



“

Nålen er mer avhengighetsskapende enn selve stoffet, mener jeg. Det var nålen jeg måtte ta tak i først, for å klare å slutte.

mann, 39 år

Heroinrøyking

Du kan redusere skadene ved å bytte fra sprøyte til røyking;

overdosefaren reduseres kraftig
færre infeksjoner
lettere å beregne dosen

Du risikerer likevel overdose hvis du blander heroin med alkohol og tabletter.

Du blir like avhengig av å røyke heroin som av å ta det med sprøyte.

“

Helsen har blitt bedre, jeg har lagt på meg...
det er kjekt å få høre fra folk at du ser frisk ut,
i stedet for å gå rundt og se dausjuk ut.

mann, 39 år

“

Fordelen er at du slipper infeksjoner.

mann, 38 år

“

Det er ikke snakk om å bråskifte,
men endre seg litt etter litt.

mann, 46 år

“

Du kan ta gode valg,
selv om du ikke er nykter.

mann, 46 år



i samarbeid med brukerorganisasjonene:



www.helsedirektoratet.no/overdose