekt. Iedere keer als het bloed de lever passeert wordt er een deel van de amfetamine afgebroken. Net zolang totdat alle amfetamine is afgebroken.

Wat voel je:

Bij slikken duurt het 20 tot 60 minuten voordat de amfetamine of speed begint te werken. De effecten duren 4 tot 6 uur. Bij snuiven komt het effect na 3 tot 10 minuten. De effecten duren 2 tot 6 uur en kunnen tot 12 uur nawerken. Na gebruik voel je je goed en word je vrolijk. Je bent zelfverzekerd, het denken lijkt sneller te gaan en je praat makkelijker en vlotter. Je wordt actief en energiek. Je vermoeidheid verdwijnt en je uithoudingsvermogen neemt toe. Je kunt ook rusteloos, snel geïrriteerd, agressief en angstig worden.

Risico's:

Korte termijn:

Oververhitting: speed kan tot oververhitting leiden. Afkoeling, rust en voldoende drinken zijn van levensbelang. Zeker bij hoge temperaturen en vel vochtverlies. Drink twee glazen water per uur. Drink ook niet te veel. Het beste is om isotone dranken te drinken.

Tanden: speed verhoogt de spanning in de spieren. Dat geldt ook voor de kaakspieren. Veel gebruikers klemmen de tanden op elkaar en gaan knarsetanden.

Bloeddruk en hartslag: speed verhoogt de bloeddruk. Hoe meer speed je gebruikt, hoe meer de bloeddruk stijgt. Hierdoor wordt het hart en bloedvatstelsel zwaar belast. Hartritme stoornissen, een hartinfarct of een hersenbloeding kunnen het gevolg zijn van speedgebruik.

Kater: speed put je energievoorraden uit. De dagen na speedgebruik kun je vermoeid en neerslachtig zijn.

Lange termijn:

Hersenbeschadiging: speed kan de zenuwen die dopamine afscheiden beschadigen. De kans hierop neemt toe naarmate er meer gebruikt wordt. Hoe hoger de omgevingstemperatuur hoe groter de schade.

Afhankelijkheid: van speed kun je geestelijk afhankelijk raken. Je denkt de hele tijd aan speed of kunt tijdens het uitgaan niet meer genieten zonder speed. Je lichaam went aan speed je hebt dan meer nodig om het effect te voelen. Ontwenningverschijnselen treden nauwelijks op. Wel kun je na afloop moe, gesloopt en down voelen.

Gewichtsverlies: speed remt de eetlust. Zo kan gewichtsverlies ontstaan. Speed lijkt daarom een ideaal afslankmiddel. Maar door de gewenning krijg je toch weer honger.

Depressie en psychoses: na langdurig gebruik kunnen depressies ontstaan. De zenuwen zijn volledig uitgeput en scheiden minder dopamine af. Ook kun je zeer achterdochtig worden. Zware gebruikers hebben het gevoel dat er beestjes onder hun huid kruipen. Soms krabben ze die tot bloedens toe open.



XTC (MDMA):

XTC is de straatnaam voor pillen die onder meer MDMA bevatten. MDMA is één van de meest gebruikte synthetische drugs. Gebruikers ervaren geen lichamelijke verslaving of psychisch verslavende werking. Wel is het zo dat het gebruik van XTC niet losgezien kan worden van een dance-feest.

Kenmerk

toelichting

Algemene werking

stimulerend

Uiterlijk en herkomst

pillen met logo, poeders en capsules, afkomstig van illegale laboratoria.

Gebruikswijze

slikken, snuiven

werkingsduur

4-6 uur

opname/afbraak:

XTC wordt meestal geslikt. Bij slikken bereikt MDMA via de maag de dunne darm. Daar wordt MDMA in het bloed opgenomen en bereikt zo de hersenen. In de hersenen zorgt XTC ervoor dat je hersenen de stoffen adrenaline en dopamine en serotonine afscheiden. Van adrenaline en dopamine krijg je energie. Door serotonine voel je je goed en ontspannen.

Wat voel je:

Na het slikken duurt het twintig tot zestig minuten voordat het middel begint te werken. Na vier tot zes uur is de XTC uitgewerkt. Er zijn entactogene en stimulerende effecten.

Entactogeen- je voelt je goed en volkomen ontspannen, je bent openhartig en praat makkelijk. Je voelt mee met anderen en hebt behoefte aan contact en intimiteit. Je hoort muziek beter en je geniet van de lichteffecten. Je lichaam tintelt en je krijgt zin om te bewegen en te dansen.

Stimulerend- je voelt je actief, alert en energiek. Je moeheid verdwijnt. Lichamelijk: je hartslag gaat omhoog en je bloeddruk stijgt. Je luchtwegen zetten uit. Je spieren spannen zich aan, dat merk je vooral in je kaken. Je lichaamstemperatuur neemt iets toe en je pupillen worden wijder. Je eetlust neemt af en je kunt slecht slapen. Je kunt ook misselijk en duizelig worden en hoofdpijn krijgen.

Risico's:

Oververhitting: van XTC kun je oververhit raken. Zeker als je langdurig danst in warme ruimten. Oververhitting is zeer gevaarlijk. Je kunt hoge koorts krijgen, toevallen en bloedingen door het hele lichaam.

Watervergiftiging: water drinken is nodig om oververhitting te voorkomen. Maar je moet ook weer niet te veel water drinken. XTC zorgt er namelijk voor dat de nieren minder water afgeven aan de urine. Als je teveel drinkt (meer dan twee glazen per uur) en XTC gebruikt kan het lichaam het teveel aan water niet meer kwijt. Dit leidt tot toename van de hoeveelheid bloed en tot een verlaging van het zout (natrium) gehalte in het bloed. Als het zout gehalte te laag is, kan water vanuit het bloed de hersencellen instromen en kan hersenoedeem ontstaan. Dat kan dodelijk zijn.

Tanden: door XTC kun je gaan knarsetanden en maak je minder speeksel aan. Dit is schadelijk voor je gebit.

(on)veilige seks: XTC maakt zorgeloos en roept gevoelens van intimiteit op. Veilige seks kan er dan bij inschieten.

Afhankelijkheid: van XTC raak je niet snel afhankelijk. Wel kan je een feestje zonde XTC minder leuk vinden.

Je lichaam went eerder aan het entactogene effect dan aan het stimulerende effect. Gevolg bij regelmatig gebruik voel je het entactogene effect niet meer. Ontwenningssverschijnselen treden bij stoppen niet op.



4-FA (4-FMP):

4-fluoramfetamine wordt ook wel de XTC-licht genoemd. De werking ligt tussen XTC en Speed

Kenmerk

toelichting

Algemene werking

stimulerend

Uiterlijk en herkomst	pillen met logo, poeders en capsules, afkomstig van illegale laboratoria.
Gebruikswijze	slikken, snuiven
werkingsduur	4-8 uur
wat voel je	tussen XTC en speed in

Trippende middelen



Cannabis (werkzame stof THC):

Cannabis kan op meerdere manieren als roesverwekkend middel gebruikt worden. Populair is het roken van een mengeling van verkruimelde hennepbloesem en tabak in een gerold vloeipapiertje met een zelfgemaakt papieren filter, een zogenaamde joint. Cannabis kan ook in voedsel verwerkt worden. Een bekend voorbeeld is de spacecake waarbij de bloesem of hars (hasj) meegebakken wordt in een gewone cake. Door de inname van THC worden er meer endorfine aangemaakt, wat er voor zorgt dat mensen zich gelukkiger gaan voelen.

<i>Kenmerk</i>	<i>toelichting</i>
Algemene werking	trippend, met mogelijke stimulerende- of verdoovende effecten
Uiterlijk en herkomst	hasj is gedroogde en samengeperste hars. Wiet zijn de gedroogde toppen van de hennaplant
Gebruikswijze	roken (blowen)
werkingsduur	1-3 uur

opname/afbraak:

bij de verbranding van hasj en wiet komt THC, koolmonoxide en teer vrij. Rook je het met tabak, dan komt er ook nog nicotine vrij. THC is de werkzame stof in cannabis. Nicotine in tabak. Koolmonoxide ontstaat bij de verbranding. Teer bestaat uit vaste en vloeibare stoffen in rook. Bij roken komt THC via de longen in het bloed terecht en bereikt zo de hersenen. Na enkele minuten bereikt THC de hersenen en beïnvloedt de afgifte van dopamine, waardoor je je lekkerder gaat voelen. CBD heeft een remmende invloed op de werking van THC en gaat zo mogelijk nadelen tegen. CBD zit nauwelijks in Nederlandse wiet.

Wat voel je:

Van cannabis wordt je high. Je wordt actief, spraakzaam en komt in een zorgeloze stemming. Je krijgt om niets de slappe lach. Je ziet en hoort de dingen anders. Je krijgt een levendige fantasie en kunt in jezelf gekeerd raken. Je kunt ook stoned worden. Je voelt je dan ontspannen, bedwelmd en loom. Je hebt geen zin om te bewegen. Cannabis kan je stemming versterken. Als je tijdens een depressieve bui ge ruikt, kan dat gevoel versterkt worden. Lichamelijke effecten zijn er ook. De eerste 20 minuten versnelt je hartslag. Je krijgt een droge mond en je eetlust neemt toe. Je spieren ontspannen. Bloedvaten in je ogen verwijden,

waardoor je rode ogen krijgt. Je darmen functioneren minder. Bij een grote dosis daalt je bloeddruk. Dat gebeurt ook wanneer je ineens gaat staan.

Risico's:

Korte termijn:

Flippen: soms valt cannabis verkeerd. Je voelt je dan angstig. Dit overkomt vooral beginnende gebruikers. Zij schrikken soms van de hartkloppingen. Ben je erbij: stel de persoon gerust, breng hem naar een rustige plek en laat hem iets zoets eten. Na een uur is het ergste voorbij. Geheugen en concentratie: cannabis beïnvloedt je korte termijngeheugen. Dingen die net gebeurt zijn vergeet je. 3 tot 4 uur na inname werkt je geheugen weer normaal. Onder invloed is het mogelijk om je aandacht erbij te houden. Je kunt opgaan in een detail en bent makkelijk afgeleid. Blowen en werken of studeren gaan dan ook niet samen.

Psychose: de combinatie van bepaalde genen en gebruik vergroten de kans op een psychose. Ook kan het gebruik van cannabis op jonge leeftijd depressies veroorzaken.

Lange termijn:

Longen: THC is niet schadelijk voor je longen maar wel de teer die bij het roken ontstaat. De rook van een joint bevat 4x zoveel teer als dat van een sigaret.

Door de teer kunnen slijmvliezen en luchtwegen ontstoken raken.

Geheugen en concentratie: cannabis heeft invloed op je geheugen, maar de effecten zijn niet blijvend. Als zware gebruikers stoppen, functioneert het geheugen na enkele weken weer normaal.

Invloed op persoonlijke ontwikkeling: je kunt blowen om lastige situaties uit de weg te gaan. Gevolg daarvan kan zijn dat je jezelf niet ontwikkeld en niet verder komt.



Ketamine:

Ketamine (K, Special K of vitamine K) is een narcosemiddel. Het wordt gebruikt als verdovingsmiddel tijdens operaties en als pijnbestrijdingsmiddel. Ketamine wordt ook gebruikt als drug. Ketamine wordt meestal gesnoven maar sommige gebruikers nemen het ook oraal, rectaal of spuiten het in; waarbij met injecteren de trip het korst duurt en bij orale inname het langst, maar altijd met een maximum van enkele uren. Als je ketamine snuift werkt het binnen 5 tot 15 minuten. De trip duurt tussen de 35 en 60 minuten. Ketamine als drug is een dissociatief tripmiddel. Dissociatief betekent scheiding: het bewustzijn wordt van het lichaam gescheiden.

Bij een lage dosering ketamine kom je in een dromerige, zweverige toestand terecht, je kunt je coordinatie verliezen en het lijkt alsof je naast je lichaam loopt. Het effect lijkt een beetje op zeeziekte. Bij een hogere dosering heb je het gevoel dat lichaam en geest worden losgekoppeld, je krijgt sterke hallucinaties, je voelt je gevoelloos en verdoofd. Gebruikers zien lichaamsdelen krimpen en groeien. Ook kun je het gevoel hebben dat armen en benen van plastic of hout gemaakt zijn. Praten en bewegen gaat moeilijk.

Kenmerk

toelichting

Algemene werking

trippend, met mogelijke stimulerende-of verdovende effecten

Uiterlijk en herkomst

poeder, afkomstig uit de (dier) geneeskunde.

Gebruikswijze snuiven

werkingsduur 1-2 uur

risico's:

bad trip of flippen: bij een gemiddelde trip is het mogelijk contact te houden met de werkelijkheid. Bij een te hoge dosis kunnen de trip ervaringen zo sterk zijn dat een gebruiker het onderscheid tussen trip en werkelijkheid verliest. Iemand kan angstig, verward of achterdochtig worden.

Flashback: de trip wordt voor even opnieuw beleefd, terwijl je geen tripmiddelen hebt gebruikt. Vermoeidheid of situaties die herinneren aan eerder gebruik kunnen deze veroorzaken.

Psychotische aanleg: iemand met een psychotische aanleg moet geen tripmiddelen gebruiken. Het kan een psychose uitlokken.



2C-B:

2C-B is een synthetische stof met een hallucinogene werking, bij een lage dosering lijken de effecten een beetje op XTC, maar bij hoge doseringen zijn de effecten te vergelijken met paddo's

Kenmerk *toelichting*

Algemene werking trippend

Uiterlijk en herkomst pillen, afkomstig uit illegale laboratoria

Gebruikswijze slikken

werkingsduur 2-6 uur

Gewenste effecten XTC-achtige verschijnselen (hallucinogeen).

risico's:

bad trip of flippen: bij een gemiddelde trip is het mogelijk contact te houden met de werkelijkheid. Bij een te hoge dosis kunnen de trip ervaringen zo sterk zijn dat een gebruiker het onderscheid tussen trip en werkelijkheid verliest. Iemand kan angstig, verward of achterdochtig worden.

Oververhitting: van 2-CB kun je oververhit raken. Zeker als je langdurig danst in warme ruimten. Oververhitting is zeer gevaarlijk. Je kunt hoge koorts krijgen, toevallen en bloedingen door het hele lichaam.



Paddo's:

Paddo's kunnen op diverse manieren gebruikt worden. De sterkte van het effect is afhankelijk van de hoeveelheid ingenomen paddenstoelen. Het effect van gebruik van de verschillende soorten paddo's hangt af van de situatie waarin de paddo gebruikt wordt en de stemming van de tripper. Waar de ene gebruiker een lekkere en rustige trip heeft van de kaalkopjes, kan de ander een zware trip van krijgen. Bovendien is het effect op een nuchtere maag nog sterker.

<i>Kenmerk</i>	<i>toelichting</i>
Globaal effect	trippend
Uiterlijk en herkomst	gedroogd
Gebruikswijze	eten
Werkingsduur	3-7 uur

risico's:

bad trip of flippen: bij een gemiddelde trip is het mogelijk contact te houden met de werkelijkheid. Bij een te hoge dosis kunnen de trip ervaringen zo sterk zijn dat een gebruiker het onderscheid tussen trip en werkelijkheid verliest. Iemand kan angstig, verward of achterdochtig worden.

Flashback: de trip wordt voor even opnieuw beleefd, terwijl je geen tripmiddelen hebt gebruikt. Vermoeidheid of situaties die herinneren aan eerder gebruik kunnen deze veroorzaken. Psychotische aanleg: iemand met een psychotische aanleg moet geen tripmiddelen gebruiken. Het kan een psychose uitlokken.

lachgas:



lachgas is populair omdat het makkelijk is te verkrijgen. Het wordt door gebruikers nauwelijks als drugs gezien, maar als een relatief onschuldig middel. Een standaard patroon (slagroompatroon) bevat 8 gram N₂O

<i>Kenmerk</i>	<i>toelichting</i>
Algemene werking	trippend
Uiterlijk en herkomst	ballon
Gebruikswijze	inhaleren
werkingsduur	1 minuut

Gewenste effecten

hallucinerend, kortdurend maar sterke roes, er is sprake van een bewustzijnsdaling, lacherig worden, tintelingen en een vervorming van de werkelijkheid in beeld en geluid, euforie.

Ongewenste effecten

duizeligheid, hoofdpijn, verwardheid, misselijkheid, gevoelloosheid of tintelingen, flauwvallen, afsluiten van de omgeving, gevoel van angst.

3. Combinaties

De meeste uitgaansdrugs worden enkelvoudig gebruikt, maar het combineren van twee middelen neemt toe. Meestal is één van de middelen alcohol. Omdat veelal niet tegelijkertijd én in verschillende hoeveelheden worden ingenomen en de werkingsduur van middelen verschilt, is het effect niet goed voorspelbaar. In het algemeen kan het volgende gezegd worden over de meest voorkomende combinaties.

Stimulerende middelen:

Als verschillende stimulerende middelen worden gebruikt, dan zal het oppeppende effect doorgaans toenemen. Wordt XTC in hoge doseringen gebruikt of gecombineerd met andere stimulerende middelen, dan neemt het entactogene effect af.

Verdovende middelen:

Worden verdovende middelen gecombineerd, dan zal het dempende effect (vooral op bewustzijn en ademhaling) sterk toenemen

Stimulerende en verdovende middelen:

Er zijn veel verschillende combinaties mogelijk. De meeste opvallende verschijnselen zijn dat bij de combinatie alcohol en XTC, waar de ontremming toeneemt. Bij alcohol en cocaïne het gevoel van dronkenschap afneemt en dat bij gebruik van GHB en XTC er weliswaar een verminderd bewustzijn optreedt, maar dat de gebruiker wel kortstondig reageert op prikkels; iets wat niet voorkomt bij bewusteloosheid, dat veroorzaakt wordt bij uitsluitend GHB gebruik.

Verdovende en trippende middelen:

Bij deze combinatie treedt een gevoel van controleverlies op, waarbij de gebruiker zich doorgaans erg ziek voelt en zich ook als zodanig presenteert.

4. Gezondheidsverstoringen

Driehoek van Zinberg/Factoren

Invloeden op de gezondheid bij middelen gebruik:

1. Drugs: gebruikte middel
2. Set: persoonlijke factoren

Met de factor set worden de kenmerken van de gebruiker zelf bedoeld. Je kunt daarbij denken aan de volgende dingen:

Geslacht: vrouwen hebben bijvoorbeeld minder lichaamsvocht dan mannen en worden daarom sneller dronken;

Gewicht;

Psychische gesteldheid: zit je lekker in je vel?

Wat voor verwachting heb je van het middel? Iemand die voor het eerst xtc gaat gebruiken ervaart dit heel anders dan iemand die dit al vaker gedaan heeft. Maar ook: als iemand een bad trip heeft gehad van een middel en daar bang voor is, kan die persoon dat opnieuw krijgen;

Ben je lichamelijk en psychisch gezond?

Persoonlijke gevoeligheid;

Gebruik je medicijnen?

Heb je voldoende gegeten en gedronken in de afgelopen dagen (geen alcohol)?

Wat voor een kleding heb je aan (te warm, te koud, ademende stof of juist afsluitende latex)?

Heb je genoeg geslapen in de afgelopen dagen?

3. Setting: omgevingsfactoren

Met de factor setting wordt de omgeving bedoeld. Daarbij kun je denken aan factoren als:

Hoe is het klimaat waarin je gebruikt (koud of warm, vochtig)?

Gebruik je in een omgeving die vertrouwd voor je is?

Heb je alleen gebruikt, met vrienden of met mensen die je nauwelijks kent?

Was de omgeving waarin je hebt gebruikt druk of juist heel rustig?

Is er vrije waterversprekking?

Is er adequate hulp aanwezig?

Wat is de houding van het personeel van de plek waar je bent?

Het effect van een middel is dus lastig te voorspellen. Iedereen kent misschien wel een situatie waarbij je een paar glaasjes alcohol op hebt en je daar prima bij voelt. Een andere keer kan het zijn dat je dezelfde hoeveelheid drinkt en de alcohol helemaal niet zo lekker valt. Je snapt er misschien niets van. Dat heeft te maken met de persoons- of omgevingsfactoren die allemaal een bepaalde invloed op elkaar uitoefenen waardoor de werking van alcohol en andere soorten drugs vaak onvoorspelbaar is. Hetzelfde geldt voor een xtc-pil die je op een niet zo'n geweldig feestje neemt en dezelfde pil neem je op het meest fantastische feest van het jaar. De werking zal anders zijn. Dat heeft te maken met de setting.

Lichte gezondheidsverstoringen

Meest voorkomende gezondheidsverstoringen:

De meest voorkomende gezondheidsverstoringen komen bij alle middelen voor. Het zijn problemen waar de hulpverlener niet snel mee in aanraking komt. Meestal zullen gebruikers met hun gezondheidsklachten naar huis gaan en geen hulp zoeken terwijl ze nog uit gaan. De klachten zijn vooral algehele malaise, misselijkheid, duizeligheid, braken en angst. Daarnaast melden veel gebruikers zich met hoofdpijn; dit is echter niet specifiek middelen gerelateerd.

Hoofdpijn:

Dit is de meest voorkomende klacht binnen het uitgaanscircuit. Men veronderstelt dat hoofdpijn in het uitgaanscircuit het eerste teken is van uitdroging. Wetenschappelijk onderzoek ondersteunt de relatie tussen uitdroging en hoofdpijn. Vochttekort wordt veroorzaakt door onvoldoende inname dan wel overmatig verlies van vocht. Alcohol zorgt voor een belangrijk verlies aan vocht: ieder glas alcohol zorgt voor het verlies van anderhalf glas vocht. Belangrijk om te weten is dat uitdroging kan optreden bij een vochttekort over een periode van 72 uur. De basis van het probleem kan dus al gelegd zijn voor het uitgaan. Aandacht voor vochtinname is dus belangrijk in het gesprek met een uitgaander die in de problemen komt.

Algehele malaise:

Uitgaanders komen regelmatig met de opmerking dat ze zich niet goed voelen. Een duidelijke klacht is dan niet aan te wijzen, maar er is sprake van een algemeen onwel bevinden. Soms is er sprake van een combinatie van allerlei vage klachten.

Misselijk/braken:

Vrijwel alle drugs worden oraal ingenomen. Op deze lichaamsvreemde stoffen kan het lichaam reageren, vaak met misselijkheid en braken. Sommige middelen hebben een direct effect op het brein. Het brein zet het lichaam dan aan tot braken. Meestal verdwijnen de klachten na het braken of na het uitwerken van de drug. Braken in combinatie met sufheid is een alarmsignaal. Deze combinatie brengt een groot risico met zich mee dat de gebruiker zich verslikt en stikt in eigen braaksel. Dit kan een ademstilstand of dodelijke longontsteking tot gevolg hebben.

Duizeligheid:

Duizeligheid is een lastig begrip, omdat niet iedereen hiermee hetzelfde bedoelt. Draaierigheid, misselijkheid, black-outs, wankel gevoel of algemeen onwel bevinden zijn allemaal verschijnselen die als duizeligheid kunnen worden aangeduid. Het is belangrijk om goed te weten wat een gebruiker bedoelt met de klacht over duizeligheid. Duizeligheid wordt veroorzaakt door veranderingen in het evenwichtsorgaan en het brein. Deze twee hebben een sterke relatie. Door verstoringen in het brein functioneert het evenwichtsorgaan niet goed, waardoor iemand duizelig wordt.

Verminderd bewustzijn:

Veel middelen kunnen leiden tot een verminderd bewustzijn, zonder dat er sprake is van bewusteloosheid. Mensen zijn dan minder goed aanspreekbaar en reageren alleen nog op hevige prikkels (hard praten, pijn prikkels). Dit is voor de hand liggend bij verdovende middelen. Maar ook bij stimulerende middelen kan dit gebeuren.

Afwijkende temperatuur:

Verdovende middelen kunnen leiden tot een verlaagde lichaamstemperatuur door een combinatie van of het middel zelf, verminderde activiteit en de omgevingstemperatuur. Bij GHB komt hevig zweten voor, wat een extra oorzaak is voor afkoeling. Omdat men ook bij stimulerende middelen kan zweten, komt bij gebruik van deze middelen niet alleen een verhoogde, maar ook een verlaagde lichaamstemperatuur voor het komt voor dat mensen een andere temperatuur voelen dan dat deze feitelijk is. Bij de beoordeling van afwijkende temperatuur volstaat dus niet alleen het verhaal van de gebruiker. De huidtemperatuur moet ook gevoeld worden door de hulpverlener.

Angst:

Bij middelen gebruik heeft de gebruiker altijd een bepaalde verwachting. Als het gebruik daar niet aan voldoet, kan de gebruiker angstig worden. Mensen ervaren dit onverwachte effect als een verlies van controle over hun lichaam en soms over hun geest. Bij trip middelen is juist het effect van het middel vaak de oorzaak van angst.

Ernstige gezondheidsverstoringen:

De volgende gezondheidsverstoringen zijn direct levensbedreigend, behalve de acute psychose. Bij alle hieronder genoemde problemen moet via 112 om een ambulance worden gevraagd. De oorzaken zijn toegespitst op middelen gebruik, maar er zijn meer oorzaken mogelijk.

Luchtwegobstructie:

Vooraf bij verdovende middelen. Bij een luchtwegobstructie is er sprake van een belemmering van de luchtweg. Dit probleem komt het meeste voor in combinatie van braken en sufheid. Soms komt een kaakklem voor (bij stimulerende middelen). Observeer door te kijken, luisteren en te voelen.

Een kaakklem bij een persoon met een gedaald bewustzijn is altijd een grotere zorg. Bij braken ontstaat er grote kans op verstikking. Een volledig en snelle melding aan 112 is van levensbelang, met melding bedreigde ademweg door kaakklem.

Bewusteloosheid:

Met name bij verdovende middelen. Bij bewusteloosheid reageert het slachtoffer niet meer op aanspreken. Bewusteloosheid kan verschillende oorzaken hebben, zoals een luchtwegobstructie, ernstige onderkoeling of juist oververhitting, een insult, en het gebruik van verdovende middelen zoals alcohol en GHB. Bewusteloosheid kan op haar beurt ook zorgen voor een luchtwegobstructie. Die wordt veroorzaakt door een verlies van controle over spieren

die de luchtweg die de luchtweg belemmeren. Een verschijnsel in het uitgaanscircuit is coma zuipen. Daarbij treedt een combinatie op van bewusteloosheid bij overmatig alcoholgebruik en het risico op een luchtwegobstructie.

Bewusteloosheid bij het gebruik van stimulerende middelen moet beschouwd worden als een acuut en ernstig probleem, waarvoor professionele medische zorg nodig is.

Hart-/vaatstoornissen:

Met name bij stimulerende middelen. Als gevolg van grote druk in de vaten kunnen er problemen ontstaan in het hart en de hersenen. Het hartinfarct en de hersenbloedingen zijn vooral beschreven in relatie tot cocaïne gebruik. Hartkloppingen worden ook gerapporteerd bij gebruik van andere stimulantia.

Opwindingsdelier:

Het opwindingsdelier is een relatief onbekend probleem. Het is een toestand waarbij het slachtoffer motorisch onrustig is. Het slachtoffer gedraagt zich bijna dierlijk en slaat als een wilde om zich heen. Kenmerkend is dat het geen gerichte agressie is. Het slachtoffer zal zich niet overgeven bij fixatie of overmeestering. Ook maakt hij of zij geen contact. Dit uit zich doordat het slachtoffer als het ware dwars door je heen kijkt en het niet mogelijk is om verbaal contact te krijgen. Uit onderzoek blijkt dat de sterke fixatie van invloed is op de overlijdenskans van het slachtoffer van een opwindingsdelier. (er treedt een overbelasting van het hart op).

Insult:

Met name bij stimulerende middelen. Een insult is het verliezen van het bewustzijn. Een insult gaat meestal gepaard met schokkende bewegingen en verkramping van de spieren in het lichaam. Dit kan een uiting zijn van de ziekte epilepsie, maar ook van de ontregeling van het centraal zenuwstelsel door middelen gebruik of door acuut stoppen met chronisch alcohol gebruik of door een sterke visuele prikkeling. Bij een insult kan het slachtoffer blauw worden als gevolg van inadequate ademhaling of een luchtwegobstructie. Ook kan er incontinentie optreden en kan het slachtoffer op zijn tong bijten. In veel gevallen eindigt een insult spontaan, maar wanneer een epileptisch insult langer duurt dan vijf minuten (status epilepticus) kan dit zonder professionele hulp fataal zijn.

Levensbedreigende onderkoeling:

Met name bij verdovende middelen. Onderkoeling is een situatie waarbij de lichaamstemperatuur daalt onder de 35GR. Celsius.
Tussen de 32 en 35 graden Celsius spreekt men van lichte onderkoeling. De verschijnselen zijn vaak subtiel. Het slachtoffer is alert en goed georiënteerd, maar klaagt over kou. De huid is bleek en koud en er is sprake van rillen.
Tussen de 28 en 32 graden Celsius spreekt men van matige onderkoeling. Het slachtoffer is afwezig en gedesoriënteerd. Onder de 30 graden Celsius kan bewusteloosheid optreden. De huid is bleek, koud en het rillen is minder aanwezig dan bij lichte onderkoeling.

Onder de 28 graden Celsius spreekt men van ernstige onderkoeling. Het slachtoffer is diep bewusteloos en de spieren zijn stijf. Er is een grote kans op een spontane hartstilstand.

Het is noodzakelijk om lichte onderkoeling op tijd te behandelen, zonder juiste hulp kan dit snel overgaan in matig en ernstig. Onderkoeling treedt voornamelijk op bij het gebruik van verdovende middelen, maar kan ook door stimulerende middelen (als gevolg van hevig zweten of natte kleding door dansen).

Levensbedreigende oververhitting:

Bij stimulerende middelen. Oververhitting is een situatie waarbij de lichaamstemperatuur stijgt boven de 40 graden Celsius. De situatie kenmerkt zich door verminderd bewustzijn tot bewusteloosheid. Soms is er sprake van desoriëntatie of agressie. De huid is bleek, warm en klam of zelfs droog. De oorzaak van levensbedreigende oververhitting is meestal een combinatie van intensieve spieractiviteit, onvoldoende vochtinname, niet ademende kleding, slecht eten, gebruik van stimulerende middelen, hoge omgevingstemperatuur en hoge luchtvochtigheid. Boven de 40 graden Celsius raken allerlei processen in het lichaam verstoord, waardoor het brein en de hartspier onherstelbaar kan worden beschadigd. Boven de 42 graden Celsius ontregelt de thermostaat van het lichaam en kan het de lichaamstemperatuur niet meer reguleren. Een lichaamstemperatuur van 45 graden Celsius en hoger is altijd dodelijk.

Bewusteloosheid bij gebruik van stimulerende middelen, ernstige oververhitting, insult en/of opwindingsdelier worden beschouwd als symptomen van een ernstige (soms levensbedreigende) hersenstoornis.

Acute psychose:

Vooraf bij tripmiddelen en stimulerende middelen. Bij een acute psychose is er sprake van wanen (een stoornis in het denken) en meestal ook hallucinaties (een stoornis in de waarneming). Ook ervaart een slachtoffer angst en is er sprake van agressie in reactie op de omgeving. De wanen zijn niet te corrigeren. Het slachtoffer voelt zich onbegrepen, en samen met de inhoud van de wanen maakt dit hem angstig. Het is een intense angst die maakt dat de acute psychose indirect levensbedreigend is. Het slachtoffer voelt zich angstig en bedreigd en zal er alles aan doen om zichzelf te beschermen.

4. Hulpverlening

Algemeen:

Veiligheid primair. Voor hulpverleners is het essentieel om te zorgen dat de eigen veiligheid gegarandeerd is. Hulpverlening vindt vaak plaats op een onpraktische locatie. Soms zorgen omstanders voor een onveilige situatie.

Correcte houding:

Hulpverleners zijn deskundig, niet bevooroordeeld en rustig. Deze drie elementen vormen een correcte houding. Als mensen hulp zoeken, verwachten ze van de hulpverlener een open houding waarin zij alles wat noodzakelijk acht en in een vertrouwelijke setting kunnen vertellen, zonder direct veroordeeld te worden. Zij zoeken hulp en uitleg voor hun situatie, maar geen belerend advies of veroordeling. Een open houding van een hulpverlener zorgt ervoor dat de uitgaander die in de problemen is gekomen bereid is om meer informatie te geven.

Rust en ruimte:

Slachtoffers trekken allerlei mensen aan. Als er een incident voordoet is dit spannend en interessant. Uiteraard zijn omstanders vaak ook zorgzaam en betrokken. Dit zorgt ervoor dat je als hulpverlener niet altijd te maken hebt met enkel het slachtoffer maar ook met vrienden, broers, zussen, of anderen die vinden dat ze betrokken moeten zijn met de situatie. Probeer duidelijk te maken dat je, om de juiste hulp te kunnen verlenen, ruimte nodig hebt voor jou en het slachtoffer. Schroom niet om voor het veiligstellen van deze ruimte hulp van collega's in te schakelen, en indien nodig de beveiliging.

Wakker houden en verslikking voorkomen

Personen die suf zijn, maar niet bewusteloos, moeten zoveel mogelijk wakker gehouden worden. Belangrijkste reden hiervoor is dat men moet voorkomen dat een persoon zich verslikt (bijv. braaksel) probeer de persoon zoveel mogelijk te laten zitten, schakel vrienden in, en geef hem regelmatig prikkels.

Water-,vocht- en zoutadvies

Water nam vroeger een prominente rol in bij het ritueel van middelen gebruikende uitgaanders. Naast stimulerende middelen, werd over het algemeen voldoende water gedronken. De gedachte was dat het water de drugs beter zou helpen filteren.

Tegenwoordig drinkt men echter vaker alcohol. Het drinken van water is aan te bevelen om uitdroging te voorkomen in een warme, vochtige omgeving. Toch is alleen water niet voldoende. Bij zweten gaat er immers niet alleen vocht verloren, maar verlaten ook belangrijke zouten het lichaam. Als alleen het vocht wordt aangevuld, kan de balans ontregeld raken. Water is dus goed, maat te veel water juist niet. Het risico bestaat dat door het drinken van grote hoeveelheden water de in het bloed aanwezige zouten dusdanig kunnen verdunnen dat er gezondheidsverstoringen kunnen optreden. Deze kunnen zelfs tot de dood leiden. Drink één tot twee glazen per uur, raad bovendien aan om het drinken van water af te wisselen met

gewone frisdranken, deze bevatten ook suikers en zouten. Isotone sportdranken bevatten vocht en zouten in dezelfde verhouding als het lichaam. Het drinken van deze dranken heeft de voorkeur. Zout is ook te vinden in nagenoeg alle voedingsmiddelen.

In tegenstelling tot wat je zou verwachten bevat drop meestal een ander zout dan je lichaam nodig heeft. Drop bevat veelal ammoniumchloride. Het lichaam heeft vooral behoefte aan het natriumchloride (keukenzout).

Eetadvies:

Het komt regelmatig voor dat uitgaanders niet goed gegeten hebben en mede daardoor ziek worden. Naast vocht advies, is een eetadvies mogelijk op zijn plaats. Geef iets te eten wat niet zwaar voor de maag is. Dat betekent; niet vettig en geen grote hoeveelheden.

Suiker:

Suiker of dextro worden door veel uitgaanders gezien als tegengif tegen overmatig drugsgebruik. Dit is een fabel! Suiker kan wel een positief effect hebben, bij iemand die te weinig gegeten heeft en bij wie de suikerspiegel te laag is. XTC zorgt voor een verlaging van de bloedsuikerspiegel. Het advies moet in deze gevallen zijn weer te gaan eten, omdat een kleine hoeveelheid suiker maar een kort durend effect heeft.

In bananen zit de stof tryptofaan, deze stof maakt serotonine aan wat bij mensen met een depressie stimulerend werkt.

Afkoeling of verwarming:

Slachtoffers kunnen zich melden met klachten dat ze het koud hebben of juist warm. Dit kan gepaard gaan met andere klachten. Soms heeft een slachtoffer geen concrete klachten over de temperatuur, maar wordt deze opgemerkt door de hulpverlener. Waarnemen doet men door te voelen. Als het slachtoffer warm aanvoelt en niet suf is, is een goed advies hem in een koele omgeving te zetten. Als het slachtoffer juist koud aanvoelt en goed aanspreekbaar is, is een goed advies een warme omgeving op te laten zoeken en warme, zoete dranken te laten drinken.

Voorzichtig met pijnstillers:

Het gebruik van pijnstillers is voor de meeste mensen de normaalste zaak van de wereld. Er schuilt echter een gevaar in het verstrekken van pijnstillers. Pijnstillers worden vaak gevraagd tegen hoofdpijn. Het geven van een pijnstiller is geen probleem, zolang de hulpverlener probeert te achterhalen wat de oorzaak van de pijn is en uitleg geeft dat de hoofdpijn vaak de eerste verschijnselen zijn van uitdroging. Paracetamol camoufleert dit verschijnsel, en drinken is in dit geval zinvoller. Let op: hoofdpijn die na een val is ontstaan of gepaard gaat met andere klachten, vergt duidelijk meer inspanning van de hulpverlener dan alleen het verstrekken van een pijnstiller.

Drugs en wet

Drugs gebruiken is in Nederland niet strafbaar. Het bezitten produceren en verkopen van middelen die in de Opiumwet worden genoemd, is wel strafbaar.

Bezit van kleine hoeveelheden drugs (voor eigen gebruik) wordt niet altijd bestraft. Op bepaalde feesten en op aangewezen plekken in steden wordt wel streng opgestreden bij bezit van kleine hoeveelheden.