

Rozpocznij leczenie lekiem Mounjaro®!

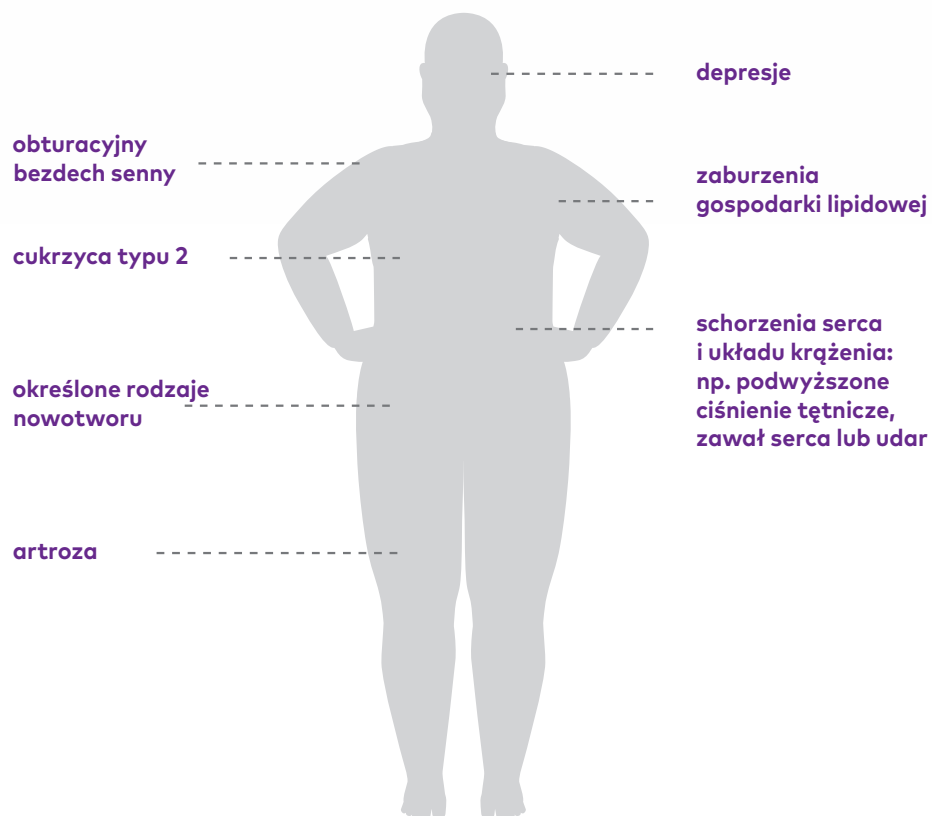
Informacje dla
pacjentów/pacjentek
po zapisaniu Mounjaro®
do podawania
1x tygodniowo.



Ogólne zalety utraty masy ciała

Otyłość to przewlekła choroba, która może za sobą pociągać różne **choroby towarzyszące** związane z nadmierną masą ciała. (Znaczna) **utrata masy ciała może zmniejszać ryzyko chorób towarzyszących i pozytywnie wpływać na jakość życia.**

Otyłość i nadwaga mogą zwiększać ryzyko wystąpienia m.in. następujących chorób:



Jak działa lek Mounjaro®?

Mounjaro® może wspierać **redukcję masy ciała** w uzupełnieniu do zrównoważonej diety i aktywności fizycznej. Substancja czynna zawarta w Mounjaro® imituje w organizmie skutki obu naturalnie w nim występujących hormonów jelitowych (GIP i GLP-1).

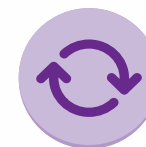
Mounjaro® działa i pomaga na wiele sposobów:



Ogranicza apetyt i redukuje uczucie głodu.

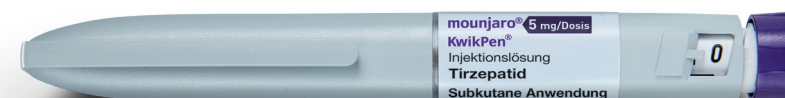


Zmniejsza się ilość spożywanych pokarmów.



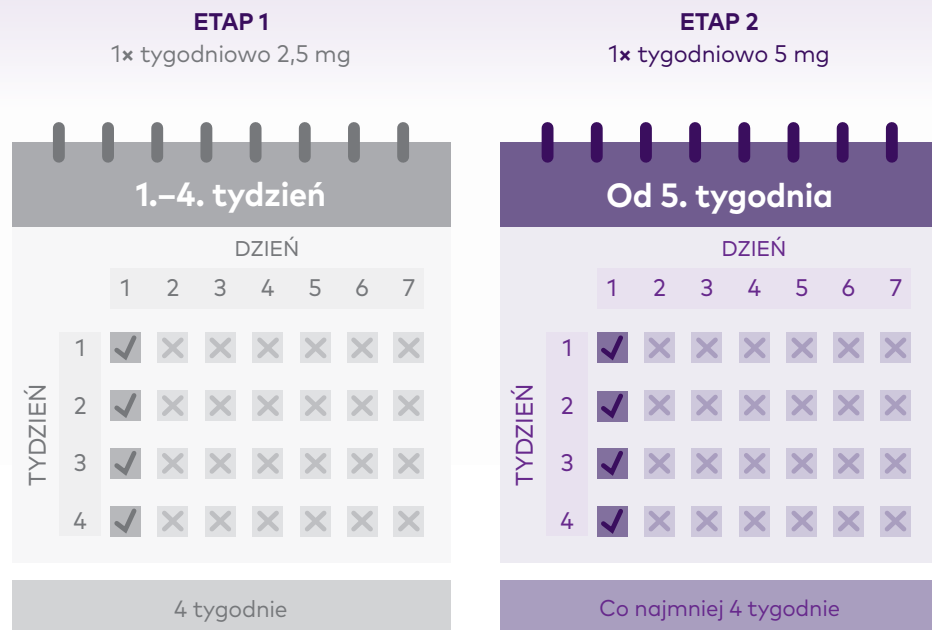
Trawienie zostaje spowolnione, co skutkuje dłuższym poczuciem nasycenia.

Wszystko to może prowadzić do **skutecznej redukcji masy ciała** w trakcie terapii z użyciem leku **Mounjaro®**.



Początek leczenia lekiem Mounjaro®

Rozpoczęcie leczenia obejmuje dwa proste etapy:

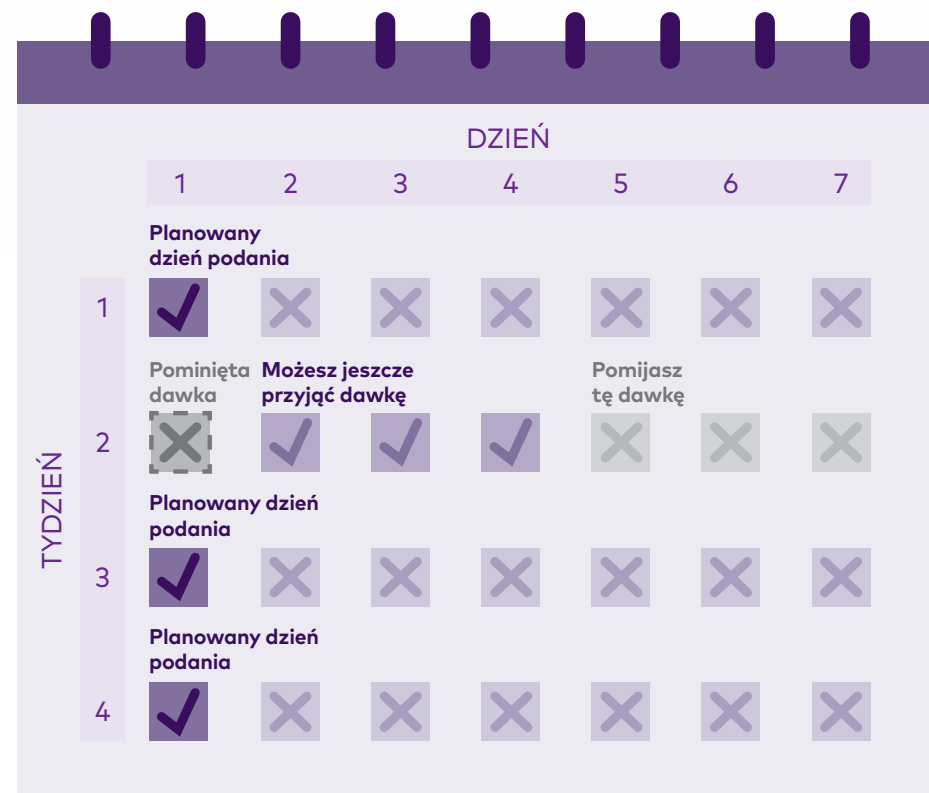


Zgodnie z indywidualnym zapotrzebowaniem lekarz/lekarka może zwiększyć dawkę do 10 lub 15 mg w krokach co 2,5 mg zgodnie z tym samym schematem dozowania.

Pominięta dawka?

Należy przyjmować **Mounjaro®** zawsze w tym samym dniu tygodnia. W przypadku pominięcia dawki należy ją jak najszybciej uzupełnić w ciągu 4 dni od takiego zdarzenia.

Jeśli minęły więcej niż 4 dni, należy pominąć tę dawkę i podać następną zgodnie z regularnym harmonogramem przyjmowania leku. W każdym wypadku można następnie kontynuować regularne podawanie preparatu 1x w tygodniu.



Przykładowy przebieg

Sposób przechowywania wyrobu Mounjaro® KwikPen®

Przechowywanie wyrobu Mounjaro® KwikPen® przed przełamaniem

- Przed pierwszym użyciem należy przechowywać wstrzykiwacz w lodówce w temperaturze od 2 do 8°C.
- Nieprzełamane wstrzykiwacze mogą być użyte przed upływem nadrukowanej na etykiecie daty przydatności pod warunkiem przechowywania wstrzykiwacza w lodówce.
- Wstrzykiwacza nie wolno zamrażać. Zutilizować wstrzykiwacz, jeśli został zamrożony.

Przechowywanie wyrobu Mounjaro® KwikPen® po przełamaniu

- Przełamany wstrzykiwacz można przechowywać w temperaturze pokojowej poniżej 30°C.
- Wstrzykiwacz i igły należy przechowywać w miejscu niewidocznym i niedostępnym dla dzieci.
- Zutilizować wstrzykiwacz 30 dni po pierwszym użyciu, także jeśli wciąż znajduje się w nim produkt leczniczy.
- Zutilizować wstrzykiwacz po podaniu czwartej dawki tygodniowej. Próba wstrzyknięcia pozostałości produktu leczniczego może prowadzić do podania niepełnej dawki, pomimo tego, że wstrzykiwacz wciąż zawiera produkt leczniczy.

Utylizacja wyrobu Mounjaro® KwikPen® i igły wstrzykiwacza

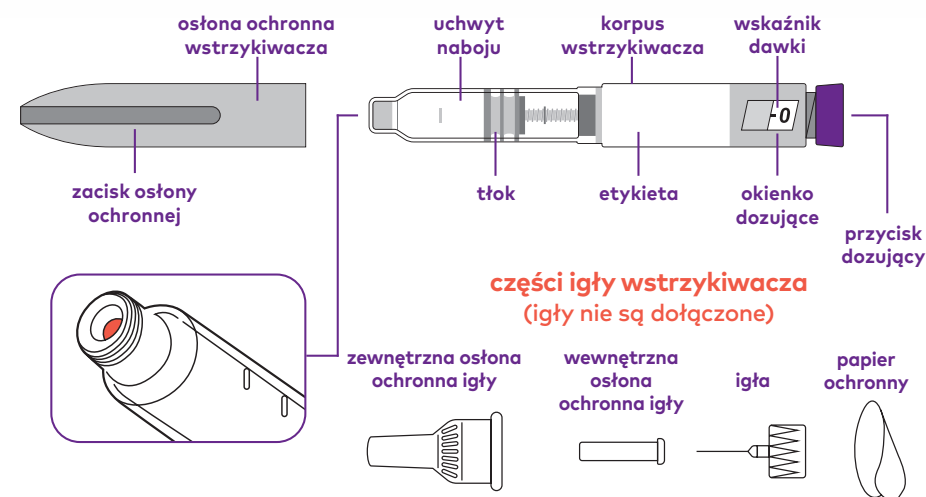
- Włożyć zużytą igłę wstrzykiwacza do pojemnika odpornego na przebicie lub pojemnika z twardego plastiku z pokrywą zabezpieczającą.
- Nie wyrzucać igły wstrzykiwacza luzem do odpadów z gospodarstwa domowego.
- Zutilizować zużyty wstrzykiwacz zgodnie ze wskazówkami swojego lekarza/ swojej lekarki.
- Zapytać swojego lekarza/swoją lekarkę o prawidłowy sposób utylizacji pojemnika odpornego na przebicie.
- Nie należy ponownie używać napełnionych pojemników odpornych na przebicie.

Nie używać wyrobu Mounjaro® KwikPen®, jeśli:

- Nazwa produktu leczniczego lub moc dawki nie są zgodne z informacjami na recepcie.
- Wstrzykiwacz przekroczył datę ważności albo wygląda na uszkodzony.
- Produkt leczniczy był zamrożony, zawiera cząstki albo wykazuje zmętnienie lub odbarwienie. Mounjaro® powinien być bezbarwny lub jasnożółty.

Poza Mounjaro® KwikPen® potrzebne są jeszcze:

- igła kompatybilna z KwikPen® (jeśli nie wiesz, jakiej igły do wstrzykiwacza należy użyć, porozmawiaj ze swoim lekarzem/swoją lekarką)
- waciki nasączone alkoholem, bandaże gazowe lub kompresy bawełniane
- pojemnik odporny na przebicie na ostre przedmioty albo pojemnik na odpady domowe

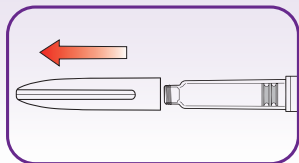


Sposób używania Mounjaro® KwikPen®

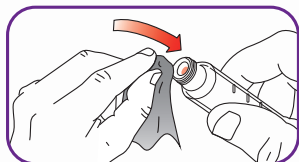


Przy każdym wstrzyknięciu należy wykonać wszystkie kroki!

Przygotowanie

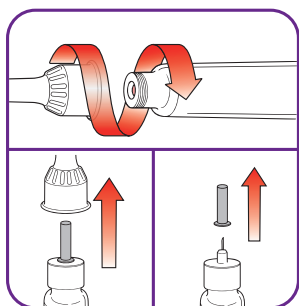


Wyciągnąć osłonę ochronną wstrzykiwacza w linii prostej oraz sprawdzić wstrzykiwacz i etykietę.



Wziąć nową igłę wstrzykiwacza

- Wyrzeć czerwoną uszczelkę wewnętrzną wacikiem.
- Zastosować nową igłę do wstrzykiwacza do każdego wstrzyknięcia, aby uniknąć zakażenia i zablokowania igły.
- Usunąć papier ochronny z zewnętrznej osłony ochronnej igły.

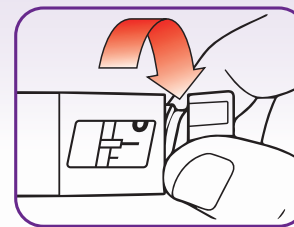


zewnętrzna osłona ochronna igły

wewnętrzna osłona ochronna igły

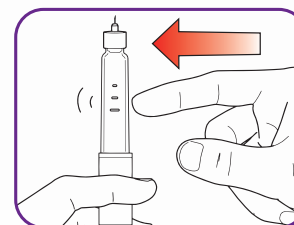
- Wcisnąć igłę z osłoną ochronną prostopadle na wstrzykiwacz i kręcić igłę aż do jej pewnego zamocowania.
- Odciągnąć zewnętrzną osłonę ochronną igły i zachować ją. Jest ona przeznaczona do wielokrotnego użytku.
- Odciągnąć wewnętrzną osłonę ochronną igły i zutylizować ją.

Odpowietrzanie

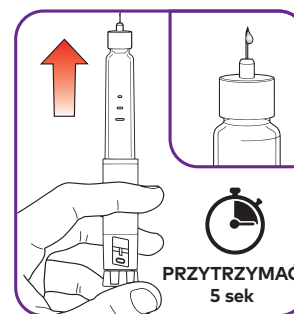


Odpowietrzć Mounjaro® KwikPen®

- Powoli kręcić przyciskiem dozującym do czasu usłyszenia **2 kliknięć** i zobaczenia wydłużonej linii w okienku dozowania. Jest to pozycja odpowietrzania. Można ją korygować, kręcąc gałką dozującą w jednym z dwóch kierunków, aż pozycja odpowietrzania będzie zgodna z pozycją wskaźnika dawki.



- Trzymać wstrzykiwacz igłą do góry.
- Lekko dotknąć uchwyt naboju, aż pęcherzyki powietrza zgromadzą się na wierzchołku.



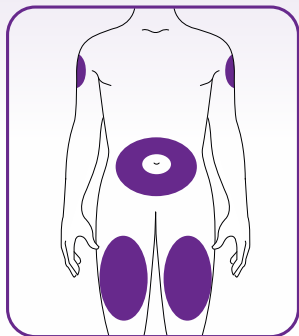
- Wypuścić niewielką ilość produktu leczniczego w powietrze, **dociskając przycisk dozujący do oporu. Powoli policzyć do 5, cały czas trzymając wciśnięty przycisk dozujący.** Symbol musi być widoczny w okienku dozowania. **Nie** wstrzykiwać do ciała.
- Dzięki **odpowietrzeniu** powietrze jest usuwane z naboju, a jednocześnie zapewnione jest prawidłowe działanie wstrzykiwacza. Wstrzykiwacz został odpowietrzony, jeśli niewielka ilość produktu leczniczego wydostaje się z wierzchołka igły wstrzykiwacza.
- Jeżeli produkt leczniczy nie jest widoczny, należy powtórzyć ten krok jeszcze maksymalnie 2 razy.
- Jeśli wciąż nie widać produktu leczniczego, wymienić igłę wstrzykiwacza i powtórzyć kroki, ale nie więcej niż 1 raz.

Sposób używania Mounjaro® KwikPen®



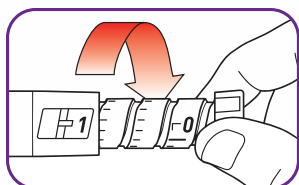
Przy każdym wstrzyknięciu należy wykonać wszystkie kroki!

Wstrzyknięcie



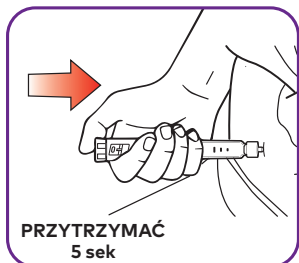
Wybór miejsca wstrzyknięcia

- Produkt leczniczy można wstrzykiwać samodzielnie lub skorzystać z pomocy drugiej osoby. Najlepiej jest wstrzykiwać w udo lub brzuch, co najmniej 5 centymetrów od pępka. Alternatywnie druga osoba może wykonać wstrzyknięcie w tylną stronę ramienia.
- Miejsce wstrzyknięcia należy zmieniać co tydzień. Można wykorzystać ten sam rejon ciała, ale trzeba pamiętać, by wybrać inne miejsce wstrzyknięcia w tym rejonie.



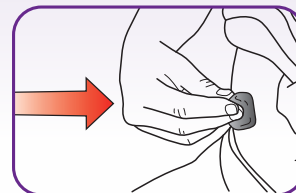
Przekręcić przycisk dozujący

- Kręcić przyciskiem dozującym aż do jego zatrzymania i pojawienia się symbolu **1** w okienku dozowania. Symbol **1** odpowiada pełnej dawce.

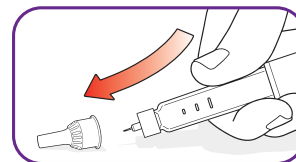


Wstrzyknięcie Mounjaro®

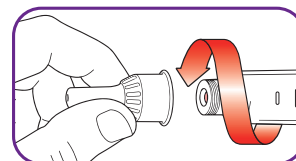
- Wbić igłę w skórę.
- Wstrzyknąć produkt leczniczy, dociskając przycisk dozujący do oporu. Powoli policzyć do 5, cały czas trzymając wciśnięty przycisk dozujący. Symbol **0** musi być widoczny w okienku dozowania przed wyjęciem igły.
- Wyciągnąć igłę ze skóry. Jedna kropla produktu leczniczego na wierzchołku igły to normalne zjawisko. Nie będzie to mieć wpływu na podaną dawkę.



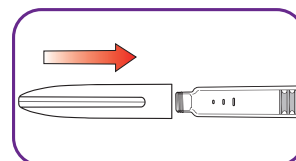
- Jeśli występuje krwawienie po wyciągnięciu igły ze skóry, lekko ucisnąć miejsce wstrzyknięcia wacikiem lub kawałkiem gazy. Nie pocierać tego miejsca.
- Upewnić się, że symbol **0** jest widoczny w okienku dozowania. Jeśli symbol **0** jest widoczny w okienku, to znaczy, że została podana pełna dawka. Jeśli symbol **0** nie jest widoczny w okienku dozowania, wkuć igłę ponownie w skórę i zakończyć wstrzyknięcie. Nie zmieniać ustawienia dawki. Jeśli nadal uważasz, że nie została podana pełna dawka, nie należy rozpoczynać ponownie tego samego wstrzyknięcia. Należy zwrócić się do oddziału firmy Lilly wskazanego na ulotce dołączonej do opakowania.



- Ostrożnie ponownie nałożyć zewnętrzną osłonę ochronną igły.



- Wykręcić igłę z założoną zewnętrzną osłoną ochronną i zutylizować igłę, wrzucając ją do pojemnika odpornego na przebicie. Nie przechowywać wstrzykiwacza z założoną igłą, aby uniknąć wypływu, zablokowania igły i wnikięcia powietrza do wstrzykiwacza.



- Nałożyć osłonę ochronną wstrzykiwacza. Nie przechowywać wstrzykiwacza bez założonej osłony ochronnej (zob. strona 7).

Wskazówki dotyczące możliwych objawów towarzyszących

Tak jak w przypadku wszystkich leków, także w przypadku **Mounjaro®** może dojść do wystąpienia **objawów towarzyszących**:



Najczęstsze objawy towarzyszące

- Mdłości, biegunka, zatwardzenie lub wymioty.
- **Najczęściej na początku** terapii lub przy zwiększaniu dawki.
- Są najczęściej **lekkie** lub **umiarkowane** i ustępują z czasem.

Wskazówki, jak poprawić tolerancję:

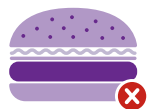
Jeśli po wstrzyknięciu występują nudności, należy porozmawiać ze swoim lekarzem/swoją lekarką. Do tego czasu można skorzystać z poniższych wskazówek:



Jedz mniejsze porcje.



Nie jedz, dopóki nie zgłodniejesz.



Unikaj żywności o wysokiej zawartości tłuszczu.



Stosuj lekką dietę.

Dodatkowe wskazówki



Odwodnienie

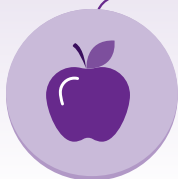
- Na początku leczenia może się zdarzyć, że wskutek takich objawów towarzyszących, jak **wymioty lub biegunka**, straci się więcej płynów.
- **Pij dużo wody**, aby zapobiegać obniżonej czynności nerek.



Przed użyciem leku **Mounjaro®** należy skonsultować się ze swoim lekarzem/swoją lekarką, jeśli:

- Masz poważne problemy z trawieniem pokarmu lub pokarm pozostaje w żołądku dłużej niż zwykle (w tym ciężka gastropareza).
- Kiedykolwiek stwierdzono u Ciebie stan zapalny trzustki, który może powodować silny i nieustępujący ból brzucha i pleców.
- Stosowano u Ciebie leczenie cukrzycy i leki, które zawierają sulfonylomocznik i/lub insulinę.

Spożywanie zdrowszych, mniej kalorycznych pokarmów – jak to działa?



Aby wspierać **redukcję masy ciała dzięki Mounjaro®**, ważne jest, aby jeść **świadomie i przyjmować mniejszą ilość kalorii**. Może Ci to pomóc w osiągnięciu „zdrowej masy ciała” i jej utrzymaniu.

Wskazówki dotyczące zdrowego jedzenia:

- **Mniejsze posiłki**
Należy zmniejszyć porcje. Nie trzeba rezygnować z ulubionych potraw.
- **Wybór jedzenia**
Spożywać mniej węglowodanów (np. ziemniaków, ryżu, klusek lub chleba), a w zamian więcej białka (np. płatki owsiane, rośliny strączkowe, jaja, ryba i mięso).
- **Przyrządzanie**
Wykorzystywać świeże i roślinne środki spożywcze do gotowania. Zrezygnować z przemysłowo przetworzonej żywności.
- **Dzielić porcje**
Dzielić porcje na jednym talerzu. Na przykład: $\frac{3}{4}$ pokarmy roślinne (takie jak warzywa) i $\frac{1}{4}$ pokarmy pochodzenia zwierzęcego (np. mięso lub ser).
- **Zdrowe przekąski**
Regularnie rozdzielić posiłki w ciągu dnia. W przypadku nagłych ataków głodu wybierać zdrowe przekąski (np. jogurt naturalny, owoce, batony proteinowe).
- **Przyjmować wystarczającą ilość płynów.**
Pić co najmniej 1,5 litra dziennie, najlepiej wodę lub inne napoje pozbawione kalorii, np. niesłodzona herbata.

Świadomie obserwować sygnały własnego organizmu, takie jak **głód i uczucie pełności**.

Jedzenie jest i powinno być indywidualne: próbuj nowych potraw i staraj się stopniowo wprowadzać (nowe) nawyki żywieniowe do swojej codzienności.

Ruch każdego dnia



Oprócz żywienia drugą **podstawą skutecznego zarządzania masą ciała** jest aktywność fizyczna. Już przy **niewielkich zmianach w życiu codziennym** można wprowadzić aktywność fizyczną – bez ścisłego planu treningowego i reżimu.

Co można robić:

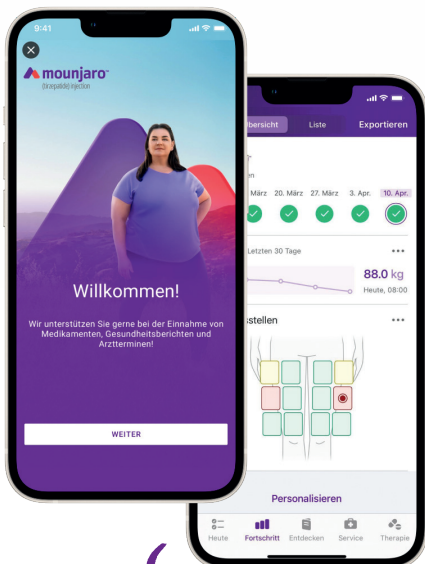
- **taniec**
- **pływanie**
- **jazda na rowerze**
- **bieganie**
- **spacery**
- **joga**
- **wchodzenie po schodach**
- **chodzenie zamiast jazdy samochodem**

WHO zaleca co najmniej 150 minut aktywności fizycznej tygodniowo, czyli ok. 20 minut dziennie.

My TherapyApp – wsparcie cyfrowe

Podsumowanie:

Aby możliwie lekko i przyjemnie zaplanować rozpoczęcie i długotrwałe przyjmowanie **Mounjaro**®, warto skorzystać z pomocy **MyTherapy App**. W ten sposób będziesz mieć na bieżąco dostęp do wszystkich **ważnych informacji dotyczących bezpiecznego stosowania Mounjaro**®, warte poznania podstawy terapii, takie jak sposób działania leku oraz sposób radzenia sobie z działaniami niepożądanymi.



- Regularnie wprowadzaj swoją **masę ciała** i śledź swoje osiągnięcia.
- Zawsze pamiętaj o tym, by kontrolować swoją **jednorazową dawkę**.
- W sposób jednoznaczny zapamiętaj wykorzystane **miejsca wstrzyknięcia**.
- Regularnie otrzymuj przypomnienia o **wstrzyknięciu**.



Wystarczy zeskanować i możesz zaczynać – pobierz aplikację i zainstaluj ją.

Moja zmiana przy stosowaniu Mounjaro[®]

Notuj swoje postępy:

Zapisz **datę, masę ciała** i wszelkie **zmiany** w porównaniu z ostatnim ważeniem. Dokumentowanie własnych aktywności służy Tobie i Twojemu lekarzowi/Twojej lekarce jako podstawa do rozmowy i może Ci w ten sposób pomóc w osiągnięciu zdrowej masy ciała.

Data	Dawka	Masa ciała	Uwaga

Moja zmiana przy stosowaniu Mounjaro®

Data	Dawka	Masa ciała	Uwaga

Moja zmiana przy stosowaniu Mounjaro®

Data	Dawka	Masa ciała	Uwaga

Masz jeszcze pytania?

Porozmawiaj ze swoim lekarzem/swoją lekarką albo skorzystaj z ofert online:



Film instruktażowy i dodatkowe informacje

Koszty choroby/leczenia



W ramach **zeznania podatkowego** możesz spróbować odliczyć koszty choroby/leczenia jako **wydatki nadzwyczajne**.

Zeskanuj kod, aby uzyskać dodatkowe informacje.

Aby uzyskać szczegółowe informacje na temat bezpieczeństwa i stosowania Mounjaro® KwikPen®, należy zapoznać się z dołączoną do leku instrukcją użycia.

1. Instrukcja użycia Mounjaro® (aktualna wersja).

Lilly

1 x wöchentlich
mounjaro[®]
KwikPen[®]
Tirzepatid