



GoLighter

EASYGUIDE-OPAS



Wegovy®



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 milloin tahansa yhteyttä. 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 sisällyttää enemmän liikuntaa arkeesi? 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



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

Mikä on semaglutidi?

Semaglutidi on reseptilääke. Injektion helpottamiseksi vaikuttava aine on valmiissa injektioikynässä, eräänlaisessa ruiskussa. Semaglutidi kehitettiin alun perin diabeteksen hoitoon: se vakauttaa luonnollista näläntunnetta säätelämällä insuliinin tuotantoa. Koska hoito oli erittäin menestyksenkäs, se on kuitenkin hyväksytty myös painonpudotukseen ylipainon ja liikalihavuuden hoidossa.

Miten semaglutidi vaikuttaa?

Semaglutidi jäljittelee kehon oman GLP-1-suolistohormonin vaikutusta.

Se huolehtii siitä, että insuliinia tuotetaan haimassa ja vapautetaan. Lisäksi vaikuttava aine hidastaa mahalaukun tyhjenemistä. Tällä tavoin kylläisyyden tunne vahvistuu ja nälän tunne vaimenee.^{1,2,3}

Hoito on tuottanut erinomaisia tuloksia tuotteen käyttäjillä.

3 kuukauden kuluttua⁴

Keskimääräinen painonpudotus **6,9 %**
(suuri semaglutidi-annos: 1,7 mg tai 2,4 mg)
tai **5,1 %** (pieni semaglutidi-annos: 0,25 mg, 0,5 mg tai 1,0 mg)

6 kuukauden kuluttua¹

Keskimääräinen painonlasku **12,1 %**
(suuri semaglutidi-annos: 1,7 mg tai 2,4 mg)
tai **9,2 %** (pieni semaglutidi-annos: 0,25 mg, 0,5 mg tai 1,0 mg)

16 kuukauden jälkeen⁵

Keskimääräinen painonlasku **15 %**
(suuri semaglutidi-annos: 1,7 mg tai 2,4 mg)



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

Kliiniset tutkimukset⁶ osoittavat, että jo 5–10 prosentin painonpudotuksella voidaan havaita selviä parannuksia, muun muassa:

- verenpaineen aleneminen
- HDL-kolesterolipitoisuuden parantuminen
- verensokerin aleneminen

Vaikuttava aine semaglutidi on saatavana useissa pakkausko'oissa ja eri annostuksissa

Wegovy[®] 0,25 mg injektioneste

- 1 valmis injektiokynä ja 4 NovoFine[®] Plus -kertakäyttöneulaa

Toistuvaan käyttöön (1 pakkaus riittää 4 viikoksi)

Wegovy[®] 0,5 mg injektioneste

- 1 valmis injektiokynä ja 4 NovoFine[®] Plus -kertakäyttöneulaa

Toistuvaan käyttöön (1 pakkaus riittää 4 viikoksi)

Wegovy[®] 1 mg injektioneste

- 1 valmis injektiokynä ja 4 NovoFine[®] Plus -kertakäyttöneulaa

Toistuvaan käyttöön (1 pakkaus riittää 4 viikoksi)

Wegovy[®] 1,7 mg injektioneste

- 1 valmis injektiokynä ja 4 NovoFine[®] Plus -kertakäyttöneulaa

Toistuvaan käyttöön (1 pakkaus riittää 4 viikoksi)

Wegovy[®] 2,4 mg injektioneste

- 1 valmis injektiokynä ja 4 NovoFine[®] Plus -kertakäyttöneulaa

Toistuvaan käyttöön (1 pakkaus riittää 4 viikoksi)

- 3 valmista injektiokynää ja 12 NovoFine-[®] Plus -kertakäyttöneulaa

Toistuvaan käyttöön (1 pakkaus riittää 12 viikoksi)

Kenelle semaglutidi sopii?

Semaglutidi sopii henkilöille, joiden painoindeksi (BMI) on:

- **30 kg/m²** ja yli (liikalihava)
- **27 kg/m² til 29,9 kg/m²** (ylipainoinen) ja lisäksi vähintään yksi painoon liittyvä liitännäissairaus, kuten dysglykemia (esidiabetes tai 2-typin diabetes), korkea verenpaine, rasva-aineenvaihdunnan häiriö tai obstruktiivinen uniapnea

Kenelle semaglutidi ei sovi?

Semaglutidia ei saa käyttää:

- **semaglutidi-allergian tapauksessa**
- **raskauden ja imetyksen aikana**

Semaglutidia ei suositella seuraavissa käyttöaiheissa:

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

Semaglutidia ei saa antaa potilaille, joilla on henkilökohtaisesti tai suvussa esiintynyt medullaarinen kilpirauhassyöpä tai tyypin 2 moni-endokriininen neoplasiaoireyhtymä. Tämän syynä on, että joissakin jyrksijöillä tehdyissä tutkimuksissa on havaittu kilpirauhasen kasvaimia kahden vuoden mittaisen semaglutidihoidon aikana. Apinoilla ja ihmisillä tätä kehitystä ei ole havaittu, ja se on epätodennäköistä, mutta sitä ei voida täysin sulkea pois.

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 Wegovy®, 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.**



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 Wegovy®-lääkkeen käyttö. Valmisteen vaikutuksia vauvaan ei ole tutkittu riittävästi, joten sen käyttöä ei suositella.

Tärkeitä ohjeita inkretiinipohjaisia hoitoja ja anestesiaa varten

Inkretiinipohjaiset hoidot, kuten Wegovy®, 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 Wegovy®, ota yhteyttä hoitavaan lääkäriisi ja kysy, onko lääkityksen keskeyttäminen tarpeen ja milloin se tulisi tehdä.
- Ilmoita anestesiatiimille: ilmoita 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.

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

(voivat koskea yli yhtä kymmenestä hoidetusta)

- pahoinvointi
- ripuli
- alhainen verensokeri / hypoglykemia (käytettäessä sulfonilurea-valmistetta tai insuliinia)

Yleiset haittavaikutukset

(voivat koskea enintään yhtä kymmenestä hoidetusta)

- ruoansulatuskanavan vaivat (esim. vatsakipu, vatsan kireys, täyteläisyyden tunne, närästys, ilmavaivat, röyhtäily, ummetus) oksentelu
- mahalaukun limakalvotulehdus (gastriitti)
- huimaus
- väsymys
- sappikivet
- ruokahalun heikkeneminen
- haiman entsyymiarvojen nousu
- alhainen verensokeri / hypoglykemia (kun lääkettä käytetään yhdessä muiden diabeteslääkkeiden kuin sulfonyyliurean tai insuliinin kanssa)
- diabeettisen retinopatian komplikaatiot

Satunnaiset haittavaikutukset

(voivat koskea enintään yhtä potilasta sadasta)

- sydämen sykkeen nousu
- akuutti haimatulehdus
- mahalaukun tyhjenemisen viivästyminen
- reaktiot injektiokohdassa

Harvinaiset haittavaikutukset

(voivat koskea enintään yhtä potilasta tuhannesta)

- anafylaktinen reaktio (voimakas allerginen reaktio)

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 semaglutidin 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 injektiota varten toinen ihoalue, joka ei ole ärtynyt.

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

laakari@golighter.fi

Yhteisvaikutukset muiden lääkkeiden kanssa

Semaglutidi 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): suosittelemme INR-arvon tiheämpää seurantaa



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

Tältä näyttää Wegovy® FlexTouch® -injektiokynä

annosasetusrengas

annosmerkintä

näköaukko

injektiokynän
suojus

annosnäyttö

injektionappi

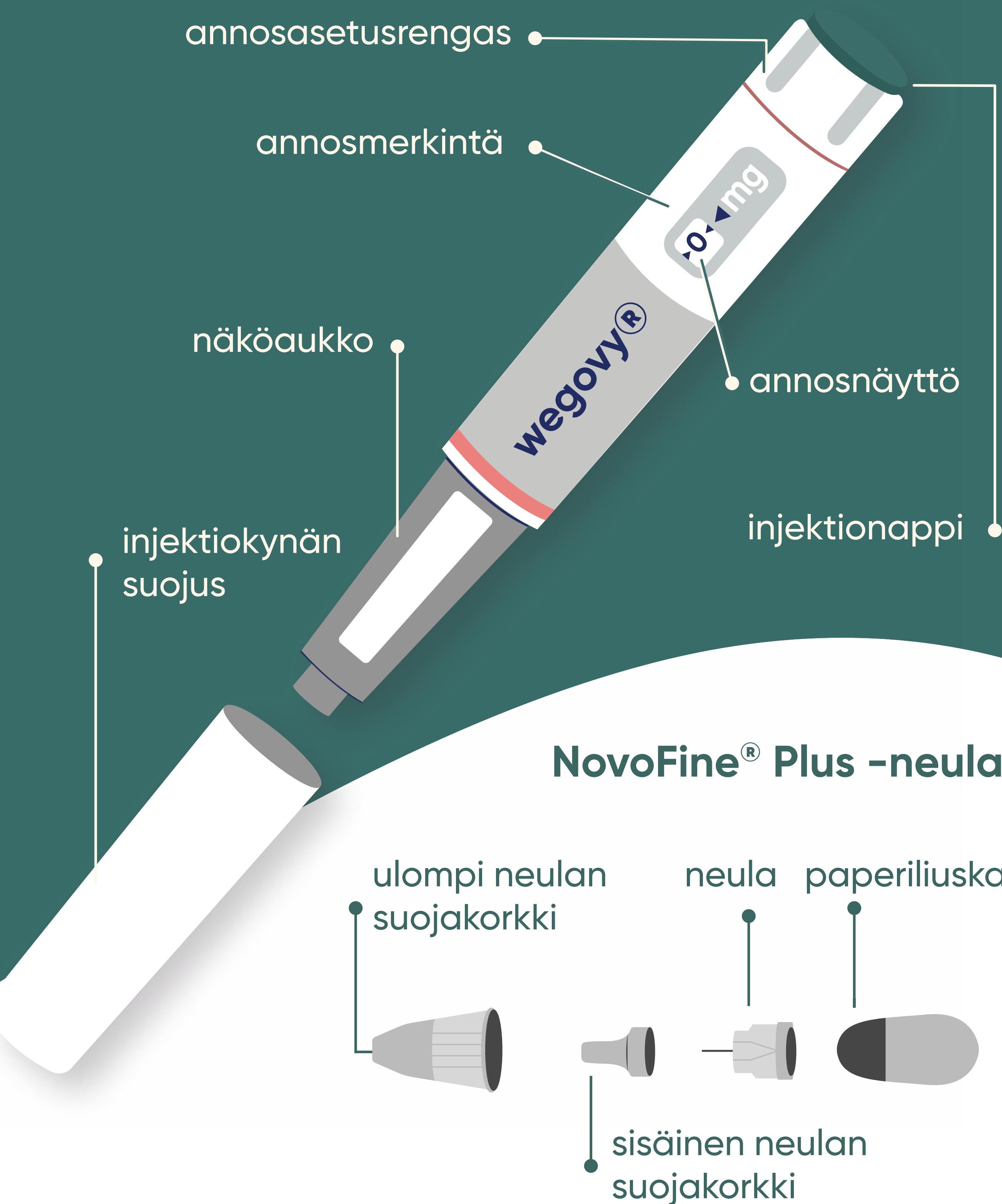
NovoFine® Plus -neula

ulompi neulan
suojakorkki

neula

paperiliuska

sisäinen neulan
suojakorkki



Näin käytät Wegovy® FlexTouch® -injektiokynää

Injektoi vaikuttava aine ihon alle kerran viikossa.

1

Vaihe 1:

Pese kätesi.

2

Vaihe 2:

Ota injektiokynän korkki pois. Tarkista injektiokynän näköikkunasta, onko semaglutidiliuos kirkas ja väritön. Jos liuos on sameaa tai värillistä, älä käytä injektiokynää.

3

Vaihe 3:

1. Tarkista, onko paperiliuska tai injektioneulan suojus vaurioitunut. Jos näin on, käytä uutta neulaa.
2. Poista paperiliuska.
3. Paina neula suoraan injektiokynän päälle.
4. Kierrä neulaa, kunnes se istuu tiukasti paikallaan.
5. Irrota neulan ulompi suojus ja säilytä se vaihetta 8 varten.
6. Irrota neulan sisempi korkki ja hävitä se.

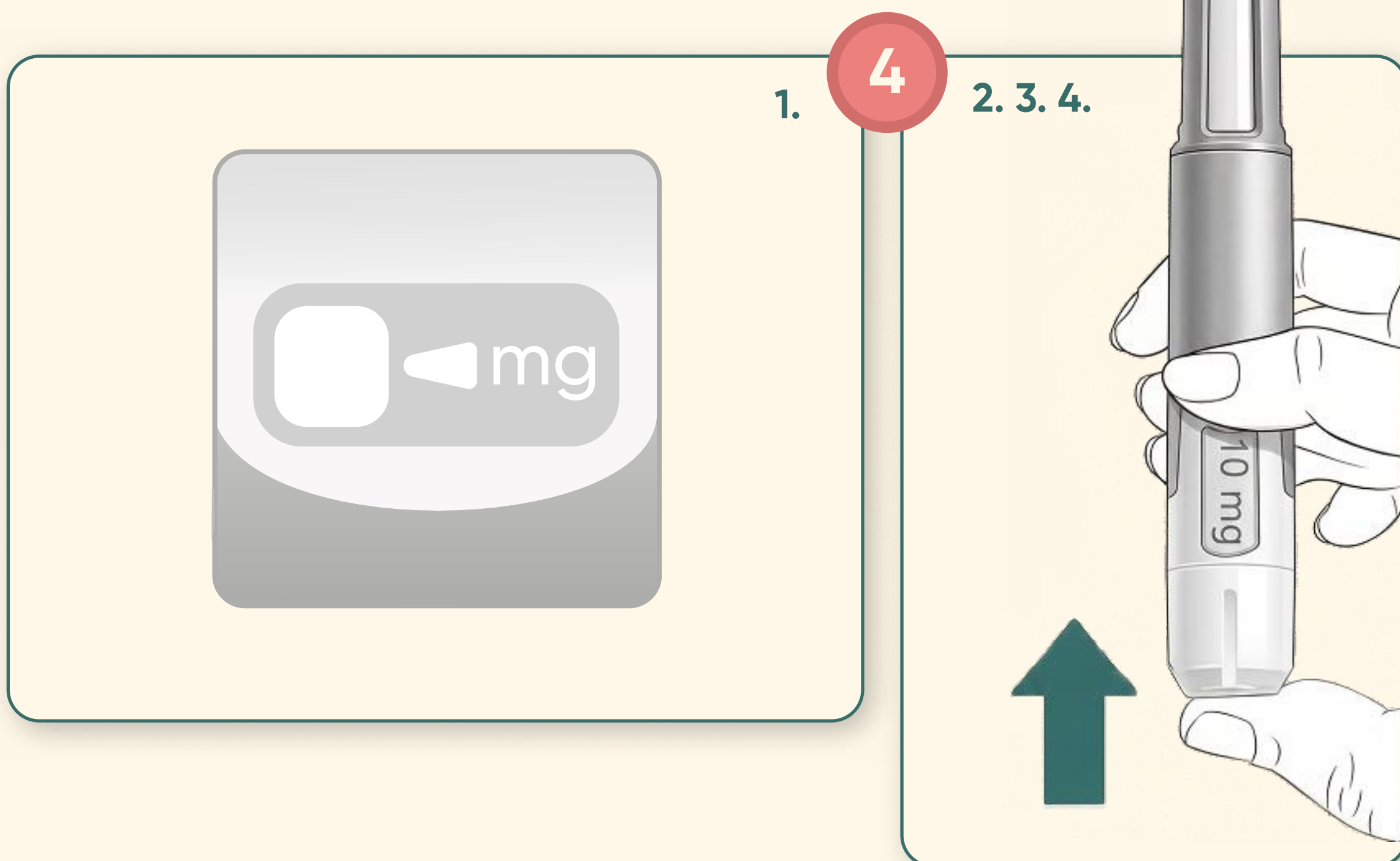
!

Vaihe 4 on suoritettava ennen jokaisen uuden injektiokynän ensimmäistä käyttökertaa. Jos olet jo käyttänyt injektiokynää, voit ohittaa vaiheen 4 ja siirtyä vaiheeseen 5.

4

Vaihe 4: Tarkista semaglutidin virtaus noudattamalla seuraavia neljää vaihetta:

1. Käännä annostelusäätörengasta, kunnes annosnäytössä näkyy virtauksenvalvontasymboli.
2. Pidä injektiokynää niin, että neula osoittaa ylöspäin.
3. Paina injektiopainiketta ja pidä sitä painettuna, kunnes annosnäyttö palaa asentoon "O".
4. Neulan kärkeen pitäisi ilmestyä pisara liuosta



!

Jos pisaraa ei tule, suorita vaihe 4 kokonaan uudelleen. Jos toisen kierroksen jälkeen ei vielääkään näy yhtään tippaa, sinun tulisi vaihtaa neula. Tarkista virtaus uudella neulalla tarvittaessa kaksi kertaa. Jos liuosta ei vielääkään tule yhtään ulos, hävitä injektiokynä ja ota uusi käyttöön.

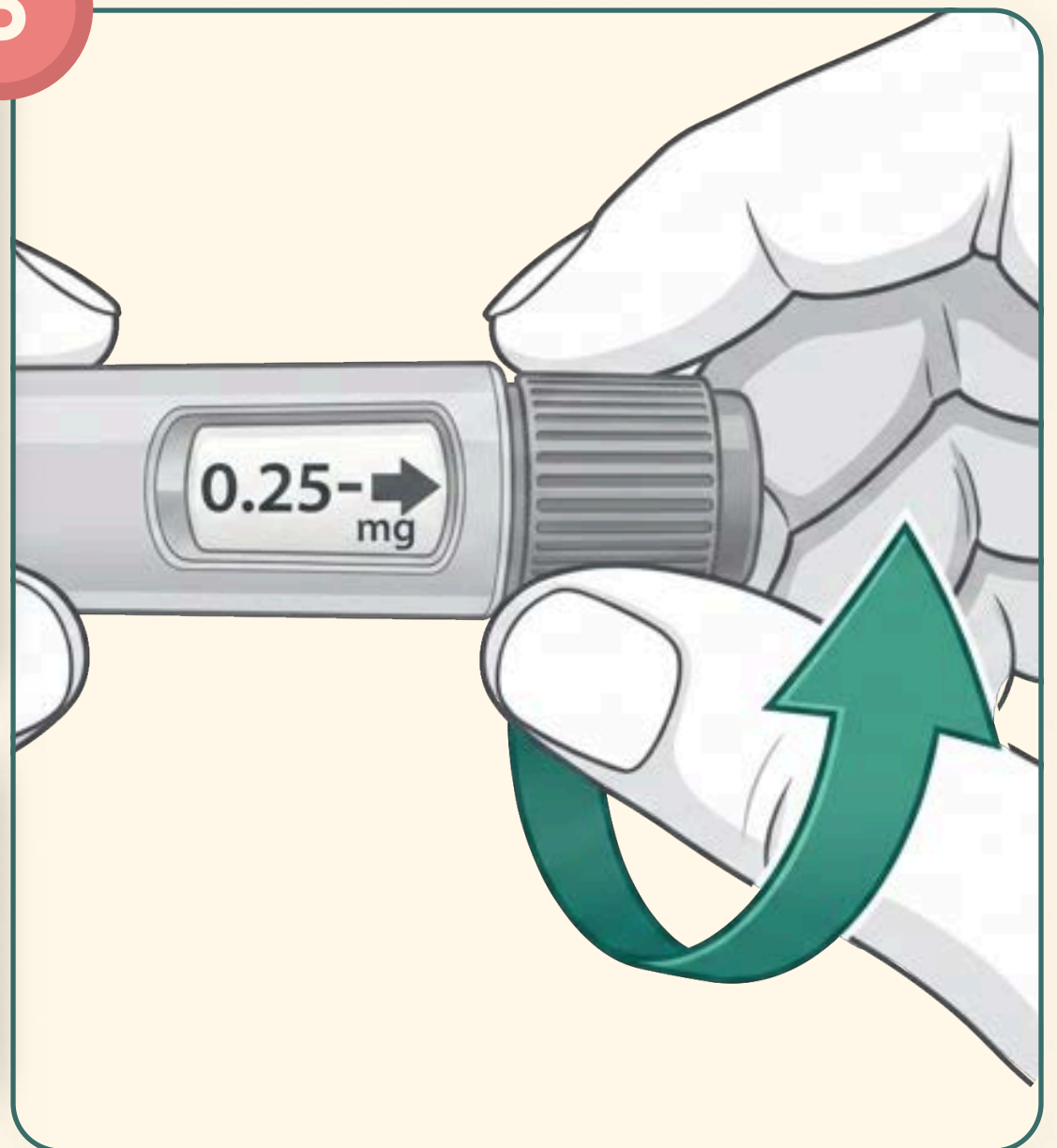
5

Vaihe 5:

Käännä annostelusäätörengasta, kunnes näytölle ilmestyy sinulle määrätty annos.
Kun annos on säädetty oikein, se tulee näkyviin annosmerkinnän korkeudelle.



Älä laske klikkauksia pyöritettäessä – seuraa ainoastaan annosnäyttöä.



6

Vaihe 6:

1. Valitse pistoskohta, esimerkiksi olkavarsi, reiden etupuoli tai alavatsa (vähintään 5 cm:n etäisyydellä navasta).
2. Älä pistä valmiin annoksen sisältävää injektiokynää alueelle, jossa iho on herkkä, puristuksissa, punoittava tai kovettunut. Vältä myös tekemästä injektiota ihoalueille, joissa on arpia tai venymisjälkiä.

Huom! Voit käyttää joka viikko samaa kehon aluetta. Muista kuitenkin, ettet pistä valmiiksi täytettyä injektiokynää joka kerta samaan kohtaan.

7

Vaihe 7:

Huom! Varmista, ettet peitä annosnäyttöä sormillasi pistämisen aikana.

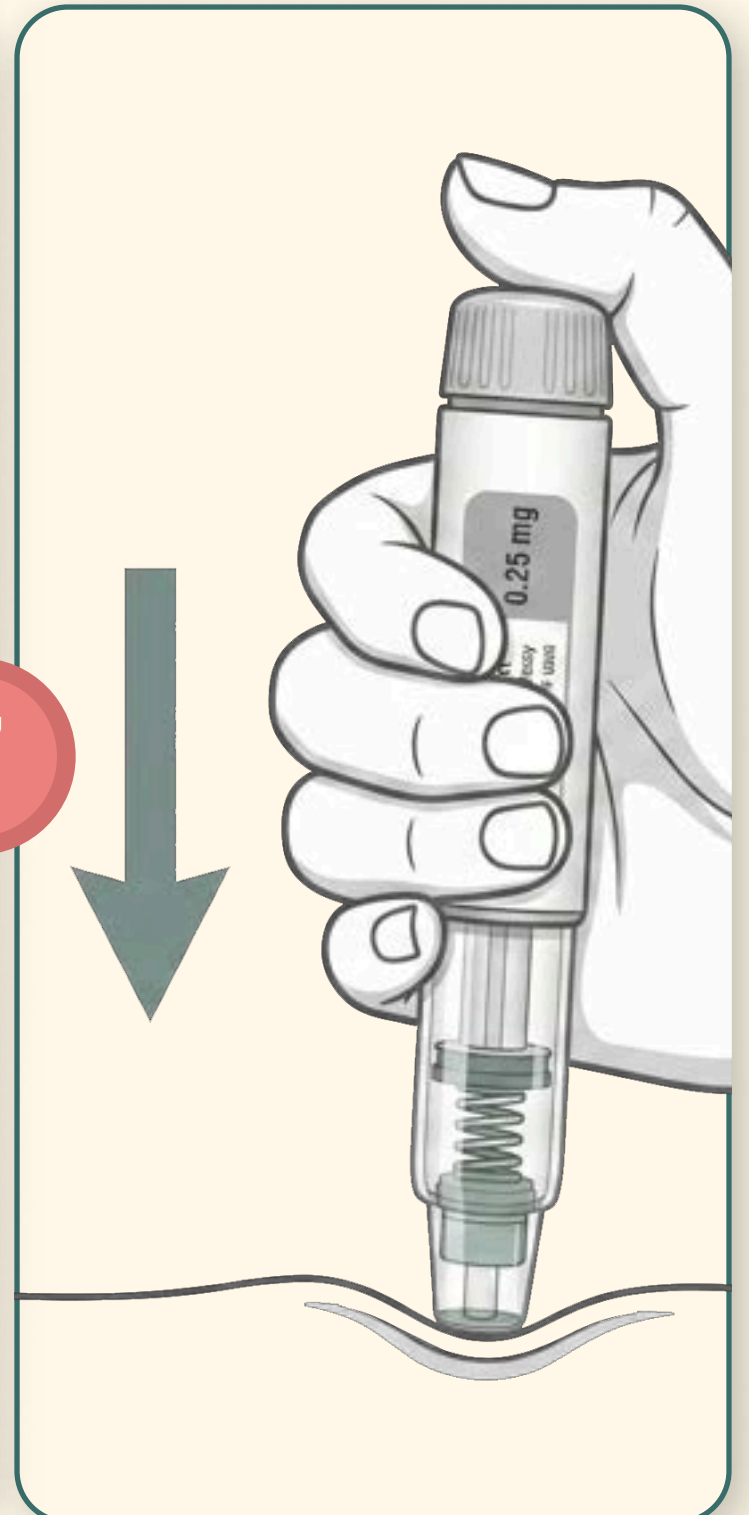


Trin 7:

1. Työnnä neula ihoosi. Paina injektiopainiketta ja pidä sitä painettuna noin 6 sekuntia, kunnes annosnäytössä näkyy "O".
2. Vedä neula pois ihostasi.

7

**Laske
hitaasti:
1-2-3-4-5-6**



8

Trin 9:

1. Aseta vaiheessa 3 sivuun laitettu ulompi
2. neulan suojuksen käytetyn neulan päälle ja paina se varovasti kiinni.
3. Kierrä injektioneula irti ulommasta neulansuojuksesta ja hävitä se.

9

Trin 10:

1. Aseta injektiokynän suojuksen takaisin kynän päälle (suoja lääke valolta).
2. Hävitä injektiokynä mieluiten erityiseen muoviseen roska-astiaan heti, kun se on tyhjä. Niitä on saatavilla eri kokoisina edullisesti apteekista. Täysi laatikko voidaan sulkea turvallisesti, ja laittaa sitten sekajätteeseen.

Annostus – näin aloitat hoidon

Kuukausi 1	Kuukausi 2	3. kuukausi	4. kuukausi	5. kuukaudesta alkaen
0,25 mg 1 kerta viikossa	0,5 mg 1 kerta viikossa	1,0 mg 1 kerta viikossa	1,7 mg 1 kerta viikossa	2,4 mg 1 kerta viikossa

Aloita 0,25 mg:n annoksella viikossa. Annosta nostetaan yleensä 4 viikon välein – kunnes saavutetaan ylläpitoannos 2,4 mg. Näin lääkettä siedetään paremmin, erityisesti mahassa ja suolistossa. Yksi injektiokynä riittää neljäksi viikoksi. Voit valita käyttöajankohdan vapaasti – niin, että se sopii parhaiten arkeesi.

Tärkeää: voit tarvittaessa siirtää pistospäivääsi täysin vapaasti.



Etkö siedä suurempaa annosta?

Ota yhteyttä lääkäritiimiin osoitteessa

laakari@golighter.fi

Tärkeää



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. Tuotteen voi toimittaa ilman jäähdytystä jopa 48 tunnin ajan ilman, että se vaikuttaa säilyvyyteen.

Jos injektiokynää säilytetään ilman jäähdytystä yli 48 tuntia tai sitä käytetään ensimmäistä kertaa, sen käyttöaika on **enintään 6 viikkoa** (kun säilytyslämpötila on alle 30 °C).

Myöhempi jäähdytys ei pidennä tätä määräaikaa.

Unohditko injektion tai keskeytitkö hoidon?

Yli 5 päivää myöhässä:

Jopa 5 päivää myöhässä: ota annos heti, kun muistat.

Vain 4 päivää myöhässä:

Odota seuraavaa normaalia päivää ja jatka kuten tavallisesti.

Tärkeää: kahden pistoksen välillä on oltava vähintään 48 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 0,5 mg tai enemmän, jatka hoitoa 0,5 mg:n annoksella.

Yli 5 viikon tauko:

Aloita hoito uudelleen pienimmällä aloitusannoksella (0,25 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@golighter.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 kasviperaäisiä öljyjä, kuten rapsi-, oliivi- tai pellavaöljyä. Käytä levitettäviä rasvoja säästeliäästi.



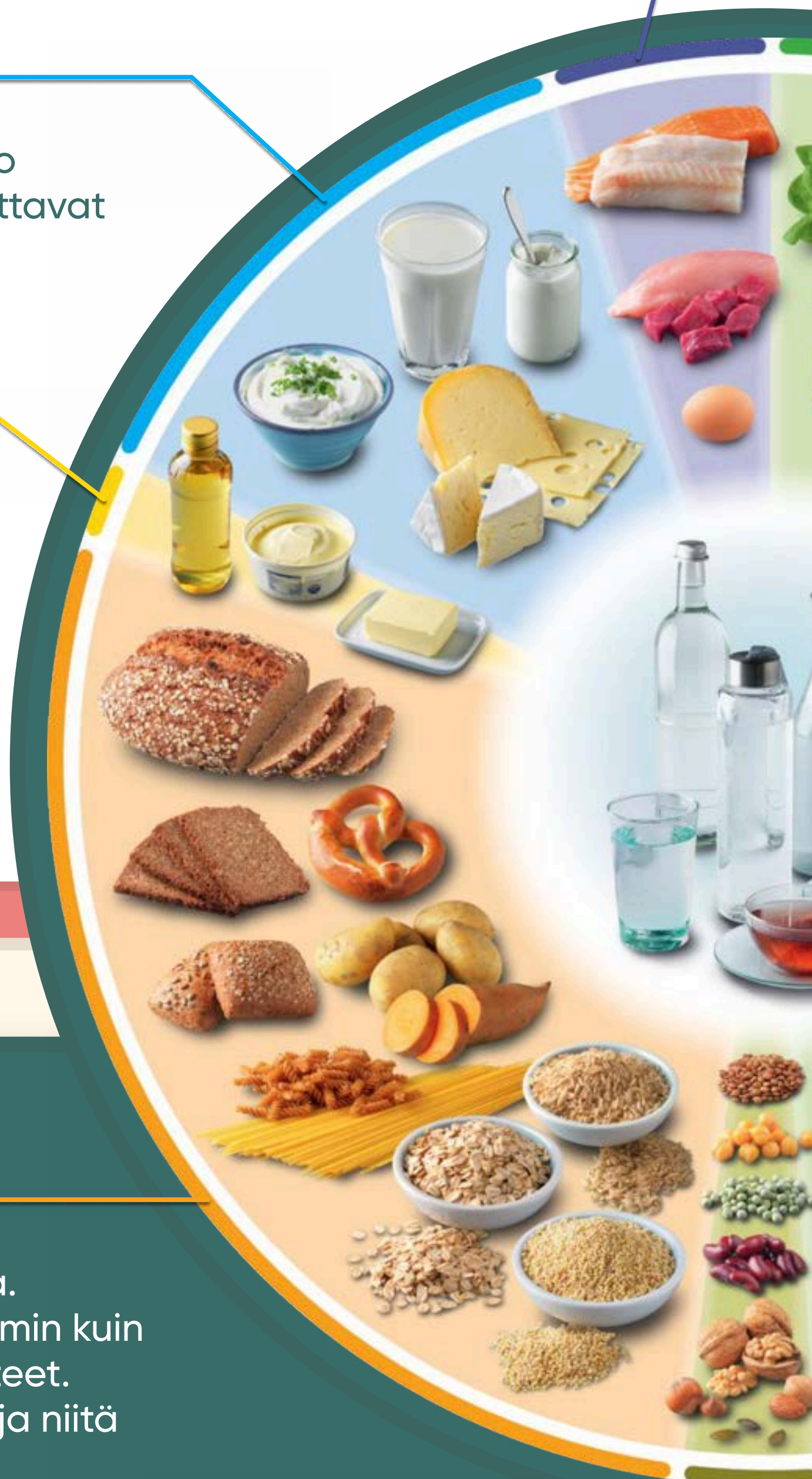
Vilja ja perunat

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.

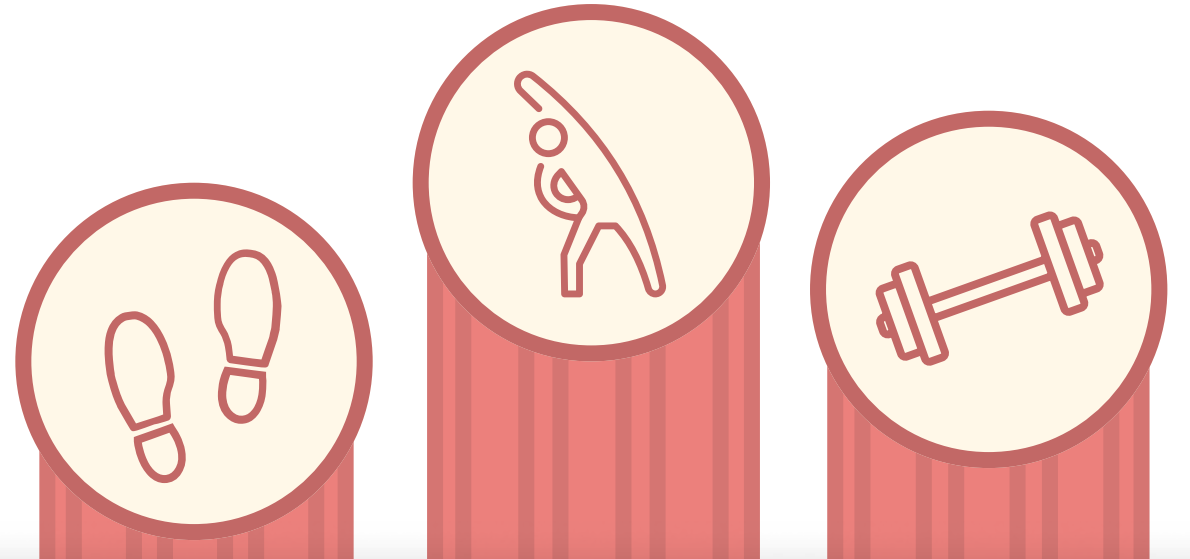


Skannaa QR-koodi ja lataa Tobiasin nopeat ja terveelliset reseptit arkeasi varten.

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.

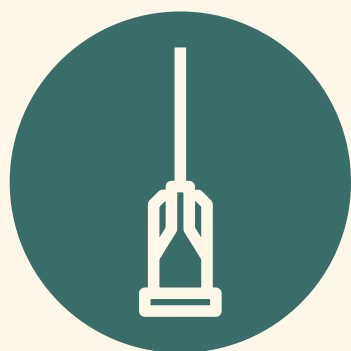
Tärkeitä huomautuksia:



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.

¹ O'Halloran DJ et al. J Endocrinol 1990;126:169–173

² Nauck MA et al. Am J Physiol 1997;273:E981–988

³ Flint A et al. J Clin Invest 1998;101:515–520

⁴ <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.31982>

⁵ <https://doi.org/10.1016/j.tcm.2021.12.008>

⁶ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5497590/>
Fachinformation Wegovy®, aktueller Stand

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