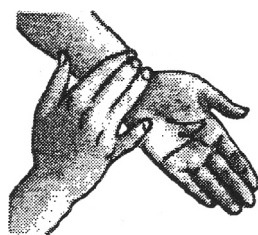


Besorg Dir unbedingt einen Stauschlauch bzw. Ab-
binder, den Du in der Apotheke kaufen, am Ge-
sundheitsmobil oder in den betreuten Drogenkon-
sumräumen gegen eine Kostenbeteiligung erhalten
kannst.

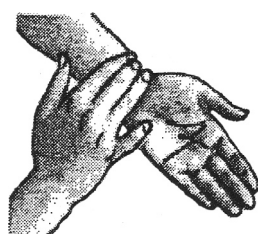


Die oberflächlich verlaufenden Ve-
nen staut Du am besten mit dem
Stauschlauch. Die optimale Stau-
ung hast Du erreicht, wenn Du mit
deinen Fingerkuppen den Puls noch
fühlen kannst (aber nie den Dau-
men benutzen!) (siehe Abbildung)

– Also: nicht zu fest anziehen! Nur so ist gewähr-
leistet, dass das Blut über die Arterien zur Hand ge-
führt und über die Venen zurücktransportiert wer-
den kann. Durch die Stauung füllen sich die Venen,
werden besser fühlbar und besser sichtbar (siehe
Abbildung).

Wenn Du die Vene angestochen hast, vergewissere
Dich durch Anziehen von Blut, ob Du auch wirklich
getroffen hast. **Vor** dem Abdrücken musst Du noch
den Stauschlauch lösen, weil Du in eine gestaute
Vene nichts hineindrücken kannst.

Besorg Dir unbedingt einen Stauschlauch bzw. Ab-
binder, den Du in der Apotheke kaufen, am Ge-
sundheitsmobil oder in den betreuten Drogenkon-
sumräumen gegen eine Kostenbeteiligung erhalten
kannst.



Die oberflächlich verlaufenden Ve-
nen staut Du am besten mit dem
Stauschlauch. Die optimale Stau-
ung hast Du erreicht, wenn Du mit
deinen Fingerkuppen den Puls noch
fühlen kannst (aber nie den Dau-
men benutzen!) (siehe Abbildung)

– Also: nicht zu fest anziehen! Nur so ist gewähr-
leistet, dass das Blut über die Arterien zur Hand ge-
führt und über die Venen zurücktransportiert wer-
den kann. Durch die Stauung füllen sich die Venen,
werden besser fühlbar und besser sichtbar (siehe
Abbildung).

Wenn Du die Vene angestochen hast, vergewissere
Dich durch Anziehen von Blut, ob Du auch wirklich
getroffen hast. **Vor** dem Abdrücken musst Du noch
den Stauschlauch lösen, weil Du in eine gestaute
Vene nichts hineindrücken kannst.

Weitere Informationen und Kontakt

- mobilix@fixpunkt.org
- www.fixpunkt.org
- Persönliche, vertraulich-
geschützte E-Mail-Beratung
über
www.aidshilfe-beratung.de

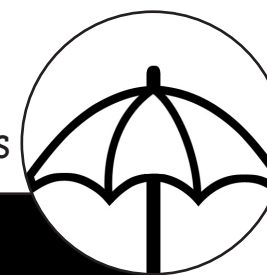


Letzte Aktualisierung: Oktober 2006

Fixpunkt

Mobilix
Boppstraße 7
10967 Berlin

Fixpunkt Safer Use Infos



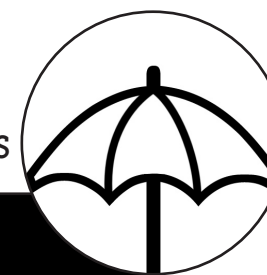
Wie kann
ich meine
Venen
pflegen?

Wie be-
nutze ich
Alkohol-
tupfer?

Wie stau-
e ich richtig?

Tipps zur Venenpflege

Fixpunkt Safer Use Infos



Wie kann
ich meine
Venen
pflegen?

Wie be-
nutze ich
Alkohol-
tupfer?

Wie stau-
e ich richtig?

Tipps zur Venenpflege

Weitere Informationen und Kontakt

- mobilix@fixpunkt.org
- www.fixpunkt.org
- Persönliche, vertraulich-
geschützte E-Mail-Beratung
über
www.aidshilfe-beratung.de



Letzte Aktualisierung: Oktober 2006

Fixpunkt

Mobilix
Boppstraße 7
10967 Berlin

WIE KANN ICH MEINE VENEN PFLEGEN

UND DAS RISIKO REDUZIEREN,

ABSZESSE ZU BEKOMMEN ?

1. Bevor du spritzt, wasch Arme und Hände mit heißem Seifenwasser. Heißes Wasser und kräftiges Schrubben erweitern außerdem Deine Venen.
2. Verwende eine sterile, originalverpackte Spritze und Kanüle jedes Mal, wenn Du spritzt oder Drogen teilst. Wenn Du keine neue Spritze oder Kanüle kriegen kannst, verwende eine, die gut ausgespült und 15–20 Minuten ausgekocht worden ist.
3. Verwende jedes Mal saubere Filter, Kocher und sauberes Wasser.
4. Reinige die Einstichstelle gründlich mit Alkoholtupfern
5. Vermeide Injektionen unter die Haut (subcutan) und in Deine Muskeln, denn dies vergrößert das Risiko eines Abszesses. Wenn Drogen nicht direkt in die Vene gelangen, können sie schwere Gewebeschäden verursachen.
6. Pflege Deine Venen äußerlich z. B. mit Ringelblumen-Creme und durch ausreichendes Trinken von Wasser. Du stichst weniger daneben, wenn Du große Venen hast. Ein Schuss daneben kann sich entzünden und zum Abszess entwickeln.

WIE KANN ICH MEINE VENEN PFLEGEN

UND DAS RISIKO REDUZIEREN,

ABSZESSE ZU BEKOMMEN ?

1. Bevor du spritzt, wasch Arme und Hände mit heißem Seifenwasser. Heißes Wasser und kräftiges Schrubben erweitern außerdem Deine Venen.
2. Verwende eine sterile, originalverpackte Spritze und Kanüle jedes Mal, wenn Du spritzt oder Drogen teilst. Wenn Du keine neue Spritze oder Kanüle kriegen kannst, verwende eine, die gut ausgespült und 15–20 Minuten ausgekocht worden ist.
3. Verwende jedes Mal saubere Filter, Kocher und sauberes Wasser.
4. Reinige die Einstichstelle gründlich mit Alkoholtupfern
5. Vermeide Injektionen unter die Haut (subcutan) und in Deine Muskeln, denn dies vergrößert das Risiko eines Abszesses. Wenn Drogen nicht direkt in die Vene gelangen, können sie schwere Gewebeschäden verursachen.
6. Pflege Deine Venen äußerlich z. B. mit Ringelblumen-Creme und durch ausreichendes Trinken von Wasser. Du stichst weniger daneben, wenn Du große Venen hast. Ein Schuss daneben kann sich entzünden und zum Abszess entwickeln.

7. Verwende einen Abbinder. Dieser erhöht den Blutdruck in den Venen und macht feine Venen größer, leichter zu sehen und besser zu treffen (siehe unten).
8. Sei ruhig, entspann dich. Hol tief Luft, um deine Hand ruhig zu halten, so dass Du nicht daneben gehst. Zitterige Hände nach fünf Tagen Dauer-Speed-Konsum oder im Entzug können dazu führen, dass Du die Venen verfehlst.
9. Vermeide Injektionen in die Hände, Füße, Hals, Leiste, Brust und Geschlechtsteile.

WARUM UND WIE BENUTZE ICH

ALKOHOLTUPFER ?

- Alkoholtupfer entfernen Schmutz von Deiner Haut, wenn Du keine Gelegenheit hast, die Einstichstelle mit warmen Wasser und Seife zu reinigen.
- Alkoholtupfer reduzieren die Bakterien-Anzahl auf der Haut.
- Alkoholtupfer reduzieren die Gefahr von „Straßen“ (Narben-Gewebe), Abszessen und anderen Infektionen.
- Sie regen die Durchblutung der Hautoberfläche an und lassen die Venen hervortreten.
- Schlecht zu findende Venen sind leichter zu sehen und zu treffen, besonders wenn Du schlechtes Licht zur Verfügung hast.

7. Verwende einen Abbinder. Dieser erhöht den Blutdruck in den Venen und macht feine Venen größer, leichter zu sehen und besser zu treffen (siehe unten).
8. Sei ruhig, entspann dich. Hol tief Luft, um deine Hand ruhig zu halten, so dass Du nicht daneben gehst. Zitterige Hände nach fünf Tagen Dauer-Speed-Konsum oder im Entzug können dazu führen, dass Du die Venen verfehlst.
9. Vermeide Injektionen in die Hände, Füße, Hals, Leiste, Brust und Geschlechtsteile.

WARUM UND WIE BENUTZE ICH

ALKOHOLTUPFER ?

- Alkoholtupfer entfernen Schmutz von Deiner Haut, wenn Du keine Gelegenheit hast, die Einstichstelle mit warmen Wasser und Seife zu reinigen.
- Alkoholtupfer reduzieren die Bakterien-Anzahl auf der Haut.
- Alkoholtupfer reduzieren die Gefahr von „Straßen“ (Narben-Gewebe), Abszessen und anderen Infektionen.
- Sie regen die Durchblutung der Hautoberfläche an und lassen die Venen hervortreten.
- Schlecht zu findende Venen sind leichter zu sehen und zu treffen, besonders wenn Du schlechtes Licht zur Verfügung hast.

SO GEHT'S

Schritt 1

Nimm einen Alkoholtupfer und wisch an der Stelle, wo du spritzen willst. Wisch kräftig. Verwende so viele Tupfer wie Du brauchst, um den Dreck von der Haut runterzubekommen. ***Jetzt hör noch nicht auf. Du bist noch nicht fertig!***

Schritt 2

Nimm einen neuen Alkoholtupfer und drück ihn an die Stelle, wo Du spritzen möchtest. Dieses Mal wischst Du nur ***einmal*** in eine Richtung. Damit der Alkohol die Bakterien abtöten kann, musst Du so lange warten, bis die Haut wieder trocken ist. Dies wird übriggebliebenen Dreck und Bakterien auf der Haut an der Stelle reduzieren, wo Du hineinspritzen wirst.

WIE STAUE ICH RICHTIG ?

Zum Stauen solltest Du keinen Schnürsenkel benutzen. Mit einem Schnürsenkel schnürst Du nämlich nicht nur die Venen, sondern auch die tiefer liegenden Arterien, die das Blut vom Herzen aus zur Hand transportieren.

SO GEHT'S

Schritt 1

Nimm einen Alkoholtupfer und wisch an der Stelle, wo du spritzen willst. Wisch kräftig. Verwende so viele Tupfer wie Du brauchst, um den Dreck von der Haut runterzubekommen. ***Jetzt hör noch nicht auf. Du bist noch nicht fertig!***

Schritt 2

Nimm einen neuen Alkoholtupfer und drück ihn an die Stelle, wo Du spritzen möchtest. Dieses Mal wischst Du nur ***einmal*** in eine Richtung. Damit der Alkohol die Bakterien abtöten kann, musst Du so lange warten, bis die Haut wieder trocken ist. Dies wird übriggebliebenen Dreck und Bakterien auf der Haut an der Stelle reduzieren, wo Du hineinspritzen wirst.

WIE STAUE ICH RICHTIG ?

Zum Stauen solltest Du keinen Schnürsenkel benutzen. Mit einem Schnürsenkel schnürst Du nämlich nicht nur die Venen, sondern auch die tiefer liegenden Arterien, die das Blut vom Herzen aus zur Hand transportieren.