

# Θεραπεία Μεθαδόνης στη Βικτώρια

Ενημερωτικό Φυλλάδιο Χρηστών



**VICTORIA**  
State  
Government

Health  
and Human  
Services

## Προσβασιμότητα

Αν θέλετε και χρειάζεται να λάβετε αυτό έντυπο σε προσβάσιμη μορφή, παρακαλούμε τηλεφωνήστε στο 03 9096 5057 χρησιμοποιώντας την Εθνική Υπηρεσία Αναμετάδοσης 13 36 77 και ζητήστε τον Αρμόδιο Υπάλληλο Ανάπτυξης Φαρμακοθεραπείας.

Δημοσιεύθηκε από το Τμήμα Κοινωνικής Συμμετοχής, Άθλησης και Ψυχαγωγίας, Υγείας και Πρόνοιας, Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικών Υπηρεσιών, Κυβέρνηση Βικτώριας, Μελβούρνη, Βικτώρια.

Εξουσιοδοτήθηκε από την Πολιτειακή Κυβέρνηση Βικτώριας, 50 Lonsdale Street, Melbourne.

© Πνευματικά Δικαιώματα, Πολιτεία Βικτώριας, Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικών Υπηρεσιών, 2016

Αυτό το έντυπο αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία, απαγορεύεται η αναπαραγωγή με οποιαδήποτε διαδικασία εκτός σύμφωνα με τις διατάξεις του *Νόμου Πνευματικής Ιδιοκτησίας 1968*.

Τυπώθηκε σε ανακυκλωμένο χαρτί από την Complete Colour

# Περιεχόμενα

<b>Περιεχόμενα</b>	<b>1</b>
<b>Εισαγωγή</b>	<b>2</b>
Εχεμύθεια	3
Οφέλη από την θεραπεία με μεθαδόνη	4
<b>Μεθαδόνη: το φάρμακο</b>	<b>5</b>
Διάρκεια	5
Τρόπος χορήγησης	5
Ο νόμος	5
Κόστος	5
Στέρηση	5
Δοσολογία	6
Παρενέργειες της μεθαδόνης	6
Αλληλεπιδράσεις με άλλα φάρμακα/ναρκωτικά	7
Οδήγηση	10
<b>Το σύστημα μεθαδόνης της Βικτώριας</b>	<b>11</b>
Η θεραπευτική σας ομάδα	11
Έναρξη θεραπείας	11
Η ρουτίνα	13
Εγκυμοσύνη	14
HIV-AIDS και ηπατίτιδα	16
Διακοπές, ταξίδια και δόσεις για το σπίτι	17
Διακοπή της μεθαδόνης	19
Διακοπή θεραπείας	21
Δυσκολίες και παράπονα	21
<b>Προειδοποίηση υπερβολικής δόσης μεθαδόνης</b>	<b>22</b>
Ναλοξίνη	23
Μεθαδόνη ή υπερβολική δόση: συμπτώματα	26
<b>Θεραπείες με άλλα φάρμακα</b>	<b>27</b>
<b>Επαφές</b>	<b>28</b>

## Εισαγωγή

Η θεραπεία με μεθαδόνη είναι ένας τρόπος αντιμετώπισης των πολλών προβλημάτων που μπορεί να βιώνετε από τη χρήση οπιοειδών όπως μορφίνη, οξυκωδόνη, πεθιδίνη, κωδεΐνη ή ηρωίνη. Θα πρέπει να συζητήσετε τα ναρκωτικά/φάρμακα που χρησιμοποιείτε με το συνταγογράφο σας.

Η μεθαδόνη δεν αποτελεί γιατρεία για την εξάρτηση ή τον εθισμό στα οπιοειδή. Ωστόσο, αν αρχίσετε να παίρνετε μεθαδόνη μπορεί να αποβάλλετε την πίεση από τη διατήρηση της χρήσης ναρκωτικών που σας προκαλεί προβλήματα. Μπορεί να σας δώσει χρόνο να σκεφτείτε, να εργαστείτε και να τακτοποιήσετε καταστάσεις χωρίς να ανησυχείτε κατά πόσο θα μπορούσατε να διατηρήσετε την προμήθεια του ναρκωτικού.

Η μεθαδόνη έχει χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία εξάρτησης στα οπιοειδή για περίπου 30 χρόνια, αν και ο τρόπος που χρησιμοποιείται η μεθαδόνη έχει αλλάξει πολύ σε αυτό το διάστημα. Το φυλλάδιο αυτό περιγράφει πώς λειτουργεί η θεραπεία με μεθαδόνη σήμερα.

Υπάρχουν δύο είδη προγραμμάτων μεθαδόνης:

- **πρόγραμμα συντήρησης (ή μακροπρόθεσμο πρόγραμμα)** - αυτό είναι το πιο συνηθισμένο είδος προγράμματος που διαρκεί μήνες ή χρόνια, και ο στόχος είναι να μειωθεί η βλάβη που σχετίζεται με τη χρήση ναρκωτικών και να βελτιώσει την γενική ποιότητα της ζωής
- **πρόγραμμα συνδρόμου στέρησης (ή βραχυπρόθεσμο πρόγραμμα)** – αυτό το είδος του προγράμματος διαρκεί συνήθως ημέρες ή εβδομάδες και η μεθαδόνη χρησιμοποιείται για την ανακούφιση από τις ενοχλήσεις του συνδρόμου στέρησης από τα οπιοειδή.

Τα περισσότερα άτομα βρίσκουν ότι τα πάνε καλύτερα σε ένα πρόγραμμα συντήρησης, παρά σε ένα πρόγραμμα συνδρόμου στέρησης. Το πρόγραμμα για σας θα εξαρτηθεί από τις ιδιαίτερες ανάγκες και την κατάσταση σας και αυτό θα πρέπει να το συζητήσετε με το **συνταγογράφο** σας.

## Εχεμύθεια

Η εχεμύθεια των στοιχείων που παρέχετε στο γιατρό σας ή στη νοσηλεύτριά σας, καθώς και τα στοιχεία που καταγράφονται στα επίσημα κρατικά έγγραφα, προστατεύεται από τους νόμους. Τα στοιχεία μπορεί να κοινοποιηθούν σε γιατρό ή φαρμακοποιό προκειμένου να συντονίσουν τη θεραπεία σας και να διασφαλιστεί η ασφαλής συνταγογράφηση. Τα στοιχεία μπορεί να κοινοποιηθούν στο φαρμακοποιό εάν δικαιούστε υποστήριξη χορήγησης ή διαφορετικά όταν το απαιτεί ο νόμος.

Δικαιούστε να έχετε πρόσβαση σε αυτά τα στοιχεία. Περισσότερες πληροφορίες για το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικών Υπηρεσιών, τον *Νόμο Αρχείων Υγείας 2001* και άλλων νομοθεσιών προστασίας του προσωπικού απορρήτου, μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα του υπουργείου στη διεύθυνση: [www.health.vic.gov.au/privstat.htm](http://www.health.vic.gov.au/privstat.htm).

Μπορείτε να ζητήσετε πρόσβαση στα αρχεία του Υπουργείου Υγείας και Κοινωνικών Υπηρεσιών υποβάλλοντας αίτηση για Ελευθερία Πληροφόρησης στο τμήμα:

Freedom of Information Team  
Department of Health and Human Services  
GPO Box 4057  
Melbourne 3001

## Οφέλη από την θεραπεία με μεθαδόνη

Υπάρχουν σημαντικά οφέλη που μπορεί να έχετε αν πάρετε μεθαδόνη, αλλά υπάρχουν και ορισμένα θέματα που θα πρέπει να εξετάσετε προσεκτικά. Και τα δύο αναφέρονται παρακάτω.

### Οφέλη της θεραπείας με μεθαδόνη

- Όταν παίρνετε τη σωστή δόση, η θεραπεία με μεθαδόνη θα αποτρέψει την παρόρμηση για χρήση οπιοειδών που σας προκαλούν προβλήματα και αποφεύγετε την παρορμητική χρήση.
- Θα σας σταθεροποιήσει έτσι ώστε δεν θα ξοδεύετε πλέον το χρόνο σας αναζητώντας και χρησιμοποιώντας ναρκωτικά.
- Μπορεί να κοστίσει πολύ λιγότερο από ό,τι η στήριξη μιας προβληματικής χρήσης ναρκωτικών.
- Θα σας βοηθήσει να ακολουθείτε έναν πιο υγιή τρόπο ζωής.
- Αν κάνετε ενέσεις, μειώνει τον κίνδυνο του ιού HIV-AIDS, της ηπατίτιδας Β και C καθώς δεν θα χρειάζεται να κάνετε ενέσεις.
- Σας επιτρέπει να χειριστείτε το αρχικό σύνδρομο στέρησης με λιγότερες ενοχλήσεις.
- Καταργεί την ανάγκη για διάπραξη εγκληματικών πράξεων για όσους χρησιμοποιούν παράνομα οπιοειδή

### Θέματα που θα πρέπει να εξετάσετε

- Αναλαμβάνετε τη δέσμευση να πηγαίνετε κάθε μέρα για τη δόση σας.
- Τα ταξίδια ή οι διακοπές μπορεί να είναι δύσκολες και πρέπει να τις κανονίσετε από πολύ πριν.
- Δεν θα έχετε την μεθυστική επίδραση από τη δόση της μεθαδόνης σας.
- Υπάρχουν παρενέργειες (βλ. *Παρενέργειες μεθαδόνης* σελ. 7).
- Η μεθαδόνη είναι οπιοειδές, οπότε πάλι θα εξαρτάστε σ' αυτό το οπιοειδές ενώ παίρνετε μεθαδόνη.
- Η μεθαδόνη είναι ένα ισχυρό φάρμακο και μπορεί να είναι επικίνδυνο αν χρησιμοποιηθεί λανθασμένα

Η μεθαδόνη δεν είναι για όλους. Μερικά άτομα μπορεί να είναι πιο κατάλληλα στη θεραπεία με άλλα φάρμακα (βλ. *Θεραπείες με άλλα φάρμακα* σελ. 22). Άλλοι προτιμούν προγράμματα σε ιδρύματα ή αποτοξίνωση. Μπορείτε να μάθετε περισσότερα σχετικά με τις εναλλακτικές λύσεις στη θεραπεία της μεθαδόνης μιλώντας με το γιατρό σας, νοσηλεύτρια, σύμβουλο, φαρμακοποιό ή τηλεφωνώντας στην Άμεση Γραμμή Βοήθειας (DirectLine) (δείτε το τμήμα Επαφές στο τέλος αυτού του φυλλαδίου).

# Μεθαδόνη: το φάρμακο

Η μεθαδόνη είναι ένα οπιοειδές και ως εκ τούτου μπορεί να υποκαταστήσει τα οπιοειδή που σας προκαλούν προβλήματα. Ωστόσο, η μεθαδόνη είναι διαφορετική με τους εξής τρόπους.

## Διάρκεια

Η μεθαδόνη είναι ένα φάρμακο μακράς δράσης απ' ό, τι τα περισσότερα άλλα οπιοειδή. Μια δόση μεθαδόνης διαρκεί για περίπου 24 ώρες, επιτρέποντας για μια δόση μία φορά την ημέρα. Οι επιδράσεις της μεθαδόνης γίνονται αισθητές σε περίπου μία ώρα από τη δόση· ωστόσο, οι ισχυρότερες επιδράσεις του φαρμάκου γίνονται αισθητές 3-8 ώρες μετά τη δόση.

## Τρόπος χορήγησης

Η μεθαδόνη καταπίνεται σε υγρή μορφή.

## Ο νόμος

Η μεθαδόνη διατίθεται νόμιμα με συνταγή, γιατρού, αρκεί ο συνταγογράφος να έχει πάρει πρώτα άδεια από το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικών Υπηρεσιών Βικτώριας.

## Κόστος

Τα κοινοτικά φαρμακεία και οι εξειδικευμένες υπηρεσίες μεθαδόνης θα σας χρεώσουν μια χρέωση χορήγησης, είτε με τη δόση ή με τη εβδομάδα.

## Στέρηση

Η μεθαδόνη είναι τόσο εθιστική όσο και άλλα οπιοειδή κι όταν σταματάτε τη μεθαδόνη θα αντιμετωπίσετε στερητικά συμπτώματα – παρόλο που κυρίως εξαρτάται από τον τρόπο που θα σταματήσετε τη μεθαδόνη. Παίρνοντας μεθαδόνη μπορεί μεν να ελέγχετε την εξάρτησή σας στα οπιοειδή, αλλά πάλι θα είστε εξαρτημένοι μέχρι να βγείτε από τη μεθαδόνη και να μην παίρνετε καθόλου ναρκωτικά. Επειδή η μεθαδόνη είναι ένα φάρμακο τόσο μακράς δράσης, τα στερητικά συμπτώματα διαρκούν περισσότερο από ό,τι το σύνδρομο στέρησης από την ηρωίνη, αλλά αυτό μπορεί να αντιμετωπιστεί ώστε να αποφευχθεί η υπερβολική ενόχληση (βλ. σελ. 15 *Διακοπή της μεθαδόνης*).

## Δοσολογία

Η μεθαδόνη συνταγογραφείται σε διαφορετικές δόσεις, ανάλογα τις ατομικές ανάγκες. Μερικά άτομα χρειάζονται υψηλές δόσεις (πάνω από 80 mg), ενώ άλλα άτομα τα πηγαίνουν καλά με χαμηλότερες δόσεις (κάτω από 40 mg). Τα στοιχεία δείχνουν ότι τα περισσότερα άτομα χρειάζονται 60 mg ή περισσότερη μεθαδόνη κάθε μέρα για να επιτύχουν το στόχο τους για διαχείριση των προβλημάτων τους εξάρτησης και κατάχρησης των οπιοειδών.

## Παρενέργειες της μεθαδόνης

Πολλά άτομα που παίρνουν μεθαδόνη θα αντιμετωπίσουν μερικά ανεπιθύμητα συμπτώματα κατά τη διάρκεια της περιόδου θεραπείας τους. Αυτά γενικά προκαλούνται είτε από τη δόση της μεθαδόνης που είναι πολύ χαμηλή, πολύ υψηλή ή λόγω άλλων παρενεργειών του φαρμάκου.

- **Τα συμπτώματα από την πολύ χαμηλή δόση μεθαδόνης** είναι αυτά του συνδρόμου στέρησης από τα οπιοειδή: ρινική καταρροή, κοιλιακές κράμπες, ναυτία, έμετος, διάρροια, πόνοι στη μέση και στις αρθρώσεις, εφίδρωση, ευερεθιστότητα, έντονη επιθυμία για ναρκωτικά.
- **Τα συμπτώματα από την πολύ υψηλή δόση μεθαδόνης** είναι υπνηλία, ύπνος στην καρέκλα, ναυτία και έμετος, ρηχή αναπνοή, σμίκρυνση της κόρης των ματιών, χαμηλή αρτηριακή πίεση, ζαλάδα, ανορεξία. Για περισσότερες λεπτομέρειες, βλ. σελ. 18 *Υπερβολική δόση*.

Αυτά τα συμπτώματα μπορούν να διορθωθούν με την προσαρμογή της δόσης – γι' αυτό αν έχετε αυτά τα συμπτώματα ενημερώστε αμέσως το συνταγογράφο ή το φαρμακοποιό σας.

Η μεθαδόνη μπορεί επίσης να έχει παρενέργειες που μπορεί να μην σχετίζονται με τη δόση. Δεν έχουν όλοι παρενέργειες από τη μεθαδόνη, αλλά είναι συνηθισμένο στα άτομα να έχουν μία ή περισσότερες από τις παρακάτω παρενέργειες:

- **Εφίδρωση** (ιδρώτας) συχνά αυξάνεται, ειδικά τη νύχτα.
- **Δυσκοιλιότητα** είναι πολύ συνηθισμένη, όπως συμβαίνει και με όλα τα οπιοειδή. Να πίνετε άφθονο νερό και να τρώτε περισσότερα φρούτα, λαχανικά, προϊόντα ολικής άνεσης και πίτουρο. Να γυμνάζεστε αρκετά.
- **Πόνους στους μυς και κλειδώσεις** μπορεί να παρουσιαστούν, ακόμη κι όταν η δόση της μεθαδόνης είναι επαρκής. Μερικά άτομα ανέφεραν ότι κάπου-κάπου έχουν πόνους και ενοχλήσεις που μοιάζουν με ρευματισμούς.
- **Μειωμένη σεξουαλική ορμή** παρουσιάζεται με την χρήση οποιωνδήποτε οπιοειδών, περιλαμβανομένης της μεθαδόνης και ηρωίνης. Ωστόσο, αυτό μπορεί να καταλαγιάσει.
- **Δερματικά εξανθήματα και φαγούρα** έχουν μερικά άτομα, αλλά συνήθως καταλαγιάζει.
- **Νάρκωση** (για παράδειγμα, υπνηλία, ειδικά λίγο μετά τη δόση). Αυτό συνήθως καταλαγιάζει σε μια περίπτωση εβδομάδα αλλά η δόση μπορεί να χρειαστεί προσαρμογή.
- **Κατακράτηση υγρών** που προκαλεί πρήξιμο ή 'φούσκωμα' στα χέρια ή πόδια.



- **Απώλεια όρεξης, ναυτία και εμετό** μπορεί να συμβούν, αλλά αυτά τα συμπτώματα συνήθως καταλαγιάζουν γρήγορα.
- **Κοιλιακός πόνος (κράμπες)** μπορεί να συμβούν, αλλά συνήθως καταλαγιάζουν γρήγορα. Μερικά απ' αυτά τα συμπτώματα εκλαμβάνονται εύκολα ως συμπτώματα στέρησης ή ως άλλες ιατρικές παθήσεις, γι' αυτό θα πρέπει να μιλήσετε στο συνταγογράφο ή στο φαρμακοποιό σας αν έχετε αυτά τα συμπτώματα.

Άλλα πιθανά προβλήματα περιλαμβάνουν:

- **Τερηδόνα** – η μεθαδόνη, όπως όλα τα οπιοειδή, μειώνουν την παραγωγή σάλιου. Το σάλιο περιέχει αντιβακτηριακές ουσίες που βοηθάνε στην πρόληψη της φθοράς των δοντιών και ούλων. Η κακή ή ακανόνιστη διατροφή και η ανεπαρκής οδοντική φροντίδα συμβάλλουν επίσης στην τερηδόνα.
- **Αλλαγές στις περιόδους (έμμηνος ρύση)** – πολλές γυναίκες έχουν ακανόνιστες περιόδους όταν κάνουν χρήση ηρωίνης ή άλλων οπιοειδών. Για μερικές γυναίκες, ο έμμηνος κύκλος τους επιστρέφει στο φυσιολογικό κατά τη διάρκεια της θεραπείας με μεθαδόνη, ενώ άλλες συνεχίζουν να έχουν ακανόνιστες περιόδους ενώ παίρνουν μεθαδόνη. Όταν αρχίζετε ένα πρόγραμμα μεθαδόνης, είναι σημαντικό να σκεφτείτε για την αντισύλληψη, επειδή μπορεί να αρχίσετε να έχετε πάλι περίοδο και να διατρέχετε τον κίνδυνο να μείνετε έγκυος.

Σε μακροπρόθεσμη βάση, η μεθαδόνη δεν φαίνεται να προκαλεί οποιαδήποτε σημαντικά προβλήματα υγείας. Όλες οι παρενέργειες θα πρέπει να σταματήσουν όταν σταματήσετε τη μεθαδόνη.

## Αλληλεπιδράσεις με άλλα φάρμακα/ναρκωτικά

Είναι επικίνδυνο να αναμειγνύετε τη μεθαδόνη με άλλα φάρμακα/ναρκωτικά χωρίς ιατρική παρακολούθηση.

Μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια των αισθήσεων και θάνατο.

Ο καθένας διαφέρει στην ανεκτικότητα και στην αντίδρασή του στα ναρκωτικά. Οι άνθρωποι συνήθως γνωρίζουν ποια είναι η ανεκτικότητά τους, αλλά μπορεί να είναι δύσκολο να κρίνει κανείς όταν χρησιμοποιεί ταυτόχρονα διαφορετικά φάρμακα/ναρκωτικά. Οι επιπτώσεις από τη χρήση πολλών φαρμάκων/ναρκωτικών ενώ το άτομο παίρνει μεθαδόνη μπορεί να είναι επικίνδυνα απρόβλεπτη (βλ. Προειδοποίηση υπερβολικής δόσης σελ. 18).

Αρκετά πράγματα μπορεί να πάνε στραβά αν συνεχίσετε να κάνετε χρήση φαρμάκων/ναρκωτικών για τα οποία δεν γνωρίζει ο γιατρός σας (σ' αυτά περιλαμβάνεται και το αλκοόλ), ειδικά στις αρχές του προγράμματός σας.

- Η μεθαδόνη, κατά κάποιο τρόπο, ενεργεί διαφορετικά από τα περισσότερα άλλα φάρμακα/ναρκωτικά, γι' αυτό να θυμάστε τα παρακάτω σημεία:
  - Μπορεί να μην αισθάνεστε τις επιδράσεις της μεθαδόνης μέχρι 6 έως 10 ώρες μετά τη δόση σας. Μην χρησιμοποιείτε άλλα φάρμακα/ναρκωτικά για λίγες ώρες μετά τη δόση σας επειδή υποθέτετε ότι η μεθαδόνη δεν επιδρά. Η μεθαδόνη μπορεί να αρχίσει να επιδρά και θα μπορούσε να καταλήξετε σε υπερβολική δόση.
  - Η μεθαδόνη συσσωρεύεται στον οργανισμό σας κατά τη διάρκεια των πρώτων λίγων ημερών μετά την έναρξη της θεραπείας, γι' αυτό μην κάνετε χρήση άλλων ναρκωτικών υποθέτοντας ότι η μεθαδόνη θα έχει την ίδια επίδραση σήμερα όπως είχε και εχθές.
  - Αν συνεχίσετε να κάνετε χρήση άλλων οπιοειδών, απλά δημιουργείτε έναν συνολικά μεγαλύτερο εθισμό στα οπιοειδή, έτσι ώστε η μεθαδόνη σας από μόνη της δεν θα ελέγχει την έντονη επιθυμία σας ή την παρορμητική χρήση.
- Η μεθαδόνη είναι ένα οπιοειδές και, όπως και τα άλλα οπιοειδή, μπορεί να είναι επικίνδυνο αν πάρετε πάρα πολύ ή αν την αναμίξετε με άλλα ναρκωτικά/φάρμακα (όπως αλκοόλ, υπνωτικά χάπια ή ηρεμιστικά).

Οι επιδράσεις της ανάμειξης ορισμένων ηρεμιστικών ουσιών και ναρκωτικών με μεθαδόνη συνδυάζει τις ηρεμιστικές τους επιδράσεις και μπορεί να είναι επικίνδυνο, οδηγώντας σε υπερβολική δόση. Αυτό περιγράφεται παρακάτω:

## Αλκοόλ

- Η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων αλκοόλ σε σύντομο χρονικό διάστημα μπορεί να σας προκαλέσει υπνηλία και να επηρεάσει την ικανότητά σας να οδηγάτε. Το αλκοόλ ενισχύει την επίδραση της μεθαδόνης και αυξάνει τον κίνδυνο της υπερβολικής δόσης, ειδικά όταν επίσης αναμειγνύεται με ηρεμιστικά.
- Η κατανάλωση σημαντικών ποσοτήτων αλκοόλ σε μία ή περισσότερες ημέρες και εβδομάδες μπορεί επίσης να μειώσει τη διάρκεια της επίδρασης της μεθαδόνης, προκαλώντας να έχετε έντονη επιθυμία πριν την επόμενη δόση σας.

## Ηρεμιστικά

Οι βενζοδιαζεπίνες σε συνδυασμό με τη μεθαδόνη, (κοινώς συνταγογραφούμενα ηρεμιστικά και υπνωτικά χάπια, Serenax, diazepam, Mogadon, Normison, alprazolam, Ativan, Hypnodorm, κλπ και το αντιεπιληπτικό φάρμακο Rivotril) μπορεί να προκαλέσει υπνηλία και, σε ορισμένες περιπτώσεις, απώλεια των αισθήσεων και υπερβολική δόση. Δεν θα πρέπει να τα παίρνετε, ενώ παίρνετε μεθαδόνη χωρίς την έγκριση του θεράποντα γιατρού σας.

## Οπιοειδή

### Μορφίνη, πεθιδίνη, οξυκωδόνη, κωδεΐνη (Morphine, Pethidine, Oxycodone, Codeine)

- Αυτά είναι οπιοειδή, όπως η ηρωίνη και η μεθαδόνη. Η χρήση αυτών ενώ παίρνετε μεθαδόνη είναι επικίνδυνη επειδή αυξάνουν τον κίνδυνο υπερβολικής δόσης.

### Ηρωίνη

- Η ηρωίνη και η μεθαδόνη είναι και τα δύο οπιοειδή και όταν χρησιμοποιούνται μαζί μπορεί να αυξήσουν επικίνδυνα τον κίνδυνο υπερβολικής δόσης. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα εάν κάνετε χρήση στις πρώτες λίγες ημέρες από την έναρξη ενός προγράμματος μεθαδόνης.

### Χάπια Physeptone

- Η ίδια μεθαδόνη μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ισχυρό παυσίπονο και διατίθεται στο εμπόριο υπό την ονομασία «Physeptone». Αυτά δεν θα πρέπει να τα παίρνετε ενώ είστε σ' ένα πρόγραμμα μεθαδόνης.

## Δεξτροπροξυφαίνη (Dextropropoxyphene)

Αυτό είναι ένα συνταγογραφούμενο αναλγητικό ή παυσίπονο. Σε μεγάλες δόσεις ή όταν λαμβάνεται μαζί με άλλα κατασταλτικά του κεντρικού νευρικού συστήματος, όπως το αλκοόλ, ηρεμιστικά και οπιοειδή (συμπεριλαμβανομένης της μεθαδόνης), μπορεί να προκαλέσει υπνηλία, απώλεια αισθήσεων, αναπνευστικές δυσκολίες και υπερβολική δόση. Στο εμπόριο διατίθεται με τις ονομασίες «Doloxene» και «Digesic».

## Φαινυτοΐνη (Phenytoin)

Αυτό είναι ένα συνταγογραφούμενο αντισπασμωδικό που συνήθως χρησιμοποιείται για την επιληψία και διατίθεται στο εμπόριο υπό την ονομασία «Dilantin». Η φαινυτοΐνη θα μειώσει την επίδραση της μεθαδόνης και μπορεί να προκαλέσει μια παρόρμηση για χρήση άλλων οπιοειδών. Συζητήστε το συνταγογράφο σας.

Οι θεραπείες για τον ιό HIV-AIDS και της ηπατίτιδας C μπορεί επίσης να προκαλέσουν κάποιες αλληλεπιδράσεις και πρέπει να συζητηθούν με το συνταγογράφο σας.

**Γενικά, εάν παίρνετε οποιαδήποτε φάρμακα/ναρκωτικά, μη διστάσετε να συζητήσετε με το συνταγογράφο και το φαρμακοποιό σας τις αλληλεπιδράσεις που μπορεί να έχουν αυτά με τη μεθαδόνη. Αν πρόκειται να δείτε άλλο γιατρό, νοσηλεύτρια, οδοντίατρο ή φαρμακοποιό, ή πρόκειται να πάτε στο νοσοκομείο, είναι απαραίτητο για την ασφάλειά σας να τους πείτε ότι κάνετε θεραπεία με μεθαδόνη.**

## Οδήγηση

**Η μεθαδόνη αυξάνει τις επιδράσεις του αλκοόλ και μπορεί να προκαλέσει υπνηλία.**

Η μεθαδόνη μπορεί να επηρεάσει την ικανότητά σας να οδηγάτε μηχανοκίνητα οχήματα, να χειρίζεστε μηχανήματα ή να παίζετε σπορ.

Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό στις πρώτες λίγες εβδομάδες της θεραπείας μέχρι να σταθεροποιηθείτε σε μια δόση ή κατά τις περιόδους που η δόση σας αλλάζει. Θα πρέπει να αποφεύγετε την οδήγηση ή το χειρισμό βαρέων μηχανημάτων στο διάστημα αυτό.

Εάν οδηγείτε, μπορείτε να διατρέχετε τον κίνδυνο να ακυρωθεί η άδειά σας αν η οδήγησή σας έχει επηρεαστεί. Ο *Νόμος Οδικής Ασφάλειας 1986* (άρθρο 49, όπως τροποποιήθηκε το 1990) επιτρέπει στα δικαστήρια να ακυρώσουν την άδεια οδήγησης και να επιβάλλουν πρόστιμο (ή φυλακή) σε άτομα που οδηγούν υπό την επήρεια αλκοόλ ή οποιουδήποτε ναρκωτικού 'σε τέτοιο βαθμό ώστε ο οδηγός να είναι ανίκανος να έχει τον κατάλληλο έλεγχο του μηχανοκίνητου οχήματος'.

Η αστυνομία μπορεί τώρα να διατάξει υποχρεωτικές εξετάσεις αίματος, ειδικά αν οδηγείτε αυτοκίνητο που έχει εμπλακεί σε ατύχημα, και αυτές οι εξετάσεις μπορούν να καλύψουν διάφορα ναρκωτικά συμπεριλαμβανομένων των οπιοειδών (και μεθαδόνη). Η άρνηση του τεστ αναπνοής ή εξέτασης αίματος αποτελεί παράπτωμα.

Τα ασφαλιστήρια συμβόλαια αυτοκινήτων συχνά κάνουν ειδική αναφορά σε ατυχήματα ενώ ο οδηγός είναι υπό την επήρεια αλκοόλ ή ναρκωτικών. Μπορεί να απορριφθούν αξιώσεις για ατύχημα εάν η εταιρεία πιστεύει ότι η οδήγησή σας ήταν επηρεασμένη τη στιγμή του ατυχήματος. Αυτό δεν θα πρέπει να αποτελεί πρόβλημα εάν είστε σε μια σταθερή δόση μεθαδόνης. Αν το αυτοκίνητο που οδηγείτε είναι ασφαλισμένο, διαβάστε προσεκτικά το ασφαλιστήριο συμβόλαιο.

# Το σύστημα μεθαδόνης της Βικτώριας

## Η θεραπευτική σας ομάδα

Το πρόγραμμα θεραπείας με μεθαδόνη μπορεί να χορηγηθεί από οικογενειακό γιατρό ή νοσηλεύτρια ή από μια εξειδικευμένη υπηρεσία θεραπείας.

Το σύστημα μεθαδόνης στη Βικτώρια βασίζεται στην επιτηρούμενη δοσολογία, συνήθως σ' ένα κοινοτικό φαρμακείο, όπου ο φαρμακοποιός όχι μόνο χορηγεί τη δόση σας, αλλά πρέπει να βεβαιωθεί ότι την παίρνετε σωστά. Σας υπενθυμίζουμε ότι τα κοινοτικά φαρμακεία και τα κέντρα θεραπείας χρεώνουν μια χρέωση που καλύπτει τόσο την υπηρεσία δοσολογίας όσο και τη συνολική διαχείριση και τήρηση αρχείων που απαιτείται από το νόμο.

### Η θεραπευτική σας ομάδα περιλαμβάνει συνταγογράφο, σύμβουλο και υπηρεσία δοσολογίας.

- Ο γιατρός σας είναι γενικά υπεύθυνος για τη θεραπεία σας και συνταγογραφεί τη μεθαδόνη σας.
- Ο σύμβουλός σας, ο οποίος μερικές φορές είναι επίσης και ο **συνταγογράφος** σας, βρίσκεται στη διάθεσή σας για να συζητήσετε τα προβλήματα και τους στόχους σας και οτιδήποτε άλλο που είναι σημαντικό για εσάς.
- Το σημείο δοσολογίας σας (σε πολλές περιπτώσεις αυτό είναι ένα τοπικό κοινοτικό φαρμακείο) κάνει την ακριβή δόση σας και σας τη δίνει κάθε μέρα. Συχνά είναι πρόθυμοι να συζητήσουν μαζί σας τα τυχόν προβλήματα.

Γενικά, οι ειδικές υπηρεσίες μεθαδόνης δέχονται μόνο πελάτες που έχουν παραπεμφθεί από **συνταγογράφους**.

## Έναρξη θεραπείας

1. Θα χρειαστεί να έρθετε σε επαφή με μια υπηρεσία θεραπείας ή οικογενειακό γιατρό που παρέχει υπηρεσία συνταγογράφησης μεθαδόνης. Η DirectLine (Άμεση Γραμμή Βοήθειας) είναι μια 24ωρη τηλεφωνική συμβουλευτική και παραπεμπτική υπηρεσία που μπορεί να σας φέρει σε επαφή με κάποιο **συνταγογράφο** που θα σας αξιολογήσει. Μάλλον θα πρέπει επίσης να προσεγγίσετε ένα τοπικό φαρμακείο που είναι εξουσιοδοτημένο να παρέχει επιτηρούμενη δοσολογία. Και πάλι, η DirectLine μπορεί να σας βοηθήσει και ο αριθμός τους αναγράφεται στο τμήμα Επαφές στο τέλος αυτού του φυλλαδίου.

**Στην πρώτη σας επίσκεψη, ο συνταγογράφος σας θα σας αξιολογήσει παίρνοντας το ιστορικό σας, θα σας εξετάσει, και θα πάρει δείγματα ούρων και αίματος και θα συμπληρώσει τα επίσημα κρατικά έντυπα.**

2. Για τη δική σας ασφάλεια, είναι σημαντικό να είστε όσο γίνεται πιο σαφείς και ειλικρινείς για τα ναρκωτικά/φάρμακα που χρησιμοποιείτε, πόσο συχνά, πόση ποσότητα και πώς αισθάνεστε. Ο καθένας είναι διαφορετικός, έτσι ο **συνταγογράφος** σας πρέπει να γνωρίζει για την κατάσταση σας και το σώμα σας προκειμένου να κρίνει καλύτερα τις ιδιαίτερες ανάγκες σας. Αν δεν είστε σίγουροι για τη μετάβαση στη μεθαδόνη, ρωτήστε για άλλες επιλογές θεραπείας.

**Συνήθως, παίρνει λίγες ημέρες μέχρι να μπορέσετε να πάρετε την πρώτη δόση σας μεθαδόνης.**

3. Ο **συνταγογράφος** σας πρέπει να πάρει μια επίσημη άδεια για να συνταγογραφήσει μεθαδόνη για εσάς και να στείλει μια συνταγή και φωτογραφία στο φαρμακείο για να μπορέσετε να πάρετε την πρώτη σας δόση. Μια υπηρεσία ταχυμεταφορών μπορεί να επιταχύνει αυτή τη διαδικασία, αλλά κοστίζει περισσότερο. Σε ορισμένες περιπτώσεις, για την ασφάλειά σας, ο **συνταγογράφος** σας μπορεί να χρειαστεί να περιμένει για τα αποτελέσματα των εξετάσεων αίματος πριν αρχίσει να σας χορηγεί μεθαδόνη.

4. Η δόση έναρξης: ο γιατρός σας θα σας ξεκινήσει με μια δόση μεθαδόνης, με βάση τις ουσίες που χρησιμοποιείτε και τη γενική σωματική σας υγεία. Επειδή η μεθαδόνη μπορεί να είναι επικίνδυνη αν δοθεί σε πολύ υψηλή δόση (βλ. σελ. 7 *Οι παρενέργειες της μεθαδόνης*, σελ. 22 *Προειδοποίηση υπερβολικής δόσης*), η δόση έναρξης είναι πάντα χαμηλή για λόγους ασφάλειας.

5. Η μεθαδόνη, το φάρμακο: η μεθαδόνη είναι ένα φάρμακο μακράς δράσης και χρειάζονται μερικές μέρες πριν αρχίσει να συσσωρεύεται στον οργανισμό σας. Οι πρώτες μία ή δύο δόσεις συνήθως δεν αποφέρουν την πλήρη επίδρασή τους - συχνά χρειάζονται αρκετές ημέρες πριν αρχίσει η δόση να φθάσει σε ένα σταθερό επίπεδο στο σώμα σας και να αρχίσει να επιδρά πλήρως.

Η μεθαδόνη δεν φτάνει στην πλήρη επίδραση της για αρκετές ώρες μετά τη λήψη της, γι' αυτό να είστε υπομονετικοί, περιορίστε την παρόρμηση να κάνετε χρήση άλλων ναρκωτικών για να διαχειριστείτε τα συμπτώματα του συνδρόμου στέρησης ή περιορίστε την παρόρμηση για χρήση άλλων οπιοειδών μέχρι η μεθαδόνη φτάσει στην πλήρη επίδρασή της. Αυτό μπορεί να γίνει σε 3-8 ώρες αφού πάρετε τη δόση.

Η δόση συνήθως χρειάζεται να προσαρμοστεί στις πρώτες εβδομάδες της θεραπείας έτσι ώστε να μην έχετε την έντονη επιθυμία να επανέλθετε στο οπιοειδές που χρησιμοποιούσατε πριν και να βάλετε τον εαυτό σας σε κίνδυνο υπερβολικής δόσης ή να επιστρέψετε στην προβληματική χρήση.

**Μπορεί να χρειαστούν έως και αρκετές εβδομάδες για να αισθάνεστε άνετα στη μεθαδόνη.**

Αυτή η αρχική περίοδος είναι κρίσιμη καθώς το σώμα σας συνηθίζει στη μεθαδόνη. Δουλειά του **συνταγογράφου** σας είναι να βρει τη σωστή δόση για σας - μια δόση που σας κρατάει για 24 ώρες και μειώνει την έντονη επιθυμία να χρησιμοποιήσετε το προβληματικό οπιοειδές που χρησιμοποιούσατε. Για φτάσετε στη σωστή δόση εξαρτάται από εσάς να έλετε τακτικά στο **συνταγογράφο** σας για το πώς αισθάνεστε κι αν κάνετε χρήση άλλων ναρκωτικών (ή αλκοόλ και χάντσια).

Κατά την περίοδο αυτή, μπορεί να παρουσιαστούν συμπτώματα τα οποία μπορεί να προκαλούνται από:

- όχι αρκετή μεθαδόνη (σύνδρομο στέρησης από τα οπιοειδή)
- πάρα πολύ μεθαδόνη
- επιδράσεις από άλλα φάρμακα/ναρκωτικά

ή

- άσχετα προβλήματα υγείας.

**Κατά τη διάρκεια της αρχικής φάσης της θεραπείας θα πρέπει να βλέπετε το συνταγογράφο σας τακτικά.**

Για το καλό της ασφαλείας σας, την πρώτη εβδομάδα θα πρέπει να βλέπετε το **συνταγογράφο** σας αρκετές φορές και συχνά κατά τη διάρκεια των πρώτων εβδομάδων, και να του αναφέρετε πώς είναι η κατάστασή σας. Εάν δεν αισθάνεστε άνετα με τη δόση σας, ή ανησυχείτε για διάφορα πράγματα, αναφέρετε αυτά θέματα στο **συνταγογράφο** σας. Θα πρέπει να σας πει τι θα πρέπει να προσέχετε κατά την περίοδο αυτή - τι είναι φυσιολογικό και τι δεν είναι.

Πολλά πράγματα μπορεί να πάνε στραβά αν συνεχίσετε να κάνετε χρήση ναρκωτικών τα οποία δεν γνωρίζει ο **συνταγογράφος** σας (και σ' αυτά περιλαμβάνεται και το αλκοόλ), ειδικά στις αρχές του προγράμματός σας. Είναι σημαντικό να αποφεύγετε τη χρήση άλλων ναρκωτικών/φαρμάκων και να είστε ειλικρινείς σχετικά με τη χρήση άλλων ναρκωτικών. Δείτε το τμήμα για τις *Αλληλεπιδράσεις με άλλα φάρμακα*.

## Η ρουτίνα

Η θεραπεία με μεθαδόνη σας δεσμεύει σε μια ρουτίνα καθημερινής παρουσίας σε ένα φαρμακείο ή υπηρεσίας θεραπείας για να παίρνετε τη δόση σας.

Θα πρέπει να βλέπετε το **συνταγογράφο** σας τακτικά και μπορεί να κανονίσει για εξετάσεις ούρων. Αυτή η εξέταση δείχνει αν έχετε πάρει οποιαδήποτε οπιοειδή, συμπεριλαμβανομένης της μεθαδόνης, καθώς και άλλα ναρκωτικά.

Μπορείτε επίσης να βλέπετε τακτικά τον σύμβουλο σας, παρόλο που αυτό είναι προαιρετικό σε πολλές υπηρεσίες.

**Αν η τακτική σας υπηρεσία θεραπείας δεν έχει σύμβουλο, μπορείτε να ζητήσετε από το συνταγογράφο σας να κανονίσει κάποιον ή τηλεφωνήστε στην Direct Line στον αριθμό 1800 888 236 για παραπομπή.**

## Εγκυμοσύνη

Η χρήση οπιοειδών, είτε οπιοειδή με συνταγή, φάρμακα κωδεΐνης χωρίς συνταγή, όπως Nurofen Plus, ή ηρωίνη κατά διάρκεια της εγκυμοσύνης συχνά προκαλεί βλάβη τόσο σε εσάς ως η έγκυος μητέρα και στο παιδί σας. Η κακή διατροφή και οι ασθένειες, το βαρύ κάπνισμα κι αν δεν πηγαίνετε για προγεννητικές εξετάσεις μπορεί επίσης να δημιουργήσουν προβλήματα στην εγκυμοσύνη σας.

Όταν έχετε μια παρόρμηση για χρήση, το ίδιο συμβαίνει και στο μωρό σας. Οι ξαφνικές περιόδους σύνδρομου στέρησης που συχνά συμβαίνουν όταν προσπαθείτε να διατηρήσετε έναν εθισμό στην ηρωίνη μπορεί να βλάψει το μωρό σας και μπορεί να προκαλέσει κακή ανάπτυξη, αποβολή ή πρόωρο τοκετό.

Η συνεχιζόμενη χρήση οπιοειδών κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης προκαλεί:

- **Πρόωρη τοκετό:** 25 τοις εκατό των μωρών γεννιούνται πολύ πρόωρα που χρειάζονται εντατική φροντίδα σε νοσοκομείο.
- **Καθυστερήση της ανάπτυξης:** 20 τοις εκατό των μωρών έχουν λιγότερο βάρος απ' το κανονικό.
- **Σύνδρομο στέρησης:** 90 τοις εκατό των μωρών υποφέρουν από σύνδρομο στέρησης (αυτό ονομάζεται σύνδρομο αποχής Νεογνών) και πολλά μωρά χρειάζονται ειδική φροντίδα, συνήθως σε νοσοκομείο. Χρειάζονται επίσης και φάρμακα.

Το σύνδρομο στέρησης σε αυτά τα μωρά συνήθως αρχίζει σε 72 ώρες μετά τη γέννηση, αλλά μπορεί να αρχίσουν μέχρι και δύο εβδομάδες μετά τη γέννηση. Τα συμπτώματα μπορεί να διαρκέσουν μέχρι και έξι μήνες αλλά είναι πιο σοβαρά στις πρώτες τέσσερις εβδομάδες. Τα μωρά γίνονται ανήσυχα και ευερέθιστα, κλαίνε, έχουν τρεμούλες, αναπτύσσουν προβλήματα με το πιπίλισμα και την κατάποση και μπορεί να πάθουν διάρροια και αφυδάτωση.

**Η συντήρηση με μεθαδόνη συχνά είναι η καλύτερη ευκαιρία για φυσιολογική εγκυμοσύνη και υγιές μωρό.**

Αυτό γίνεται επειδή:

- οι ξαφνικές περιόδους σύνδρομου στέρησης που είναι τόσο επιβλαβείς για το μωρό σας δεν συμβαίνουν ενώ παίρνετε μια τακτική καθημερινή δόση
- ο τρόπος της ζωής σας γίνεται πιο τακτικός, γεγονός που για πολλές γυναίκες σημαίνει καλύτερη υγεία, καλύτερη διατροφή και λιγότερο άγχος
- για χρήστες ηρωίνης είναι καλό να γνωρίζουν ότι η μεθαδόνη δεν έχει αναμιχθεί με τίποτα άλλο.

Οι μητέρες που κάνουν συντήρηση με μεθαδόνη σταθεροποιούνται σε μια δόση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και αυτό συνεχίζεται και μετά τον τοκετό. Τα μωρά που γεννιούνται από μητέρες που κάνουν συντήρηση με μεθαδόνη κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, συνήθως έχουν επίσης συμπτώματα στέρησης, για τα οποία συχνά χρειάζονται θεραπεία σε νοσοκομείο.



Γενικά, η μεθαδόνη προκαλεί λιγότερα προβλήματα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης απ' ό,τι η προβληματική μη ιατρική χρήση φαρμακευτικών οπιοειδών ή ηρωίνης.

**Οι συχνές εξετάσεις με το γιατρό ή τη νοσοκόμα σας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να σας βοηθήσει να φροντίσετε τον εαυτό σας και το μωρό σας.**

Η πλήρης απόσυρση από την προβληματική χρήση φαρμακευτικών οπιοειδών ή ηρωίνης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ενέχει τον κίνδυνο πρόωρου τοκετού ή κινδύνου στο έμβρυο. Είναι σημαντικό να προσπαθήσετε να αποφύγετε την απόσυρση από τη μεθαδόνη κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και να καθυστερήσετε την απόσυρση μέχρι τουλάχιστον τρεις μήνες μετά τη γέννηση του μωρού σας. Θα πρέπει να παραμείνετε σε οποιαδήποτε δόση μεθαδόνης που αισθάνεστε άνετα και μειώνει τη χρήση άλλων οπιοειδών.

**Ενθαρρύνεται ο θηλασμός των νεογέννητων μωρών, καθώς πολύ μικρή ποσότητα μεθαδόνης περνάει μέσα από το μητρικό γάλα.** Η μακροπρόθεσμη επίδραση στα παιδιά μητέρων που συντηρούνται με μεθαδόνη φαίνεται να είναι απαραίτητη, καθώς οι περισσότερες μελέτες δείχνουν ότι η ψυχική και η σωματική απόδοση αυτών των παιδιών είναι εντός των φυσιολογικών ορίων.

**Εάν είστε έγκυος, θα σας δοθεί προτεραιότητα για θεραπεία με μεθαδόνη αν έχετε αξιολογηθεί ως κατάλληλος.** Επίσης, αν ο σύντροφός σας χρησιμοποιεί ηρωίνη, εξετάστε την πιθανότητα να πάτε στο πρόγραμμα μεθαδόνης μαζί, καθώς είναι δύσκολο να σταματήσετε εάν συνεχίζεται η κατάχρηση γύρω σας.

Για βοήθεια, επικοινωνήστε με τη Μονάδα Υπηρεσιών Αλκοόλ και Ναρκωτικών Γυναικών (Alcohol and Drug Service Unit - WADS) του Βασιλικού Νοσοκομείου Γυναικών στο (03) 8345 3931.

## HIV-AIDS και ηπατίτιδα

Ο ιός HIV (που προκαλεί AIDS) και ιοί ηπατίτιδας B και C (που προκαλούν ασθένειες του ήπατος) συχνά μεταδίδονται από άτομο σε άτομο μέσω της κοινής χρήσης βελονών και άλλου εξοπλισμού στα άτομα που κάνουν χρήση ενέσιμης ηρωίνης ή συνταγογραφούμενων οπιοειδών.

Το ξεκίνημα ενός προγράμματος μεθαδόνης επιτρέπει στα άτομα να αποφεύγουν πιο εύκολα την κοινή χρήση βελονών και, ως εκ τούτου, βελτιώνει τις πιθανότητές σας να αποφύγετε αυτές τις λοιμώξεις. Όπως και όλοι οι άλλοι, θα πρέπει επίσης να ασκείτε «ασφαλές σεξ» για να μειώσετε τον κίνδυνο να προσβληθείτε από HIV-AIDS ή ηπατίτιδα. Αυτό περιλαμβάνει πάντα τη χρήση προφυλακτικών.

Η εξέταση για HIV-AIDS και εξέταση για ηπατίτιδα B και C δεν αποτελούν προϋπόθεση για θεραπεία με μεθαδόνη. Η εξέταση είναι εθελοντική - ο **συνταγογράφος** σας μπορεί να το κανονίσει αυτό, μαζί με κατάλληλες συμβουλές. Αν αποφασίσετε να μην κάνετε εξέταση, αυτό δεν θα επηρεάσει αν θα μπορούσατε ή όχι να παίρνετε μεθαδόνη.

Εάν είστε εξαρτημένοι στα οπιοειδή και θετικοί για HIV, θα δικαιούστε πρόσβαση προτεραιότητας σε ένα πρόγραμμα μεθαδόνης, αν αυτό είναι το καλύτερο είδος θεραπείας για εσάς. Πρόσφατα στοιχεία δείχνουν ότι η θεραπεία με μεθαδόνη μπορεί να οδηγήσει σε βελτιωμένη ανοσολογική αντίδραση και γενικά καλύτερη υγεία για χρήστες ηρωίνης ή άλλους χρήστες με ενέσιμα ναρκωτικά που είναι θετικοί στο HIV.

Εάν είστε θετικοί στην ηπατίτιδα C, η μεθαδόνη θα βελτιώσει επίσης την υγεία σας. Πιθανόν θα κάνετε μικρότερη χρήση παράνομων ναρκωτικών, θα έχετε καλύτερη διατροφή, θα έχετε περισσότερη ξεκούραση και γενικά θα έχετε λιγότερο άγχος. Όλοι αυτοί οι παράγοντες ίσως βοηθήσουν να μειωθεί η ασθένεια που σχετίζεται με την ηπατίτιδα C.

Μια νέας γενιάς θεραπείες ηπατίτιδας C είναι πλέον διαθέσιμες. Ο συνταγογράφος σας μπορεί να παρέχει αυτές τις θεραπείες σ' εσάς ή μπορείτε ρωτήσετε στο συνταγογράφο σας εάν αυτές οι θεραπείες είναι κατάλληλες για εσάς.

## Διακοπές, ταξίδια και δόσεις για το σπίτι

Στις αρχές του προγράμματός σας πρέπει να πηγαίνετε το σημείο της δοσολογίας σας κάθε μέρα για τη δόση σας μεθαδόνης. Με την πάροδο του χρόνου, μπορεί να είναι εφικτό να κανονίστε να παίρνετε τις δόσεις για το σπίτι (take-away doses) – δηλαδή να μπορείτε να παίρνετε μαζί σας στο σπίτι τη δόση μεθαδόνης εκ των προτέρων. Οι δόσεις για το σπίτι γενικά δεν διατίθενται στους πρώτους τρεις μήνες που είστε στο πρόγραμμα θεραπείας, ακόμη και μετά από αυτό το διάστημα ο γιατρός σας πρέπει να προβεί σε λεπτομερή αξιολόγηση της καταλληλότητας σας για δόσεις για το σπίτι. Η πρόσβαση στις δόσεις για το σπίτι δεν αποτελεί δικαίωμα και μπορεί να εγκριθεί μόνον εάν πληρούνται ορισμένα κριτήρια που είναι σχεδιασμένα για να διασφαλίζεται η ασφάλειά σας και η ασφάλεια των άλλων.

Μπορείτε να πάτε διακοπές ή ταξίδια, αλλά τόσο εσείς όσο και ο συνταγογράφος σας πρέπει να κανονίσετε τις λεπτομέρειες εκ των προτέρων, μερικές φορές εβδομάδες πριν. Μπορεί να είναι δυνατό να μεταφερθεί το σημείο προμήθειας σε ένα φαρμακείο κοντά στο μέρος που θα μέινετε. Αυτό χρειάζεται ειδοποίηση δύο με τρεις εβδομάδες για ταξίδια εντός Βικτώριας.

Για ταξίδια σε άλλες πολιτείες θα χρειάζεται τουλάχιστον τρεις εβδομάδες ειδοποίηση, χωρίς καμιά εγγύηση επιτυχίας. Ο γιατρός σας μπορεί να σας συμβουλεύσει για τις απαιτήσεις που χρειάζονται για ταξίδια σε άλλες πολιτείες. Για ταξίδια στο εξωτερικό ίσως να μην είναι πάντα εφικτό σε πολλές χώρες και χρειάζεται μεγάλο σχεδιασμό. Η υπηρεσία Συνηγορίας, Διαμεσολάβησης και Υποστήριξης Φαρμακοθεραπείας, (Pharmacotherapy Advocacy, Mediation and Support - PAMS) ίσως είναι σε θέση να βοηθήσει πελάτες που ταξιδεύουν στο εξωτερικό (βλ. *Επαφές*).

Αν χρειάζεται να πάτε σε νοσοκομείο για εγχείρηση ή θεραπεία για πάνω από μία μέρα, ο γιατρός σας θα μπορέσει να κανονίσει για σας να παίρνετε τη δόση σας στο νοσοκομείο.

**Δόσεις για το σπίτι. Οι δόσεις για το σπίτι είναι πολύ επικίνδυνες για τους άλλους. Μη δίνετε τη δόση σας σε άλλους και μην παίρνετε δόσεις άγνωστης περιεκτικότητας σε δραστική ουσία. Εάν έχετε μια δόση για το σπίτι, να την φυλάσσετε με ασφάλεια.**

Όταν χρησιμοποιείται ακατάλληλα, η μεθαδόνη μπορεί να προκαλέσει σοβαρή βλάβη ή και θάνατο. Η Ιατροδικαστική Υπηρεσία Βικτώριας διαπίστωσε ότι από το 2010 έως το 2013 συνέβησαν 147 θάνατοι στη Βικτώρια που αφορούσαν δόση μεθαδόνης που έπαιρναν μαζί τους τα άτομα στο σπίτι (σε 89 απ' αυτούς τους θανάτους τα άτομα πήραν τη δική τους δόση για το σπίτι, σε 58 θανάτους το άτομο πήρε τη δόση για το σπίτι κάποιου άλλου ατόμου). Μέλημα είναι η ασφάλεια με τις δόσεις για το σπίτι, που σημαίνει ότι ΕΣΕΙΣ αναλαμβάνετε την ευθύνη για τις δόσεις που παίρνετε στο σπίτι οι οποίες έχουν συνταγογραφηθεί για ΕΣΑΣ, για την προστασία της ασφάλειας της δικής σας και των άλλων.

- Αν έχετε μια δόση για το σπίτι, να τη φυλάσσετε σ' ένα ασφαλές ή κλειδωμένο ντουλάπι ανά πάσα στιγμή για λόγους ασφαλείας. Η μόνη φορά που θα πρέπει να απομακρυνθεί η δόση για το σπίτι από το ασφαλές ή κλειδωμένο ντουλάπι είναι αμέσως πριν πάρετε τη δόση.
- Να μην αφήνετε τις δόσεις για το σπίτι σε μέρος όπου κάποιος άλλος μπορεί να τις δει ή να τις πάρει (για παράδειγμα, όχι στο ψυγείο, σε τσάντα, ράφι ή πάγκο).
- Οι δόσεις για το σπίτι **δεν** πρέπει να διατηρούνται στο ψυγείο. Δεν χρειάζεται να διατηρούνται στο ψυγείο και δεν θα πρέπει να τις βάζετε εκεί λόγω του κινδύνου να τις πάρει κάποιος άλλος ή αν κάποιο παιδί νομίζει κατά λάθος ότι είναι αναψυκτικό.
- Είναι εξαιρετικά σημαντικό να φυλάσσετε τις δόσεις για το σπίτι μακριά από τα παιδιά. Τα παιδιά μπορεί να έλκονται στη μεθαδόνη νομίζοντας ότι είναι αναψυκτικό. Οι δόσεις μεθαδόνης για το σπίτι πρέπει πάντα να αραιώνονται στα 200 χιλιοστά του λίτρου. **Παιδιά έχουν πεθάνει επειδή ήπιαν τη μεθαδόνη των γονιών τους.**

## Διακοπή της μεθαδόνης

**Μετά από λίγο καιρό, τα άτομα αρχίζουν να σκεφτόμαστε να διακόψουν τη μεθαδόνη. Δεν υπάρχει συγκεκριμένος χρόνος για να γίνει αυτό.** Σε γενικές γραμμές, δεν κάνει και πολύ νόημα να σταματήσετε τη μεθαδόνη εάν πιθανόν ξαναρχίσετε τη χρήση μη ιατρικών φαρμακευτικών οπιοειδών ή ηρωίνη. Αν σταματήσετε τη μεθαδόνη πολύ σύντομα μπορεί να ανατρέψει μήνες ή χρόνια επιτυχιών. Μιλήστε στο συνταγογράφο ή στον σύμβουλο σας σχετικά με το πότε να σταματήσετε τη μεθαδόνη και ποια είναι η διαδικασία.

**Ο καλύτερος τρόπος για να σταματήσετε τη μεθαδόνη είναι να μειώσετε σταδιακά τη δόση σας σε ένα διάστημα μηνών, ανάλογα τη δόση με την οποία αρχίσατε.** Με τη σταδιακή μείωση της δόσης σας, επιτρέπετε στο σώμα σας να συνηθίσει σταδιακά ότι έχει λιγότερη μεθαδόνη στον οργανισμό σας. Αυτό απαιτεί κάποιο σχεδιασμό και τακτικές επισκέψεις στο συνταγογράφο σας. Αν διαπιστώσετε ότι δεν τα καταφέρνετε με την μείωση της δόσης, ανεβάστε τη δόση ή να επιβραδύνετε τον ρυθμό της μείωσης για λίγο διάστημα και αφήστε το σώμα σας να ξεκουραστεί. Με τον τρόπο αυτό, τα περισσότερα άτομα βρίσκουν ότι μπορούν να σταματήσουν τη μεθαδόνη και να αποφύγουν την επιστροφή στη χρήση ηρωίνης.

Μερικά άτομα βρίσκουν ότι η μεταβίβαση από τη μεθαδόνη στη βουπρενορφίνη και στη συνέχεια σταμάτημα της βουπρενορφίνης είναι πιο άνετο από ό,τι το σταμάτημα τη μεθαδόνης. Η μεταβίβαση δεν μπορεί να γίνει από υψηλές δόσεις μεθαδόνης, γι' αυτό θα χρειαστεί να συζητήσετε αυτή την επιλογή με το συνταγογράφο σας και να είστε έτοιμοι να ανταπεξέλθετε την κατάσταση που μπορεί να είναι μια μακρά διαδικασία για να είναι επιτυχής.

Στο διάστημα που παίρνετε μεθαδόνη είστε ακόμα εθισμένοι στα οπιοειδή, οπότε θα πρέπει να αναμένετε ότι θα έχετε συμπτώματα στέρησης όταν σταματήσετε τη μεθαδόνη, αλλά αυτά σε μεγάλο βαθμό μπορούν να ελεγχθούν εάν γίνει προσεκτική διαχείριση του συνδρόμου στέρησης.

Τα συμπτώματα είναι τα ίδια όπως όταν σταματάτε οποιαδήποτε οπιοειδή, συμπεριλαμβανομένων των φαρμακευτικών οπιοειδών ή ηρωίνη:

- ρινική καταρροή, χασμουρητό, μάτια που δακρύζουν
- ναυτία, απώλεια όρεξης, μερικές φορές έμετοι
- διάρροια
- κοιλιακός πόνος (κράμπες)
- μυϊκή ένταση με αποτέλεσμα τον πονοκέφαλο, πόνο στην πλάτη και κράμπες στα πόδια
- πόνοι στις κλειδώσεις
- ιδρώτας
- διαταραγμένος ύπνος
- ευερέθιστη διάθεση
- έντονη επιθυμία για οπιοειδή
- έλλειψη ενέργειας.

Τα συμπτώματα στέρησης προκαλούνται από το σώμα σας που προσπαθεί να συνηθίσει στο γεγονός ότι δεν έχει πλέον αρκετό φάρμακο στον οργανισμό σας. Όσο πιο γρήγορα το σώμα σας κάνει αυτή την αλλαγή, τόσο πιο σοβαρά θα είναι τα συμπτώματα και θα έχετε περισσότερες ενοχλήσεις.

Αν πράγματι σταματήσετε τη μεθαδόνη και δεν χρησιμοποιείτε οποιαδήποτε οπιοειδή και είστε εγκρατής, υπάρχει αυξημένος κίνδυνος υπερβολικής δόσης οπιοειδών και θανάτου αν ξαναρχίσετε την κατάχρηση οπιοειδών, εκτός εάν γίνει προσεκτική διαχείριση επανέναρξης.

**Η ξαφνική διακοπή της μεθαδόνης έχει ως αποτελέσματα τα σοβαρά συμπτώματα στέρησης, ειδικά αν παίρνετε μια δόση πάνω από 20-30 mg. Συνιστάται να μην προσπαθήσετε να σταματήσετε ξαφνικά το πρόγραμμα μεθαδόνης, καθώς οι ενοχλήσεις οδηγούν τα περισσότερα άτομα που προσπαθούν να το κάνουν αυτό πίσω στη χρήση ηρωίνης.** Η πολλή γρήγορη μείωση θα οδηγήσει επίσης σε πιο σοβαρά συμπτώματα στέρησης, και πολλά άτομα το βρίσκουν αυτό το πιο δύσκολο πράγμα να αντιμετωπίσουν απ' ό,τι η στέρηση από την ηρωίνη.

Η ολοκλήρωση της μείωσης της μεθαδόνης σας σημαίνει ότι δεν χρειάζεται πλέον να πηγαίνετε να πάρετε της δόση σας, αλλά εάν θέλετε μπορείτε να συνεχίσετε να βλέπετε το συνταγογράφο ή / και το σύμβουλό σας. Μερικά άτομα βρίσκουν ότι είναι χρήσιμο κατά τη διάρκεια της περιόδου μετά το σύνδρομο στέρησης να συνεχίσουν να βλέπουν το συνταγογράφο ή / και το σύμβουλό τους και πολλοί βρίσκουν ότι η ένταξη σε μια ομάδα αυτοβοήθειας παρέχει πολύτιμη υποστήριξη.

## Διακοπή Θεραπείας

Πρέπει να πηγαίνετε για τη δόση σας κάθε μέρα, να πηγαίνετε στα ραντεβού με το συνταγογράφο και το σύμβουλό σας και να συμμορφώνεστε με τους κανόνες που έχουν τεθεί μεταξύ εσάς και της θεραπευτικής σας ομάδας. Οποιαδήποτε από τα παρακάτω μπορεί να οδηγήσει στη διακοπή της θεραπείας σας:

- βία ή απειλές κατά άλλων πελατών ή προσωπικού
- εμπορία ναρκωτικών
- εκτροπή, για παράδειγμα, να πουλάτε τη δόση σας ή τη δίνετε ή να τη μοιράζεστε με άλλους
- παραλείπετε δόσεις (αν παραλείψετε τέσσερις δόσεις στη σειρά, δεν θα λάβετε άλλη μεθαδόνη, χωρίς επαναξιολόγηση από τον θεράποντα γιατρό σας)
- παραλείπετε ραντεβού με το γιατρό σας επανειλημμένα
- δεν πληρώνετε τις χρεώσεις δοσολογίας της μεθαδόνης σας.

## Δυσκολίες και παράπονα

Εάν αντιμετωπίζετε δυσκολίες με οποιοδήποτε τομέα της θεραπείας σας, θα πρέπει να τις συζητήσετε με το συνταγογράφο σας ή την ομάδα θεραπείας σας. Εάν αυτό δεν έχει αποτέλεσμα επικοινωνήστε με την υπηρεσία PAMS. Αυτή είναι μια υπηρεσία που λειτουργεί στο τμήμα Μείωσης Επιβλαβών Συνεπειών Βικτώριας (Harm Reduction Victoria) για άτομα σε πρόγραμμα φαρμακοθεραπείας, όπως η μεθαδόνη, βουπρενορφίνη ή ναλτρεξόνη (PAMS) παρέχει εμπιστευτική βοήθεια σε άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα με το πρόγραμμά τους και μπορεί να βοηθήσει στην επίλυση προβλημάτων που προκύπτουν μεταξύ παρόχων υπηρεσιών και πελατών.

Μπορείτε επίσης να επικοινωνήσετε με την DirectLine στο 1800 888 236. Η DirectLine είναι σε θέση να συζητήσει το πρόβλημα μαζί σας και, αν είναι κατάλληλο, να σας βοηθήσει να κανονίσετε να μεταφέρετε τη θεραπεία σας σε άλλο συνταγογράφο, φαρμακοποιό ή σύμβουλο.

Εάν έχετε κάποιο σημαντικό παράπονο, μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον Επίτροπο Υπηρεσιών Υγείας στο 1300 582 113.

## Προειδοποίηση υπερβολικής δόσης μεθαδόνης

Ο κίνδυνος της υπερβολικής δόσης μεθαδόνης είναι υψηλότερος όταν ξεκινάτε τη θεραπεία και εσείς και ο συνταγογράφος σας δεν έχετε βρει ακόμα τη σωστή δόση για τον έλεγχο των συμπτωμάτων στέρησης ή οι δόσεις είναι πολύ υψηλές. Υπάρχει επίσης ο κίνδυνος των ατόμων που αντιμετωπίζουν μόνοι τους τα συμπτώματα με άλλα ηρεμιστικά φάρμακα ή συνεχίζουν την κατάχρηση ή αναμειγνύουν τη μεθαδόνη τους με άλλα οπιοειδή ή απλά συνεχίζουν να κάνουν κατάχρηση ναρκωτικών ή / και αλκοόλ.

Ο κίνδυνος της υπερβολικής δόσης μεθαδόνης αυξάνεται εάν αναμίξετε μεθαδόνη με άλλα ναρκωτικά/φάρμακα ή αλκοόλ.

Υπερβολική δόση οπιοειδών μπορεί να συμβεί όχι μόνο όταν παίρνετε περισσότερα οπιοειδή (ναρκωτικά από την οπιούχο παπαρούνα ή συνθετικά ναρκωτικά με παρόμοια δράση) στο οργανισμό σας από ό,τι μπορεί να αντέξει το σώμα σας, αλλά επίσης και από τις επιδράσεις της λήψης διαφόρων φαρμάκων ταυτόχρονα. Ακριβώς όπως κάποιος μπορεί να βιώσει την τοξικότητα από συνταγογραφούμενα οπιοειδή ή ηρωίνη αν χρησιμοποιεί πάρα πολύ ή την αναμειγνύει με άλλα φάρμακα, το ίδιο πράγμα μπορεί να συμβεί και με τη μεθαδόνη. Οι επιδράσεις των διαφόρων οπιοειδών προστίθενται όσον αφορά τον κίνδυνο σοβαρής τοξικότητας. Ο κύριος κίνδυνος υπερβολικής δόσης οπιοειδών είναι η αναπνευστική ανεπάρκεια.

Α αναπνευστική ανεπάρκεια προκαλεί αργή, ρηχή αναπνοή και μπορεί επίσης να περιλαμβάνει κατάρρευση του αεραγωγού στο λαιμό που εμποδίζει την αναπνοή. Με τον έναν ή τον άλλο τρόπο, αποτρέπει αρκετό οξυγόνο να φθάσει στους πνεύμονες για να προμηθεύσει το σώμα και τον εγκέφαλο.

Τα φάρμακα/ναρκωτικά που επιβραδύνουν το νευρικό σύστημα (όπως το αλκοόλ, τα χαλαρωτικά και ηρεμιστικά, μερικά αντικαταθλιπτικά, οπιοειδή και άλλα παυσίπονα) όλα μπορούν να συνδυάσουν τις επιδράσεις τους όταν λαμβάνονται με μεθαδόνη και αυξάνουν τον κίνδυνο υπερβολικής δόσης, προκαλώντας υπνηλία, κώμα, αναπνευστική ανεπάρκεια και τελικά το θάνατο.

Ο κίνδυνος σοβαρής τοξικότητας μπορεί επίσης να αυξηθεί όταν πάσχετε από ηπατοπάθεια ή νεφροπάθεια, όπως ηπατίτιδα, επειδή τα φάρμακα απομακρύνονται από το αίμα σας με πιο αργό ρυθμό απ' ό,τι φυσιολογικά.

Οι επιδράσεις από την πολύ υψηλή δόση μεθαδόνης και τοξικότητας περιλαμβάνουν:

- αργή ή κακή άρθρωση λόγου
- πιο αργές κινήσεις
- αστάθεια στο περπάτημα
- κακή ισορροπία, ζαλάδα, υπνηλία ή το άτομο αποκοιμείται στην καρέκλα
- ναυτία και εμετό.



Κατά τη διάρκεια του ύπνου, μπορεί να παρουσιαστεί σοβαρή τοξικότητα όπου το άτομο:

- έχει ρηχή αναπνοή
- χάνει πλήρως ή μερικώς τις αισθήσεις του
- δεν μπορούν να ξυπνήσουν το άτομο
- κάνει γαργαριστούς ήχους ή ροχαλητό
- παθαίνει σμίκρυνση της κόρης των ματιών.

Αυτή είναι μια σοβαρή έκτακτη ιατρική ανάγκη, και θα πρέπει να ενημερώσετε την οικογένεια και τους φίλους σας γι' αυτό ώστε να μπορούν να αναγνωρίσουν τη σοβαρή τοξικότητα αν συμβεί και να καλέσουν αμέσως ασθενοφόρο. Είναι ένα σοβαρό λάθος σε αυτή την κατάσταση να αφήσετε κάποιον να το ξεπεράσει με τον ύπνο. Σε πολλούς θανάτους από υπερβολική δόση, οι μάρτυρες ανέφεραν ότι άφησαν κάποιον με ρηχή αναπνοή και γαργαριστούς ήχους και ασυνήθιστο δυνατό ροχαλητό να το ξεπεράσει μόνο με τον ύπνο για να τους βρουν νεκρούς αρκετές ώρες αργότερα.

Η μεθαδόνη από το στόμα μπορεί να είναι αργή για να φθάσει στην πλήρη ισχύ της, συνήθως 3 έως 8 ώρες μετά τη δόση, μερικές φορές αφού το άτομο έχει πάει για ύπνο και κοιμάται. Αυτό έρχεται σε αντίθεση με την ταχεία έναρξη της δράσης που βιώνουν με άλλα οπιοειδή, ειδικά όταν τα παίρνουν με ένεση.

**Εάν κάποιος χρήστης ναρκωτικών ή ασθενής μεθαδόνης χάσει τις αισθήσεις του (δεν μπορεί να ξυπνήσει, κάνει γαργαριστούς ήχους ή ροχαλητό), καλέστε αμέσως ασθενοφόρο και εφαρμόστε την (καρδιοαναπνευστική) ανάνηψη από στόμα σε στόμα (μαθήματα παρέχονται από την υπηρεσία ασθενοφόρων St John Ambulance Brigade).**

## Ναλοξόνη (Naloxone)

Οι επιδράσεις από την υπερβολική δόση μεθαδόνης ή ηρωίνης συνήθως μπορούν να αντιστραφούν με μια απλή ένεση ναλοξόνης, γι' αυτό είναι σημαντικό να καλέσετε ασθενοφόρο ή να πάτε το άτομο στο νοσοκομείο αμέσως. Οι γιατροί, οι νοσηλευτές και το πλήρωμα του ασθενοφόρου πρέπει να γνωρίζουν ποια φάρμακα/ναρκωτικά πήρε το άτομο που είχε υπερβολική δόση (συμπεριλαμβανομένης της μεθαδόνης).

Η ναλοξόνη ενεργεί ως αντίδοτο στην υπερβολική δόση οπιοειδών που προκαλείται από ηρωίνη, μορφίνη, μεθαδόνη ή /και συνταγογραφούμενα φάρμακα οπιοειδών. Είναι επίσης γνωστό με την εμπορική ονομασία Narcan®. Δεν υπάρχει πιθανότητα κατάχρησης.

Η ναλοξόνη αντιστρέφει την απειλητική για τη ζωή καταστολή του κεντρικού νευρικού συστήματος που προκαλεί κώμα και μειωμένη αναπνοή επειδή προσκολλάται πιο έντονα στους υποδοχείς οπιοειδών από ό,τι πολλά οπιοειδή.

Η χρήση ναλοξόνης μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του κινδύνου θανάτου ή στην πρόληψη μερικών ιατρικών επιπλοκών και παθήσεων σε μη θανατηφόρα υπερβολική δόση, όπως εγκεφαλική βλάβη λόγω έλλειψης οξυγόνου ή πνευμονία. Η παροχή έκτακτης αναπνευστικής βοήθειας

και ναλοξόνης σε ένα άτομο που είναι σε κώμα από υπερβολική δόση οπιοειδών του οποίου η αναπνοή είναι πολύ αργή και ρηχή μπορεί να αποτρέψει αυτές τις επιπλοκές.

Η ναλοξόνη λειτουργεί μόνο αν το άτομο έχει οπιοειδή στον οργανισμό του.

Η ναλοξόνη εκδιώχνει τα οπιοειδή από τους υποδοχείς για ένα **σύντομο χρονικό διάστημα (περίπου 30 έως 90 λεπτά)**, επιτρέποντας την αντιστροφή από το κώμα και επιστροφή στην κανονική αναπνοή. Ωστόσο, επειδή η μεθαδόνη ενεργεί στο σώμα για πολύ μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, ακόμη κι αν το άτομο ξεπεράσει το κώμα μετά την ένεση ναλοξόνης, θα πρέπει να το πάτε αμέσως στο νοσοκομείο επειδή είναι πολύ πιθανό ότι θα ξαναπέσει σε κώμα και να διατρέχει κίνδυνο θανάτου από υπερβολική δόση ή καταστολή της αναπνοής που προκαλεί εγκεφαλική βλάβη.

Τα άτομα που αρχίζουν ή συνεχίζουν τη θεραπεία μεθαδόνης μπορεί να διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο υπερβολικής δόσης στις πρώτες ημέρες της θεραπείας, ή αν η δόση είναι πολύ υψηλή, ή την αναμιγνύουν με άλλα φάρμακα/ναρκωτικά που καταστέλλουν το νευρικό σύστημα όπως το αλκοόλ ή οι βενζοδιαζεπίνες. Μπορεί να είναι χρήσιμο να έχουν στη διάθεσή τους ναλοξόνη για να την χρησιμοποιήσουν σε περίπτωση υπερβολικής δόσης.

Στην Αυστραλία, βάσει του Συστήματος Φαρμακευτικών Επιδοτήσεων (PBS), η ναλοξόνη διατίθεται σε μορφή UCB minijet 400 mcg/διάλυμα 1ml. Κάθε συνταγή (που περιέχει πέντε μίνι τζετ - minijet) θα κοστίσει στον κάτοχο Κάρτας Υγειονομικής Φροντίδας \$6,20 (ή \$38,30 για ένα άτομο χωρίς κάρτα υγειονομικής περίθαλψης) (η τρέχουσα τιμή τον Ιανουάριο 2016). Το minijet ναλοξόνης μίας χρήσης διατίθεται τώρα χωρίς ιατρική συνταγή ως φάρμακο που χορηγείται από φαρμακοποιό. Το minijet είναι ιδανικό για ενδομυϊκές ενέσεις.

Ο γιατρός σας μπορεί να σας προτείνει να σας γράψει ναλοξόνη ή μπορείτε να ζητήσετε να σας δώσει συνταγή.

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες για το πώς να χρησιμοποιήσετε τη ναλοξόνη πηγαίνοντας σε μια αυστραλιανή ιστοσελίδα που το περιγράφει: [www.copeaustralia.com.au](http://www.copeaustralia.com.au)

## Προειδοποίηση τοξικότητας ή υπερβολικής δόσης

Υπάρχει κίνδυνος τοξικότητας (υπερβολική δόση) και θανάτου, αν κάποιος άτομο πάρει άλλα φάρμακα/ναρκωτικά που μειώνουν ή χαλαρώνουν την δραστηριότητα του εγκεφάλου σε ποσότητες χωρίς επίβλεψη μαζί με μεθαδόνη.

Ένας αριθμός ατόμων πέθαναν ενώ έπαιρναν μεθαδόνη λόγω της συνδυασμένης τοξικότητας της μεθαδόνης και άλλων φαρμάκων. Τα φάρμακα/ναρκωτικά που πρέπει να αποφεύγετε είναι:

- αλκοόλ
- ηρεμιστικά (Rohypnol, Serenax, Valium, Mogadon, Normison, Euhypnos, Xanax και άλλα)
- βαρβιτουρικά
- αναλγητικά όπως Digesic ή Doloxene
- ηρωίνη
- συνδυασμοί οπιοειδών απ' αυτά ή η λήψη τους σε υψηλότερες δόσεις από τις συνιστώμενες για ιατρικούς σκοπούς.

Ο συνταγογράφος ή η νοσηλεύτριά σας μπορεί να συνταγογραφήσει μερικά ηρεμιστικά φάρμακα για την ανακούφιση δυσάρεστων συμπτωμάτων, αλλά είναι σημαντικό να τα παίρνετε μόνο στις συγκεκριμένες ποσότητες. Οι υψηλότερες δόσεις και οι ανεξέλεγκτοι συνδυασμοί φαρμάκων/ναρκωτικών και αλκοόλ με μεθαδόνη προκαλεί αρκετούς θανάτους κάθε χρόνο στη Βικτώρια.

**Η ανάμιξη ναρκωτικών/φαρμάκων και αλκοόλ με μεθαδόνη είναι επικίνδυνη.**

## Τοξικότητα ή υπερβολική δόση μεθαδόνης: συμπτώματα

Υπερβολική δόση συνήθως περιλαμβάνει μεθαδόνη σε συνδυασμό με άλλα φάρμακα/ναρκωτικά όπως αλκοόλ, συνταγογραφούμενα χάπια ηρεμιστικών και υπνωτικά χάπια.

**Ο κίνδυνος υπερβολικής δόσης είναι υψηλότερος κατά την πρώτη εβδομάδα της θεραπείας με μεθαδόνη.**

Εάν παρουσιάσετε συμπτώματα υπερβολικής δόσης που περιγράφονται εδώ, μην πάρετε άλλη δόση μεθαδόνης έως ότου το συζητήσετε με το συνταγογράφο σας.

Τα συμπτώματα διαφέρουν από άτομο σε άτομο, και μπορεί να περιλαμβάνουν ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω:

**Πρώτο στάδιο: μιλήστε με γιατρό, νοσηλεύτρια ή φαρμακοποιό χωρίς καθυστέρηση, ή αν δεν είστε σίγουροι, καλέστε αμέσως το 000**

- Ασυνάρτητη ομιλία
- Ασταθές βάδισμα και κακή ισορροπία
- Υπνηλία
- Σμίκρυνση της κόρης των ματιών
- Αργές κινήσεις, αργό φαγητό
- Λήθαργος («δεν έχετε επαφή με την πραγματικότητα», σύγχυση)

**Δεύτερο στάδιο: αυτή είναι μια σοβαρή κατάσταση έκτακτης ανάγκης: καλέστε αμέσως ασθενοφόρο και μην αφήνετε ΠΟΤΕ το άτομο να κοιμηθεί για να το ξεπεράσει. Καλέστε το 000.**

- Το άτομο βρίσκεται σε μια κατάσταση που δεν μπορεί να ξυπνήσει (ασυνήθιστο δυνατό ροχαλητό, γαργαλητό ή τρεμούλα όταν αναπνέει)
- Ατονία στα άκρα, σώμα και αυχένα
- Αργή ή ρηχή αναπνοή
- Μελανιασμένα χείλη και δάχτυλα

Αν έχετε διαθέσιμη ναλοξόνη, χορηγήστε την αμέσως, αλλά αυτό παρέχει μόνο μια προσωρινή αντιστροφή της υπερβολικής δόσης μεθαδόνης (30-90 λεπτά). Η μεθαδόνη διαρκεί στο σώμα για 24 ώρες ή περισσότερο μετά τη λήψη, οπότε βεβαιωθείτε να μεταφερθεί το άτομο στο νοσοκομείο το συντομότερο δυνατό.

# Θεραπείες με άλλα φάρμακα

Τα τελευταία πέντε χρόνια διατίθεται μια σειρά από καινούργια φάρμακα για την αντιμετώπιση του εθισμού στην ηρωίνη και άλλων οπιοειδών. Δεν υπάρχει ένα μοναδικό φάρμακο που να ταιριάζει σε κάθε άτομο. Το καθένα έχει διαφορετικά οφέλη και μειονεκτήματα. Έχουν επίσης διαφορετικά προφίλ παρενεργειών που μπορεί να είναι σημαντικά για μερικά άτομα.

Η **βουπρενορφίνη** έχει πλεονεκτήματα για μερικά άτομα, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που θέλουν να σταματήσουν τη χρήση οπιοειδών.

Με την **ναλτρεξόνη** το άτομο πρέπει να σταματήσει τα οπιοειδή, όπως η ηρωίνη, μετά αναστέλλει την επίδραση αυτών των φαρμάκων αν τα πάρει. Η χρήση αυτού του φαρμάκου βασίζεται στην πλήρη αποχή από τη χρήση οπιοειδών ναρκωτικών/φαρμάκων. Μπορεί να υπάρχει μεγαλύτερος κίνδυνος υπερβολικής δόσης εάν διακοπεί.

Η μετάβαση μεταξύ μεθαδόνης και αυτών των άλλων φαρμάκων μπορεί να είναι περίπλοκη και απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή για την αποφυγή δυσμενών επιπτώσεων. Μπορείτε να αλλάξετε προς ή από τη μεθαδόνη και αυτά τα φάρμακα, αλλά αυτό πρέπει να γίνεται προσεκτικά από το γιατρό σας.

Θα πρέπει να συζητήσετε τις επιλογές και την καταλληλότητά σας για διαφορετικές ιατρικές θεραπείες με το γιατρό και το φαρμακοποιό σας. Μπορείτε να επανεξετάσετε την επιλογή σας ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της θεραπείας, ειδικά αν προκύψουν προβλήματα με το φάρμακο που παίρνετε.

# Επαφές

## Μερικές άλλες πηγές πληροφοριών και συμβουλών:

### DirectLine

Τηλέφωνο: 1800 888 236

Ιστοσελίδα: [www.directline.org.au](http://www.directline.org.au)

Μια 24ωρη υπηρεσία που παρέχει πληροφορίες, συμβουλές και παραπομπές για όλα τα προβλήματα που σχετίζονται με τα ναρκωτικά/φάρμακα, συμπεριλαμβανομένων επαφών με γιατρούς, φαρμακοποιούς και συμβούλους που παρέχουν υπηρεσίες μεθαδόνης και μέρη ανταλλαγής συριγγών και βελονών

### Hepatitis Victoria

#### (Ηπατίτιδα Βικτώριας)

Γραμμή πληροφοριών: 1800 703 003

Ιστοσελίδα: [www.hepvic.org.au](http://www.hepvic.org.au)

### Victorian Aids Council

#### (Επιτροπή Aids Βικτώριας)

Τηλέφωνο: (03) 9865 6700

Ιστοσελίδα: [www.vac.org.au](http://www.vac.org.au)

### Living Positive Victoria

#### (Ζω θετικά Βικτώρια)

Γραμμή σύνδεσης για HIV και σεξουαλική υγεία:  
1800 038 125

Ιστοσελίδα: [www.livingpositivevictoria.org.au](http://www.livingpositivevictoria.org.au)

Living Positive Victoria είναι ένας μη κερδοσκοπικός, κοινοτικός οργανισμός που εκπροσωπεί όλους τους ανθρώπους που έχουν HIV στη Βικτώρια από το 1988 και έχει δεσμευτεί στην προώθηση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και την ευημερία όλων των ανθρώπων που έχουν HIV.

### Poisons Information

#### (Πληροφορίες Δηλητηριάσεων)

Τηλέφωνο: 13 11 26

Έκτακτη ανάγκη: 000

Μια 24ωρη υπηρεσία που παρέχει πληροφορίες για τις επιδράσεις των ναρκωτικών/φαρμάκων και συμβουλές πρώτων βοηθειών σε περίπτωση δηλητηρίασης.

### Self Help Addiction Resource

#### Centre Inc. (SHARC)

#### (Κέντρο Πληροφοριών

#### Αυτοβοήθειας για τον Εθισμό)

140 Grange Road, Glenhuntly 3163

Τηλέφωνο: (03) 9573 1700

SHARC τηλέφωνο Βοήθειας για τα Ναρκωτικά για

Οικογένειες): 1300 660 068

Ιστοσελίδα: [www.sharc.org.au](http://www.sharc.org.au)

Το SHARC είναι ένα κέντρο ενημερωτικού υλικού κι ένα δίκτυο ομάδων αυτοβοήθειας. Θα σας φέρουμε σε επαφή με μια τοπική ομάδα αυτοβοήθειας.

### Narcotics Anonymous (Ανώνυμοι

#### Χρήστες Ναρκωτικών)

GPO Box 2470V Melbourne 3000

Τηλέφωνο: (03) 9525 2833 (24-hour help line)

Ιστοσελίδα: [www.navic.net.au](http://www.navic.net.au)

Ανώνυμοι Χρήστες Ναρκωτικών (Narcotics Anonymous - NA) είναι ένας σύνδεσμος αντρών και γυναικών που αλληλοβοηθούνται για να μην ξανακάνουν χρήση ναρκωτικών. Το NA παρέχει πάνω από 40 εβδομαδιαίες συναντήσεις αυτοβοήθειας σε ολόκληρη την περιοχή της μητροπολιτικής Μελβούρνης.

## **Royal Women's Hospital (Βασιλικό Νοσοκομείο Γυναικών)**

### **Women's Alcohol and Drug Service (WADS) (Μονάδα Υπηρεσιών Αλκοόλ και Ναρκωτικών Γυναικών)**

Locked Bag 300, Parkville 3052

Τηλέφωνο: (03) 8345 3931 ή (03) 8345 2996

Η μονάδα παρέχει συμβουλές, ειδικές οδηγίες και φροντίδα σε γυναίκες που είναι έγκυες και εξαρτώμενες σε χημικά.

Η υπηρεσία WADS είναι η μόνη πανπολιτειακή υπηρεσία για τα ναρκωτικά και αλκοόλ που παρέχει ειδικές κλινικές υπηρεσίες σε έγκυες γυναίκες με πολύπλοκη εξάρτηση στη χρήση ουσιών.

## **Harm Reduction Victoria (HRV) (Μονάδα Υπηρεσιών Αλκοόλ και Ναρκωτικών Γυναικών)**

128 Peel Street, North Melbourne 3051

Τηλ: (03) 9329 1500

Φαξ: (03) 9329 1501

Ηλεκ. Ταχυδρομείο: [admin@hrvic.org.au](mailto:admin@hrvic.org.au)

Ιστοσελίδα: [www.hrvic.org.au](http://www.hrvic.org.au)

Η υπηρεσία παρέχει ένα ευρύ φάσμα πληροφοριών για τα ναρκωτικά. Παρέχει επίσης υποστήριξη από άτομα με τις ίδιες εμπειρίες, εκπαίδευση από άτομα με ίδιες εμπειρίες, παραπομπές, ανταλλαγή βελονών και συνηγορία σε χρήστες ναρκωτικών, ενώ παράλληλα προάγει την μείωση των βλαβερών συνεπειών στους χρήστες και στην κοινότητα.

## **Pharmacotherapy, Advocacy, Mediation and Support Service (PAMS) (Υπηρεσία Φαρμακοθεραπείας Συνηγορίας, Διαμεσολάβησης και Υποστήριξης)**

Τηλέφωνο: 1800 443 844 or (03) 9329 1500

Ιστοσελίδα: [www.hrvic.org.au/pharmacotherapy](http://www.hrvic.org.au/pharmacotherapy)

PAMS είναι μια υπηρεσία που διατίθεται στους πελάτες που κάνουν φαρμακοθεραπεία, σε συνταγογράφους και φαρμακοποιούς για να βοηθήσει στην επίλυση προβλημάτων με την πρόσβαση ή την χορήγηση της φαρμακοθεραπείας. Η υπηρεσία PAMS βοηθάει με τη διαμεσολάβηση για επίλυση αυτών των προβλημάτων και οι πάροχοι υπηρεσιών παροτρύνονται να επικοινωνήσουν με την PAMS πριν αποφασίσουν να αποσύρουν την παροχή υπηρεσιών σε συγκεκριμένους πελάτες.

## **DrugInfo (Πληροφορίες για τα Ναρκωτικά)**

Τηλέφωνο: 1300 858 584

Η Druginfo είναι μια κοινοτική υπηρεσία πληροφοριών του Ιδρύματος Australian Drug Foundation που παρέχει πληροφορίες για τα ναρκωτικά σε χρήστες ή σε σπουδαστές που σπουδάζουν για τα ναρκωτικά/φάρμακα και ετοιμάζουν τις εργασίες τους και παρέχει παραπομπές για συμβουλευτικές υπηρεσίες.

## **Youth Drug and Alcohol Advice Line (YoDAALine) (Γραμμή συμβουλών για ναρκωτικά και αλκοόλ για νέους)**

Τηλέφωνο: 1800 458 685

Ηλεκτρ. Ταχυδρομείο: [advice@yodaa.org.au](mailto:advice@yodaa.org.au)

Αυτή η υπηρεσία παρέχει 24ωρη πρόσβαση σε πληροφορίες, συμβουλές και παραπομπές για τις ανάγκες των νέων σχετικά με τα ναρκωτικά και αλκοόλ. Η υπηρεσία είναι ανοιχτή σε νέους, τις οικογένειές τους, σε υπάλληλους υγείας και πρόνοιας, σε σχολεία και σε οποιοδήποτε άτομο που ανησυχεί για κάποιον νέο.

