



GoLighter

# EASYGUIDE



Wegovy®



## Medikamentel behandling til vægttab ved overvægt

---

Denne guide hjælper dig med at integrere din behandling i din hverdag. Her finder du alle vigtige oplysninger, fra den rette dosering til anvendelse og mulige bivirkninger. Hvis du har spørgsmål eller er usikker, er du altid velkommen til at kontakte os. Vi støtter dig trin for trin på din rejse mod et sundere liv.

## Ernæringseksperter og erfarne læger ved din side

---

Tobias Lipp, selvstændig ernæringsrådgiver og personlig træner, følger dig på din rejse mod et lettere jeg. Har du spørgsmål til en afbalanceret kost? Vil du vide, hvordan du får mere bevægelse ind i din hverdag? Skriv til Tobias på nummeret:

**+49 (0) 176 626 78 100** eller via e-mail på:

**[tobias.lipp@dhms.ie](mailto:tobias.lipp@dhms.ie)**

For spørgsmål, bekymringer eller for at følge din personlige fremgang, kontakt venligst din behandlende læge på **[laege@golighter.dk](mailto:laege@golighter.dk)**



Dette dokument giver dig et første overblik over Semaglutid. For en sikker anvendelse, læs venligst indlægssedlen grundigt, da den indeholder vigtige oplysninger.

## Hvad er Semaglutid?

Semaglutid er et receptpligtigt lægemiddel. For nem injektion findes stoffet i en færdigpen, en slags "pen". Semaglutid blev oprindeligt udviklet til behandling af diabetes: Det stabiliserer den naturlige sultfølelse ved at regulere insulinproduktionen. På grund af stor behandlingseffekt er det dog også godkendt til vægttab ved overvægt og fedme.

## Hvordan virker Semaglutid?

Semaglutid efterligner virkningen af kroppens eget tarmhormon GLP-1.

Det sikrer, at insulin dannes og frigives i bugspytkirtlen. Derudover forsinker stoffet mavesækkens tømning. Dette øger mæthedsfølelsen og dæmper sulten<sup>1,2,3</sup>

## Høj behandlingseffekt blandt brugerne

### Efter 3 måneder

Gennemsnitligt vægttab på **6,9 %**  
(høj dosis Semaglutid: 1,7 mg eller 2,4 mg)  
eller **5,1 %** (lav dosis Semaglutid: 0,25 mg, 0,5 mg eller 1,0 mg)

### Efter 6 måneder

Gennemsnitligt vægttab på **12,1 %**  
(høj dosis Semaglutid: 1,7 mg eller 2,4 mg)  
eller **9,2 %** (lav dosis Semaglutid: 0,25 mg, 0,5 mg eller 1,0 mg)

### Efter 16 måneder

Gennemsnitligt vægttab på **15 %**  
(høj dosis Semaglutid: 1,7 mg eller 2,4 mg)



Semaglutid hjælper dig med at tabe dig. For et succesfuldt og varigt vægttab er en kalorie-reduceret kost og fysisk aktivitet også vigtige.

**Kliniske studier viser, at allerede ved et vægttab på 5 til 10 % kan der observeres betydelige forbedringer, herunder:**

- Sænkning af blodtrykket
- Forbedring af HDL-kolesterolniveauet
- Reduktion af blodsukkerniveauet

**Stoffet Semaglutid fås i flere pakningsstørrelser og forskellige doseringer.**

---

**Wegovy® 0,25 mg** injektionsopløsning

- 1 færdigpen & 4 NovoFine® Plus engangsnåle

Til flerbrug (1 pakke dækker behovet i 4 uger)

---

**Wegovy® 0,5 mg** injektionsopløsning

- 1 færdigpen & 4 NovoFine® Plus engangsnåle

Til flerbrug (1 pakke dækker behovet i 4 uger)

---

**Wegovy® 1 mg** injektionsopløsning

- 1 færdigpen & 4 NovoFine® Plus engangsnåle

Til flerbrug (1 pakke dækker behovet i 4 uger)

---

**Wegovy® 1,7 mg** injektionsopløsning

- 1 færdigpen & 4 NovoFine® Plus engangsnåle

Til flerbrug (1 pakke dækker behovet i 4 uger)

---

**Wegovy® 2,4 mg** injektionsopløsning

- 1 færdigpen & 4 NovoFine® Plus engangsnåle

Til flerbrug (1 pakke dækker behovet i 4 uger)

- 3 færdigpenne & 12 NovoFine® Plus engangsnåle

Til flerbrug (1 pakke dækker behovet i 4 uger)

# Hvem er Semaglutid egnet til?

---

## Semaglutid er egnet til personer med Body Mass Index (BMI):

- **30 kg/m<sup>2</sup>** og derover (fedme)
- **27 kg/m<sup>2</sup> til 29,9 kg/m<sup>2</sup>** (overvægtig) + mindst én vægtrelateret følgesygdom som blodsukkerforstyrrelser (prædiabetes eller type 2 diabetes), forhøjet blodtryk, forhøjet kolesteroltal eller obstruktiv søvnapnø.

# Hvem er Semaglutid ikke egnet til?

---

## Semaglutid må ikke anvendes:

- Ved allergi over for Semaglutid
- Under graviditet og amning

## Semaglutid anbefales ikke, hvis følgende indikationer er til stede:

- Alvorlig hjertesvigt
- Nyresygdom
- Leversygdom
- Inflammatorisk tarmsygdom
- Betændelse i bugspytkirtlen
- Galdesten og betændelse i galdeblæren
- Type 1 diabetes
- Hjertebanken (stærkt, bevidst hjertebanken)
- Sygdomme og kræft i skjoldbruskkirtlen

Semaglutid bør ikke tages af patienter, der har en personlig eller familiær historie med medullær skjoldbruskkirtelkræft eller multipel endokrin neoplasi syndrom type 2. Baggrunden er, at der i enkelte studier hos gnavere er blevet observeret tumorer i skjoldbruskkirtlen efter 2 års behandling med Semaglutid. Hos aber og mennesker er denne udvikling ikke blevet observeret og er usandsynlig, men kan ikke helt udelukkes.

## Mulige risici under behandlingen

Under behandlingen kan der (i sjældne tilfælde) opstå alvorlige bivirkninger. Hvis du oplever følgende symptomer, skal du straks stoppe behandlingen og søge lægehjælp:



### **Betændelse i bugspytkirtlen (sjælden alvorlig bivirkning)**

- Skarpe, vedholdende smerter i den øverste del af maven (kan stråle ud til ryggen)
- Svær kvalme / opkastning



### **Alvorlig allergisk reaktion (sjælden alvorlig bivirkning)**

- Åndedrætsproblemer
- Hævelse af hals og ansigt eller pludselig opståen af nældefeber (udslæt) på hele kroppen
- Hurtig hjertebanken eller besvimelse / kredsløbskollaps

# Vigtige oplysninger om inkretin-baserede behandlinger og prævention, graviditet & ønsket om børn



## Prævention

Inkretin-baserede behandlinger som Wegovy® kan påvirke virkningen af p-piller. Dette kan føre til en uønsket graviditet.

Hvis du bruger p-piller, anbefaler vi at bruge en **ekstra præventionsmetode** som **kondomer** i de **første 4 uger** og ved **hver dosisforøgelse**.



## Ønske om børn, graviditet & amning

Inkretin-baserede behandlinger hjælper med vægttab, hvilket kan øge din fertilitet. Hvis du ønsker at blive gravid, kan det derfor være en god idé at tage sig først.

Men hvis du aktivt prøver at blive gravid, er gravid, eller ammer, bør du stoppe med at tage Wegovy®. Effekterne på barnet er ikke tilstrækkeligt undersøgt, så anvendelse frarådes

# Vigtige oplysninger om inkretin-baserede behandlinger og anæstesi

---

Inkretin-baserede behandlinger som Wegovy® forsinket mavesækkens tømning. Dette kan øge risikoen for, at maveindholdet kommer ind i lungerne under anæstesi (aspiration). Studier viser, at brugere ofte har madrester i maven, selvom de har fastet.

## Før en operation anbefales:

- Medikamentet skal pauses: Hvis du anvender en inkretin-baseret behandling som Wegovy® ugentligt, skal du stoppe med at tage medicinen 1 uge før operationen.
- Informere anæstesi-teamet: Fortæl narkoseteamet, hvis du har mavetarmproblemer.

## Tilpasning af fastetider:

- de sidste 24 timer før operationen kan det være en god idé kun at indtage klare væsker.
- Intet at spise 6 timer før operationen.
- Intet at drikke 2 timer før operationen.

# Bivirkninger

---

I begyndelsen af behandlingen kan der ofte opstå kvalme, opkast, forstoppelse og diarré. Disse symptomer forsvinder normalt efter nogle dage eller uger. Hvis du oplever bivirkninger, bør du kontakte din læge eller dit apotek.

## Meget almindelige bivirkninger

---

**(kan påvirke op til 1 ud af 10 behandlede)**

- Kvalme
- Diarré
- Lavt blodsukker / Hypoglykæmi (ved brug af sulfonylurinstof eller insulin)

## Almindelige bivirkninger

---

**(kan påvirke op til 1 ud af 10 behandlede)**

- Mave-tarmproblemer (f.eks. mavesmerter, oppustethed, mæthedsfornemmelse af fylde, halsbrand, luft i maven, opstød, forstoppelse)
- Kvalme
- Betændelse i maveslimhinden (gastritis)
- Svimmelhed
- Træthed
- Gallesten
- Nedsat appetit
- Forhøjede niveauer af pancreas-enzym
- Lavt blodsukker / hypoglykæmi (ved samtidig brug af diabetesmedicin, undtagen sulfonylurinstof eller insulin)
- Komplikationer ved diabetisk retinopati

# Sædvanlige bivirkninger

---

(kan påvirke op til 1 ud af 100 behandlede)

- Øget hjerterefrekvens
- Akut pancreatitis
- Forsinket maveentømning
- Reaktioner ved injektionsstedet

# Sjældne bivirkninger

---

(kan påvirke op til 1 ud af 1.000 behandlede)

- Anafylaktisk reaktion (alvorlig allergisk reaktion)

# Tips til at forebygge bivirkninger

## Ved mave-tarm problemer:

- Sørg for en sund og afbalanceret kost
- Spis mindre portioner
- Stop med at spise, når du er mæt
- Sørg for tilstrækkeligt væskeindtag
- Ændr tidspunktet for indtagelse af Semaglutid
- Undgå fedtholdig, friturestegt og stærkt krydret mad
- Afstå fra nikotin, kaffe og alkohol i en periode

Hvis maveproblemerne fortsætter, skal du få din læge til at ordinere et mavebeskyttende i op til 2 uger.

## Ved hudreaktioner ved injektionsstedet:

- Køl den irriterede / kløende hud
- Vælg et andet, ikke-irriteret hudområde til næste injektion

Hvis symptomerne ved injektionsstedet fortsætter, skal du kontakte en praktiserende læge eller de rådgivende medicinske eksperter fra GoLighter på: [laege@golighter.dk](mailto:laege@golighter.dk)

# Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten

---

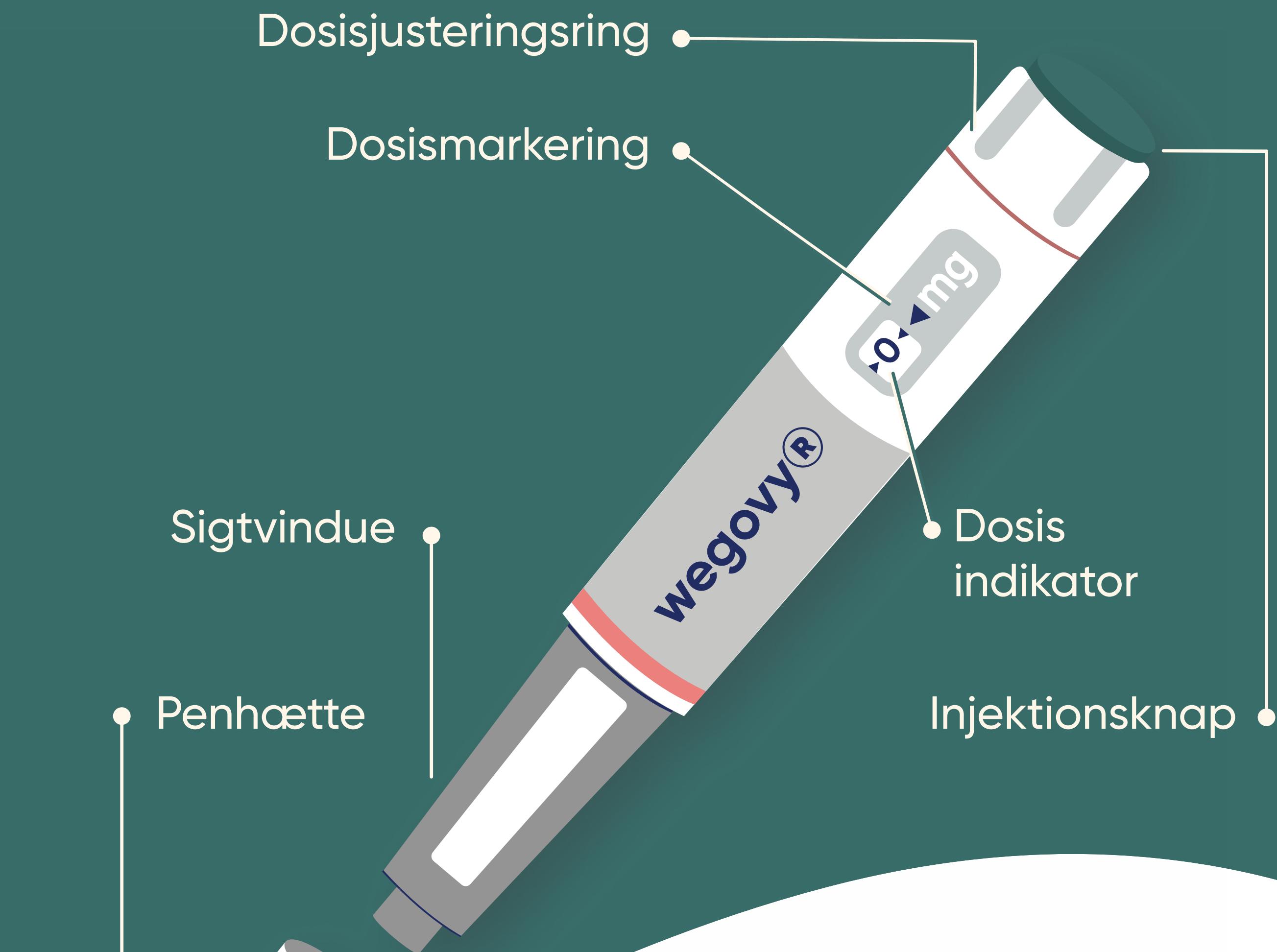
Semaglutid forsinket mave-tømning og kan muligvis påvirke andre stoffer, der optages gennem maveslimhinden. Dette inkluderer især:

- Paracetamol
- Orale præventionsmidler
- Atorvastatin
- Digoxin
- Metformin
- Warfarin: hyppigere overvågning af INR-værdien anbefales

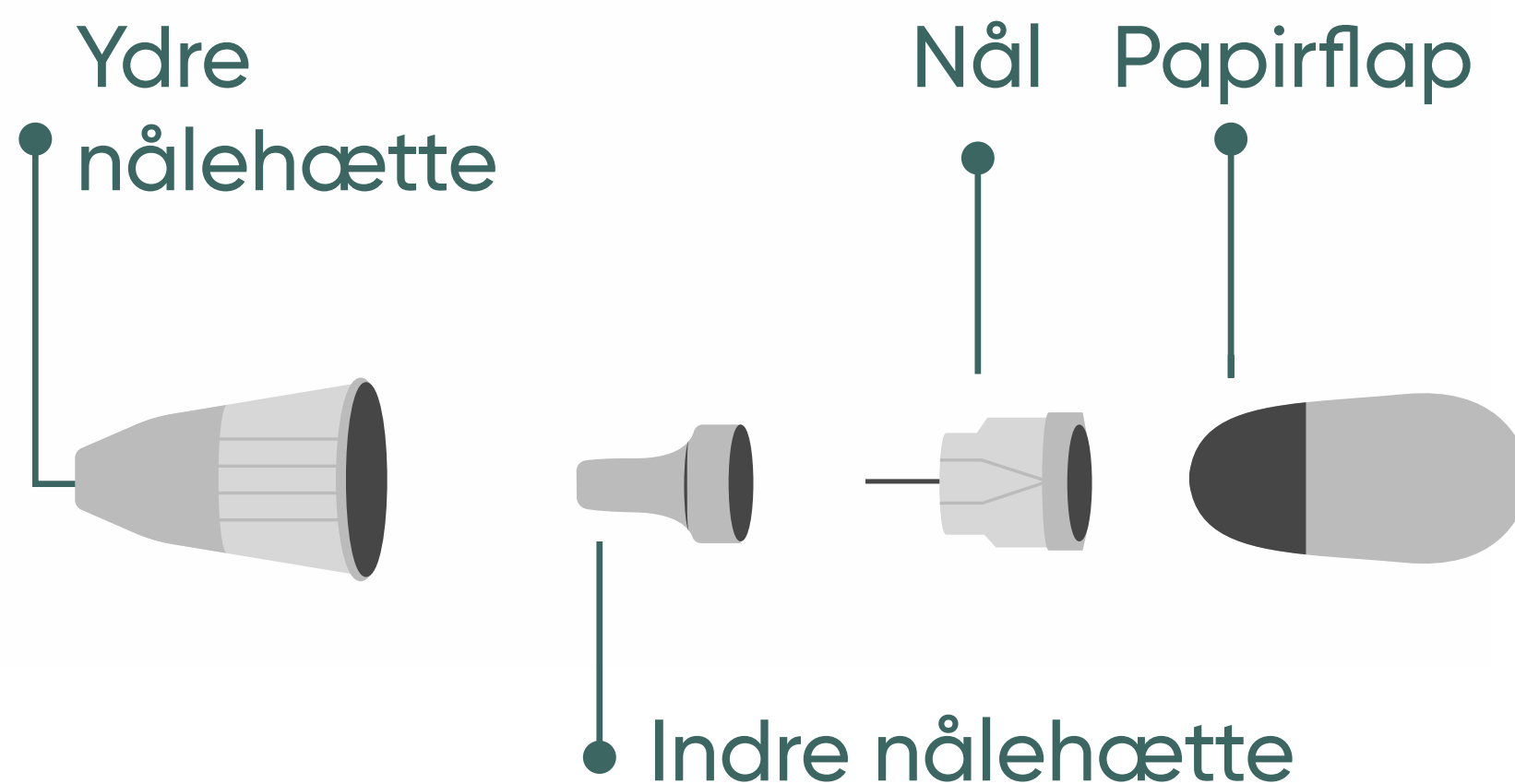


Der forventes ikke relevante ændringer ved samtidig indtagelse af disse stoffer med Semaglutid, som kan have kliniske konsekvenser. Det kan dog være fornuftigt at søge lægelig rådgivning om dosisjusteringer eller ændret virkning af et lægemiddel i individuelle tilfælde.

# Sådan ser Wegovy® FlexTouch® Pennen ud



## NovoFine® Plus nål



# Sådan bruger du Wegovy® FlexTouch® Pen

Injicer lægemidlet én gang om ugen under huden.

1

## Trin 1:

Vask dine hænder.

2

## Trin 2:

Fjern penhætten. Tjek i vinduet på pennen, om semaglutid-løsningen er klar og farveløs. Hvis løsningen er uklar eller farvet, må pennen ikke bruges.

3

## Trin 3:

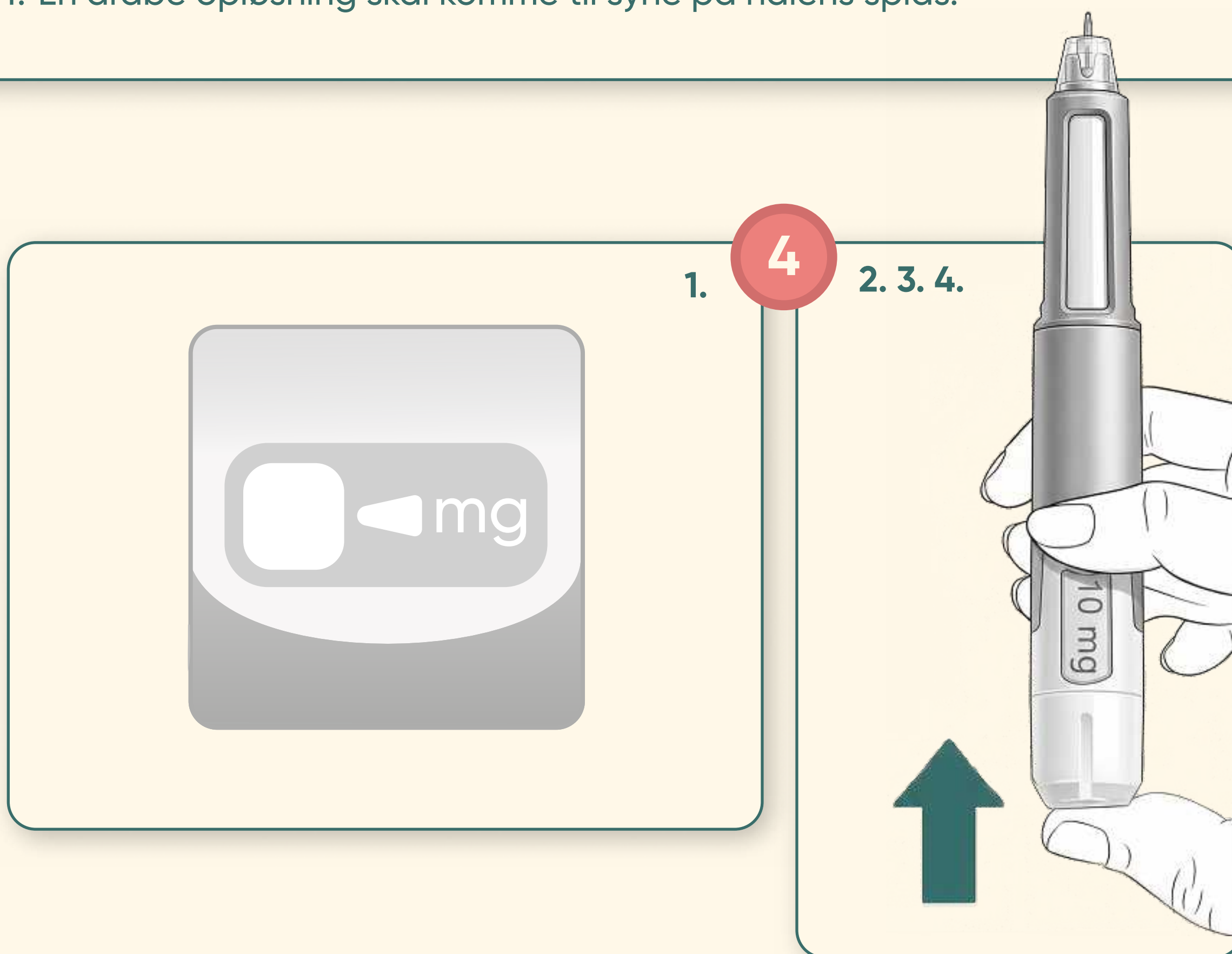
1. Kontroller, om papirtappen eller nålehætten er beskadiget.
2. Hvis det er tilfældet, skal du bruge en ny nål.
3. Fjern papirtappen.
4. Tryk nålen direkte ned på pennen.
5. Drej nålen, indtil den sidder fast.
6. Træk den ydre nålehætte af, og gem den til trin 8.
7. Træk den indre nålehætte af, og kasser den.

!

Du skal udføre trin 4 før den første anvendelse af hver ny pen. Har du allerede brugt pennen, kan du springe trin 4 over og gå videre til trin 5.

**Trin 4:** Kontroller flowet af Semaglutid med følgende 4 trin

1. Drej dosisjusteringsringen, indtil dosisindikatoren viser flowkontrolsymbolet.
2. Hold pennen med nålen pegende opad.
3. Tryk på og hold injektionsknappen nede, indtil dosisindikatoren vender tilbage til "0".
4. En dråbe opløsning skal komme til syne på nålens spids.



Hvis der ikke dannes en dråbe, skal du udføre trin 4 igen fra starten. Hvis der stadig ikke er nogen dråbe efter 2. forsøg, skal du skifte nålen. Kontroller flowet med den nye nål, eventuelt 2 gange. Hvis der stadig ikke kommer nogen dråbe opløsning, skal du kassere pennen og bruge en ny.

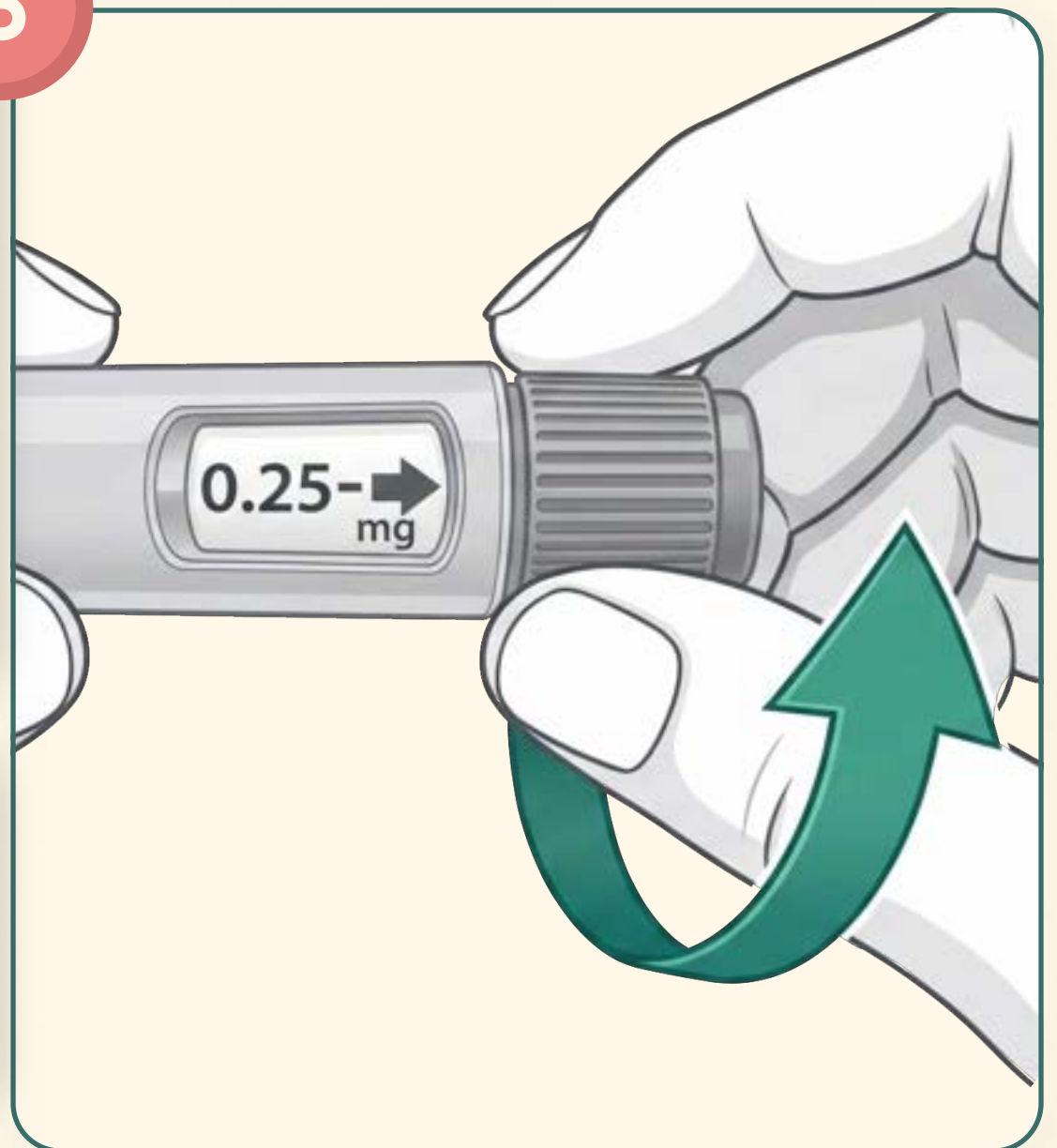
5

### Trin 5:

Drej dosisindstillingsringen, indtil din ordinerede dosis vises. Når dosen er korrekt indstillet, vises den ved dosismarkeringen.



Tæl ikke klikene, når du drejer – fokuser kun på dosisindikatoren.



6

### Trin 6:

1. ælg injektionssted, f.eks. overarm, lår (foran) eller underliv (mindst 5 cm fra navlen).
2. Injicer ikke den fyldte pen i et område, hvor huden er øm, har blå mærker, rød eller hård. Undgå også at injicere i områder med ar eller strækmærker.

**Bemærk:** Du kan bruge det samme kropsområde hver uge. Sørg dog for ikke at injicere den fyldte pen på det samme sted hver gang.

7

### Trin 7:

**Bemærk:** Sørg for, at du ikke dækker dosisindikatoren med fingrene, når du injicerer.

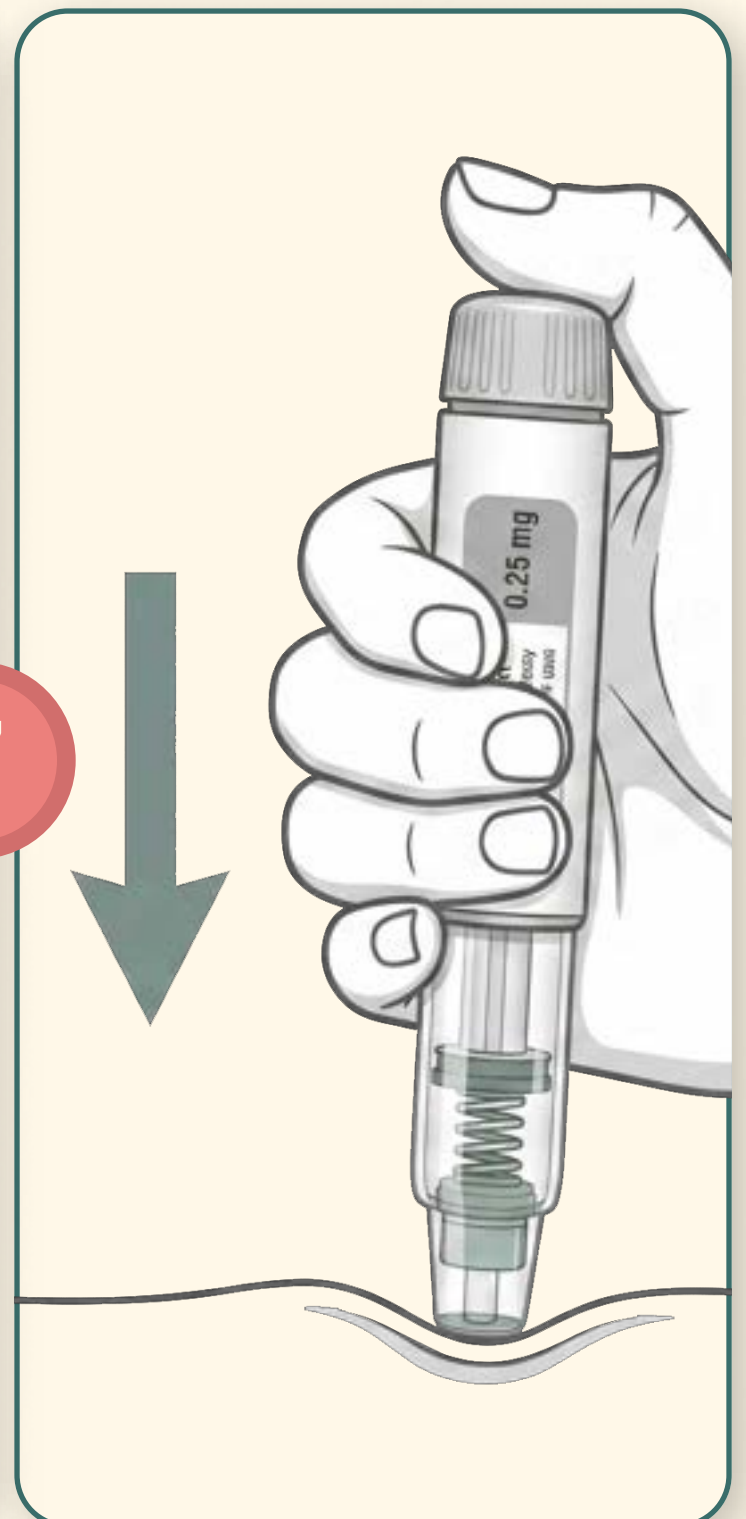


### Trin 8:

1. Sik nålen ind i huden. Tryk på injektionsknappen og hold den nede i cirka 6 sekunder, indtil "O" vises på dosisindikatoren.
2. Tag nålen ud af huden

7

**Langsom  
at tælle  
1-2-3-4-5-6**



8

### Trin 9:

1. æt den ydre nålehætte, som du lagde til side i trin 3, på den brugte nål, og tryk den forsigtigt ned.
2. Skru injektionsnålen af sammen med den ydre nålehætte, og kasser den.

9

### Trin 10:

1. æt penhætten på igen (dette beskytter medicinen mod lys). Ideelt set bør pennen smides i en speciel plastikbeholder, når den er tom.
2. Disse fås i forskellige størrelser og er billige på apoteker. Den fulde æske kan lukkes forsvarligt og derefter bortskaffes med almindeligt husholdningsaffald.

# Dosering

## – sådan starter du din behandling

| Måned 1                   | Måned 2                  | Måned 3                  | Måned 4                  | fra Måned 5              |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 0,25 mg<br>1 gang om ugen | 0,5 mg<br>1 gang om ugen | 1,0 mg<br>1 gang om ugen | 1,7 mg<br>1 gang om ugen | 2,4 mg<br>1 gang om ugen |

### Dosering anbefaling

Start med 0,25 mg om ugen. Dosis øges normalt hver 4. uge – op til en vedligeholdelsesdosis på 2,4 mg. Dette gør medicinen mere skånsom, især for mave og tarm. En pen rækker til 4 uger. Du kan vælge tidspunktet for anvendelsen frit – så det passer bedst ind i din hverdag.



#### Kan du ikke tåle en dosisforhøjelse?

Kontakt lægeteamet på

[læge@golighter.dk](mailto:læge@golighter.dk)



### Opbevaring og holdbarhed

Mounjaro<sup>®</sup> leveres kølet, men bevarer sin fulde virkning, selv hvis det leveres ukølet. Fra modtagelsen kan du opbevare lægemidlet ved stuetemperatur (under 30 °C) eller i køleskabet. Efter åbning kan Mounjaro<sup>®</sup> opbevares i op til 30 dage.

# Har du glemt en injektion, eller har du holdt en pause i behandlingen?

Op til 4 dage for sent:

Tag den manglende dosis, så snart du kommer i tanke om det.

Mere end 4 dage for sent:

Vent til den næste planlagte dag og fortsæt som normalt.

Vigtigt: Der skal gå mindst 72 timer mellem to injektioner

Mindre end 3 ugers pause:

Indgiv den næste dosis, så snart du kommer i tanke om det, og fortsæt derefter som normalt i henhold til dit doseringsskema.

3 til 5 ugers pause:

Hvis din sidste dosis var på 5 mg eller derover, skal du fortsætte behandlingen med en dosis på 5 mg.

Mere end 5 ugers pause:

Start behandlingen igen med den laveste startdosis (2,5 mg).



Vær opmærksom på, at der også ved kortere pauser kan være en øget risiko for bivirkninger som kvalme, oppustethed eller andre mave-tarm-gener. Hvis du har spørgsmål, kan du kontakte lægeteamet på [laege@golighter.dk](mailto:laege@golighter.dk)

# Sund og varieret – kost, der passer til din hverdag



## Mælk og mejeriprodukter

Produkter som yoghurt, kvark og ost indeholder protein og calcium og hjælper dig med at bevare din muskelmasse.



## Olier og fedtstoffer

Foretræk vegetabilske olier som raps-, oliven- eller hørfrøolie. Brug smørbare fedtstoffer med måde.



## Korn og kartofler

Vælg helst fuldkorn. Fuldkornsprodukter mætter bedre end varianter med hvidt mel. Kartoffler og søde kartofler giver energi og kan tilberedes på mange forskellige måder.



## Bælgfrugter, nødder, frø

Ærter, bønner, linser og lignende indeholder protein og kostfibre. Øg mængden gradvist. En lille håndfuld nødder om dagen er et godt og nærende mellemmåltid. Frø og kerner passer godt til müsli eller salat.





## Fisk, kød, æg

Det er en god idé at spise fisk 1–2 gange om ugen, mens kød bør indtages med måde. Æg kan du indtage efter behov.



## Grøntsager og frugt

Gå efter farver og variation. 5 portioner om dagen – med flere grøntsager end frugt. En portion svarer til cirka 1 håndfuld. Grøntsagerne bevarer deres næringsstoffer, uanset om de spises rå eller kortvarigt tilberedt.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.



## Drikke

Mindst 1,5 liter om dagen – helst vand eller usødet te.

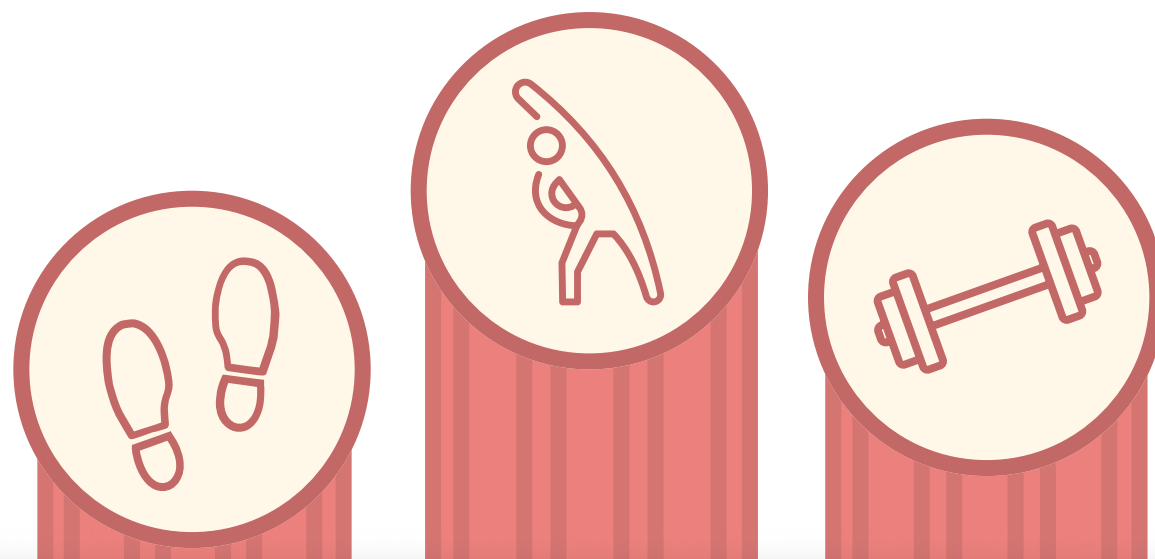


Scan QR-koden og download hurtige og sunde opskrifter fra Tobias til din hverdag.

# Kom i gang – så nemt er det

Mere motion hjælper dig med at nå din ideelvægt og holde den på lang sigt. Det handler ikke om perfektion, men om at holde ved – skridt for skridt.

## Tre grundpiller til succes



### Hverdagsaktivitet

Mål: 6.000 til 10.000 skridt om dagen. Få mere bevægelse ind i din dag – tag trappen, gå til indkøb eller benyt små pauser til at rejse dig op et øjeblik.

### Udholdenhed i hverdagen uden »træning«

Du behøver ikke et fitnesscenter for at gøre noget godt for din krop. Ofte er 20 til 45 minutters motion 3 til 5 dage om ugen nok. Det kan nemt indpasses i hverdagen – f.eks. ved at cykle til arbejde eller svømme nogle afslappede baner i svømmehallen.

Taletesten: Bevæg dig på en måde, så du stadig kan føre en samtale, men hvor det ville være for anstrengende at synge. Netop dette tempo sætter gang i dit kredsløb og understøtter dit vægttab optimalt.

### Styrke

Planlæg 2–3 gange om ugen i ca. 20 til 30 minutter.  
Brug din egen kropsvægt, et Theraband eller øvelser i vandet

Effekten: Du styrker dine muskler – det er vigtigt for at holde stofskiftet i gang og forebygge rygsmerter.

**Sådan kunne din plan se ud** – du er velkommen til at tilpasse den til din hverdag:

**Mandag**

30 minutters rask gang, efterfulgt af 10 minutters strækøvelser

**Tirsdag**

25 minutters styrketræning for hele kroppen

**Onsdag**

Aktiv i hverdagen – 2 gange 10 minutters gang og bevidst brug af trappen

**Torsdag**

35 minutters cykling (i roligt tempo)

**Fredag**

20 minutter styrketræning og 10 minutter til kropsmidten (mave/ryg)

**Lørdag**

45 minutters gåtur

**Søndag**

Afslapning – yoga eller afslappende strækøvelser



**Scan QR-koden for at få enkle øvelser til begyndere**  
– overskueligt forklaret med billeder:

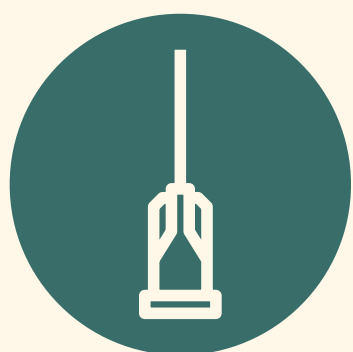
# Vigtige oplysninger



Bortskaf brugt  
tirzepatid senest  
efter **30 dage**



Del **IKKE** tirzepatid  
med andre personer



Brug en **ny kanyle** til  
hver injektion



Tirzepatid  
må **IKKE** fryses



Sørg for at **drikke**  
**tilstrækkeligt** under  
behandlingen

# Sådan fungerer genbestillingen

Når du kan genbestille, vil vi automatisk minde dig via e-mail

Har du afsluttet din Wegovy® behandlingsplan? Så vil din genbestilling automatisk blive behandlet, og du kan springe de følgende instruktioner over.

1

Du udfylder det forkortede medicinske spørgeskema – ingen foto-upload nødvendigt.

2

En læge vil gennemgå din anmodning. Hvis du stadig er egnet til behandlingen, vil du modtage en opfølgningsrecept og kan fortsætte behandlingen.

3

Vi sender din pakke med Færdigpen gratis direkte til din dør.

## Tip:

Vil du ikke udfylde den medicinske spørgeskema hver måned? Ingen problem: Vi tilbyder en automatisk regelmæssig levering (også kaldet behandlingsplan). På den måde er du altid dækket og kan fokusere helt på din vægttabsrejse. Behandlingsplanen er 100 % fleksibel – du kan opsige den når som helst.

# Vi er her for dig!

---

Har du generelle spørgsmål om GoLighter? Kontakt vores kundeservice:



**[kontakt@golighter.dk](mailto:kontakt@golighter.dk)**

Har du spørgsmål til din medicin eller til brugen af tirzepatid?  
Så kontakt lægeteamet på **[laege@golighter.dk](mailto:laege@golighter.dk)**

Hvis du oplever bivirkninger, skal du kontakte din læge eller dit apotek. Du kan også indberette bivirkninger direkte til Det Tyske Lægemiddel- og Medicinproduktinstitut. Du finder yderligere oplysninger i indlægssedlen.



**GoLighter**