

КОНТРОЛЬ МАССЫ ТЕЛА ПРИ ОЖИРЕНИИ

Вы начинаете лечение препаратом Mounjaro®!

Информация
для пациентов
после назначения
препарата Mounjaro®
один раз в неделю.



Lilly

Общие преимущества снижения массы тела

Ожирение является хроническим заболеванием и может привести к различным **сопутствующим заболеваниям**, вызываемым избыточным весом. (Существенное) **снижение массы тела может снизить риск сопутствующих заболеваний и положительно повлиять на качество Вашей жизни.**

Ожирение и избыточный вес, среди прочего, могут увеличить риск возникновения следующих заболеваний:



Как действует Mounjaro®?

Mounjaro® может способствовать **снижению массы тела** в дополнение к сбалансированному питанию и физической активности. Действующее вещество Mounjaro® имитирует действие обоих эндогенных кишечных гормонов (GIP и GLP-1).

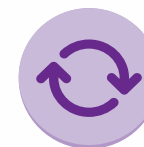
Таким образом, Mounjaro® работает и помогает во многих отношениях:



Снижается аппетит, и уменьшается чувство голода.



Потребление пищи снижается.



Пищеварение замедляется, а это значит, что Вы дольше чувствуете сытость.

Все это в совокупности может привести к **эффективному снижению массы тела** на фоне терапии **Mounjaro®**.



Вы начинаете лечение препаратом Mounjaro®

Начинаем с двух простых шагов:

ШАГ 1

1 раз в неделю по 2,5 мг

ШАГ 2

1 раз в неделю по 5 мг

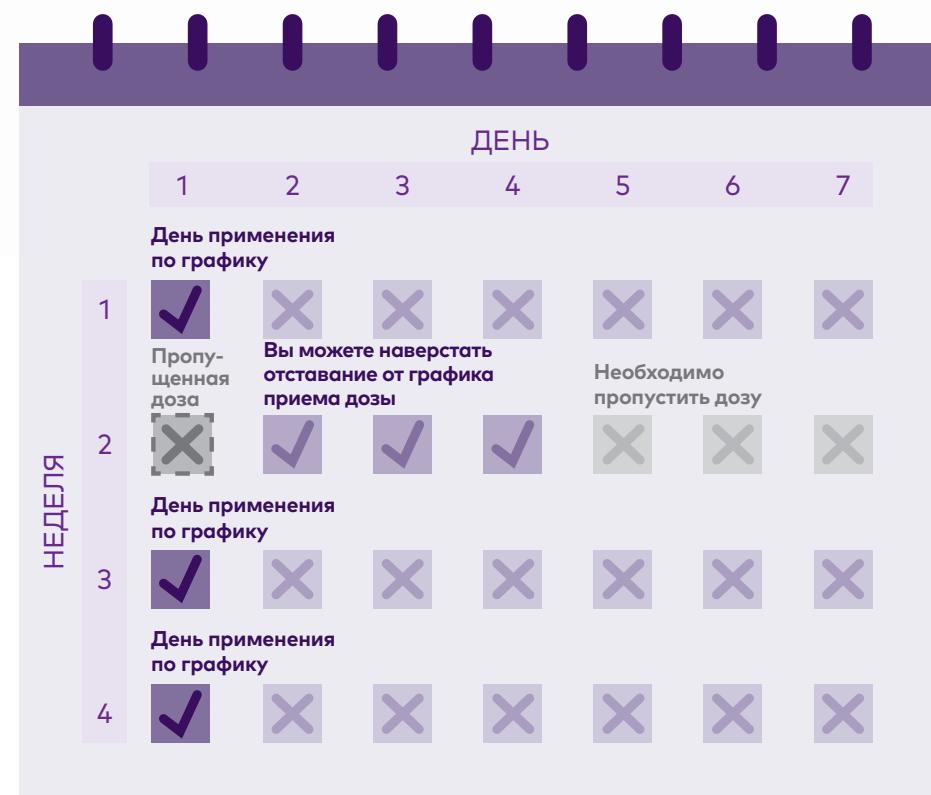


В зависимости от **индивидуальных потребностей пациента** лечащий врач может повышать дозу постепенно по 2,5 мг до 10 или 15 мг, используя ту же схему дозирования.

Пропустили дозу?

Всегда применяйте **Mounjaro®** в один и тот же день недели. В случае пропуска дозы ее следует ввести как можно скорее в течение 4 дней после пропуска дозы.

Если с момента пропуска прошло больше 4 дней, не вводите пропущенную дозу, а сделайте следующую инъекцию в установленный день по графику. В любом случае Вы можете продолжить прием обычной дозы один раз в неделю.



Примерный график

Как следует хранить шприц-ручку Mounjaro® KwikPen®?

Хранение шприца-ручки Mounjaro® KwikPen® перед вскрытием

- Перед первым использованием храните шприц-ручку в холодильнике при температуре от 2 °C до 8 °C.
- Нераспечатанные шприцы-ручки можно использовать до истечения срока годности, указанного на этикетке, если только шприц-ручка хранилась в холодильнике.
- Не подвергайте шприцы-ручки заморозке. Утилизируйте шприц-ручку, если она была заморожена.

Хранение шприца-ручки Mounjaro® KwikPen® после распаковки

- Вы можете хранить распакованную шприц-ручку при комнатной температуре ниже 30 °C.
- Храните шприц-ручку и иглы для нее вне зоны видимости и в недоступном для детей месте.
- Утилизируйте шприц-ручку через 30 дней после первого использования, даже если в ней еще осталось лекарственное средство.
- Утилизируйте шприц-ручку после введения четвертой еженедельной дозы. Попытка ввести остатки лекарственного препарата может привести к получению неполной дозы, даже если в шприце-ручке еще есть лекарственный препарат.

Утилизация Mounjaro® KwikPen® и игл для шприца-ручки

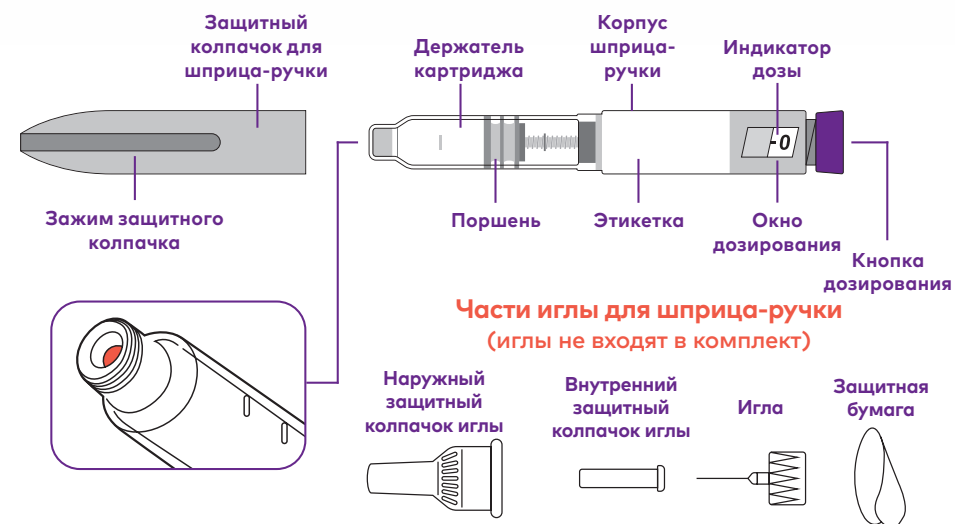
- Поместите использованные иглы для шприца-ручки в непрокалываемый контейнер или твердый пластиковый контейнер с плотной крышкой.
- Не выбрасывайте не закрепленные иглы для шприца-ручки в бытовые отходы.
- Утилизируйте использованную шприц-ручку в соответствии с инструкциями лечащего врача.
- Узнайте у лечащего врача, как правильно утилизировать непрокалываемую упаковку.
- После наполнения запрещается повторно использовать непрокалываемые упаковки.

Не используйте шприц-ручку Mounjaro® KwikPen®, если:

- название лекарственного препарата или концентрация дозы не соответствуют рецепту;
- срок годности шприца-ручки закончился (годен до), или он выглядит поврежденным;
- лекарственный препарат был заморожен, содержит частицы, мутный или изменил цвет. Препарат Mounjaro® должен быть прозрачным до слабо желтого цвета.

Помимо Mounjaro® KwikPen®, понадобится следующее:

- игла, совместимая с KwikPen® (если Вы не знаете, какую иглу для ручки использовать, обратитесь к лечащему врачу);
- спиртовая салфетка, марлевый бинт или ватный тампон;
- непрокалываемый контейнер для острых предметов или контейнер для бытовых отходов.

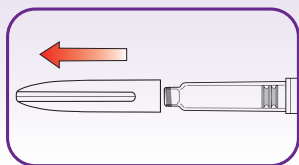


Как применять шприц-ручку Mounjaro® KwikPen®?

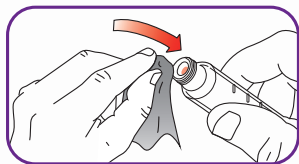


Все этапы необходимо выполнять при каждой инъекции!

Подготовка

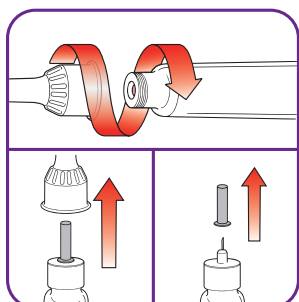


Снимите защитный колпачок шприца-ручки и проверьте шприц-ручку и этикетку.



Возьмите новую иглу для шприца-ручки

- Протрите красное внутреннее уплотнение тампоном.
- Всегда используйте новую иглу для шприца-ручки для каждой инъекции, чтобы избежать инфекций и засоренных игл.
- Удалите защитную бумагу с наружного защитного колпачка иглы.

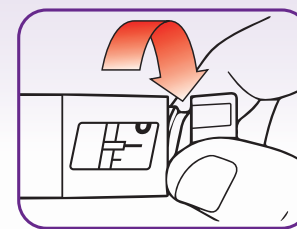


Наружный защитный колпачок иглы

Внутренний защитный колпачок иглы

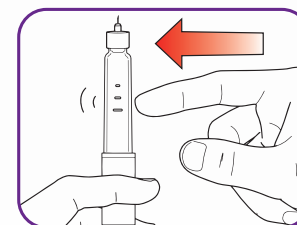
- Нажмите на шприц-ручку иглой с защитным колпачком вертикально и поворачивайте иглу до тех пор, пока она не будет плотно держаться.
- Снимите наружный защитный колпачок иглы и сохраните его. Он будет использоваться повторно.
- Снимите внутренний защитный колпачок иглы и утилизируйте его.

Удаление воздуха



Выпустите воздух из шприца-ручки Mounjaro® KwikPen®

- Медленно поворачивайте ручку дозирования до тех пор, пока не услышите **2 щелчка** и в окне дозирования не появится расширенная линия. Это положение выпуска воздуха. Его можно исправить, поворачивая кнопку дозирования в любом направлении до тех пор, пока положение выпуска воздуха не совпадет с отображением дозы.



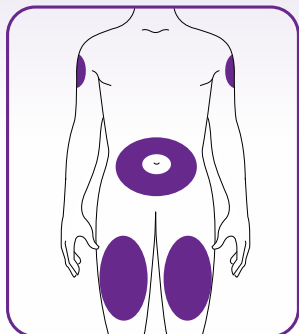
- Держите шприц-ручку иглой вверх.
- Слегка постучите по держателю картриджа, чтобы на кончике собрались пузырьки воздуха.



- Выпустите немного лекарственного средства в воздух, **нажав кнопку дозирования до упора. Затем медленно сосчитайте до 5, удерживая кнопку дозирования.** В окне дозирования должен появиться символ **0.7**. **Не** делать инъекцию в туловище.
- Процедура **выпуска воздуха** удаляет воздух из картриджа и обеспечивает надлежащую работу шприца-ручки. Воздух вышел из шприца-ручки, если небольшое количество лекарственного препарата выделилось из кончика иглы шприца-ручки.
- Если Вы не видите лекарственный препарат, повторите этот этап, но не более 2 раз.
- Если Вы по-прежнему не видите лекарственный препарат, замените иглу шприца-ручки и повторите действия, но не более 1 раза.

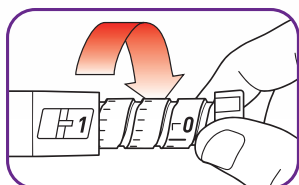
Как применять шприц-ручку Mounjaro® KwikPen®?

Инъекция



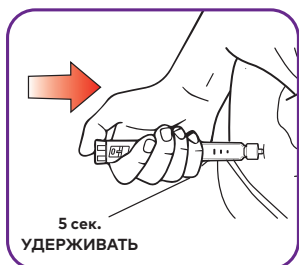
Выберите место для инъекции

- Вводить лекарственный препарат самостоятельно или с посторонней помощью следует, предпочтительно, в бедро или живот на расстоянии не менее 5 сантиметров от пупка. Или же другой человек может сделать Вам инъекцию в заднюю часть плеча.
- Чередуйте места инъекций каждую неделю. Можно использовать тот же участок тела, но обязательно выберите другое место инъекции на этой части тела.



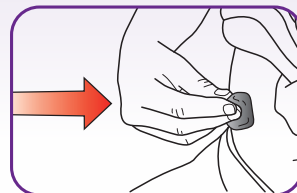
Поверните кнопку дозирования

- Поворачивайте ручку дозирования до упора, пока в окне дозирования не появится символ **1**. Символ **1** соответствует полной дозе.



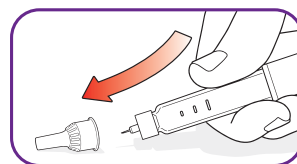
Сделайте инъекцию Mounjaro®

- Введите иглу в кожу.
- Введите лекарственное средство, нажав кнопку дозирования до упора. Затем медленно сосчитайте до 5, удерживая кнопку дозирования. В окне дозирования должен появиться символ **0**, затем можно вывести иглу.
- Извлеките иглу из кожи. Капля лекарственного препарата на кончике иглы — это нормально. Это не повлияет на дозу.

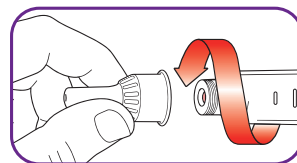


Все этапы необходимо выполнять при каждой инъекции!

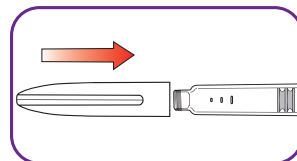
- Если после извлечения иглы из кожи появилось кровотечение, аккуратно прижмите место инъекции тампоном или куском марлевого бинта. Не трите место укола.
- Убедитесь, что символ **0** находится в окне дозирования. Если в окошке отображается символ **0**, значит, введена полная доза. Если в окне дозирования не отображается символ **0**, снова вставьте иглу в кожу и завершите инъекцию. Не меняйте настройку дозы. Если Вы все еще считаете, что не получили полную дозу, не повторяйте процедуру инъекции сначала. Обратитесь в свой филиал компании Lilly, указанный в листке-вкладыше.



- Снова осторожно наденьте наружный защитный колпачок иглы.



- Отвинтите иглу с надетым наружным защитным колпачком и выбросьте иглу в непрокальваемый контейнер. Чтобы предотвратить утечку лекарственного препарата, засорение иглы и попадание воздуха в шприц-ручку, не храните шприц-ручку с прикрепленной иглой.



- Снова наденьте защитный колпачок для шприца-ручки. Не храните шприц-ручку без надетого защитного колпачка (см. стр. 7).

Советы при возможных побочных эффектах

Как и все лекарственные препараты, **Mounjaro®** может вызывать **побочные явления**:



Наиболее частые побочные явления

- Тошнота, диарея, запор или рвота.
- **Обычно в начале** терапии или при увеличении дозы.
- Они, в основном, **легкие** или **умеренные** и со временем проходят.

Советы по улучшению переносимости

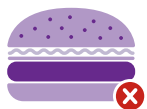
Если после инъекции Вас тошнит, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Между тем Вам могут помочь такие советы:



Ешьте маленькими порциями.



Следите за чувством голода.



Избегайте жирной пищи.



Ешьте легкую пищу.

Дополнительная информация



Обезвоживание

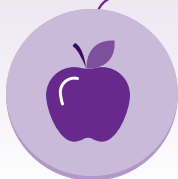
- В начале лечения Вы можете потерять много жидкости из-за побочных эффектов, таких как **рвота или диарея**.
- **Пейте много воды**, чтобы предотвратить снижение функции почек.



Перед началом применения **Mounjaro®** проконсультируйтесь с лечащим врачом в следующих случаях:

- серьезные проблемы с перевариванием продуктов питания, или пища стала задерживаться в желудке дольше нормы (в том числе при тяжелых случаях гастропареза);
- был раньше панкреатит (воспаление поджелудочной железы, сопровождающееся сильными неутрачиваемыми болями в животе и спине);
- Вы получаете лечение от диабета и принимаете лекарственные средства, содержащие сульфонилмочевину и/или инсулин.

Сокращение калорий, более здоровое питание — как это работает?



Чтобы поддержать процесс **снижения массы тела с помощью Mounjaro®**, важно питаться **осознанно и с пониженным содержанием калорий**. Это поможет Вам достичь «здоровой массы тела» и поддерживать ее.

Советы по здоровому питанию:

- **Меньшие порции еды**
Уменьшите порции. Отказываться от любимых блюд не придется.
- **Выбор еды**
Ешьте меньше углеводов (например, картофеля, риса, макарон или хлеба) и больше белков (например, овсянки, бобовых, яиц, рыбы и мяса).
- **Приготовление пищи**
При приготовлении используйте свежие и растительные продукты. Избегайте промышленно обработанных продуктов питания.
- **Распределение порции**
Распределите порции на одной тарелке. Например: $\frac{3}{4}$ растительной пищи (например, овощей) и $\frac{1}{4}$ пищи животного происхождения (например, мяса или сыра).
- **Перекусывайте здоровой пищей**
Распределяйте приемы пищи регулярно в течение дня. В случае внезапных «приступов голода» перейдите на здоровые перекусы (например, натуральный йогурт, фрукты, протеиновые батончики).
- **Пейте достаточное количество жидкости**
Выпивайте не менее 1,5 литров в день, лучше всего воды или других некалорийных напитков, например несладкого чая.

Обращайте сознательное внимание на сигналы Вашего тела, такие как **чувство голода и сытости**.

Питание является и должно быть индивидуальным: пробуйте новые блюда и старайтесь постепенно интегрировать (новые) пищевые привычки в свою повседневную жизнь.

Движение каждый день



Наряду с диетой движение **является второй основой** успешного контроля массы тела. Физическую активность можно сочетать с **небольшими изменениями в повседневной жизни** — без строгого плана тренировок и принуждения к физическим упражнениям.

Что можно делать:

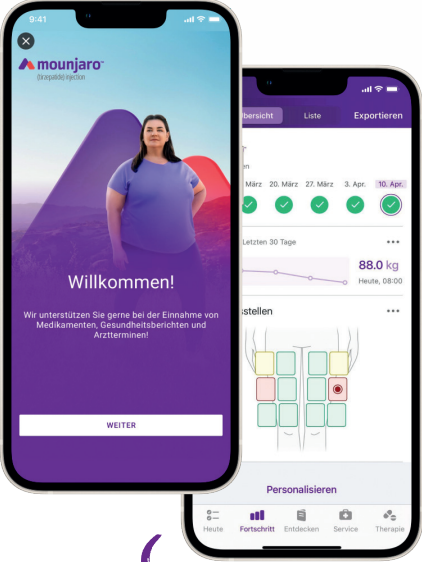
- **Танцы**
- **Плавание**
- **Езда на велосипеде**
- **Бег**
- **Прогулки**
- **Йога**
- **Подъем по лестнице**
- **Ходьба пешком вместо езды на автомобиле**

ВОЗ рекомендует заниматься активными физическими упражнениями не менее 150 минут в неделю, то есть около 20 минут в день.

My TherapyApp — цифровая поддержка

Все и сразу:

Чтобы сделать начало приема **Mounjaro**® и длительного приема лекарств максимально простым и приятным, Вас поддержит приложение MyTherapy. Оно даст Вам всю **важную информацию о безопасном использовании Mounjaro**®, полезную информацию о терапии, например, о том, как она работает, и советы по борьбе с побочными эффектами.



- Регулярно вводите свой **вес** и наблюдайте за собственными успехами.
- Всегда следите за **текущей дозой**.
- Четко отслеживайте используемые **места инъекций**.
- Регулярно получайте **напоминания** о сделанной инъекции.



Просто отсканируйте и начните — загрузите приложение и приступайте к работе.

Мое изменение с Mounjaro®

Делайте пометки о своем успехе:

Запишите **дату**, свой **вес** и любые **изменения** с момента последнего взвешивания. Документирование своей деятельности предоставляет Вам и врачу основу для обсуждения и может помочь достичь оптимального для здоровья веса.

Дата	Доза	Вес тела	Примечание
------	------	----------	------------

Мое изменение с Mounjaro®

Дата	Доза	Вес тела	Примечание

Мое изменение с Mounjaro®

Дата	Доза	Вес тела	Примечание

Дополнительные вопросы?

Проконсультируйтесь с лечащим врачом или воспользуйтесь онлайн-предложениями:



Видео по применению и дополнительная информация

Расходы на лечение болезни / терапию:



В рамках своей **налоговой декларации** можно заявить о расходах на лечение/терапию в приложении «**Непредвиденные расходы**».

Отсканируйте код для получения дополнительной информации.

Подробная информация о безопасности и использовании шприца-ручки Mounjaro® KwikPen® приведена в листке-вкладыше, прилагаемой к лекарственному препарату.

1. Листок-вкладыш к Mounjaro® (в текущей редакции).

Lilly

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