



## Forebygging av overdoser

### Overdose kan forebygges

Bruk av opioder og GHB, og kombinasjon av alkohol og benzodiazepiner medfører en fare for overdoser og overdosedødsfall. Ved å lære om overdosefare og førstehjelp kan brukeren redde både eget og andres liv.

### Ved 3–8 dager uten stoff er toleransen lik null igjen

I følge Folkehelseinstituttet avtar toleransen raskt dersom man slutter med opioder/ opiater. Brukerne er dermed mer utsatt for overdoser rett etter også korte opphold i bruken.

Det er vanskelig å angi nøyaktig estimat for antallet dager fordi det blant annet avhenger av tidligere doserings- og bruksmønster. Endring i toleranse vil også variere for forskjellige effekter av stoffet. Enkelte kan allerede på dag tre ha betydelig endring i toleranse, og dermed økt risiko for dødsfall ved overdose.

### En reduserer risiko ved å dele opp i flere doser

Med nytt stoff på markedet vet ikke brukerne hvor rent det er. Selv stoff som er kjent, for eksempel heroin, har ulik renhetsgrad og styrke. Det skjer relativt ofte at det dukker opp nye partier på markedet som er sterkere enn hva de er vant med. Dette kan føre til økt overdosefare. En reduserer risiko for overdose ved å dele stoffet i flere mindre doser.

### Røyk er tryggere enn sprøyte

Til personer som injiserer heroin anbefaler Helsedirektoratet heller inhalering/ røyking. Dette gir mindre risiko for overdose. Ved blanding av ulike stoffer øker imidlertid risikoen, også ved røyking.

### Det gir økt risiko å blande ulike stoffer – benzodiazepiner (benzo) og opioder

Blanding av ulike stoffer, for eksempel benzodiazepiner og opioder, gir økt risiko for overdose. Benzodiazepiner er ikke veldig giftige, og høye doser trengs før det regnes som potensielt dødelig dersom et benzodiazepin inntas alene. Men dersom flere medikamenter brukes samtidig eller i kombinasjon med alkohol og/eller andre rusmidler, øker faren for forgiftning betydelig.

Bruk av benzodiazepiner i kombinasjon med opioder gir også økt risiko for overdose.

Dersom man tar nye preparater før kroppen har kvittet seg med de gamle, vil det hope seg opp med stoffer i kroppen. Jo større konsentrasjon av benzodiazepiner en har i kroppen, desto større sjanse for overdose.

### Overdose? Ring 113. Hold personen våken!

Vanlige symptomer på overdose av opiater kan være:

- Dårlig respirasjon: 8–10 pust per minutt = mistanke om overdose
- Blå lepper
- Hvit hud
- Det er ikke mulig å få kontakt med personen
- Personen svarer ikke på tiltale eller reagerer ikke på smertestimuli
- Personen har falt sammen, eller ligger tilsynelatende livløs

Overdose av GHB ligner ofte på beskrivelsen over, men kan være noe annerledes:

Vanlige/typiske kjennetegn er personen vil gispe etter luft og at størrelsen på pupillene endrer seg.

En som har tatt GHB overdose kan også være svært urolig og for eksempel slå rundt seg, for så å falle totalt sammen og være vanskelig å kontakte. Sørg for frie luftveier og førstehjelp (se neste avsnitt)

Ved mistanke om overdose:

- Ring ambulanse 1-1-3
- Prøv å opprettholde bevisstheten til den som går i overdose:
- Hold personen i gang fysisk, stimuler (om nødvendig ved smertestimuli) og snakk til vedkommende. Gi beskjed om at du forventer å få svar, og begrunn med at du ser at vedkommende er i ferd med å gå i overdose.
- Om nødvendig: gi førstehjelp i henhold til neste punkt.

### Start hjerte- og lungeredning hvis nødvendig og gi førstehjelp til hjelp kommer

- Sørg for frie luftveier.
- Utfør hjerte- lungeredning om nødvendig. Se vedlegg om basal hjerte- lungeredning.
- Husk 30 hjertekompresjoner og 2 pust.

### Ekstra viktig: Hold på til ambulansen kommer