

# *Put ka zdravijem životu:*

*Rizici ovisnosti,  
zaštita od spolno prenosivih bolesti  
i savjeti za prevenciju predoziranja*



**NASTAVNI ZAVOD  
ZA JAVNO ZDRAVSTVO**  
SPLITSKO-DALMATINSKE ŽUPANIJE



**DOM ZA  
OVISNIKE  
ZAJEDNICA  
SUSRET**

*Brošura je izrađena u sklopu programa PULS Nade - podrška ovisnicima u prevenciji krvlju i seksualno prenosivih bolesti , dvogodišnji je program sufinanciran od strane Ministarstva zdravstva a provodi ga Humanitarna organizacija „Zajednica Susret“ u partnerstvu sa Domom za ovisnike Zajednica Susret i Nastavnim zavodom za javno zdravstvo Splitsko – dalmatinske županije. Program je osmišljen na temelju procijenjenih potreba u okviru programa terapijske zajednice i savjetovališta kako bi ovisnicima pružio sveobuhvatnu podršku u prevenciji krvlju i spolno prenosivih bolesti te kako bi se uz redoviti program rehabilitacije i resocijalizacije Zajednice Susret omogućila podrška u liječenju za one koji su pozitivni na navedene bolesti.*

*Opći cilj programa je smanjiti, tj. zadržati nisku prevalenciju krvlju i spolno prenosivih bolesti među ovisnicima u Zajednici.*

*Posebni ciljevi su: povećanje svijesti o rizicima i načinima prijenosa infekcija, promicanje korištenja sterilnih igala i sigurnih spolnih odnosa, pružanje podrške ovisnicima u stvaranju i održavanju zdravih ponašanja, osnaživanje ovisnika za donošenje kvalitetnijih odluka o vlastitom zdravlju.*

## KRVLJU I SPOLNE PRENOSIVE BOLESTI (KSP)

### Što su krvlju i spolno prenosive bolesti?

*Krvlju i spolno prenosive bolesti su infekcije koje se prenose krvlju ili nezaštićenim seksualnim kontaktom, uključujući vaginalni, analni i oralni seks. Infekcije se mogu prenositi korištenjem nesterilnog pribora, dijeljenjem igala i drugih medicinskih instrumenata.*

### Kako se prenose?

**Seksualni kontakt:** Najčešći način prijenosa je putem nezaštićenog seksualnog kontakta s osobom zaraženom bakterijama, virusima ili drugim patogenima.

**Krvni kontakt:** Prijenos se može dogoditi dijeljenjem igala ili drugih medicinskih instrumenata, transfuzijom krvi zaražene osobe ili vertikalnim prijenosom s majke na dijete tijekom trudnoće, poroda ili dojenja.

### Simptomi mogu varirati ovisno o vrsti KSP bolesti, ali uključuju:

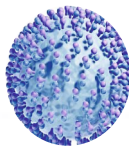
Neobični iscjedak iz genitalija, Bol ili peckanje tijekom mokrenja, Osip ili lezije na genitalijama, Bolovi u zdjelici ili donjem dijelu trbuha, Povišena temperatura ili groznica, Umor ili slabost, Gubitak težine ili gubitak apetita i slično.

## Neki primjeri KSP bolesti uključuju :

- **HIV/AIDS:** Virus koji napada imunološki sustav. Liječenje uključuje antiretrovirusne lijekove.
- **Hepatitis B i C:** Virusne infekcije jetre. Liječenje ovisi o težini infekcije, ali postoje antivirusni lijekovi za liječenje.
- **Sifilis:** Bakterijska infekcija koja se može liječiti antibioticima.
- **Gonoreja:** Bakterijska infekcija koja se također liječi antibioticima.
- **Klamidija:** Bakterijska infekcija koja se također može liječiti antibioticima.

## Rizici:

- Širenje infekcije na druge osobe
- Komplikacije poput neplodnosti, komplikacija u trudnoći ili ozbiljnih zdravstvenih problema
- Povećan rizik od drugih infekcija, uključujući HIV





## Kako se zaštititi:

- Korištenje kondoma: Korištenje kondoma tijekom seksu alnog kontakta može smanjiti rizik od prijenosa KSP bolesti.
- Korištenje sterilnog pribora ili izbjegavanje dijeljenja igala: Ne dijelite igle ili druge medicinske instrumente s drugim osobama.
- Redoviti medicinski pregledi: Redoviti pregledi omogućuju rano otkrivanje i liječenje KSP bolesti.

## VAŽNO JE TESTIRATI SE NA VRIJEME !

## VEĆINA SE OSOBA OSJEĆA DOBRO I IZGLEDA POSVE ZDRAVO.



Možda i ne znaju da su zaražene i da  
infekciju mogu prenositi drugima.



Liječenje KSP bolesti ovisi o vrsti infekcije. Važno je potražiti liječničku pomoć i dijagnosticiranje što je prije moguće ako sumnjate na KSP infekciju. Prevencija je ključna kroz siguran seksualni kontakt – zaštićeni spolni odnos i odgovorno korištenje medicinskog pribora.

Rano otkrivanje hepatitisa C omogućuje pravovremeno liječenje - novi DAA lijekovi za hepatitis C omogućavaju izlječenje-virus se ne vraća osim ako se osoba ponovo ne zarazi.

## **PREDOZIRANJE (overdose)**

Predoziranje je stanje u kojem je u tijelo unesena prevelika količina droge ili kombinacija droga (naročito heroin sa drugim depresorima-benzodiazepini, alkohol).

***STANJE PREDOZIRANOSTI MOŽE NASTUPITI I 2 DO 3 SATI NAKON UZIMANJA DROGE, A NE SAMO NEPOSREDNO POSLIJE KONZUMACIJE!***

### **Kako se može smanjiti rizik od predoziranja:**

- Konzumiraj drogu u društvu - ostani s nekim barem neko vrijeme jer do znakova predoziranja može doći i kasnije
- Ako koristiš drogu sam - budi oprezan ako si na teško dostupnim mjestima jer bi to moglo spriječiti pravovremeni dolazak pomoći
- Koristi zamjensku terapiju na propisani način
- Smanji/ne uzimaj alkohol - tolerancija na bilo koju drogu se smanjuje kod pijenja alkohola)
- Ako nisi siguran što konzumiraš/kako će djelovati prvo uzmi malu količinu
- Pazi na toleranciju - nakon prekida uzimanja droge i smanjenja količine tolerancija će biti puno niža
- Ne miješaj droge – kombinacija opijata i benzodiazepina (npr. Apaurin, Normabel...) ili stimulansa mogu biti smrtonosne

**AKO DROGU NE UBRIZGAVAŠ NEMOJ NITI POČETI ILI BAREM ODGODI ŠTO JE MOGUĆE DUŽE !**

## ZNAKOVI PREDOZIRANJA:

- Promjene veličine zjenica (sužene kod sredstava sa opijatnim djelovanjem)
- Poteškoće kod disanja (npr. sporije, plitko ili neujednačeno disanje, hroptavo ili osoba uopće ne diše)
- Promjena broja otkucaja srca (smanjen ili povećan)
- Promjena boje kože (bljedoća ili plavkasta nijansa kože, usana, vrha nosa, prstiju, noktiju; crvena zbog stimulacije krvnožilnog sustava)
- Ne reagiranje na zvukove (dozivanje) ili dodir (protresanje ramena)
- Gubitak svijesti



## NAJČEŠĆI UZROCI:

- Smanjena tolerancija
- Miješanje droga, uključujući alkohol
- Pretjerano konzumiranje
- Konzumacija "na samo"
- Injektiranje
- Nepouzdana-nepoznata čistoća
- korištenje droga nakon perioda apstinencije

## ŠTO UČINITI:

- Ostanite smireni
- Pazite na sigurnost (siguran položaj, promet, druga opasnost)
- Pazite na ozljedu odbačenom iglom ili priborom za injektiranje (nikad ne navlačiti iglu na kapicu)
- Provjerite je li osoba pri svijesti: lagano protresite i glasno pitajte "Jeste li dobro", ako odgovori pitajte što se dogodilo i treba li pomoć
- Nazovite po potrebi 194 ili 112
- Ako ne odgovara, osoba nije pri svijesti i provjerava se diše li: okreće na leđa, otvara dišni put i 10 sekundi gleda da li se diže prsni koš, sluša šum disanja i osjeća dah na svom obrazu



## **NIKAKO NEMOJTE:**

- Nemojte prisiljavati unesrećenu osobu da se kreće (hoda sa vama)
- Nemojte udarati osobu ili joj na bilo koji način nanositi bol (pljuskanje po obrazu i sl.)
- Nemojte davati stimulanse (“dizalice”)
- Nemojte osobi ubrizgavati slanu vodu
- Nemojte osobu polijevati vodom, stavljati u kadu ili pod tuš
- Nemojte unesrećenu osobu izvoditi na otvoreno

## GDJE POTRAŽITI POMOĆ ?

### Humanitarna organizacija "Zajednica Susret"

II Cvjetno naselje 17a, 10000 Zagreb  
e-mail: zagreb@zajednica-susret.hr  
Tel./Fax.: 01 6040 198  
www.zajednica-susret.hr

### HELP

Šetalište Bačvice 10, Split  
Tel: 021 346 664  
e-mail: udruga@helponline.hr

### HULOH "Hepatos"

Doverska 29, Split  
Tel.: 021 459 988, 098 903 2487  
Fax: 021 459 988  
e-mail: hepatos@hepatos.hr

### Dom za ovisnike ZAJEDNICA SUSRET

Stari Pazar 2, Split  
Tel.: 021 361 200, 021 361 311, 021 345 288  
e-mail: split@zajednica-susret.hr  
www.zajednica-susret.hr

### TERRA

Uski prolaz 11, Rijeka Tel.: 051 337  
400, 051 323 714  
e-mail: info@udrugaterra.hr, dropin@  
e-mail: info@udrugaterra.hr, dropin@udrugaterra.hr

### Udruga za pomoć ovisnicima "Vida" Rijeka

Slogin kula 12, 51 000 Rijeka  
Tel.: 051 371 089, 098 190 2104  
e-mail.: info@droga-online.com.hr  
www.droga-online.com.hr

**Udruga za prevenciju, rehabilitaciju  
i resocijalizaciju liječenih ovisnika o  
drogama – “UZPIRO – CRO PULA”**

Trg I. Istarske brigade 12, Pula  
Osoba za kontakt: Tomislav Mileusnić  
Tel.: 091 513 8927  
e-mail.: uzpiro@gmail.com  
www.uzpiro.hr

**PORAT**  
**Udruga apstinenata za pomoć  
pri resocijalizaciji**

Ilije Smiljanića 2, Zadar  
Tel.: 023 302 107, 095 902 1749  
e-mail: udругaporat@gmail.com  
www.udrugaporat.hr

**MOST**  
Gundulićeva 52, Split  
Tel.: 021 483 680  
e-mail: info@most.hr  
www.most.hr

**HUHIV**

(Hrvatska udruga za borbu protiv HIV-a  
i virusnog hepatitisa)  
Centar za testiranje i Savjetovalište za  
spolno i reproduktivno zdravlje  
Ulica kneza Domagoja 10, Zagreb  
Besplatan info telefon: 0800 448 767  
e-mail: pitaj@huhiv.hr

**NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO**

Savjetovalište za promicanje spolnog zdravlja  
Služba za promicanje zdravlja  
Rockefellerova 12, prizemlje, Zagreb  
telefon: 01/ 48 63 345  
e-pošta: savjetovalista@hzjz.hr

**LIGA ZA PREVENCIJU OVISNOSTI**

Bana Jelačića 4, Split  
Tel.: 021 346 966, 021 314 412  
e-mail: liga@liga.hr  
www.liga.hr

*Programske aktivnosti provode se uz financijsku potporu Ministarstva zdravstva.  
Sadržaj dokumenta u isključivoj je odgovornosti Humanitarne organizacije „Zajednica Susret“  
i ni pod kojim uvjetima ne može se smatrati kao odraz stajališta Ministarstva zdravstva.*



REPUBLIKA HRVATSKA  
Ministarstvo  
zdravstva



**NASTAVNI ZAVOD  
ZA JAVNO ZDRAVSTVO**  
SPLITSKO-DALMATINSKE ŽUPANIJE



DOM ZA  
OVISNIKE  
ZAJEDNICA  
SUSRET