

Ihre Therapie mit Wegovy®

Nützliche Informationen, die Sie auf Ihrem Weg zum langfristigen Gewichtsmanagement sowie zur Reduktion des Herz-Kreislauf-Risikos unterstützen können.



Fiktive Patientin

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin oder medizinisches Fachpersonal nach weiteren Informationen zu Wegovy®.

wegovy®
semaglutide

Starten Sie ein neues Kapitel mit Wegovy®

Willkommen bei Wegovy®! In dieser Broschüre finden Sie nützliche Informationen und Tipps, die Sie auf Ihrem Weg mit Wegovy® unterstützen. Eine Therapie mit Wegovy® kann vielfältig helfen:



Langfristiges Gewichtsmanagement



Reduktion des Herz-Kreislauf-Risikos



Weitere relevante Verbesserungen des Gesundheitszustandes bei Parametern wie Blutdruck, Blutzucker oder Cholesterin

Wichtig ist zu bedenken, dass Wegovy® Ihre zusätzlichen Massnahmen zum Gewichtsmanagement ergänzt, aber nicht ersetzt. Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung sind unerlässlich für den Erfolg der Therapie. Setzen Sie sich realistische Ziele und glauben Sie an sich selbst.



Fiktive Patientin

Wie funktioniert Wegovy®?

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Wegovy® Ihnen helfen kann, Hunger und Heißhunger zu kontrollieren.



Wegovy® ist ein Medikament zur Gewichtsabnahme und Beibehaltung des Gewichts, das den Wirkstoff Semaglutide enthält.

Wegovy® kann auch dazu beitragen, Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken.

Ihr Körper sendet Signale an das Gehirn, um Ihnen mitzuteilen, dass Sie hungrig sind oder sich nach bestimmten Lebensmitteln sehnen.

Wegovy® wirkt auf die Stellen im Gehirn, die Ihren Appetit kontrollieren, Sie fühlen sich gesättigter und haben weniger Hunger. Dies trägt dazu bei, dass Sie weniger essen und so Ihr Körpergewicht reduzieren. Wegovy® sollte begleitend zu einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßiger Bewegung angewendet werden.

Wie kann Ihnen Wegovy® beim Gewichtsmanagement helfen?

Zusammen mit einem gesunden Lebensstil ist es möglich, den Kreislauf von Gewichtsverlust und erneuter Gewichtszunahme zu durchbrechen.



Wegovy® kann Ihnen beim langfristigen Gewichtsmanagement helfen



Begleitmassnahmen wie eine gesunde Ernährung und körperliche Aktivität unterstützen die Wirkung von Wegovy®



Wegovy® kann Sie auf dem Weg zu einer besseren Gesundheit unterstützen



Realistische Ziele, wie z.B. kleine Änderungen, die Sie in Ihrem Alltag einbauen, können langfristig nachhaltiger sein



Es ist wichtig, dass Sie und Ihr Behandlungsteam einen umfassenden Gewichtsmanagementplan entwickeln, der Ihnen hilft, während Ihrer Behandlung mit Wegovy® auf Kurs zu bleiben. Ihr Plan sollte gesunde und trotzdem genussvolle Mahlzeiten, sportliche Betätigung und realistische Ziele beinhalten.

Gesundheitsvorteile über die Gewichtsabnahme hinaus



Eine Therapie mit Wegovy® kann sich neben der Gewichtsabnahme auch positiv auf Ihr tägliches Leben und Ihre allgemeine Gesundheit auswirken.

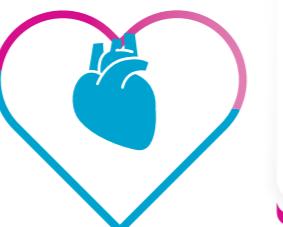
Folgende Gesundheitsaspekte können sich verbessern:

- Herz-Kreislauf-Risiko
 - Blutdruck
 - Cholesterin
 - Blutzucker
 - Kontrolle über den Heißhunger

Überprüfen Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin oder Ihrem medizinischen Fachpersonal Ihre Gesundheitsziele in Zusammenhang mit einer langfristigen Therapie.

BEI ADIPOSITAS BEHERZIGEN

Adipositas kann das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung erhöhen



Wegovy® kann Ihnen helfen,
Ihr Herz-Kreislauf-Risiko zu senken.
Das Herz-Kreislauf-Risiko bezeichnet
die Wahrscheinlichkeit, ein Herz-
Kreislauf-Ereignis wie z.B. einen
Herzinfarkt oder einen Schlaganfall
zu erleiden.

Meine Gesundheitsziele

Vorbereitung Ihres Wegovy®-Pens vor der ersten Anwendung

Vor der ersten Injektion mit einem neuen Wegovy®-Pen, nach dem Anbringen der Nadel:

- Drehen Sie den Dosiswähler, bis das Symbol für die Durchflusskontrolle (■■■) angezeigt wird.
- Halten Sie den Pen mit der Nadel nach oben.
- Drücken Sie den Dosisknopf.
- Der Zähler sollte auf -0- zurückgehen und ein Tropfen Flüssigkeit erscheint an der Nadelspitze.
- Ihr Pen ist jetzt einsatzbereit.
- Sollte kein Tropfen an der Nadelspitze erscheinen, muss der Durchfluss erneut kontrolliert werden.

WICHTIG: Die Durchflusskontrolle muss nur vor der ersten Injektion mit einem neuen Pen durchgeführt werden und nicht vor jeder Injektion wiederholt werden.



Video Pen-Anleitung

In diesem Video erfahren Sie mehr über die richtige Anwendung Ihres Wegovy® Multi FixDose Pens



Wie wird der Wegovy®-Pen richtig angewendet?

Den Wegovy®-Pen können Sie selbst anwenden.

1 Zeitpunkt wählen

Versuchen Sie, eine Routine für die wöchentliche Anwendung von Wegovy® zu entwickeln. Wählen Sie zum Beispiel einen bestimmten Tag und eine bestimmte Uhrzeit aus, z. B. Sonntag vor dem Zubettgehen.

2 Wegovy®-Pen vorbereiten

Ziehen Sie die Verschlusskappe ab. Nehmen Sie eine neue Nadel, entfernen Sie die Papierlasche und stecken Sie die Nadel gerade auf den Pen. Drehen Sie die Nadel so lange, bis sie fest auf dem Pen sitzt. Die Nadel ist durch zwei Nadelkappen geschützt. Entfernen Sie beide Nadelkappen und bewahren Sie die äußere Nadelkappe für später auf.

3 Dosis wählen

Drehen Sie den Dosiswähler, bis der Dosiszähler stoppt und Ihre aktuell verschriebene Dosis angezeigt wird.

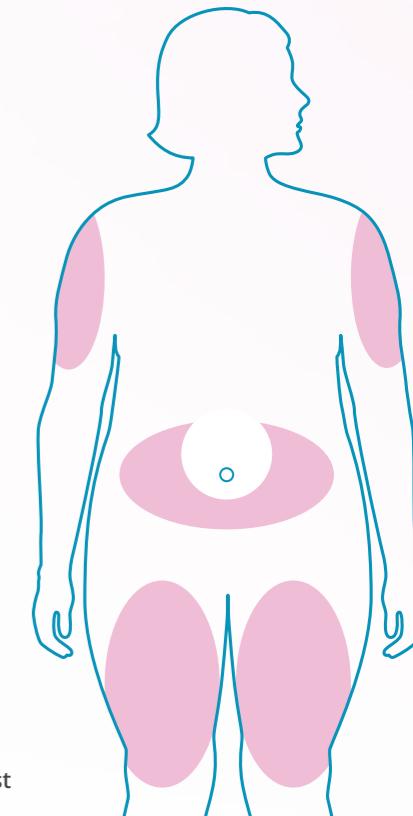
4 Dosis injizieren

Sie können Wegovy® in die Vorderseite der Oberarme, der Oberschenkel oder in den Bauch (5 cm Abstand zum Bauchnabel halten) injizieren. Führen Sie für die Injektion die Nadel in Ihre Haut ein und achten Sie darauf, dass Sie den Dosiszähler sehen können. Drücken Sie den Dosisknopf, bis der Dosiszähler 0 mg anzeigt und Sie ein «Klicken» hören. Im Anschluss den Dosisknopf gedrückt halten und die Nadel mindestens 6 Sekunden in der Haut lassen.

5 Nadel entfernen

Ziehen Sie die Nadel aus Ihrer Haut. Führen Sie die Nadelspitze auf einer ebenen Oberfläche in die äußere Nadelkappe ein, ohne die Nadel oder die äußere Nadelkappe zu berühren. Wenn die Nadel abgedeckt ist, schieben Sie die äußere Nadelkappe vorsichtig vollständig darauf. Schrauben Sie die Nadel ab und entsorgen Sie sie unverzüglich und ordnungsgemäß nach Anweisung Ihres medizinischen Fachpersonals.

Verschließen Sie den Wegovy®-Pen wieder mit der Verschlusskappe. Setzen Sie erst dann eine neue Nadel ein, wenn Sie den Pen das nächste Mal benutzen wollen.



Steigern Sie Ihre Wegovy®-Dosis in 5 Schritten

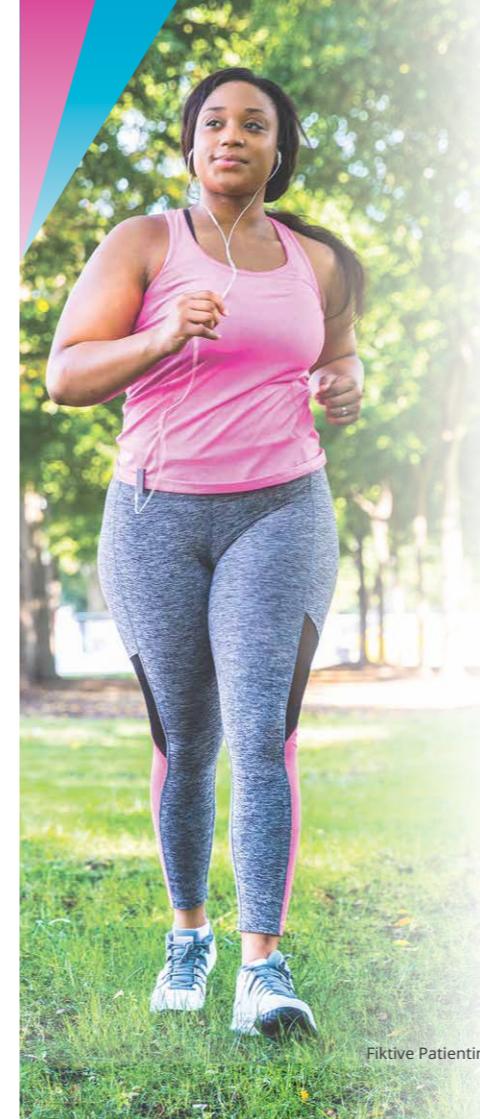
Ihre Behandlung beginnt mit einer niedrigen Dosis von 0.25 mg einmal wöchentlich für 4 Wochen und wird schrittweise jeden Monat erhöht, bis Sie Ihre Erhaltungsdosis von 2.4 mg erreichen.

Es ist wichtig, dass Sie sich an das von Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin empfohlene Dosierungsschema halten.



Der Dosierungsplan ist so ausgelegt, dass eventuelle Magen-Darm-Beschwerden zu Beginn der Behandlung minimiert werden. Durch die schrittweise Erhöhung der Dosis kann sich Ihr Körper an das Medikament gewöhnen.

Jede Packung enthält 4 Dosen von Wegovy®, die über einen Zeitraum von 4 Wochen anzuwenden sind (1 Injektion/Woche).

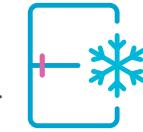


Was tun, wenn Sie eine Dosis vergessen haben

- Verabreichen Sie sich nicht die doppelte Dosis, um eine versäumte Dosis nachzuholen.
- Wenn Sie eine Dosis vergessen haben, halten Sie sich an die 5-Tage-Regel:
 - Es ist weniger oder genau 5 Tage her, dass Sie Wegovy® hätten anwenden sollen: Wenden Sie es an, sobald Sie sich daran erinnern.
 - Es ist mehr als 5 Tage her, dass Sie Wegovy® hätten anwenden sollen: Lassen Sie die vergessene Dosis aus und wenden Sie Wegovy® an Ihrem nächsten geplanten Wochentag an.

Lagerung Ihrer Wegovy®-Pens

- Vor Anbruch:
 - Im Kühlschrank lagern (2–8 °C). Nicht einfrieren. Vom Kühllement fernhalten.
- Nach der ersten Anwendung:
 - Sie können den Pen ausserhalb des Kühlschranks für bis zu 42 Tage (6 Wochen) bei einer Temperatur von unter 30 °C oder im Kühlschrank (2–8 °C) lagern.
 - Lassen Sie die Verschlusskappe auf dem Pen, wenn er nicht benutzt wird, um ihn vor Licht zu schützen. Falls die Wegovy® Multi FixDose Lösung trüb oder verfärbt aussieht, dürfen Sie den Pen nicht verwenden.
- Reisen mit Wegovy®
 - Wenn Sie mit dem Flugzeug reisen, bewahren Sie Ihren Wegovy®-Pen im Handgepäck auf, da er im Gepäckraum einfrieren kann.
 - Wegovy® sollte vor übermässiger Hitze geschützt werden. Lassen Sie Ihren Wegovy®-Pen bei warmen Temperaturen nicht im Auto liegen.



Eine gesunde Ernährung unterstützt die Wirkung von Wegovy®

Es ist wichtig, dass Sie und Ihr Behandlungsteam einen umfassenden Gewichtsmanagementplan entwickeln, der Ihnen hilft, während Ihrer Behandlung mit Wegovy® auf Kurs zu bleiben. Ihr Plan sollte gesunde und trotzdem genussvolle Mahlzeiten, sportliche Betätigung und realistische Ziele beinhalten.



Der optimale Teller

Das Ziel sollte sein, dass Ihr Teller zur Hälfte mit Gemüse, zu einem Viertel mit gesunden Kohlenhydraten (z.B. Nudeln oder Vollkornnudeln) und zu einem Viertel mit gesundem Eiweiß (z.B. mageres Fleisch, Geflügelfleisch ohne Haut oder Fisch) gefüllt ist.



Kleinere Mahlzeiten

Anstatt komplett auf Ihre Lieblingsspeisen zu verzichten.



Regelmäßige Mahlzeiten

Um zu vermeiden, abends zu viel zu essen.



Gesunde Zwischenmahlzeiten in kleinen Portionen

Z.B. ein Stück Obst, Karotten oder eine kleine Portion Nüsse, wenn Sie zwischendurch Essensgelüste bekommen.

Eine aktive Lebensweise optimiert die Wirkung von Wegovy®

Regelmäßige Bewegung kann Ihnen helfen, Ihr Gewicht auf einem tieferen Level zu halten und Ihre Gesundheit zu unterstützen. Bleiben Sie motiviert, indem Sie Aktivitäten wählen, die Spass machen, abwechslungsreich sind und Ihnen gut tun.



Die richtige Bewegung

Stellen Sie sicher, dass die Art und Intensität Ihres Trainings Ihrem individuellen Fitnessniveau entspricht.



2.5 Stunden/Woche

Versuchen Sie, an mindestens 5 Tagen die Woche 30 Minuten aktiv zu sein.



Langsam steigern

Finden Sie die für Sie optimale Intensität, indem Sie jede Woche ein paar Minuten länger trainieren.



Das richtige Tempo

Bewegung soll Spass machen – finden Sie ein Tempo, das Sie nicht überanstrengt.

Tipps im Umgang mit möglichen Nebenwirkungen

Wie bei allen Arzneimitteln können auch bei Wegovy® Nebenwirkungen auftreten.

Die häufigsten Nebenwirkungen betreffen den Magen-Darm-Trakt (Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Verstopfung und Magenschmerzen). Diese Nebenwirkungen verlaufen jedoch meist eher mild und treten hauptsächlich während der Dosissteigerung auf.

Tipps bei Übelkeit:

- Essen Sie kleinere Mahlzeiten.
- Hören Sie auf zu essen, wenn Sie satt oder nicht mehr hungrig sind.
- Vermeiden Sie scharfe, fettige und frittierte Speisen.
- Trinken Sie weniger kohlensäurehaltige oder alkoholische Getränke.
- Trinken Sie mehr Wasser und essen Sie leicht verdauliche, ballaststoffreiche Lebensmittel.

Fiktive Patientin

Eine vollständige Liste der Nebenwirkungen finden Sie in der Packungsbeilage von Wegovy®. Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker bzw. Ihre Ärztin oder Apothekerin. Dies gilt insbesondere auch für Nebenwirkungen, die nicht in der Packungsbeilage angegeben sind.



Nutzen Sie unsere Patient:innen-Website **wegovycare®**

Die Anmeldung ist ganz einfach und Sie können auf zahlreiche Inhalte zugreifen, die Sie bei Ihrer Gewichtsabnahme und dem langfristigen Gewichtsmanagement unterstützen:

- Spannende und informative Artikel zum Thema Gewicht
- Hilfreiche Videos
- Antworten zur Anwendung von Wegovy® und zum Umgang mit möglichen Nebenwirkungen
- Fortschrittsverfolgung, passend zu Ihren festgelegten Zielen



Informative Artikel rund um die Therapie



Hilfreiche Videos



Fortschrittsverfolgung

Ihr Gesundheitsexperte bzw. Ihre Gesundheitsexpertin ist für Sie da.

Vereinbaren Sie regelmässige Termine mit Ihrem medizinischen Fachpersonal, um Ihre Behandlung mit Wegovy® und Ihr Wohlbefinden zu besprechen.



Registrieren Sie sich
wegovycare®
www.wegovycare.ch
Bitte nutzen Sie folgenden Zugangscode: **796413**

wegovycare®



Die kostenlose und interaktive Online-Plattform zur Unterstützung Ihrer Behandlung mit Wegovy®. Den Zugangscode finden Sie in dieser Broschüre.

Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht von Ihrer medizinischen Fachperson:

Absender/Stempel

Dieses Material darf von medizinischen Fachpersonen nur an Patient:innen überreicht werden, denen Wegovy® verschrieben worden ist – NUR NACH VERSCHREIBUNG.



Fiktive Patientin



Novo Nordisk Pharma AG, 8058 Zürich

wegovy®
semaglutide