→MEPHEDRONE
→MEPH
→MIAUW MIAUW
→4-MMC
→M-CAT

Nog vragen?
Stel ze aan één van onze vrijwilligers of surf naar
www.safensound.be

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

V.U.: Dr. Hendrik Peuskens, VAD
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
©2025 - D/2025/6030/19
Ontwerp: wimvandersleyen.com
Druk: www.epo.be

Vlaanderen
In topsport en gezond samenleven

VAD

→RISICO'S

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

KORTE TERMIJN

Verhoogde prikkelbaarheid, rusteloosheid, paniekaanvallen, angst, bloedvatvernauwing, braken, duizeligheid, verhoogde hartslag, hartkloppingen, hartproblemen, hoge bloeddruk, pijn op de borst, verhoogde lichaamstemperatuur, oververhitting, uitdroging, hoofdpijn, misselijkheid, neusbloedingen (bij snuiven), paranoia, serotoninesyndroom, slapeloosheid, kaakklem, transpiratie, uitputting, verminderde concentratie, verwardheid en tandenknarsen

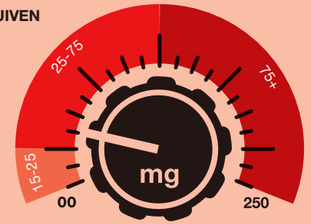
LANGE TERMIJN

Geestelijke afhankelijkheid, gewichtsverlies, beroerte, schade aan neustussenschot, hartaanval, hartritmestoornissen, geheugenproblemen, concentratieverlies, stemmingswisselingen, depressie- of angststoornissen, neurologische problemen, mond- en tandproblemen, psychose & verzwakt immuunsysteem

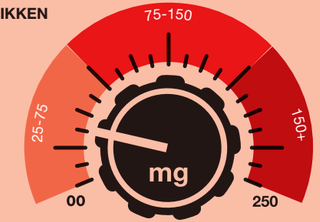
→DOSERING

Verschilt sterk van persoon tot persoon

SNUIVEN

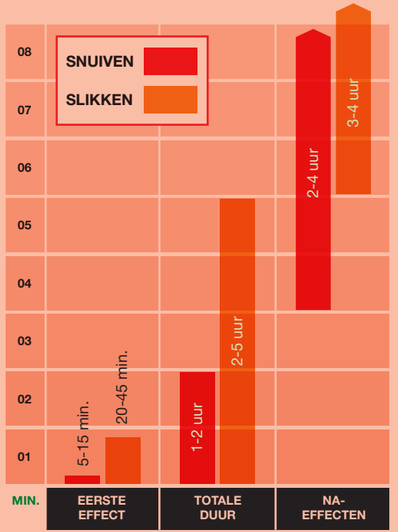


SLIKKEN



LAAG	GEMIDDELD	HOOG	ZEER HOOG

→WERKINGSDUUR

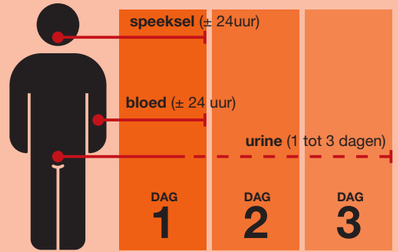


→COMBIGEBRUIK

Combineer niet met: MAO-remmers (o.a. sommige antidepressiva), benzodiazepines (o.a. tramadol, diazepam en alprazolam) SSRI's, SNRI's, andere stimulerende middelen (o.a. MDMA of cocaïne) & opioïden (o.a. heroïne)

Onveilig - opletten met: alcohol, cafeïne, cannabis, DMT, DXM, DOB, DOC, DOI, GHB/GBL, ketamine, lsd, mescaline, methoxetamine, NBOM's, paddo's/truffels, PCP, 2C's, 5-MeO-xxT

→AANTOONBAARHEID



Deze termijn is erg afhankelijk van metabolisme, dosering en frequentie van gebruik.

SAFE'N SOUND
MEPHEDRONE

→EFFECTEN

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



- ALERTHEID
- ENERGIE
- EMPATHIE
- EUFORIE
- GEVOEL VAN SAMEN-HORIGHEID
- SPREEK-DRANG
- VERANDERDE WAARNEMING
- WARME GLOED
- TINTELINGEN
- ZWEVERIG GEVOEL
- ZIN OM TE BEWEGEN



- COMPULSIEF BIJNEMEN
- DROGE MOND
- DUIZELIGHEID
- HOOFDPIJN
- KLEMMENDE KAKEN
- MOEILIJKHEDEN MET PLASSEN
- SAMEN-TREKKENDE SPIEREN
- SLAPELOOSHEID
- TANDENKNARSEN
- STIJGING BLOEDDRUK
- STIJGING HARTSLAG
- STIJGING LICHAAMS-TEMPERATUUR
- VERMINDERDE EETLUST
- VERSTOORDE COÖRDINATIE
- ZWETEN

→RISICOBEPERKING →VOOR GEBRUIK

- Gebruik enkel in het bijzijn van vrienden. Vertel wat je gebruikt en maak goede afspraken
- Informeer je over samenstelling/zuiverheid
- Beslis op voorhand hoeveel je gaat gebruiken en hou je hieraan
- Label je zakje
- Doseer verantwoord - weeg af indien mogelijk
- Plet je kristallen zo fijn mogelijk op een propere ondergrond
- Eet een lichte gezonde maaltijd en wacht even met gebruik om braken te vermijden
- Zorg dat je goed uitgerust bent
- Gebruik niet om stress of problemen weg te werken, bij (vermoeden van) zwangerschap of als je hart- en vaatproblemen hebt.

→RISICOBEPERKING →TIJDENS GEBRUIK

- Chill out! Zoek af en toe verkoeling in een frisse ruimte of buiten
- Deel geen snuifmateriaal met andere personen
- Gebruik geen sleutels, gsm of bankbiljet om te snuiven, dit is heel onhygiënisch
- Om tandenknarsen te vermijden, gebruik een suikervrije kauwgom
- Combineer verstandig en vermijd onveilige combi's (zie combigebruik)
- Neem niet deel aan het verkeer onder invloed. Zorg voor veilig vervoer
- Wissel snuiven af met slikken
- Bij slikken: maak een bommetje
- Let op met dwangmatig bijnemen
- Stop op tijd met gebruiken als je wil gaan slapen
- Stop onmiddellijk bij het blauw worden van ledematen (knieën en ellebogen) en zoek medische hulp
- Vrij veilig en gebruik een condoom.

→RISICOBEPERKING →NA GEBRUIK

- Drink voldoende water
- Spoel je neus na het snuiven bij voorkeur met fysiologisch water
- Neem niet deel aan het verkeer tot je volledig bent uitgerust
- Als je je down voelt, zoek familie of vrienden op
- Neem de tijd om fysiek en mentaal uit te rusten
- Zorg voor voldoende slaap
- Eet gezond (fruit, groenten, noten, …)
- Zorg voor voldoende zoutinname (bouillon, soep, …) of zacht voedsel (fruitsappen, yoghurt, …)
- Gebruik niet (ook geen andere middelen) om de nadelige effecten van mephedrone (zoals vermoeidheid of depressie) tegen te gaan. Dit kan leiden tot een verslavingsrisico
- Vermijd wekelijks en zeker dagelijks gebruik
- Gebruik een periode niet om tolerantie (steeds meer nodig voor hetzelfde effect) te vermijden.

→(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
- Vermijd fel licht/lawaai. Ga naar een rustige, koele ruimte
- Water drinken kan maar niet bij dalend bewustzijn!
- Geef geen kalmeringsmiddelen
- Bij angst of onrust: probeer gerust te stellen
- Bij oververhitting: koel de persoon af

Bij out gaan:

- Controleer de ademhaling en geef ruimte
- Bij braakneiging: leg de persoon in stabiele zijligging = op de linkerzijde met het hoofd iets naar achter zodat de tong de luchtweg niet blokkeert
- Zorg dat de persoon niet onderkoelt

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