

SVÆR OVERVÆGT?

Lær mere om de mange aspekter:

Myter

Behandlingsmuligheder

Gode råd

Livet med svær overvægt

Videnskab

Årsager til svær overvægt

Besøg blivklogerepaovervægt.dk

Min behandlingsvejledning

Kom godt i gang

med din Wegovy® behandling

Guide til dig der skal starte i behandling med Wegovy® som supplement til sund kost og motion

DK225EMO00050 4. november 2022

Læs indlægssedlen for mere information.

Dette materiale må kun udleveres til patienter, der har fået udskrevet Wegovy® af deres læge.

Indholdsfortegnelse

I behandling med Wegovy®3

Når du starter i behandling4

Derfor kan det være svært at holde vægttabet4

Behandling med Wegovy®4

Samarbejde med lægen.4

Sunde kostvaner.4

Mere fysisk aktivitet5

Sådan kommer du i gang med at bruge Wegovy®6

Hvornår skal du tage Wegovy®?8

Hvis du glemmer at tage Wegovy®8

Opstart af behandling med Wegovy®9

Sådan injicerer du Wegovy®10

Håndtering af Wegovy®12

Opbevaring og holdbarhed.12

Når du skal rejse12

Bortskaffelse af penne og nåle12

Vigtigt at vide om Wegovy®13

Mulige bivirkninger.13

Forhold, du skal være opmærksom på13

Det kan du gøre, hvis du får kvalme13

Mine mål14

Evaluering af dit vægttabsforløb sammen med lægen.14

Noter og spørgsmål15

Bemærk: Dette materiale kan IKKE erstatte indlægssedlen. Læs indlægssedlen for at få grundig information om, hvad du skal vide, når du starter på Wegovy®. Tal med din læge, hvis du har yderligere spørgsmål.

I behandling med Wegovy®

Du og din læge har besluttet, at Wegovy® skal være en del af din vægttabsplan. I denne brochure kan du finde oplysninger, som kan hjælpe dig med at komme godt i gang med behandlingen.

Først og fremmest er det vigtigt at huske, at Wegovy® blot er en del af din indsats for at tabe dig. For at få mest muligt ud af din behandling bør du også følge en sund kostplan og øge din fysiske aktivitet.

Det er også vigtigt, at du i samarbejde med din læge sætter dig nogle realistiske og opnåelige mål. Den sidste del af denne brochure kan hjælpe dig med det.



Når du starter i behandling

Derfor kan det være svært at holde vægttabet

Mange mennesker har prøvet at tabe sig og er endt med at tage det hele på igen. Hvis du har oplevet det, har du måske tænkt over, hvorfor det er så svært at holde vægttabet.

Vidste du, at et vægttab sætter gang i nogle forandringer i din krop, der får dig til at føle dig sulten og mindre mæt, når du har spist? Desuden går kroppen i "energisparetilstand" og forbrænder færre kalorier. Det kan betyde, at du langsomt tager det tabte på igen.

Behandling med Wegovy®

Wegovy® kan hjælpe til vægttab ved at forstærke din krops måde at regulere appetitten på.

Kroppen producerer en række appetitregulerende stoffer – et af dem er GLP-1. Wegovy® virker på samme måde som GLP-1 ved at binde sig til og aktivere GLP-1-receptorer. Det medfører, at sultfølelsen mindskes og mæthedsfornemmelsen samtidig øges, og du derfor spiser mindre.

Samarbejde med lægen

Det er vigtigt, at du og din læge udarbejder en plan, som kan være med til at sikre, at du får mest muligt ud af

behandlingen med Wegovy®. Sammen kan I opstille nogle opnåelige mål for din vægt og din sundhed inden for en realistisk tidsramme.

Din plan bør indeholde sunde kostvaner og fysisk aktivitet, og dine mål bør være så konkrete som muligt. Uanset hvad du vælger, bør du altid:

- Vælge aktiviteter, du kan lide
- Gøre dem til en del af din daglige rutine
- Opstille opnåelige mål
- Tage en dag ad gangen

Bag på denne brochure er der plads til, at du kan notere din plan sammen med lægen.

Sunde kostvaner

For at opnå og holde et vægttab er det vigtigt at spise sundt. Her er et par enkle råd til, hvad du kan gøre:

- Opdel din tallerken, så halvdelen er til grøntsager, ¼ til fuldkorn og ¼ til protein
- Spis mindre af det, du bedst kan lide, i stedet for slet ikke at spise det
- Hav faste spisetider for at undgå overspisning senere på dagen
- Klargør små mellemmåltider, som du kan spise, når du får lyst til det



Mere fysisk aktivitet

En aktiv livsstil er en vigtig del af at holde vægten og holde sig sund. Regelmæssig fysisk aktivitet kan hjælpe dig med at holde vægten nede og kan være med til at forebygge flere helbredsproblemer. Det kan være svært at holde motivationen, så vælg aktiviteter som er sjove og varierende. En idé kunne være at deltage i holdaktiviteter.

Cykelture er en måde at være mere fysisk aktiv på. Du kan starte ved at cykle langsomt i kortere tid og gradvist lægge mere tid og tempo til, når du kommer i bedre form.

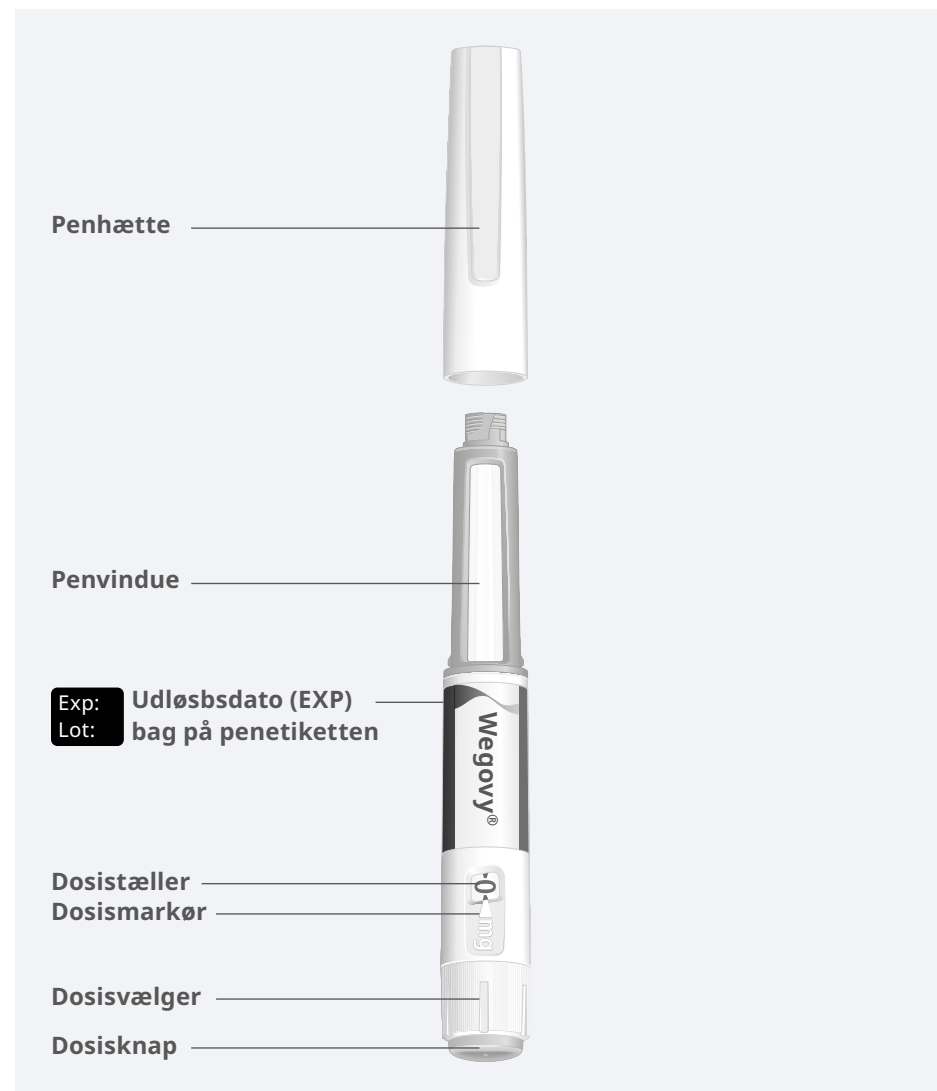
Andre aktiviteter kan være:

- Brug trappen, når du kan
- Stå af bussen eller toget et eller to stoppesteder før du skal af og gå resten af vejen
- Parkér din bil længere væk fra indgangen
- Strækøvelser eller yoga
- Svømning
- Havearbejde
- Cykelture eller motionscykel

Sådan kommer du i gang med at bruge Wegovy®

Wegovy® leveres i en pen og skal injiceres en gang ugentligt under huden. Du må ikke injicere Wegovy® i en blodåre eller en muskel.

De bedste steder til injektion er foran på overarmen, lårene eller i maven. Før du bruger pennen første gang, viser din læge eller sygeplejerske dig, hvordan du gør. Hvis du skulle få brug for at få det genopfrisket, kan du se instruktionerne på næste side.



For yderligere information kan du læse den komplette brugsanvisning, der følger med pennen.

Du må ikke dele pen eller nåle med andre. Du kan give eller få en infektion, hvis du gør det.

Brug altid en ny nål til hver injektion. Det forhindrer urenheder, infektion, lækage og tilstopning af nålene, som kan føre til forkert dosering.



Hvornår skal du tage Wegovy®?

Du skal tage Wegovy® **én gang om ugen** på den samme dag hver uge. Det er bedst, hvis du tager Wegovy® på samme ugedag hver uge. Du kan tage Wegovy® uafhængigt af måltider. Find evt. et tidspunkt på dagen, hvor det passer dig bedst og gør det til en fast rutine én gang om ugen.

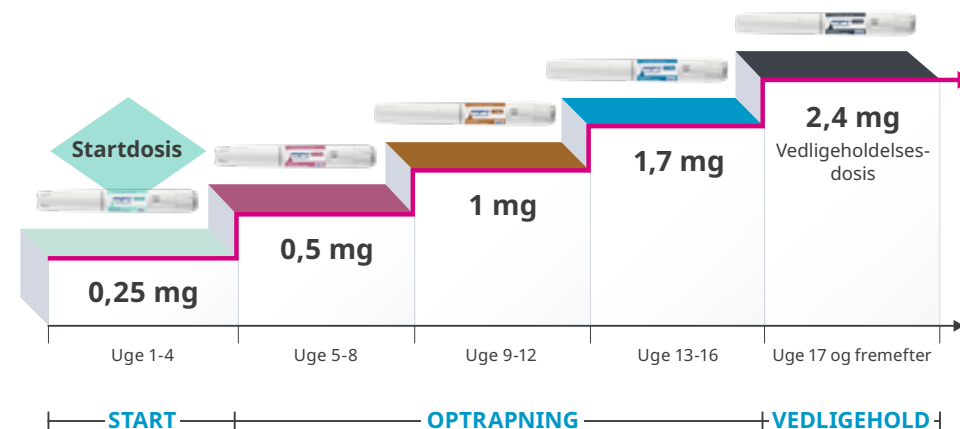
Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	Dag 1
GLEMT DOSIS		TAG GLEMT DOSIS			SPRING DOSIS OVER		NÆSTE DOSIS

Du må ikke tage dobbeltdosis som kompensation for den glemte dosis.

Hvis du glemmer at tage Wegovy®

Hvis du glemmer at tage Wegovy®, skal du tage din dosis så hurtigt som muligt. Hvis der er gået **5 dage eller derunder** siden din glemte dosis, skal du tage Wegovy®, så snart du husker det.

Hvis der er gået **mere end 5 dage** siden, du skulle have taget din dosis, springer du dosis over og tager først Wegovy® igen på den sædvanlige ugedag.



Opstart af behandling med Wegovy®

Med din nye recept på Wegovy® har du medicin nok til 28 dage. Ovenfor kan du se et doseringsskema, som enkelt fortæller dig, hvordan du trapper op fra startdosen på 0,25 mg til den fulde dosis på 2,4 mg.

Doseringsskemaet er udformet, så evt. kvalme minimeres, når du begynder på behandlingen med Wegovy®.

Når du trapper op i dosis, indstiller kroppen sig på medicinen, og kvalmen

skulle fortage sig. Lægen kan eventuelt justere i dit doseringsskema, hvis du oplever bivirkninger.

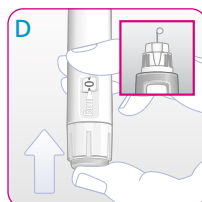
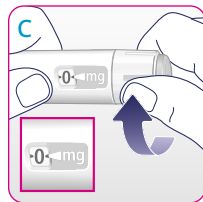
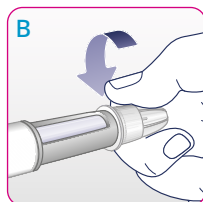
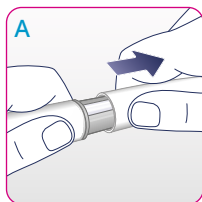
Når du når op på 2,4 mg, bliver du på denne dosis under hele behandlingen med Wegovy®.

Notér hvilken ugedag du startede behandlingen på linjen nedenfor, så du husker, hvornår du skal sætte dosen op.

Jeg startede på behandlingen en

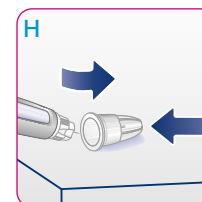
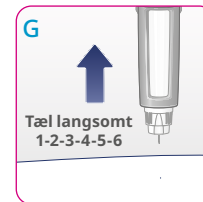
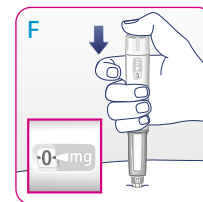
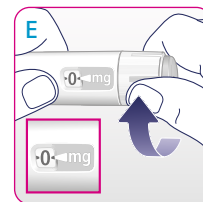
(ugedag)

Sådan injicerer du Wegovy®



1 Klargør

- Træk penhætten af (se figur A).
- Tag en ny nål og riv papirforseglingen af.
- Skub nålen lige ind på pennen og drej, indtil den sidder godt fast (se figur B).
- Træk den ydre nålehætte af og gem den, til nålen skal kasseres.
- Træk den indre nålehætte af, og kassér den.
- Drej dosisvælgeren, indtil du ser symbolet (■ ■ ■) for kontrol af gennemløbet (se figur C).
- Tryk, og hold dosisknappen inde, indtil dosistælleren vender tilbage til -0-. -0- skal være ud for dosismarkøren.
- En dråbe kommer til syne på nålens spids (se figur D).

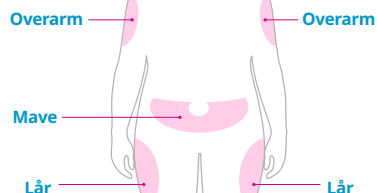


2 Vælg dosis

- Drej dosisvælgeren, indtil dosistælleren stopper, og den viser din ordinerede dosis (se figur E).
- Stik nålen ind under huden.
- Sørg for, at du kan se dosistælleren. Tryk, og hold dosisknappen inde, indtil dosisvælgeren viser -0- (se figur F).

3 Afslut

- Bliv ved med at holde dosisknappen inde med nålen inde under huden, og tæl langsomt til 6. skal være ud for dosismarkøren. Du kan måske høre eller mærke et klik, når dosistælleren returnerer til (se figur G).
- Før nålespidsen ind i den ydre nålehætte, mens den ligger på en plan overflade, uden at røre ved nålen eller den ydre nålehætte (se figur H).
- Skru nålen af, og kassér den omhyggeligt som instrueret af lægen, sygeplejersken, apotekspersonalet eller de lokale sundhedsmyndigheder.



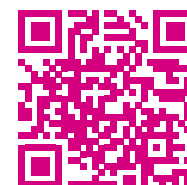
Injektionsområder

Det er bedst at injicere foran på maven eller på forsiden af lårene eller overarmene.

Scan QR-koden med din smartphone og se en instruktionsvideo for Wegovy® pen

Adgangskode: **vaegttab**

<https://novonordisk.redlab.dk/wegovy/>

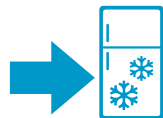


Håndtering af Wegovy®

Opbevaring og holdbarhed

Før åbning

Du skal opbevare de ubrugte Wegovy® penne i køleskabet.



Efter åbning

Den pen, der er i brug, kan du enten opbevare i køleskabet eller ved stuetemperatur (op til 30 °C) i op til 28 dage.

Du må ikke bruge pennen efter udløbsdatoen. Datoen står på pennens etiket og på æsken efter 'EXP'. Udløbsdatoen er den sidste dag i den nævnte måned.

Når du skal rejse

I forbindelse med flyrejser bør du få udstedt et rejsecertifikat (medicinpas) i god tid inden afrejsen. Rejsecertifikatet gør det muligt for dig at tage din Wegovy® pen og nåle med i håndbagagen. Ved check-in bør du oplyse om, at du medbringer en injektionspen og nåle, da sidstnævnte kan betragtes som skarpe genstande.

Så længe din Wegovy® pen er ubrugt, kan den opbevares uden for køleskabet (op til 30 °C) i op til 28 dage. Det er derfor sjældent nødvendigt at medbringe køleelementer til rejsen.



Bortskaffelse af penne og nåle

Du kan aflevere den brugte pen og nål på apoteket til miljørigtig destruktion. Novo Nordisk sørger herefter for, at de forskellige dele genanvendes. Læs mere om dette på www.returpen.dk

Vigtigt at vide om Wegovy®

Mulige bivirkninger

Wegovy® kan som al anden medicin give bivirkninger. Det er dog ikke alle, der oplever bivirkninger. De mest almindelige bivirkninger ved Wegovy® er kvalme, diarré, forstoppelse og opkastning.

De forsvinder normalt efter nogle få dage eller uger.

Du kan se en liste over alle bivirkningerne i indlægssedlen, der følger med Wegovy®. Tal med din læge, hvis du har spørgsmål om bivirkninger.

Det kan du gøre, hvis du får kvalme



Prøv at:

- Spise langsomt, mindre portioner
- Drikke rigeligt med vand. Når man får kvalme, hjælper det at drikke koldt vand
- Lytte til din krop. Stop med at spise, når du begynder at føle dig mæt



Undgå:

- Stegte og fede madvarer
- Meget sød eller stærk mad
- At indtage store mængder fiberrige madvarer i et enkelt måltid. Fordel dem ud over dagen

Husk, at kvalmen i de fleste tilfælde forsvinder efter nogle få dage eller uger.

Forhold, du skal være opmærksom på

Mange mennesker med overvægt har også risiko for andre vægtrelaterede helbredsproblemer som forhøjet blodtryk, forhøjet blodsukker og søvnproblemer. Det er vigtigt, at du og din læge holder øje med disse faktorer over tid.

Fortæl det til lægen, hvis du tager medicin for diabetes, da lægen kan være nødt til at justere din diabetesmedicin, så du ikke får for lavt blodsukker.

Mine mål

Evaluering af dit vægttabsforløb sammen med lægen

Det er vigtigt, at du og din læge evaluerer, hvordan Wegovy® virker for dig. Når du har fået ordineret Wegovy®, bør lægen fastsætte, hvad målet for dit vægttab skal være, når du har gennemført mindst 20 uger med Wegovy® (16 ugers optrapning af dosis og 4 uger på 2,4 mg).

Du og din læge kan benytte nedenstående skema til at notere dine mål og følge op på vægtrelaterede sundhedsfaktorer, som er relevante for dig.

Hvad vil jeg opnå:

Kortsigtede mål:

Langsigtede mål:

Hvordan vil jeg realisere mine mål:

-
-
-

Hvornår vil jeg opnå mine mål:

Jeg vil forsøge at nå mine kortsigtede mål på denne dato:

Jeg vil forsøge at nå mine langsigtede mål på denne dato:

Opfølgning

Dato for næste besøg:



Relevante
artikler



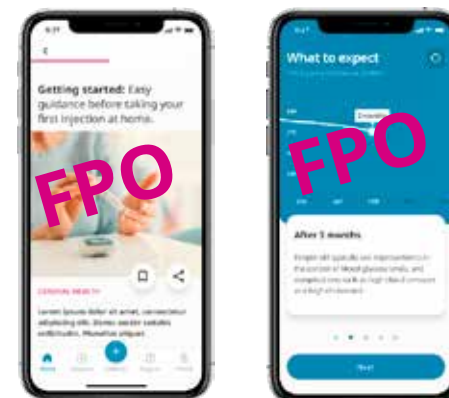
Informative
videoer



Registrering
af fremgang

Få hjælp og støtte – gode råd og opmuntring på din rejse mod varigt vægttab.

Besøg: vaegtabsmedicin.dk
Adgangskode: **796413**



Noter og spørgsmål

Hvis du vil, kan du bruge denne side til at notere de spørgsmål, du vil stille din læge eller sygeplejerske om Wegovy® eller dit vægttabsforløb.
