

Kom godt i gang

med din behandling med **Wegovy®**

Vejledning til dig, der skal i behandling med Wegovy® som supplement til sund kost og motion

Må kun udleveres af receptudstedende behandler
Læs indlægssedlen for yderligere oplysninger, og tal med din behandler om, hvordan du bruger Wegovy®.

1 GANG UGENTLIGT
wegovy®
semaglutid injektion **2,4 mg**

88227044 NN Wegovy patientfolder_A5_DK.indd 1 06/10/2025 15.13

Indhold

I behandling med Wegovy® 3

Når du starter vægttab med Wegovy® 4

Sådan kommer du i gang med at bruge Wegovy® 8

Sådan injicerer du Wegovy® 12

Håndtering af Wegovy® 14

Vigtigt at vide om Wegovy® 16

Mine mål 18

Online-støtte til dig på din vej mod vægttab 20

Noter og spørgsmål 23



88227044 NN Wegovy patientfolder_A5_DK.indd 2 06/10/2025 15.13

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.

Du får også information om, hvad du skal være opmærksom på, hvis dit vægttab stagnerer – og hvordan du kan fastholde det vægttab, du opnår. Brochuren indeholder desuden gode råd til måder at bevare muskelmassen i forbindelse med dit vægttab.

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 derudover vigtigt, at du sammen med din læge sætter dig nogle realistiske og opnåelige mål. Den sidste del af denne brochure kan hjælpe dig med det.

Hvis ikke folderen giver svar på alle dine spørgsmål om behandling med Wegovy®, kan du finde råd og vejledning på online-støtteplatformen wegovy*care*™ (se side 20). Husk at du også kan søge hjælp og vejledning hos din behandler.

Du er også velkommen til at kontakte Novo Nordisk kundeservice på telefon 80 200 240 eller pr. e-mail til kundeservice@novonordisk.com.

88227044 NN Wegovy patientfolder_A5_DK.indd 3 06/10/2025 15.13

Når du starter vægttab med Wegovy®

Sådan virker 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, mæthedsfornemmelsen øges, og du derfor spiser mindre.

Læg en plan sammen med din læge

Det er vigtigt, at du og din læge laver 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.

88227044 NN Wegovy patientfolder_A5_DK.indd 4 06/10/2025 15.13



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

88227044 NN Wegovy patientfolder_A5_DK.indd 5 06/10/2025 15.13

Hvad hvis vægttabet går i stå?

Efter en periode med vægttab er det ikke unormalt at opleve, at vægten stabiliserer sig – og at du taber dig mindre. Måske forsøger din krop at tilpasse sig og tage den tabte vægt på igen. Det kan betyde, at du føler dig mere sulten, mindre mæt efter måltider, og at du forbrænder færre kalorier i løbet af dagen.

Hvis dit vægttab stagnerer, eller hvis du har spørgsmål om din behandling, bør du tale med din læge. Sammen kan I finde frem til årsagen og justere din plan, så du fortsat bevæger dig mod dine mål.

Vægt handler nemlig om mere end kilo – det handler også om generelt velbefindende og forebyggelse af komplikationer.

Hvordan kan jeg vedligeholde mit vægttab?

Hvert vægttabsforløb er forskelligt fra person til person. Men de fleste kan nok nikke genkendende til, at det er en stor bedrift at fastholde sit vægttab. Mange vil opleve at tage på igen, når de stopper med deres medicinske behandling for vægttab.

For at komme videre og fastholde dine resultater er det altså vigtigt at holde fast i de gode vaner, du har tillagt dig undervejs:

Måske er det nødvendigt at fortsætte medicinsk behandling for vægttab. **Men uanset hvad, så hold fast i dine nye kostvaner sammen med regelmæssig motion. Gode søvnvaner kan også have en positiv indvirkning på vægttab og vægtvedligeholdelse**.

Betragt disse vaner som en investering i dit helbred fremadrettet.

Læs mere om fordelene ved vægttab på **blivklogerepåovervægt.dk.**

88227044 NN Wegovy patientfolder_A5_DK.indd 6 06/10/2025 15.13



Muskelmasse og fysisk aktivitet under vægttab

Når du taber dig, mister du både fedtmasse og noget muskelmasse. Det er helt normalt.

For at bevare mest mulig muskelmasse kan du gøre følgende:

- **Spis mere protein end normalt**
  Billige og gode proteinkilder er fx æg, kylling, bønner, linser, skyr, hytteost og tofu. Hvis det er svært at få nok protein gennem din normale kost, kan proteinshakes være et godt supplement.

- **Dyrk motion**
  Alle former for fysisk aktivitet – også let træning – hjælper med at bevare musklerne. Forskning tyder på, at regelmæssig træning, gerne 3-4 gange ugentligt, kan øge dine chancer for at fastholde det vægttab, du har opnået. Varierede øvelser som yoga, svømning og motionscykel er gode træningsformer.

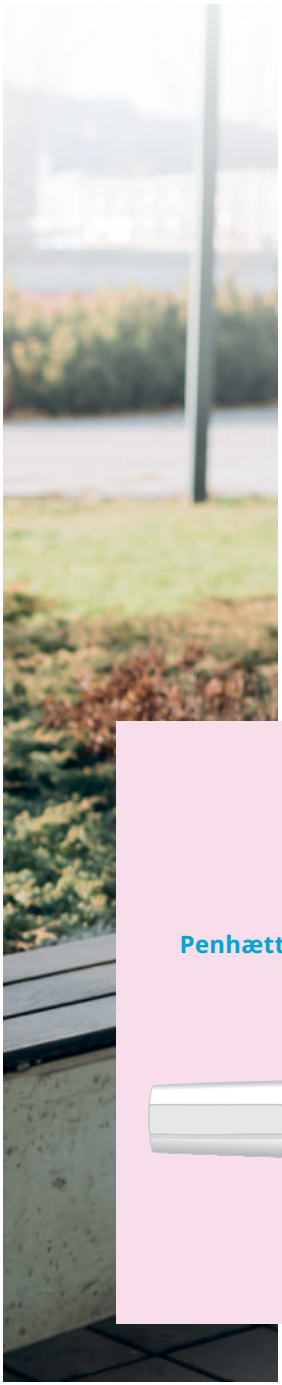
- **Reducér stillesiddende livsstil**
  Jo mere du bruger dine muskler, jo bedre funktionsevne og størrelse bevarer de. Overvej at gøre hverdagsaktiviteter mere aktive, fx:
  - Tag trapper i stedet for elevator.
  - Cykel i stedet for at tage bil eller bus.
  - Stå af bussen eller toget 1-2 stoppesteder før din destination, og gå resten af vejen.
  - Parker bilen længere væk fra indgangen.
  - Leg med børnene, gør rent eller lav havearbejde.

88227044 NN Wegovy patientfolder_A5_DK.indd 7 06/10/2025 15.13

Sådan kommer du i gang med at bruge Wegovy®



88227044 NN Wegovy patientfolder_A5_DK.indd 8 06/10/2025 15.13



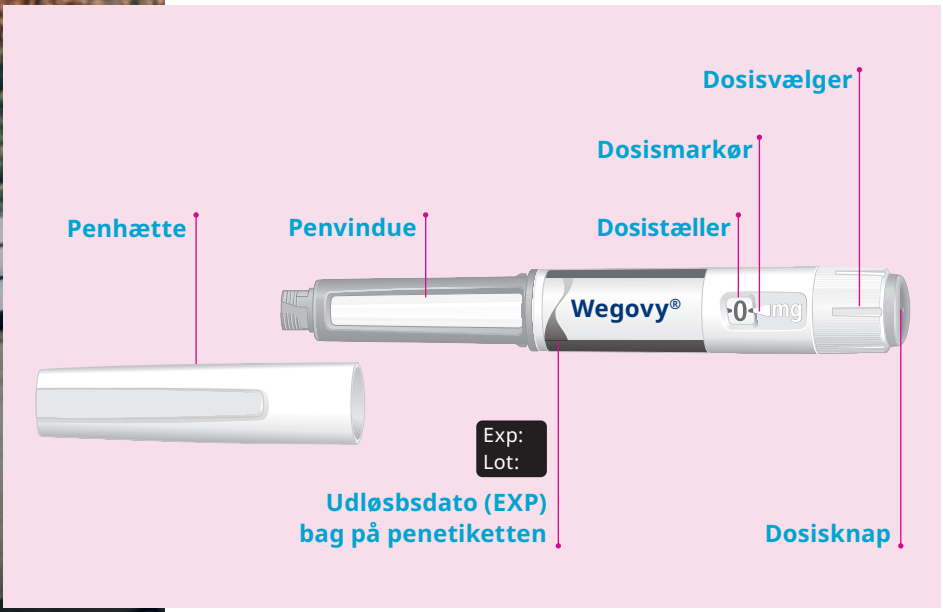
Wegovy® leveres i en pen og skal injiceres en gang ugentligt under huden. Du må ikke injicere Wegovy® i en blodåre eller en muskel.

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.



88227044 NN Wegovy patientfolder_A5_DK.indd 9 06/10/2025 15.13

Hvornår skal du tage Wegovy®?

- Du skal tage Wegovy® én gang om ugen på den samme dag hver uge.
- Du kan tage Wegovy® uafhængigt af måltider.

Opstart af behandling med Wegovy®

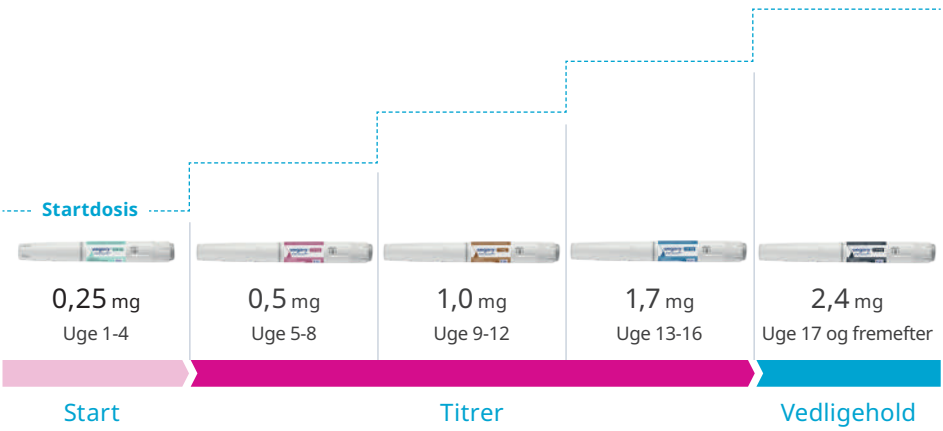
Med din nye recept på Wegovy® har du medicin nok til 28 dage. Nedenfor kan du se et doseringsskema, som enkelt fortæller dig, hvordan du trapper op fra startdosen på 0,25 mg til den fulde dosis på 2,4 mg.

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

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

Det kan være en god idé at skrive en påmindelse i din kalender med den ugedag, du startede behandlingen. Det hjælper dig med at huske, hvornår det er tid til at sætte dosis op.

Jeg startede på behandlingen en (ugedag)



88227044 NN Wegovy patientfolder_A5_DK.indd 10 06/10/2025 15.14

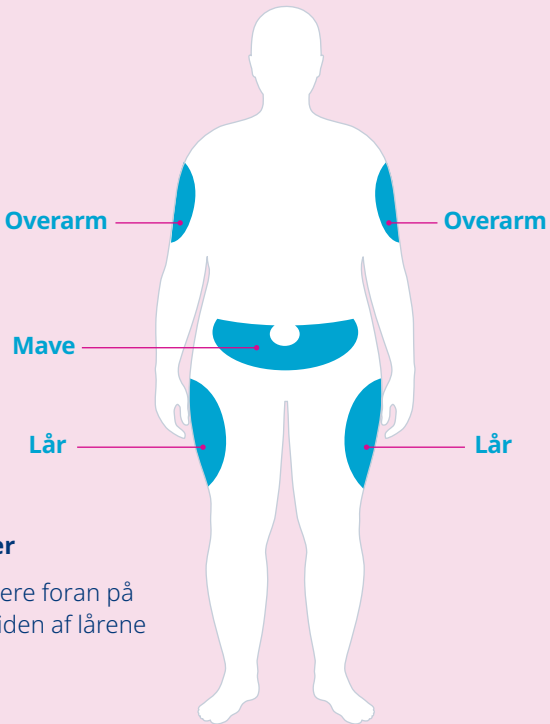
Hvis du glemmer at tage Wegovy®

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.

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

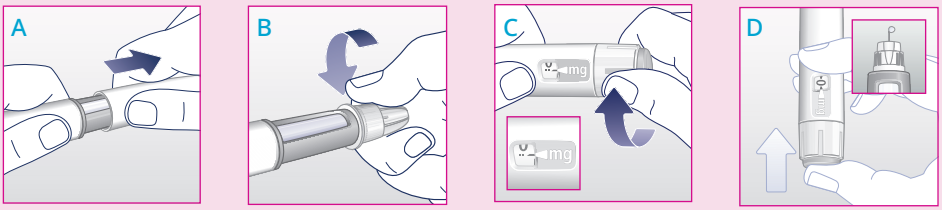


Injektionsområder

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

88227044 NN Wegovy patientfolder_A5_DK.indd 11 06/10/2025 15.14

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.

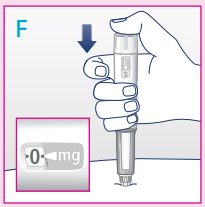
OBS Kun ved første injektion med en ny pen. Kontrollér gennemløbet:

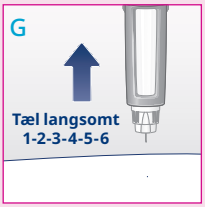
- Drej dosisvælgeren, indtil du ser symbolet (▪ ▪ ▬) for kontrol af gennemløbet (se figur C).
- Tryk, og hold dosisknappen inde, indtil dosistælleren vender tilbage til -0-. -0- skal være ud for dosismarkøren.
- En dråbe kommer til syne på nålens spids (se figur D).

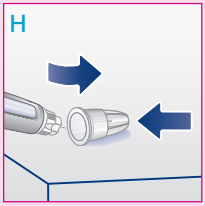
For mere detaljeret instruktion se brugervejledningen i indlægssedlen.

88227044 NN Wegovy patientfolder_A5_DK.indd 12 06/10/2025 15.14









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. -0- skal være ud for dosismarkøren. Du kan måske høre eller mærke et klik, når dosistælleren returnerer til -0- (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.



88227044 NN Wegovy patientfolder_A5_DK.indd 13 06/10/2025 15.14

Håndtering af Wegovy®



Opbevaring og holdbarhed

Før åbning

Du skal opbevare de ubrugte Wegovy® penne i køleskabet (5–8°C).

Efter åbning

Den pen, der er i brug, kan du enten opbevare i køleskabet eller ved stuetemperatur (op til 30°C) i op til 6 uger.

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

88227044 NN Wegovy patientfolder_A5_DK.indd 14 06/10/2025 15.14



Når du skal rejse

I forbindelse med flyrejser bør du få udstedt et rejsecertifikat af din læge 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 6 uger. Det er derfor sjældent nødvendigt at medbringe køleelementer til rejsen.

returpen™

Bortskaffelse af penne og nåle

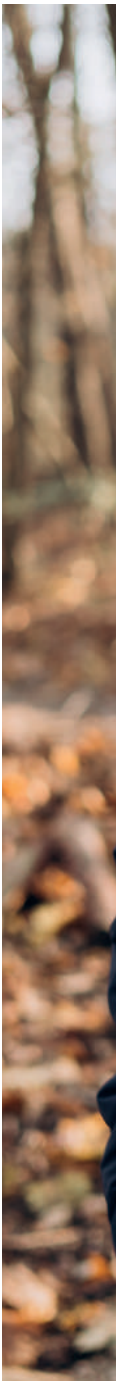
Du kan aflevere den brugte pen og nål på apoteket til miljørigtig destruktion.

Novo Nordisk sørger herefter for, at de forskellige dele genanvendes.

Læs mere om dette på www.returpen.dk

88227044 NN Wegovy patientfolder_A5_DK.indd 15 06/10/2025 15.14

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.

Graviditet og amning

Wegovy® må ikke bruges under graviditet, da det er ukendt, om det kan påvirke dit ufødte barn. Det anbefales derfor at anvende prævention, mens du bruger Wegovy®. Hvis du gerne vil være gravid, bør du stoppe med Wegovy® mindst to måneder før.

Hvis du bliver eller er gravid, har mistanke om, at du er gravid, eller planlægger at blive gravid, mens du bruger Wegovy®, skal du omgående tale med din læge, da din behandling skal stoppes. Brug ikke Wegovy®, hvis du ammer, da det ikke vides, om det overføres til modermælken.

Diabetes og vægttab

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 i forbindelse med din omlagte kost under vægttabsforløbet.

88227044 NN Wegovy patientfolder_A5_DK.indd 16 06/10/2025 15.14



Hvad kan du gøre, hvis du oplever kvalme?

- Drik rigeligt med vand i løbet af dagen.
- Spis langsomt og mindre måltider og reagér på din krops signaler.
- Stop med at spise, når du er mæt.
- Undgå at spise sød, krydret og stærkt duftende mad, stegt mad og meget fed mad.
- Undlad at lægge dig ned lige efter, du har spist. Få hellere noget frisk luft.

88227044 NN Wegovy patientfolder_A5_DK.indd 17 06/10/2025 15.14

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).

Husk også at tale med din læge, hvis dit vægttab ikke går som forventet, så I sammen kan finde frem til årsagen og justere undervejs.

Brug evt. skemaet til højre til at notere dine mål og følge op med din læge på vægtrelaterede sundhedsfaktorer, som er relevante for dig.



88227044 NN Wegovy patientfolder_A5_DK.indd 18 06/10/2025 15.14

Hvad vil jeg opnå:

Kortsigtede mål: _____

_____

Langsigtede mål: _____

_____

Hvordan vil jeg realisere mine mål:

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

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: _____

88227044 NN Wegovy patientfolder_A5_DK.indd 19 06/10/2025 15.14

Online-støtte til dig på din vej mod vægttab

wegovy*care*™

Med **wegovy*care*™** får du adgang til et helt univers af online ressourcer, som er skræddersyet til dig og dine mål for vægttab.

Artikler, guides og videoer tilpasses løbende dine fremskridt, og hvor du er i dit vægttabsforløb, så du altid får relevant inspiration og støtte.

Du får også mulighed for personlig registrering og opfølgning, kost- og livsstilsråd samt nem adgang til en video, der viser dig, hvordan du bruger din pen.

Sådan kommer du i gang

1. Scan QR-koden eller gå til **vaegttabsmedicin.dk**
2. Opret din personlige profil
3. Brug adgangskode: **796413**
   Der kan også logges ind med de **sidste 4 cifre** i koden på pakken med Wegovy® FlexTouch®



88227044 NN Wegovy patientfolder_A5_DK.indd 20 06/10/2025 15.14

Du kan også besøge **blivklogerepåovervægt.dk**

… for at høre podcasts og se videoer med både eksperter og patienter, der deler deres erfaringer om livet med svær overvægt.

Her kan du også få gode råd og indblik i videnskaben og årsagerne til svær overvægt – og om sammenhængen mellem overvægt og hjertekarsygdom.

Lær mere om de mange aspekter:

- Myter og fordomme
- Gode råd
- Livet med svær overvægt
- Videnskab
- Årsager til svær overvægt
- Overvægt og hjertekarsygdom



Du kan også tilmelde dig et nyhedsbrev, så du med jævne mellemrum modtager brugbare værktøjer og inspiration direkte i din indbakke.

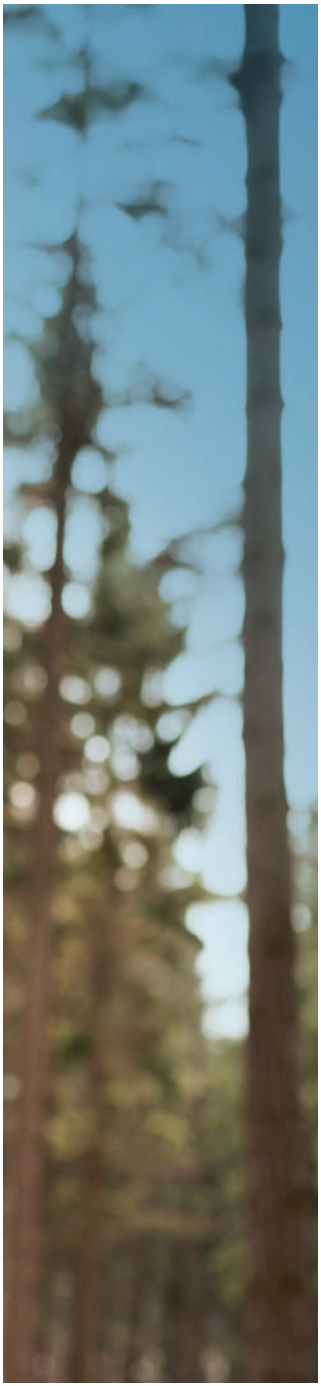
Blandt andet historier fra andre, der lever med svær overvægt.

blivklogerepåovervægt.dk

88227044 NN Wegovy patientfolder_A5_DK.indd 21 06/10/2025 15.14



88227044 NN Wegovy patientfolder_A5_DK.indd 22 06/10/2025 15.14



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.

88227044 NN Wegovy patientfolder_A5_DK.indd 23 06/10/2025 15.14

Scan koden og lær mere om Wegovy® og vægttab.

Scan koden med din smartphone.

DK25EMO00012 NN5000536 6. oktober 2025

Novo Nordisk Denmark A/S
Kay Fiskers Plads 10, 6. · 2300 København S
www.novonordisk.dk. Kundeservice tlf.: 80 200 240

1 GANG UGENTLIGT
wegovy®
semaglutid injektion **2,4 mg**