



GoLighter

# EASYGUIDE-OPAS



Mounjaro®



## Lääkehoito painonpudotukseen ylipainon hoidossa

---

Tämän oppaan tarkoituksena on auttaa sinua sovittamaan hoito osaksi arkeasi. Täältä löydät kaikki tärkeät tiedot, oikeasta annostuksesta käyttöohjeisiin ja mahdollisiin haittavaikutuksiin. Jos sinulla on kysymyksiä tai olet epävarma, voit ottaa meihin yhteyttä milloin tahansa. Tuemme sinua askel askeleelta matkallasi kohti terveellisempää elämää.

## Tukenasi ovat ravitsemusterapeutit ja kokeneet lääkärit

---

Ravitsemusterapeutit ja liikalihavuuden asiantuntijat tukevat sinua matkallasi kohti kevyempää elämää. Onko sinulla kysyttävää tasapainoisesta ruokavaliosta? Haluatko tietää, miten voit liikkua enemmän arjessa? Hanki arkeen sopivia vinkkejä WhatsAppin numerosta **+49 (0) 176 626 78 100**

Jos sinulla on kysyttävää, huolenaiheita tai haluat seurata hoidon etenemistä, ota yhteyttä hoitavaan lääkäriin osoitteessa

**[laakari@golighter.fi](mailto:laakari@golighter.fi)**



Tämä asiakirja tarjoaa sinulle alustavan yleiskatsauksen tirtsepatidista. Varmista turvallinen käyttö lukemalla lisäksi pakkausseloste huolellisesti läpi, sillä se sisältää tärkeitä tietoja.

## Mitä on tirtsepatidi?

Tirtsepatidi on reseptilääkkeen Mounjaro® vaikuttava aine. Injektion helpottamiseksi vaikuttava aine on valmiissa injeksiokynässä (jota kutsutaan myös nimellä KwikPen), joka on eräänlainen ruisku. Tirtsepatidi kehitettiin alun perin diabeteksen hoitoon. Tämä vaikuttava aine auttaa 2-tyypin diabetesta sairastavia ihmisiä pitämään verensokeritasonsa hallinnassa. Se vaikuttaa aktivoimalla kehossa kahta tärkeää hormonia (GLP-1 ja GIP), jotka lisäävät insuliinin tuotantoa ja hillitsevät näläntunnetta. Tällä tavoin tirtsepatidi ei ainoastaan alenna verensokeria, vaan voi myös auttaa painonpudotuksessa.

## Miten tirtsepatidi vaikuttaa?

Vaikuttava aine tirtsepatidi on kaksoisvaikutteinen GIP-/GLP-1-reseptoriagonisti. Se yhdistää mahalaukun ja suoliston alueella muodostuvien inkretiinihormonien GLP-1:n ja GIP:n vaikutukset. Nämä hormonit auttavat **säätellemään verensokeritasoa** stimuloimalla insuliinin eritystä haimasta.

GLP-1 estää lisäksi glukagonin vapautumista; glukagoni on hormoni, joka nostaa verensokeriarvoa. Tirtsepatidi voi myös auttaa painonpudotuksessa, sillä GLP-1-reseptoriagonistit vahvistavat kylläisyyden tunnetta ja hidastavat mahalaukun tyhjenemistä.

## Hoito on tuottanut erinomaisia tuloksia käyttäjällä.

**72-viikkoisen tutkimuksen<sup>1</sup>**, johon osallistui liikalihavia tai ylipainoisia henkilöitä (joilla oli vähintään yksi painoon liittyvä liitännäissairaus), tulokset osoittavat seuraavaa:

**Painonpudotus 15,0 %** (pieni 5 mg:n annos tirtsepatidia)

**Painonpudotus 19,5 %** (keskimääräinen 10 mg:n tirtsepatidi-annos)

**Painonpudotus 20,9 %** (suurin annos 15 mg tirtsepatidia)

Kliiniset tutkimukset<sup>2</sup> osoittavat, että jo 5–10 prosentin painonpudotuksen yhteydessä voidaan havaita selviä parannuksia, muun muassa:

- verenpaineen aleneminen
- HDL-kolesterolipitoisuuden parantuminen
- verensokerin aleneminen.



Tirtsepatidi auttaa sinua laihtumaan. Onnistuneen ja pysyvän painonpudotuksen kannalta myös vähäkalorinen ruokavalio ja liikunta ovat tärkeitä.

## Vaikuttava aine tirtsepatidi on saatavana useissa pakkausko'oissa ja eri annostuksissa

Mounjaro<sup>®</sup> **2,5 mg** / annos KwikPen-injektioneste valmiissa injektiokynässä

- (1 pakkaus riittää 4 viikoksi)

Mounjaro<sup>®</sup> **5,0 mg** / annos KwikPen-injektioneste valmiissa injektiokynässä

- (1 pakkaus riittää 4 viikoksi)

Mounjaro<sup>®</sup> **7,5 mg** / annos KwikPen-injektioneste valmiissa injektiokynässä

- (1 pakkaus riittää 4 viikoksi)

Mounjaro<sup>®</sup> **10 mg** / annos KwikPen-injektioneste valmiissa kynässä

- (1 pakkaus riittää 4 viikoksi)

Mounjaro<sup>®</sup> **12,5 mg** / annos KwikPen-injektioneste valmiissa kynässä

- (1 pakkaus riittää 4 viikoksi)

Mounjaro<sup>®</sup> **15 mg** / annos KwikPen-injektioneste valmiissa kynässä

- (1 pakkaus riittää 4 viikoksi)

Huom! Vaikka saatavilla on suurempiakin annoksia, suosittelemme aloittamaan 5 mg:n annoksella. Tutkimukset<sup>3</sup> osoittavat hyviä, pitkäaikaisia tuloksia ja usein hyvän siedettävyyden – erityisesti ruoansulatuskanavan vaivoissa.

# Kenelle tirtsepatidi sopii?

---

**Tirtsepatidi sopii henkilöille, joiden painoindeksi (BMI) on:**

- **30 kg/m<sup>2</sup>** ja yli (liikalihava)
- **27 kg/m<sup>2</sup> til 29,9 kg/m<sup>2</sup>** (ylipainoinen) ja lisäksi on vähintään yksi painoon liittyvä liitännäissairaus, kuten dysglykemia (esidiabetes tai 2-typin diabetes), korkea verenpaine, rasva-aineenvaihdunnan häiriö tai obstruktiivinen uniapnea tai aiempi sydäninfarkti, aivohalvaus tai verisuoniongelmat

# Kenelle tirtsepatidi ei sovi?

---

**Tirtsepatidia ei saa käyttää:**

- jos potilaalla on tirtsepatidi-allergia.
- raskauden ja imetyksen aikana

**Tirtsepatidia ei suositella seuraavissa käyttöaiheissa:**

- vaikea sydämen vajaatoiminta
- munuaissairaus
- maksasairaus
- tulehduksellinen ruoansulatuskanavan sairaus
- haimatulehdus
- sappirakon tulehdus ja sappikivet
- sydämentykytys (voimakas, selvästi aistittava sydämen lyönti)
- kilpirauhasen sairaudet ja kilpirauhassyöpä.

# Hoidon aikana mahdollisesti ilmenevät riskit

Hoidon aikana voi (harvinaisissa tapauksissa) ilmetä vakavia haittavaikutuksia. Jos sinulla ilmenee seuraavia oireita, keskeytä hoito välittömästi ja hakeudu viipymättä terveyskeskukseen tai yksityislääkärille:



## **haimatulehdus (satunnainen vakava haittavaikutus)**

- voimakas, pitkään jatkuva kipu ylävatsassa (voi säteillä selkään)
- voimakas pahoinvointi/oksentelu



## **vakava allerginen reaktio (harvinainen vakava haittavaikutus)**

- hengitysvaikeudet
- kaulan ja kasvojen turvotus tai äkillinen nokkosihottuma (ihottuma) koko kehossa
- sydämen sykkeen kiihtyminen tai pyörtyminen / verenkierron romahtaminen

# Tärkeitä ohjeita inkretiinipohjaisia hoitoja sekä ehkäisyä, raskautta ja lapsihaavetta varten



## Ehkäisy

Inkretiinipohjaiset hoidot, kuten Mounjaro®, voivat heikentää ehkäisypillerin tehoa. Tämä voi johtaa tahattomaan raskauteen.

Jos käytät ehkäisypillereitä, suosittelemme käyttämään **lisäksi myös muuta ehkäisymenetelmää, kuten kondomia, ensimmäisten 4 viikon ajan sekä aina annostusta** nostettaessa. Mounjaro®-valmisteen osalta on osoitettu, että mahalaukun tyhjenemisen viivästyminen heikentää pillerin tehoa.



## Lapsihaave, raskaus ja imetys

Inkretiinipohjaiset hoidot auttavat painonpudotuksessa, mikä voi parantaa hedelmällisyyttäsi. Laihtuminen voi olla järkevää, jos haluat tulla raskaaksi.

Jos kuitenkin yrität aktiivisesti tulla raskaaksi, olet raskaana tai imetät, sinun tulisi lopettaa Mounjaro®-lääkkeen käyttö. Valmisteen vaikutuksia vauvaan ei ole tutkittu riittävästi, joten sen käyttöä ei suositella.

# Tärkeitä ohjeita inkretiinipohjaisia hoitoja ja anestesiaa varten

Inkretiinipohjaiset hoidot, kuten Mounjaro®, hidastavat mahalaukun tyhjenemistä. Tämän vuoksi mahalaukun sisällön keuhkoihin pääsemisen (aspiraatio) riski voi kasvaa nukutuksen aikana. Tutkimukset osoittavat, että käyttäjien vatsaan jää useammin ruokajäämiä, vaikka he olisivatkin paastonneet.

## Ennen leikkausta suositellaan seuraavaa:

- Lääkityksen keskeyttäminen: jos käytät viikoittain inkretiinipohjaista lääkettä, kuten Mounjaro®, ota yhteyttä hoitavaan lääkäriisi ja kysy, onko lääkityksen keskeyttäminen tarpeen ja milloin se tulisi tehdä.
- Ilmoita anestesiatiimille: kerro anestesiatiimille, jos sinulla on vatsa- tai suolisto-oireita.

## Edeltävä paastoaminen:

- Leikkausta edeltävien 24 tunnin aikana voi olla suositeltavaa nauttia vain kirkkaita nesteitä.
- Älä syö mitään 6 tuntia ennen leikkausta.
- Älä juo mitään enää 2 tuntia ennen leikkausta.

# Varoitukset ja varotoimenpiteet

---

Keskustele lääkärisi, terveydenhuollon ammattilaisen tai apteekin kanssa ennen tirtsepatidin käyttöä, jos

- sinulla on vakavia **ruoansulatushäiriöitä** tai jos ruoka viipyy vatsassasi tavallista pidempään (mukaan lukien vaikea gastropareesi)
- olet joskus sairastanut **haimatulehduksen** (haimatulehdus, joka voi aiheuttaa voimakasta vatsa- ja selkäkipua, joka ei hellitä)
- sinulla on **silmäongelmia** (diabeettinen retinopatia tai makulaarinen turvotus)
- käytät **sulfonyyliurea-valmisteita** (toista diabeteslääkettä) tai insuliinia diabeteksen hoitoon, sillä tällöin voi ilmetä matala verensokeri (hypoglykemia). Lääkärisi saattaa määrätä muuttamaan näiden muiden lääkkeiden annostuksen tämän riskin vähentämiseksi.



Varo kilpirauhassairauksissa ja kilpirauhassyövässä: tirtsepatidia ei sovi potilaille, joilla on henkilökohtaisesti tai suvussa esiintynyt medullaarinen kilpirauhassyöpä tai tyypin 2 moni-endokriininen neoplasiaoireyhtymä.

# Haittavaikutukset

---

Hoidon alussa voi esiintyä hyvin usein pahoinvointia, oksentelua, ummetusta ja ripulia. Yleensä oireet kuitenkin häviävät muutaman päivän tai viikon kuluttua.

Jos huomaat haittavaikutuksia, ota yhteyttä lääkäriisi tai apteekkiin.

## Erittäin yleiset haittavaikutukset

---

**(voi koskea yli yhtä kymmenestä hoidetusta)**

- pahoinvointi
- ripuli



Alhaista verensokeria (hypoglykemia) esiintyy hyvin usein, kun tirtsepatidia käytetään yhdessä sulfonyyliureaa ja/tai insuliinia sisältävien lääkkeiden kanssa. Keskustele hoitavan lääkärisi kanssa siitä, onko annosta mahdollisesti tarpeen säätää tirtsepatidin käytön aikana.

### Alhaisen verensokerin oireita voivat olla:

- päänsärky
- uneliaisuus
- heikkous
- huimaus
- näläntunne
- sekavuus
- ärtyneisyys
- nopea
- syke
- hikoilu

# Yleiset haittavaikutukset

---

## (voivat koskea enintään yhtä kymmenestä hoidetusta)

- Alhaista verensokeria (hypoglykemia) ilmenee, kun tirtsepatidia käytetään yhdessä metformiinin ja natrium-glukoosi-ko-transporteri-2-estäjän (SGLT2-estäjän) kanssa 2-tyypin diabeteksen hoidossa (toinen diabeteslääke).
- Allergiset reaktiot (yliherkkyys) (esim. ihottuma, kutina ja ekseema)
- Huimausta on raportoitu potilailla, joita on hoidettu painonhallinnan yhteydessä.
- Potilailla, joita hoidettiin painonhallinnan yhteydessä, on raportoitu matalaa verenpainetta.
- 2-tyypin diabeteksen vuoksi hoidettavilla potilailla on raportoitu nälän tunteen vähenemistä (ruokahalun heikkenemistä). Vatsakivut
- Oksentelu – tämä häviää yleensä ajan myötä
- Ruoansulatushäiriöt (dyspepsia)
- Ummetus
- Turvonnut vatsa
- Röyhtäily
- Ilmavaivat (flatulenssi)
- Refluksi tai närästys (jota kutsutaan myös gastroesofageaaliseksi refluksitaudiksi – GERD) – sairaus, jonka aiheuttaa mahahapon nousu mahasta ruokatorveen
- Hiustenlähtöä on raportoitu potilailla, joita on hoidettu painonhallinnan yhteydessä.
- Väsymys (uupumus)
- Reaktiot pistoskohdassa (esim. kutina tai punoitus)
- Nopea syke
- Haiman entsyymien (kuten lipaasin ja amylaasin) kohonneet pitoisuudet veressä

# Satunnaiset haittavaikutukset

---

**(voivat koskea enintään yhtä potilasta sadasta)**

- Alhainen verensokeri (hypoglykemia) ilmenee, kun tirtsepatidia käytetään yhdessä metformiinin kanssa 2-tyypin diabeteksen hoidossa.
- Sappikivet
- Sappirakon tulehdukset
- Painonlaskua on raportoitu potilailla, joita on hoidettu 2-tyypin diabeteksen vuoksi.
- Kipu pistoskohdassa
- Kohonneet kalsitoniinipitoisuudet veressä

## Vinkkejä haittavaikutusten ehkäisemiseksi

**Ruoansulatuskanavan oireiden yhteydessä:**

- huolehdi tasapainoisesta ruokavaliosta, jossa on riittävästi ravintokuitua
- syö pienempiä annoksia
- lopeta syöminen, kun olet kylläinen
- huolehdi riittävästä nesteensaannista
- muuta tirtsepatidin antamisajankohtaa
- vältä rasvaisia, uppopaistettuja ja voimakkaasti maustettuja ruokia
- vältä jonkin aikaa nikotiinia, kahvia ja alkoholia

**Jos sinulla on pitkäaikaisia vatsavaivoja, voit pyytää lääkäriltäsi vatsansuojäläkettä enintään 2 viikon ajaksi.**

**Jos pistoskohdassa ilmenee ihoreaktioita:**

- viilennä ärtynyttä/kutisevaa ihoa.
- Valitse seuraavaa pistosta varten toinen ihoalue, joka ei ole ärtynyt.

Oireiden jatkuessa pistoskohdassa, hakeudu lääkärin vastaanotolle tai ota yhteyttä GoLighterin lääketieteellisiin asiantuntijoihin osoitteessa:

**[laakari@golighter.fi](mailto:laakari@golighter.fi)**

# Yhteisvaikutukset muiden lääkkeiden kanssa

---

Tirtsepatidi hidastaa mahalaukun tyhjenemistä ja saattaa vaikuttaa muihin aineisiin, jotka imeytyvät mahalaukun limakalvon kautta.

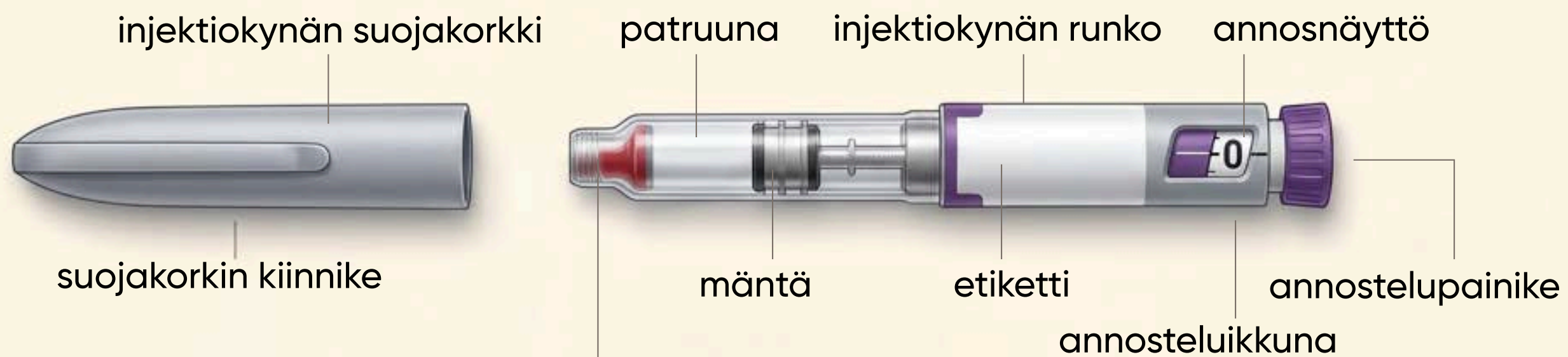
Näitä ovat ennen kaikkea:

- Parasetamoli
- Suun kautta otettavat ehkäisyvalmisteet
- Atorvastatiini
- Digoksiini
- Metformiini
- Marcumar (K-vitamiinin antagonisti): suosittelimme INR-arvon tiheämpää seurantaa

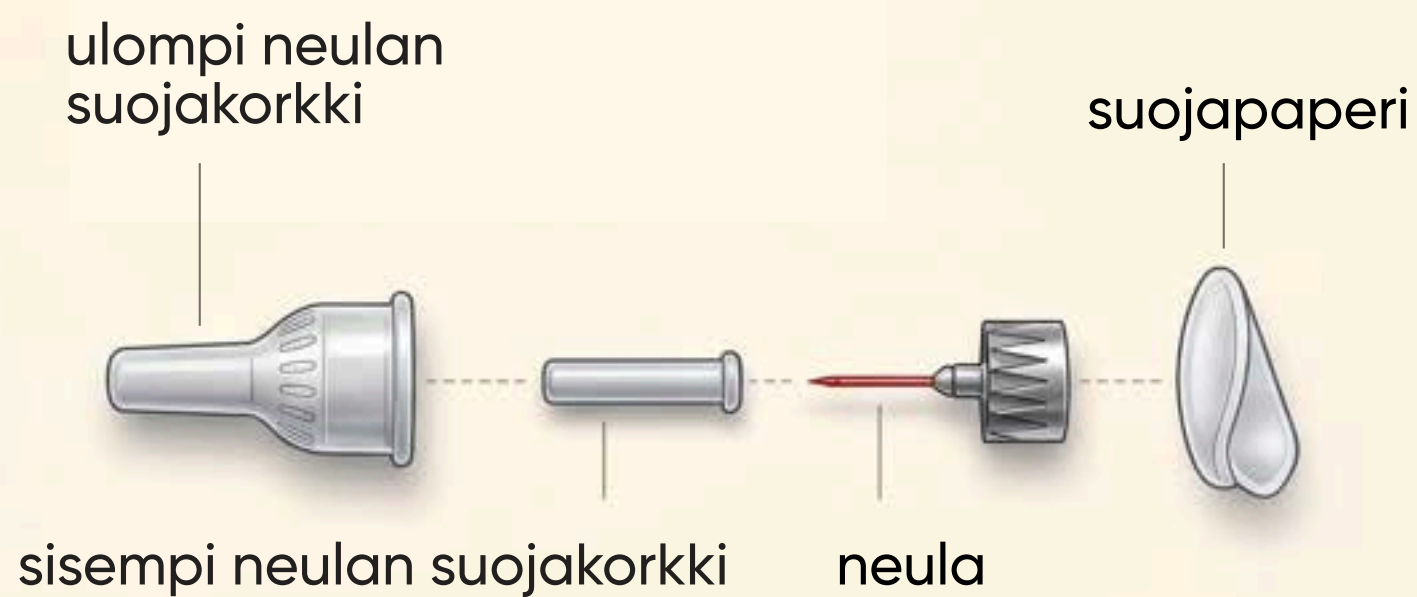
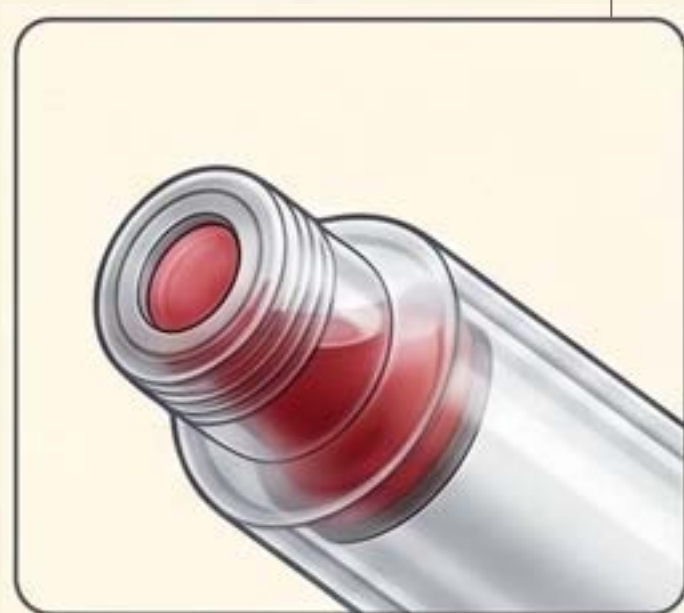


Minkään näiden aineiden osalta ei ole odotettavissa merkittävää muutosta, joka voisi ilmetä kliinisesti, kun niitä käytetään samanaikaisesti tirtsepatidin kanssa. Silti lääkärin neuvo annostuksen säätämisestä tai lääkkeen vaikutuksen muutoksista voi olla hyödyllistä yksittäisissä tapauksissa.

# Tältä näyttää Mounjaro® KwikPen



## injektiokynän neulan osat



# Näin käytät Mounjaro® KwikPen -injektiokynää

Injektoi vaikuttava aine ihon alle kerran viikossa.

1

## Valmistelu

1. Pese kätesi saippualla ja vedellä.
2. Vedä injektiokynän suojakorkki suoraan pois.
3. Tarkista Mounjaro® KwikPen -injektiokynä ja etiketti.
4. Älä käytä Mounjaro® KwikPen -injektiokynää, jos
  - a. lääkkeen nimi tai annosvahvuus ei vastaa reseptiäsi
  - b. injektiokynä on vaurioitunut
  - c. lääkeliuos on sameaa tai värjäytynyttä (liuoksen tulisi olla väritöntä tai hieman keltaista)
  - d. vanhenemispäivä on umpeutunut.
5. Pyyhi punainen sisätiiviste puhtaalla liinalla.
6. Ota uusi injektiokynän neula. Käytä joka kerta uutta injektiokynän neulaa välttääksesi tartunnat ja neulan tukkeutumisen.
7. Poista suojapaperi neulan ulommasta suojakorkista.
8. Paina suojakorkilla varustettua neulaa pystysuoraan injektiokynän päälle ja kierrä neulaa, kunnes se istuu tiukasti paikallaan.
9. Irrota neulan ulompi suojakorkki ja säilytä se. Sitä käytetään uudelleen.
10. Vedä neulan sisäpuolinen suojuks irti ja hävitä se.
11. Käännä annostelupainiketta hitaasti, kunnes kuulet kaksi napsahdusta ja annosteluikkunassa näkyy pidennetty viiva. Tämä on ilmanpoistoasento. Se voidaan korjata kääntämällä annostelupainiketta jompaankumpaan suuntaan, kunnes ilmanpoistoasento vastaa annosnäyttöä.
12. Pidä injektiokynää niin, että neula osoittaa ylöspäin.
13. Napauta patruunapidintä kevyesti, jotta ilmakuplat kerääntyvät sen kärkeen.
14. Ruiskuta hieman lääkettä ilmaan painamalla annostelupainike pohjaan asti. Laske sitten hitaasti viiteen, samalla kun pidät annostelupainiketta painettuna.

Symbolin  täytyy näkyä annosteluikkunassa. Älä injektoi sitä kehoosi.

15. Ilmanpoisto poistaa ilman patruunasta ja varmistaa, että injektiokynäsi toimii oikein.

- a. Jos et näe lääkettä, toista vaiheet 7–9, mutta enintään vielä kaksi kertaa.
- b. Jos lääkettä ei vieläkään näy, vaihda injektiokynän neula ja toista vaiheet 7–9, mutta enintään vielä kerran.
- c. Jos et vieläkään näe lääkettä neulan kärjessä, ota yhteyttä pakkausselosteessa mainittuun lääkevalmistajaan.

## Pistoskohdan valinta

- Kyseessä on niin sanottu subkutaaninen injektio. Se on injektio ihon alle, suoraan ihon alapuolella olevaan rasvakudokseen. Toisin sanoen neula on hyvin pieni ja juuri niin pitkä, että se läpäisee ihon pintakerroksen.
- Valitse pistoskohta, esimerkiksi olkavarsi, reiden etupuoli tai alavatsa (pidä vähintään 5 cm:n etäisyys navasta).
- Älä injektoi Mounjaro® KwikPen -injektiokynää alueelle, jossa iho on herkkä, mustelmilla, punoittava tai kovettunut. Vältä myös injektoimista ihoalueille, joissa on arpia tai venymisjälkiä.
- Voit käyttää joka viikko samaa kehon aluetta. Muista kuitenkin, ettet pistä Mounjaro® KwikPen -injektiokynää samaan kohtaan.
- Puhdista pistoskohta (saippualla ja vedellä tai desinfiointiaineella) äläkä kosketa sitä enää puhdistuksen jälkeen.

## Injektion

1. Käännä annostelupainiketta, kunnes se pysähtyy ja symboli (1) näkyy annosteluikkunassa. Symboli (1) vastaa täyttä annosta.
2. Pistä neula ihoon.
3. Paina annostelupainike pohjaan asti.
4. Pidä annostelupainiketta painettuna ja laske hitaasti viiteen.
5. Symbolin (0) täytyy näkyä annosteluikkunassa, ennen kuin irrotat neulan.
6. Vedä neula ulos ihosta. On normaalia, että neulan kärjessä on tippa lääkettä.
7. Varmista, että symboli (0) näkyy annosteluikkunassa.
  - a. Jos ikkunassa näkyy symboli (0), olet saanut annoksen kokonaan.
  - b. Jos et näe symbolia (0) annosteluikkunassa, pistä neula uudelleen ihoosi ja vie pistos loppuun. Älä muuta annostusta.
  - c. Jos olet edelleen sitä mieltä, ettet ole saanut koko annosta, älä aloita tätä pistosta alusta. Ota yhteyttä pakkausselosteessa mainittuun lääkevalmistajaan.

## Injektion jälkeen

- Jos pistoskohdasta vuotaa verta, paina sitä kevyesti vanutupolla.
- Aseta ulompi neulan suojakorkki varovasti takaisin paikalleen.
- Kierrä neula yhdessä päälle asetetun ulkoisen suojakorkin kanssa irti ja hävitä se neula-astiaan.
- Älä säilytä injektio-kynää kiinnitetyn neulan kanssa välttääksesi vuodot, neulan tukkeutumisen ja ilman pääsyn kynään.
- Aseta injektio-kynän suojakorkki takaisin paikalleen.

# Annostus – näin aloitat hoidon

| 1. kuukausi               | 2. kuukaudesta alkaen   |
|---------------------------|-------------------------|
| 2,5 mg<br>kerran viikossa | 5 mg<br>kerran viikossa |

Aloita 2,5 mg:n annoksella viikossa. Neljän viikon kuluttua annosta nostetaan 5 mg:aan. 5 mg on suosittelemamme ylläpitoannos. Tutkimukset<sup>3</sup> osoittavat, että monet potilaat saavuttavat tällä menetelmällä hyviä tuloksia pitkällä aikavälillä. Samalla tämä annos on usein hyvin siedetty – etenkin ruoansulatuskanavan oireiden osalta. Siksi suosittelemme, että hoitoa jatketaan aluksi 5 mg:n annoksella.



## Etkö siedä annoksen korotusta?

Ota yhteyttä lääkäritiimiin osoitteessa

[laakari@golighter.fi](mailto:laakari@golighter.fi)



## Säilytys ja säilyvyys

Injektiokynä toimitetaan yleensä jäähdytettynä. Tuote voidaan toimittaa lyhyellä varoitusajalla ilman jäähdytystä ilman, että sen teho heikkenee. Voit säilyttää injektiokynää joko jääkaapissa (2–8 °C) tai huoneenlämmössä (alle 30 °C). Suosittelemme jääkaappisäilytystä.

## Tärkeää

Jos injektiokynää säilytetään jatkuvasti ilman jäähdytystä tai kylmäketju katkeaa, sitä voidaan käyttää enää vain rajoitetun ajan. Tämän määräajan umpeuduttua injektiokynää ei saa enää käyttää – vaikka siinä olisikin vielä sisältöä. Uudelleenjäähdytys ei pidennä säilyvyyttä.

Jos kylmäketju (2–8 °C) säilyy alusta loppuun asti, injektiokynä on käyttökelpoinen painettuun viimeiseen käyttöpäivään saakka (yleensä enintään 2 vuotta). Siksi: säilytä mahdollisuuksien mukaan aina viileässä. Jos kylmäketju katkeaa (esim. kuljetuksen aikana tai kesäisissä lämpötiloissa), injektiokynä on käytettävissä tästä hetkestä lähtien enää 30 päivää. Tämä määräaika koskee myös tilannetta ensimmäisen käyttökerran jälkeen.

Jäähdytystä voidaan jatkaa, mutta se ei pidennä jäljellä olevaa säilyvyysaikaa.

# Unohditko injektion tai keskeytitkö hoidon?

Enintään 4 päivää myöhässä:

ota annos heti, kun muistat.

Yli 4 päivää myöhässä:

odota seuraavaa normaalia päivää ja jatka tavalliseen tapaan.

Tärkeää: kahden pistoksen välillä on oltava vähintään 72 tuntia.

Alle 3 viikon tauko:

anna seuraava annos heti, kun muistat sen, ja jatka sen jälkeen annostelusuunnitelmaa tavalliseen tapaan.

3–5 viikon tauko:

jos viimeinen annoksesi oli 5 mg tai enemmän, jatka hoitoa 5 mg:n annoksella.

Yli 5 viikon tauko:

aloita hoito uudelleen pienimmällä aloitusannoksella (2,5 mg).



Huomaathan, että myös lyhyempien taukojen aikana haittavaikutusten, kuten pahoinvoinnin, turvotuksen tai muiden ruoansulatuskanavan vaivojen riski voi olla suurempi. Jos sinulla on kysyttävää, ota yhteyttä lääkäritiimiin osoitteessa [laakari@goligher.fi](mailto:laakari@goligher.fi)

# Värikäs ja monipuolinen – ruokavalio, joka sopii arkeesi



## Maito ja maitotuotteet

Tuotteet kuten jogurtti, rahka tai juusto sisältävät proteiinia ja kalsiumia ja auttavat sinua ylläpitämään lihasmassaasi.



## Öljyt ja rasvat

Käytä mieluiten kasviperäisiä öljyjä, kuten rapsi-, oliivi- tai pellavaöljyä. Käytä levitettäviä rasvoja säästeliäästi.



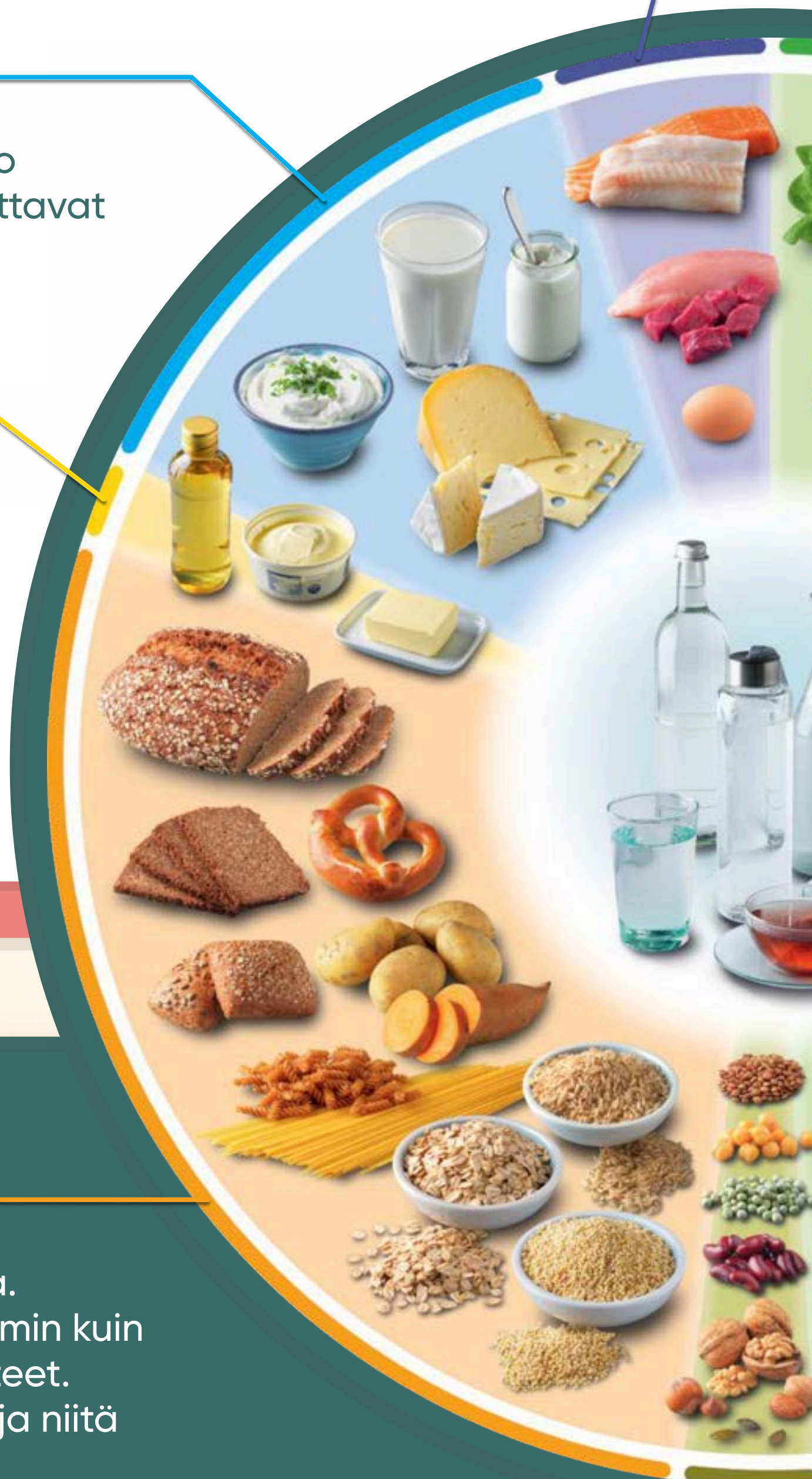
## Vilja ja perunat

Valitse mieluiten täysjyväviljatuotteita. Täysjyväviljatuotteet täyttävät paremmin kuin valkoisesta jauhoista valmistetut tuotteet. Peruna ja bataatti antavat energiaa, ja niitä voi valmistaa monin eri tavoin.



## Palkokasvit, pähkinät, siemenet

Herneet, pavut, linssit ja muut vastaavat tuotteet sisältävät proteiinia ja ravintokuitua. Lisää määriä vähitellen. Pieni kourallinen pähkinöitä päivässä sopii ravitsevaksi välipalaksi. Pähkinät ja siemenet sopivat hyvin myslisiin tai salaattiin.





## Kala, liha, munat

Kalaa kannattaa syödä 1–2 kertaa viikossa, lihaa puolestaan tulisi käyttää maltillisesti. Voit täydentää ruokavaliota joustavasti lisäämällä munia.



## Vihannekset ja hedelmät

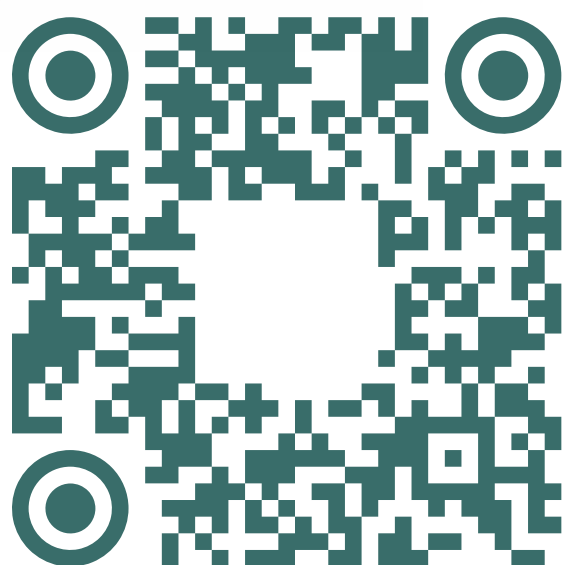
Panosta väreihin ja monipuolisuuteen. 5 annosta päivässä – enemmän vihanneksia kuin hedelmiä. Yksi annos vastaa noin yhtä kourallista. Raakana tai nopeasti kypsennettynä vihannekset säilyttävät ravintoarvonsa.

Lähde: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.



## Juominen

Vähintään 1,5 litraa päivässä – mieluiten vettä tai makeuttamatonta teetä.

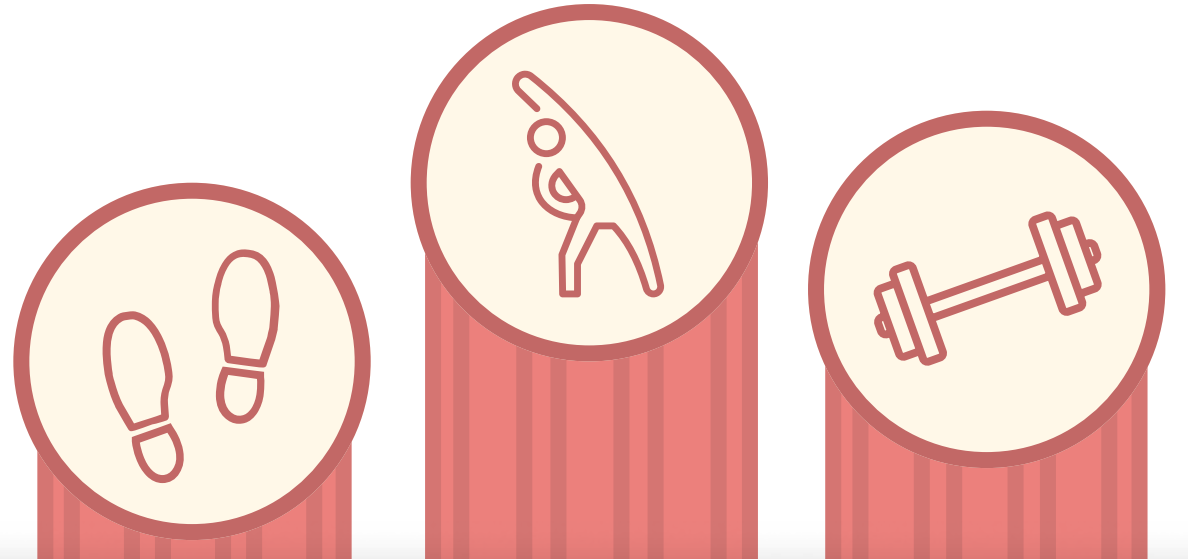


Skannaa QR-koodi ja lataa Tobiasin nopeat ja terveelliset reseptit arkeasi varten.

# Ryhdy toimeen – näin helppoa se on

Liikunnan lisääminen auttaa sinua saavuttamaan ihannepainosi ja pitämään sen pysyvästi. Kyse ei ole täydellisyydestä, vaan siitä, ettet luovuta.

## Kolme menestyksesi perustaa



### Kolme menestyksesi perustaa

Päivittäinen liikunta – tavoite: 7 000 – 10 000 askelta päivässä. Lisää liikuntaa päivääsi – käytä portaita, kävele ostoksille tai hyödynnä lyhyitä taukoja noustaksesi hetkeksi ylös.

### Kestävyyttä arkeen ilman urheilua

Et tarvitse kuntosalia voidaksesi tehdä hyvää kehollesi. Usein jo 20–45 minuuttia liikuntaa 3–5 päivänä viikossa riittää. Tämä on helppo sisällyttää arkeen, esimerkiksi pyöräilemällä töihin tai uimalla muutaman kierroksen uimahallissa.

Puhumistesti: liiku niin, että pystyt vielä keskustelemaan, muttet laulamaan. Juuri tämä vauhti saa verenkierron käyntiin ja tukee painonpudotustasi parhaalla mahdollisella tavalla.

### Voimaharjoittelu

Suunnittele 2–3 harjoituskertaa viikossa, joista kukin kestää noin 20–30 minuuttia. Aloita harjoitukset käyttämällä omaa kehonpainoasi, vastusnauhoja tai harjoittele tarvittaessa vedessä. Lisää kuormitusta vähitellen, esimerkiksi lisäämällä painoja tai toistojen määrää.

Tulos: voimaharjoittelu auttaa säilyttämään lihasmassan mahdollisimman hyvin laihdutuksen aikana. Se tukee voimaa ja fyysistä suorituskkyä ja voi auttaa ehkäisemään selkävaivoja.

## Suunnitelmasi voisi näyttää tältä – muokkaa sitä vapaasti arkeesi sopivaksi:

### **Maanantai:**

30 minuuttia reipasta kävelyä, sen jälkeen 10 minuuttia venyttelyä

### **Tiistai:**

25 minuuttia koko kehon voimaharjoituksia

### **Keskiviikko:**

arkiliikuntaa – 2 x 10 minuutin kävely ja portaiden tietoinen käyttö

### **Torstai:**

35 minuuttia pyöräilyä (rauhallinen vauhti)

### **Perjantai:**

20 minuuttia voimaharjoittelua ja 10 minuuttia keskivartalon harjoittelua (vatsa/selkä)

### **Lauantai:**

45 minuutin kävely

### **Sunnuntai:**

rentoutuminen – jooga tai rento venyttely



**Skannaa QR-koodi, niin saat helppoja harjoituksia aloittelijoille – selkeästi selitetty kuvien avulla:**

# Siirtyminen Saxenda® -tuotteesta WeGovy® -tuotteeseen

Aloita Wegovy®-hoito aikaisintaan 3 päivää Saxenda®-valmisteen viimeisen annostelun jälkeen ja aloita pienimmällä annoksella, kuten kohdassa "Annostus" on kuvattu. Toisin kuin Saxenda®, Wegovy®-tuotetta annetaan vain kerran viikossa.

## Tärkeitä huomautuksia:



Käytetty semaglutidi on hävitettävä viimeistään **6 viikon** kuluttua.



**ÄLÄ** jaa semaglutidia muiden henkilöiden kanssa.



Käytä jokaista pistosta varten **uutta neulaa**.



Semaglutidia **El saa jäädyttää**.



Huolehdi siitä, että **juot riittävästi hoidon aikana**.

<sup>1</sup> Jastreboff, A. M., Aronne, L. J., Ahmad, N. N., Wharton, S., Connery, L., Alves, B., Kiyosue, A., Zhang, S., Liu, B., Bunck, M. C., & Stefanski, A. (2022). Tirzepatide once weekly for the treatment of obesity. The New England Journal of Medicine, 387(3), 205–216. <https://doi.org/10.1056/nejmoa2206038>

<sup>2</sup> Ryan, D. H., & Yockey, S. R. (2017). Weight loss and improvement in comorbidity: Differences at 5%, 10%, 15%, and over. Current Obesity Reports, 6(2), 187–194. <https://doi.org/10.1007/s13679-017-0262-y>

<sup>3</sup> (O. J.). Gebrauchsinformation4-0.de. Abgerufen 6. Juni 2024, von [https://www.gebrauchsinformation4-0.de/uploadfiles/lilly/gi\\_pdfs/019963/019963\\_20240507130334.pdf](https://www.gebrauchsinformation4-0.de/uploadfiles/lilly/gi_pdfs/019963/019963_20240507130334.pdf)

<sup>4</sup> Mounjaro, mg l. in E., Mounjaro, mg l. in E., Mounjaro, mg l. in E., & Mounjaro, mg l. in E. (o. J.). Dieses Arzneimittel unterliegt einer zusätzlichen Überwachung. Dies ermöglicht eine schnelle Identifizierung neuer Erkenntnisse über die Sicherheit. Angehörige von Gesundheitsberufen sind aufgefordert, jeden Verdachtsfall einer Nebenwirkung zu melden. Hinweise zur Meldung von Nebenwirkungen, siehe Abschnitt 4.8. 1. BEZEICHNUNG DES ARZNEIMITTELS.Lilly.com. Abgerufen 6. Juni 2024, von [https://www.lilly.com/at/assets/pdf/fachinformation/at\\_mounjaro\\_fachinformation.pdf](https://www.lilly.com/at/assets/pdf/fachinformation/at_mounjaro_fachinformation.pdf)

# Olemme täällä tukenasi!

---

Onko sinulla yleisiä kysymyksiä GoLighterista? Ota yhteyttä asiakaspalveluumme:



**palaute@golighter.fi**

Onko sinulla kysyttävää lääkkeistäsi tai semaglutidin käytöstä? Ota sitten yhteyttä lääkäritiimiimme sähköpostitse **laakari@golighter.fi**

Jos huomaat haittavaikutuksia, ota yhteyttä lääkäriisi tai apteekkiin. Voit ilmoittaa haittavaikutuksista myös suoraan Saksan lääke- ja lääkinnällisten laitteiden virastolle. Lisätietoja löydät pakkausselosteesta.



**GoLighter**