Wat je moet weten over Wegovy®

(semaglutide injectie)



novo

Inhoud

Waarvoor wordt dit middel gebruikt? 3

Hoe werkt dit middel? 3

Hoe gebruik je dit middel? 4

De Wegovy® injectiepennen 5

De FlexTouch®-pen 5

Injecteren met de FlexTouch®-pen 6

Injectiepen voor eenmalig gebruik 8

Injecteren met de injectiepen voor eenmalig gebruik 9

Waar injecteer je dit middel? 10

Hoe bewaar je de FlexTouch®-pen? 10

Hoe bewaar je de injectiepen voor eenmalig gebruik? 11

Als je een dosis bent vergeten 11

Mogelijke bijwerkingen 12

Tips om maag-darmklachten te beperken 13

Gezonde eetgewoontes en lichaamsgewicht 15

Denk je dat je een bijwerking hebt? Bespreek deze dan met je arts. Je kunt bijwerkingen ook melden via Lareb (www.lareb.nl), ook als deze niet in de bijsluiter staan. Met jouw melding help je mee om meer inzicht te krijgen in de veiligheid van dit middel.

Waarvoor wordt dit middel gebruikt?

Je arts heeft je Wegovy® voorgeschreven. Dit middel wordt gebruikt in combinatie met dieet en lichaamsbeweging om af te vallen en op gewicht te blijven. Het verliezen van gewicht kan goed zijn voor je gezondheid.
Ook kan het je kwaliteit van leven verbeteren. In deze brochure staat wat je moet weten over dit middel.* Je leest bijvoorbeeld hoe dit middel werkt, hoe je het gebruikt en hoe je het bewaart.

Het is belangrijk om te weten dat dit middel maar een deel is van alles wat nodig is om af te vallen en op gewicht te blijven. Voor een goed resultaat is het belangrijk om gezond te eten en meer te bewegen. Je arts kan je hierbij ondersteunen. Het helpt bijvoorbeeld om samen een plan te maken met doelen die je wil halen. Het laatste gedeelte van deze brochure helpt je hierbij.

Hoe werkt dit middel?

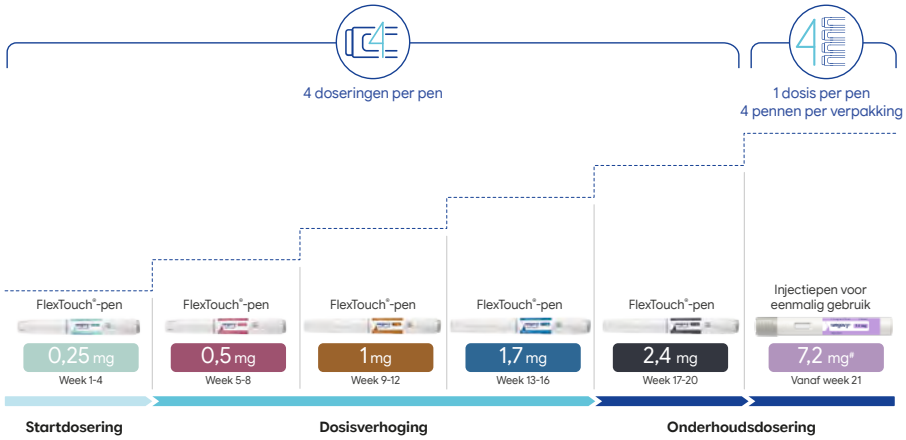
Dit is een middel voor gewichtsverlies en gewichtsbeheersing dat de werkzame stof semaglutide bevat. Het is vergelijkbaar met een natuurlijk hormoon genaamd ‘glucagon-like peptide-1’ (GLP-1) dat vrijkomt uit de darmen na een maaltijd. Het werkt door aan te grijpen op plekken (receptoren) in de hersenen die je eetlust regelen waardoor je je voldaan en minder hongerig voelt en je minder trek in eten hebt. Dit zal je helpen om minder te eten en af te vallen. Dit middel kan ook helpen een hartaandoening te voorkomen.

* Deze brochure vervangt het advies van je arts niet. Heb je na het lezen vragen over Wegovy®? Neem dan contact op met je behandelend arts. Deze brochure vervangt ook de bijsluiter niet. Lees daarom de bijsluiter goed voordat je met dit middel begint.

Hoe gebruik je dit middel?

Gebruik dit middel altijd precies zoals je arts je dat heeft verteld. Twijfel je over het juiste gebruik? Neem dan contact op met je arts, apotheker of verpleegkundige.

Je start met de laagste dosering van 0,25 mg eenmaal per week. Daarna wordt de dosis stap voor stap opgehoogd in de daaropvolgende 16 weken tot je de onderhoudsdosering van 2,4 mg eenmaal per week hebt bereikt. Zie het schema hieronder. Indien nodig kan in sommige situaties de dosis opgehoogd worden naar de volgende onderhoudsdosering van 7,2 mg eenmaal per week[#].



Afbeelding 1. Doseerschema Wegovy®.

Het langzaam opbouwen van dit middel is belangrijk, omdat je lichaam zo rustig kan wennen. Hierdoor is de kans op bijwerkingen, zoals misselijkheid, kleiner. Merk je toch dat je veel last hebt van een bijwerking? Dan kan je arts het schema aanpassen, zodat het beter bij jou past.

[#] Dosering 7,2 mg eenmaal per week kan alleen worden gebruikt bij volwassenen met een BMI van ≥ 30 kg/m² bij aanvang van de behandeling.

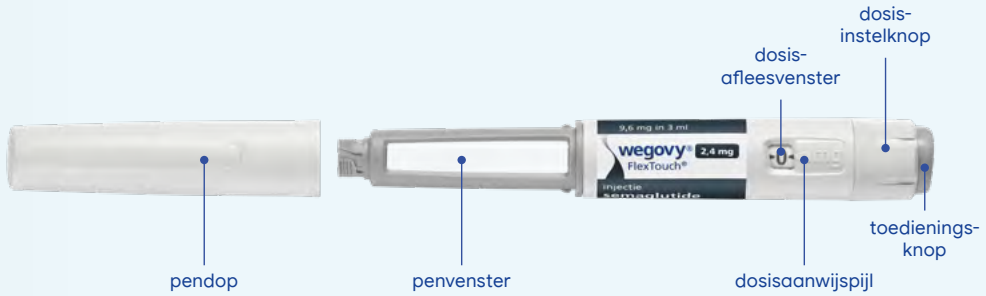
De Wegovy® injectiepennen

Dit middel komt in je lichaam terecht via een injectie in de huid. Dat kun je zelf doen met de injectiepen. De pennen tot en met een dosis van 2,4 mg kan je vier weken gebruiken, er zitten 4 doses in 1 FlexTouch®-pen (zie afbeelding 2). Je arts kan je instructies geven om je dosis te verhogen naar 7,2 mg eenmaal per week na ten minste 4 weken op 2,4 mg. Deze dosis van 7,2 mg zit in een voorgevulde injectiepen voor eenmalig gebruik (zie afbeelding 3 op pagina 8).

De FlexTouch®-pen

In de afbeelding hieronder kun je zien hoe de FlexTouch®-pen eruitziet. Wil je een uitgebreidere uitleg? Scan de QR-code hieronder en bekijk de instructievideo.

- In elke pen zitten 4 doses
- Gemakkelijk in te drukken toedieningsknop



Afbeelding 2. Afbeelding FlexTouch®-pen.

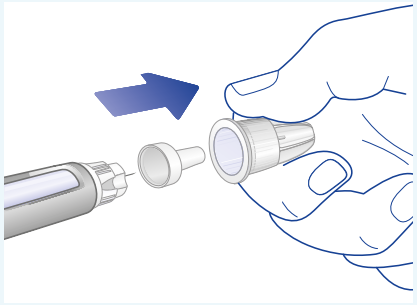
Scan de QR-code om de instructievideo te bekijken

Injecteren met de FlexTouch®-pen

In het stappenplan hieronder kun je lezen hoe je de FlexTouch®-pen klaarmaakt voor gebruik, hoe je jezelf injecteert en wat je daarna met de pen moet doen. Wil je meer weten over het toedienen van dit middel? In de bijsluiter staat meer informatie over het gebruik van de injectiepen.

Stap 1

De pen voorbereiden



- Verwijder de pendop.
- Doe een nieuwe naald op de pen en draai totdat deze vastzit.
- Verwijder de buitenste naaldkap (bewaar voor later) en het binnenste naalddopje.
- Controleer bij elke nieuwe pen de toevoer voor de eerste dosis: draai de dosisinstelknop van 0 naar de controlestreep.
- Houd de pen met de naald naar boven.
- Druk de toedieningsknop in en houd deze ingedrukt totdat de dosisinstelknop weer op 0 staat. Er verschijnt een druppel vloeistof aan het puntje van de naald.

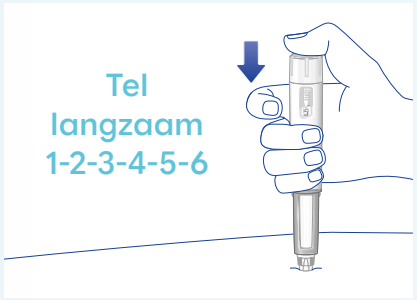
Belangrijk: Controleer de toevoer van de pen alleen voor de eerste injectie met elke nieuwe pen. Waarom alleen dan? Als je de toevoer bij elke injectie controleert, kan de dosis afnemen. Bij elke controle verschijnt er namelijk een druppel middel aan de naaldpunt. Deze druppel gaat verloren.



Stap 2

Dosering klaar zetten

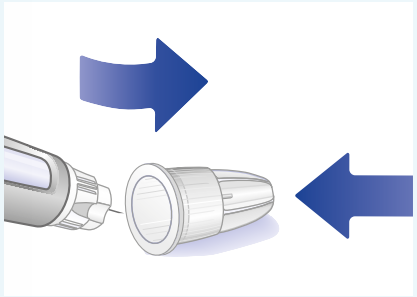
- Draai de dosisinstelknop tot de dosis in het venster verschijnt. Het getal in het venster moet altijd hetzelfde zijn als het getal dat op de pen staat.



Stap 3

Wegovy® injecteren

- Steek de naald recht in de huid. Zorg ervoor dat het dosisafleesvenster zichtbaar is en niet bedekt wordt door je vingers.
- Druk de toedieningsknop in en houd deze ingedrukt.
- Tel langzaam tot 6. Het dosisafleesvenster keert weer terug naar 0.



Stap 4

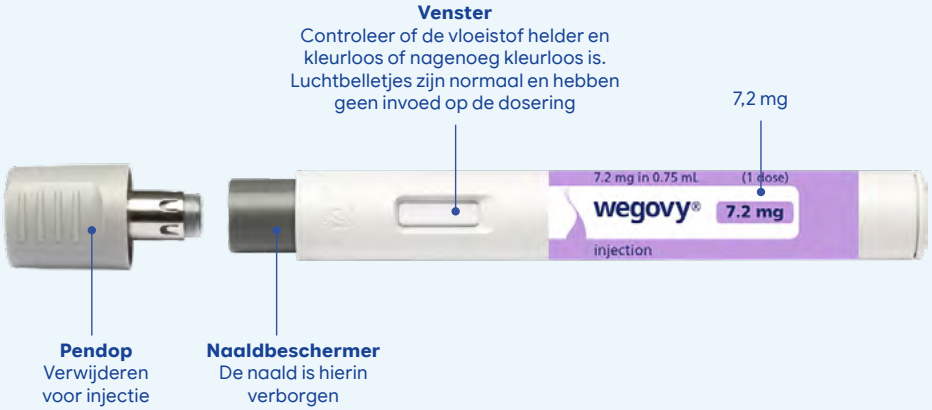
Verwijder de naald uit de huid

- Haal de naald uit de huid.
- Leg de buitenste naaldkap neer en schuif de naald erin zonder de naald of het kapje met je vingers aan te raken.
- Als de naald bedekt is, druk je voorzichtig de buitenste naaldkap volledig op de naald.
- Draai de gebruikte naald los en gooi deze weg.
- Plaats de pendop terug op de pen.

Injectiepen voor eenmalig gebruik

- In elke pen zit 1 vooraf ingestelde dosis.
- Elke pen is uitsluitend voor eenmalig gebruik.

Voor gebruik



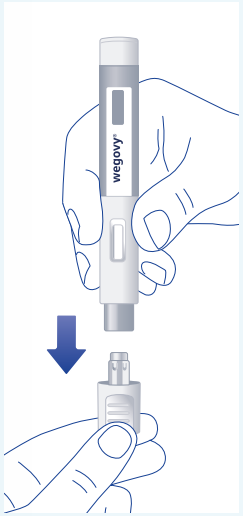
Na gebruik



Afbeelding 3: Afbeelding Injectiepen voor eenmalig gebruik

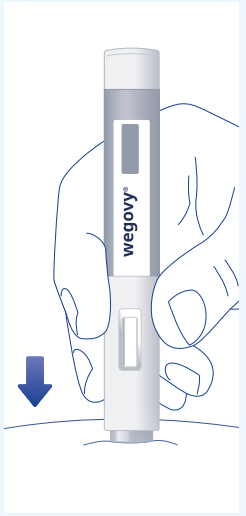
Injecteren met de injectiepen voor eenmalig gebruik

In het stappenplan hieronder kun je lezen hoe je de injectiepen klaarmaakt voor gebruik, hoe je jezelf injecteert en wat je daarna met de pen moet doen. Wil je meer weten over het toedienen van dit middel? In de bijsluiter staat meer informatie over het gebruik van de injectiepen. Let op: elke pen bevat één wekelijkse dosis en kan niet opnieuw worden gebruikt.



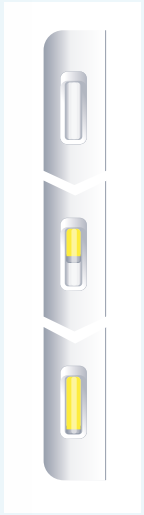
Stap 1

Verwijder de pendop.



Stap 2

Zet de pen stevig op de huid.



Stap 3

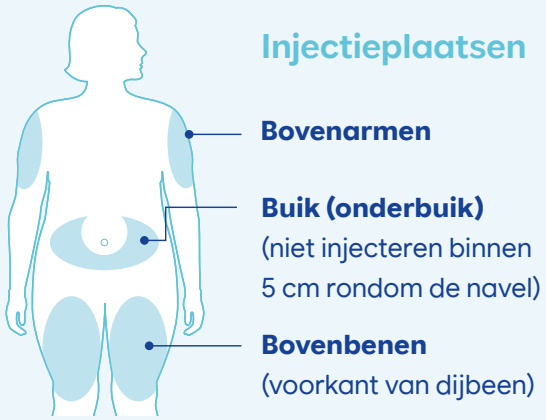
Klik 1
De injectie begint.

Klik 2

- Houd enkele seconden tegen de huid gedrukt tot de gele balk stopt. De injectie duurt ongeveer 5-10 seconden.
- Als de gele balk niet begint te bewegen, druk de pen dan steviger tegen de huid.
- Let op: de pen **niet** optillen wanneer de gele balk nog beweegt om te voorkomen dat niet de gehele dosis wordt toegediend.
- **De gele balk is tot stilstand gekomen. De injectie is voltooid.** Haal de pen langzaam van de huid en gooi de pen op een veilige manier weg.

Waar injecteer je dit middel?

Je kunt dit middel op verschillende plaatsen op je lichaam injecteren (zie afbeelding 4). Elke week in hetzelfde lichaamsdeel injecteren mag. Maar doe dat niet op precies dezelfde plek als de keer ervoor.



Afbeelding 4. Mogelijke injectieplaatsen.

Als je een dosis bent vergeten

Ben je vergeten jezelf te injecteren?
Houd dan de '5-dagenregel' in gedachten (zie afbeelding 5).

Dit komt op het volgende neer:

De 5-dagen regel

- Is het minder dan 5 dagen geleden dat je een dosis hebt gemist? Injecteer jezelf direct met de gemiste dosis. De volgende injectie is daarna op de dag zoals je hem gepland had.
- Is het langer dan 5 dagen geleden? Sla de gemiste dosis over. En geef jezelf pas een injectie op de dag waarop de volgende dosis gepland staat.



Neem geen dubbele dosis om een vergeten dosis in te halen!

Afbeelding 5. De 5-dagenregel voor een gemiste dosis.

Hoe bewaar je de FlexTouch®-pen?



- Bewaar een ongebruikte pen in de oorspronkelijke verpakking in de koelkast (2°C tot 8°C), uit de buurt van het koelelement.
- Een in gebruik genomen pen kun je maximaal 6 weken buiten de koelkast bewaren bij een temperatuur onder de 30°C of in de koelkast (2°C tot 8°C). Gooi de pen weg als deze langer dan 6 weken uit de koelkast is geweest.
- De pennen niet in de vriezer bewaren en niet gebruiken als ze bevroren zijn geweest.
- Bewaar de pen wanneer je deze niet gebruikt met de pendop erop en laat deze niet in direct zonlicht liggen.

Hoe bewaar je de injectiepen voor eenmalig gebruik?

- Bewaar een ongebruikte pen in de oorspronkelijke verpakking ter bescherming tegen licht.
- Bewaren in de koelkast (2°C tot 8°C), uit de buurt van het koelelement.
- De pen kan ongekoeld worden bewaard gedurende maximaal 28 dagen bij een temperatuur onder de 30°C.
- Gooi de pen weg als deze is blootgesteld aan licht of temperaturen boven 30°C, meer dan 28 dagen uit de koelkast is geweest of bevroren is geweest.

Mogelijke bijwerkingen

Zoals elk geneesmiddel kan ook Wegovy® bijwerkingen hebben, al krijgt niet iedereen daarmee te maken. De meest voorkomende bijwerkingen (bij 1 op de 10 patiënten of meer) zijn:

- misselijkheid
- hoofdpijn
- overgeven
- verstopping
- buikpijn
- diarree
- vermoeidheid

Vooral in de eerste weken van de behandeling en na een dosisverhoging kunnen er gedurende enkele dagen bijwerkingen optreden. In de meeste gevallen verdwijnen de bijwerkingen na verloop van tijd.*

Net als andere geneesmiddelen kan dit middel allergische reacties veroorzaken. Deze kunnen ernstig zijn. Denk je dat je een allergische reactie hebt? Schakel onmiddellijk medische hulp in en informeer je arts zo snel mogelijk als je verschijnselen krijgt zoals:

- moeite met ademhalen
- zwelling
- een licht gevoel in het hoofd
- snelle hartslag
- zweten
- verlies van bewustzijn
- snelle zwelling onder de huid op plaatsen zoals het gezicht, de keel, de armen en de benen

Denk je dat je een bijwerking hebt? Bespreek deze dan met je arts, apotheker of verpleegkundige. Je kunt bijwerkingen ook melden via het Nederlands Bijwerkingen Centrum Lareb (www.lareb.nl). Dit geldt ook voor mogelijke bijwerkingen die niet in deze folder staan. Met jouw melding help je mee om meer inzicht te krijgen in de veiligheid van dit middel.

* Voor meer informatie en instructies zie de bijsluiter.

Tips om maag-darmklachten te beperken



Eet kleinere porties



Eet langzaam, vermijd afleiding en stop met eten bij een vol gevoel of gebrek aan honger



Vermijd vet, gefrituurd en kruidig voedsel



Drink minder of geen koolzuurhoudende en alcoholische dranken



Drink veel water en eet vezelrijk voedsel



Gezonde eetgewoontes en lichaamsgewicht

Je wilt afvallen. Kleine stappen kunnen daarbij al een verschil maken. Maak samen met je arts een plan. Zo haal je het beste resultaat uit de behandeling met Wegovy®. Spreek samen duidelijke en haalbare doelen af voor je gewicht en je gezondheid.

Geef in je plan ook aandacht aan gezonde voeding en regelmatig bewegen. Dit is goed voor je gezondheid.

Welke activiteiten je ook kiest, let op het volgende:

- Kies activiteiten die je leuk vindt en die bij je passen.
- Maak ze onderdeel van je dagelijkse leven.
- Stel kleine doelen die je stap voor stap kunt halen.
- Houd je gezondheid goed in de gaten en kijk wat er verandert.
- Elke stap telt, dus geef jezelf de tijd om vooruitgang te boeken.

Op de volgende pagina vind je praktische tips en adviezen om te starten met jouw persoonlijke plan. Zo zet je een goede eerste stap naar je gezondheidsdoelen.

Gezond eten

Wat je eet, kan invloed hebben op het krijgen en houden van een gezond gewicht. Er zijn verschillende manieren om gezondere eetgewoontes te leren. Je kunt bijvoorbeeld deze door het Voedingscentrum aanbevolen tips proberen:

- Gebruik een bord dat is ingedeeld in porties: de helft van het bord is voor groenten en fruit, een kwart is voor volkoren producten (zoals pasta of rijst) en een kwart is voor eiwitten (zoals vlees of vis).
- Eet kleinere hoeveelheden, in plaats van je favoriete gerechten helemaal weg te laten.
- Eet op vaste tijden. Zo voorkom je dat je later op de dag te veel eet.
- Eet een kleine gezonde snack als je trekt krijgt.

Voldoende bewegen

Een actieve leefstijl is belangrijk voor je gewicht en gezondheid. Regelmatig bewegen helpt je om je gewicht onder controle te krijgen en houden. Het kan ook helpen om gezondheidsproblemen te voorkomen.

Wil je afvallen? De Federatie Medisch Specialisten adviseert in haar richtlijn het volgende:

- Beweeg minimaal 150 tot 200 minuten per week. Dit mag matig tot zwaar intensief zijn. Bouw dit rustig op om blessures te voorkomen.
- Doe 2 keer per week spierversterkende oefeningen. Denk aan krachttraining, klussen of zware boodschappen tillen.
- Verdeel je beweging over meerdere dagen in de week. Beweeg per keer minimaal 30 tot 60 minuten.

Wil je na het afvallen op gewicht blijven? De Federatie van Medisch Specialisten adviseert het volgende:

- Beweeg minimaal 200 tot 300 minuten per week met matige intensiteit.
- Doe 2 keer per week spierversterkende oefeningen.

Hoe stevig je beweegt	Wat je kunt doen	Wat je merkt
Matig intensief	• joggen (8 – 10 km/uur) • hardlopen (meer dan 10 km/uur) • fietsen (meer dan 20 km/uur) • high-intensity interval training • voetballen, tennissen, squashen	• je ademt sneller • je hartslag verhoogt • je kunt nog praten
Zwaar intensief	• joggen (8 – 10 km/uur) • hardlopen (meer dan 10 km/uur) • fietsen (meer dan 20 km/uur) • high-intensity interval training • voetballen, tennissen, squashen	• je ademhaling en hartslag gaan flink omhoog • praten wordt moeilijk

Tip voor elke dag:
voorkom veel en langdurig stilzitten, sta regelmatig op en beweeg

Notities

Informatie & Service

Heb je vragen?
Bezoek onze website **www.novonordisk.nl**

0826-919342-GBR NL26SEMO00187 Novo Nordisk®, Wegovy® en FlexTouch® zijn geregistreerde handelsmerken van Novo Nordisk A/S.