



Alcohol en drugs

Binnenkort is het carnaval. Helaas ziet het er anders uit dan andere jaren.

Als we ruim anderhalf jaar terug in de tijd gaan. Niet alleen met de carnaval maar denk ook eens aan al die evenementen. Voor veel mensen geldt. Het wordt pas gezellig met drank en soms helaas ook met drugs.



Alcohol:

Stel er wordt op jouw EHBO post een jonge dame binnen gebracht. Deze dame is erg angstig en onrustig. Ze kan maar amper op haar benen staan. Jouw taak is niet om haar de les te lezen: 'dame heb jij niet te diep in het glaasje gekeken?' Hierdoor kan het verkeerd opgevat worden en de boel escaleren. Het belangrijkste is om de juiste signalen op te vangen. Namelijk de *angst en onrust*. Hier komen ze vaak mee op een EHBO post binnen. Stel ze gerust. Geef ze een stoel als dat nog kan of leg ze neer. Houdt ze in de gaten. Als je ze naar buiten de kou in stuurt kan het fout aflopen. Door de alcohol stop je met rillen en voel je de kou niet en verwijden je bloedvaten. Ook gaat de temperatuur omlaag. Te lang buiten raak je onderkoeld. Valt het slachtoffer door de vele alcohol in slaap buiten en vriest het, dan is de kans heel groot dat hij de volgende dag niet meer wakker wordt. Wist je dat alcohol ook een (in de meeste landen) legale drugs soort is?

Drugs:

Dit hebben we in vele soorten, maten en kleuren. Drugs kunnen we in 3 grote categorieën verdelen.

- *Verdovende middelen*
- *Stimulerende middelen*
- *Hallucinogene middelen*

Verdovende middelen:

heroïne en andere opiaten, GHB, maar ook alcohol en slaapmiddelen.

Stimulerende middelen:

cocaïne, amfetamine ('speed') maar ook tabak en koffie. Hierbij komt de persoon in een slaperige roes. Door de kalmerende en ontspannende werking wordt het leven even wat minder ruw.

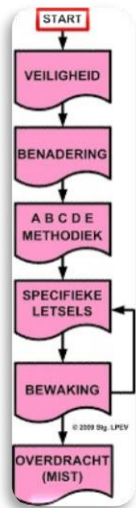
Hallucinogene middelen:

LSD, LSA, mescaline, psilocybine, dimethyltryptamine, ketamine, ibogaïne, muscimol (het werkzame bestanddeel van de Vliegenzwam) MDA en MDMA (XTC) kunnen psychose veroorzaken.

Uppers en downers:

Verdovende middelen worden soms ook wel '**downers**' genoemd. De gebruiker gaat de wereld (heel) anders zien en het bewustzijn veranderd even. Het geeft je een slaperig gevoel. Voorbeelden: LSD, hasj en wiet, paddo's.

Uppers hebben daarin tegen weer een stimulerend effect hebben zoals XTC, MDMA, speed, cocaïne en crystal meth.



Eerste Hulp bij Alcohol en Drugs, algemeen

Het belangrijkste van eerste hulp bij alcohol en drugs is het veiligstellen van de *vitale functies* door middel van de **ABC(DE)-methodiek**:

- A** = airway – luchtweg
- B** = Breathing – de ademhaling
- C** = Circulation – circulatie
- D** = Disability- bewustzijn
- E** = De lichaamstemperatuur

Het gevaar van zowel onderkoeling als oververhitting liggen op de loer. Bij elke drugs of drank is dat weer anders. Wees waakzaam. Verder is het belangrijk om het slachtoffer gerust te stellen om zijn of haar toestand niet te verergeren. Verleen eerste hulp door open en zonder veroordeling erin te gaan, maar bovenal staat jouw eigen veiligheid voorop. Een omgeving waar veel prikkels zijn werkt onrustig voor een slachtoffer.

Indien het slachtoffer bewusteloos is, leg hem dan in de stabiele zijligging, om de luchtweg vrij te houden en bij braken te voorkomen.



Drank en drugs is een onderwerp waar ik eindeloos over kan vertellen. Wie weet is het iets voor een les in het volgend seizoen.

Pas goed op jezelf en je naasten!

Met vriendelijke groet,
Chantal Koster van Gils
instructrice EHBO