

## → BENZO'S

## → BENZODIAZEPINEN

## → SLAAP- EN KALMEERMIDDELEN

## → BDZ

## → PAM(METJES)

## → RISICO'S

Risico's van benzo's worden sterk beïnvloed door dosering, frequentie en wijze van gebruik.

### KORTE TERMIJN

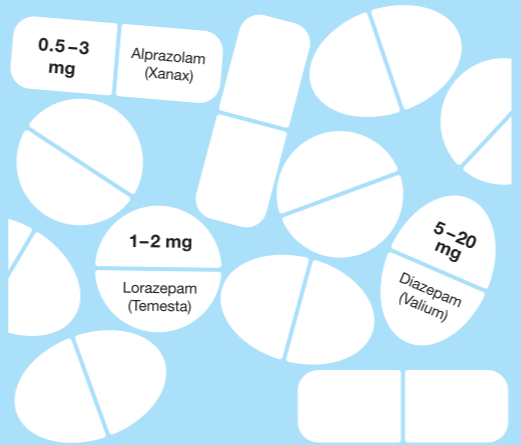
Afvlakking van gevoelens, erectiestoornissen, geheugenverlies, kans op vallen (spierverlaging), onduidelijk spreken, overdosis, paradoxale reactie\*, sufheid, tragere reactietijd, verminderde concentratie, verminderde coördinatie, verminderde intellectuele prestaties, verminderde zin in seks

### LANGE TERMIJN

Afvlakking van gevoelens, erectiestoornissen, geestelijke afhankelijkheid, lichamelijke afhankelijkheid, verandering in persoonlijkheid, vermindering van het geheugen

\*paradoxale reactie = tegenovergestelde werking van wat men zou verwachten. Het versterkt dan eerder negatieve emoties zoals angsten, zorgen, verdriet, ...

## → DOSERING

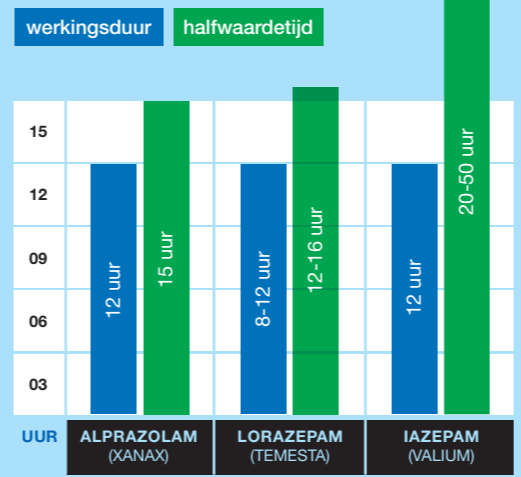


## → COMBIGEBRUIK

**Combineer niet met:** Alcohol, GHB, Opioiden, Tramadol

**Onveilig - opletten met:** ketamine, methoxetamine (MXE), dextromethorfan (DXM), stimulantia, cannabis

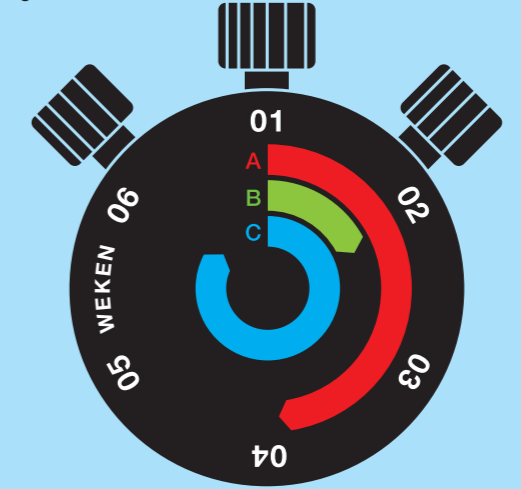
## → WERKINGSDUUR



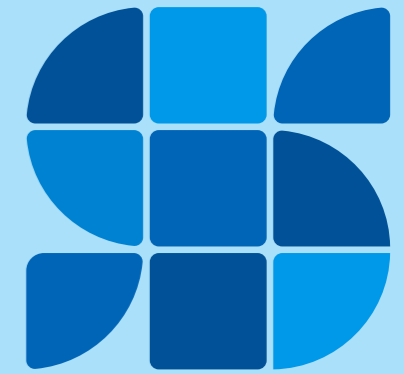
**Opgepast!** Je kan nog lange tijd na-effecten ervaren van benzo's, ook al denk je dat je normaal functioneert. Zeker langwerkende benzo's kunnen nog lang in je bloed aanwezig zijn. Zo bedraagt de halfwaardetijd van valium bijvoorbeeld 20-50 uur. De halfwaardetijd is de tijd die een product nodig heeft om voor 50% uit het bloed weg te zijn.

## → AANTOONBAARHEID

**Bloed:** 9 tot 25 dagen (A). Kan onderling sterk verschillen\*  
**Urine:** 12 uur tot 2 weken (B) bij therapeutisch gebruik, bij chronisch gebruik 4 tot 6 weken (C).  
**Speeksel:** De mogelijkheid bestaat maar wordt (nog) niet gebruikt.



\*met één bloedcontrole kan men verschillende benzo's en hun concentratie aantonen.



# SAFE 'N SOUND

## BENZO'S

**Nog vragen?**  
Stel ze aan één van onze vrijwilligers of surf naar [www.safesound.be](http://www.safesound.be)

**Safe 'n Sound werkt samen met Quality Nights en De Druglijn**

## → EFFECTEN

De effecten worden sterk beïnvloed door de samenstelling van het product, de persoon die gebruikt en de omgeving waarin gebruikt wordt.



## → RISICOBEPERKING → VOOR GEBRUIK

- Informeer je over benzo's. Benzo's zijn een grote groep van medicatie en worden vaak opgedeeld in werkingsduur (kort, middellang, lang)
- Informeer jezelf over samenstelling/zuiverheid, indien niet op doktersvoorschrift
- Lees de bijsluiter, bespreek dit zeker met je huisarts
- Laat je vrienden weten wat je gebruikt
- Gebruik niet om stress of problemen weg te werken, bij (vermoeden van) zwangerschap of als je hart- en vaatproblemen hebt
- Zorg dat je goed uitgerust bent
- Koop bij voorkeur op voorhand en niet tijdens het uitgaan
- Doseer verantwoord- weeg af indien mogelijk
- Vermijd wekelijks en zeker dagelijks gebruik, tenzij op voorschrift
- Vermijd wekelijks en zeker dagelijks gebruik, tenzij op voorschrift. Je kan al na twee weken afhankelijk worden van benzo's.
- Let op wat je gebruikt of koopt

## → RISICOBEPERKING → TIJDENS GEBRUIK

- Chill out!
- Drink voldoende water
- Vermijd onveilige combinaties. Combineer je toch? Combineer dan verstandig
- Laat er voldoende tijd tussen als je bijneemt
- Neem niet deel aan het verkeer onder invloed. Zorg voor veilig vervoer
- Pompelmoes versterkt de effecten omdat het de afbraak vertraagt

## → NA GEBRUIK

- Neem voldoende tijd om fysiek en mentaal uit te rusten
- Zorg voor voldoende slaap
- Eet gezond (fruit, groenten, noten, ...)
- Als je je down voelt, zoek familie of vrienden op



## → (F)OUT GAAN



BEL 112 OF GA NAAR DE EERSTE HULP (OOK BIJ TWIJFEL), ZIJ HEBBEN BEROEPSGEHEIM!

### Zeker doen bij volgende symptomen:

- Druk op de borstkas, hevige pijn aan borst en/of de linkerarm (kans op hartaanval)
- Hevige hoofdpijn (kans op hersenbloeding)
- Out gaan of bewusteloosheid

### Andere tips:

- Blijf bij de persoon en/of zoek zijn/haar vrienden, ga naar een rustige ruimte met weinig prikkels
- Herinner de persoon aan wie hij is, waar jullie zijn, beschrijf de duur van de effecten
- Laat de persoon niet vechten tegen de ervaring, focus op iets anders
- Grounding: controle ademhaling, voeten op de grond
- Talk down: praat rustig over alledaagse onderwerpen
- Geef geen kalmeringsmiddelen, water drinken kan maar niet bij dalend bewustzijn

### Bij out gaan:

- Controleer de ademhaling en geef ruimte
- Leg de persoon in stabiele zijligging = op de linkerzijde met het hoofd iets naar achter zodat de tong de luchtweg niet blokkeert
- Zorg dat hij/zij niet onderkoelt

→ ALS JE GEEN RISICO WIL LOPEN, GEBRUIK JE BETER NIET