

# Mounjaro® kullanımına başlama!

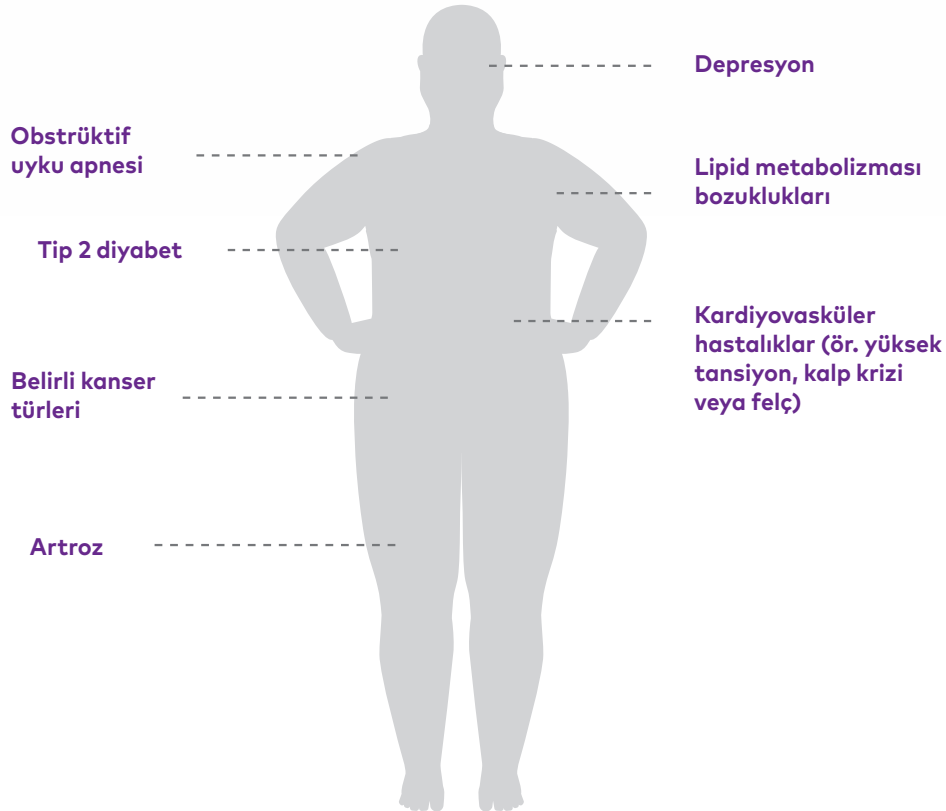
Haftada 1 doz  
Mounjaro® reçete  
edilen hastalar  
için bilgilendirme.



## Kilo vermenin genel faydaları

Kronik bir hastalık olan **obezite, kiloya bağlı ikincil hastalıklara** da yol açabilir. (Sağlıklı) **kilo kaybı, ikincil hastalık riskini azaltır ve yaşam kalitenizi olumlu etkiler.**

**Obezite ve aşırı kilo, aşağıdaki gibi durumların riskini artırabilir:**



## Mounjaro® nasıl etki eder?

**Mounjaro®**, dengeli beslenme ve fiziksel aktivite ile birlikte **kilo vermenizi** destekleyebilir. Mounjaro®'nun etken maddesi, vücudun iki endojen bağırsak hormonunun (GIP ve GLP-1) etkilerini taklit eder.

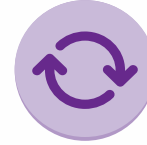
**Mounjaro® bu sayede birçok farklı fayda sağlar:**



İştahı ve açlık hissini azaltır.



Gıda alımını azaltır.



Sindirimi yavaşlatarak daha uzun tokluk hissi sağlar.

Tüm bu etkiler birleştiğinde **Mounjaro®** tedavisi ile **etkili kilo kaybı** sağlanabilir.



# Mounjaro® tedavisine başlama

Tedavi başlangıcı iki basit adımda gerçekleşir:

## ADIM 1

haftada 1 kez 2,5 mg



## ADIM 2

haftada 1 kez 5 mg



Bireysel ihtiyaçlarınıza bağlı olarak doktorunuz, aynı program dahilinde dozu 2,5 mg'lık artışlarla 10 mg veya 15 mg'a kadar artırabilir.

# Bir dozu kaçırdınız mı?

Mounjaro®'yu daima haftanın aynı günü uygulayın. Bir doz atlanırsa atlanan dozdan sonraki 4 gün içerisinde olmak üzere mümkün olan en kısa sürede unutilan doz alınmalıdır.

4 günden fazla zaman geçmişse, unutilan doz atlanmalı ve bir sonraki doz planlanan normal gününde alınmalıdır. Her iki durumda da düzenli olarak haftada bir doza devam edebilirsiniz.



Örnek uygulama

# Mounjaro® KwikPen® nasıl saklanmalıdır?

## Mounjaro® KwikPen®'inizi açmadan önce saklama

- İlk kullanımdan önce kalemi buzdolabında 2°C ila 8°C'de saklayın.
- Açılmamış kalemler, buzdolabında saklanmaları koşuluyla etiket üzerindeki son kullanma tarihine kadar kullanılabilir.
- Kalemi dondurmayın. Kalem donmuşsa bertaraf edin.

## Mounjaro® KwikPen®'inizi açtıktan sonra saklama

- Açılan kaleminizi 30 °C'nin altındaki oda sıcaklıklarında saklayabilirsiniz.
- Kalemi ve iğnelerini, çocukların göremeyeceği ve erişemeyeceği yerlerde saklayın.
- Kalemi içinde hala ilaç olsa dahi ilk kullanımdan 30 gün sonra bertaraf edin.
- Dördüncü haftalık dozu aldıktan sonra kalemi bertaraf edin. Kalan ilacı enjekte etmeye çalışmak, kalemde hala ilaç bulunsa dahi dozun eksik kalmasına neden olabilir.

## Mounjaro® KwikPen®'i ve kalem iğnesini bertaraf etme

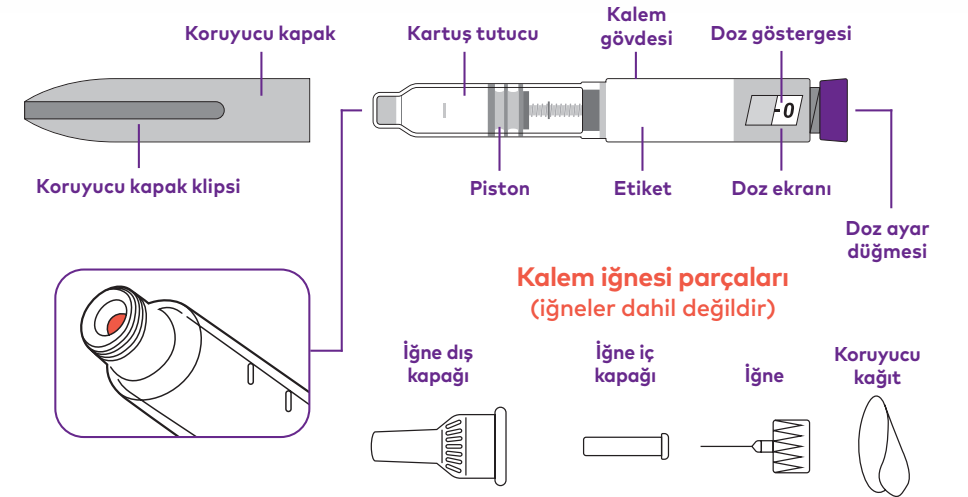
- Kullanılmış kalem iğnelerinizi dayanıklı bir kaba veya emniyet kapaklı sert plastik bir kaba koyun.
- Çıkarılmış kalem iğnelerini evsel atıklarla karıştırmayın.
- Kullanılmış kalemi doktorunuzun talimatlarına göre bertaraf edin.
- Dayanıklı kabın nasıl uygun şekilde bertaraf edileceğini doktorunuza danışın.
- Dayanıklı kaplar, doldurulduktan sonra yeniden kullanılmamalıdır.

## Aşağıdaki durumlarda Mounjaro® KwikPen®'i kullanmayın:

- İlacın adı veya dozu reçetenize uymuyorsa.
- Kalemin son kullanma tarihi geçmişse veya hasarlı görünüyorsa.
- İlaç donmuşsa, partikül içeriyorsa, bulanıksa veya rengi değişmişse. Mounjaro®, renksiz veya hafif sarı renkte olmalıdır.

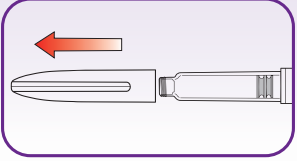
## Mounjaro® KwikPen® ile birlikte aşağıdakilere de ihtiyacınız olacak:

- KwikPen® uyumlu iğne (hangi kalem iğnesini kullanacağınızı bilmiyorsanız doktorunuza danışın)
- Alkollü mendil, gazlı bez veya bir parça pamuk
- Keskin nesnelere için dayanıklı kap veya ev tipi kap

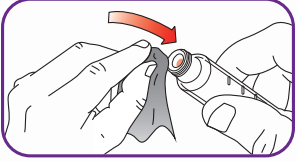


# Mounjaro® KwikPen® nasıl kullanılmalıdır?

## Hazırlık

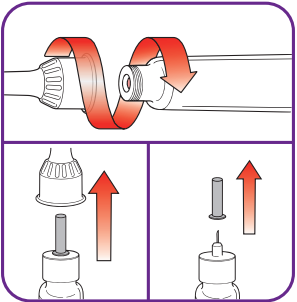


**Kalem kapağını doğrudan çıkartarak kalemi ve etiketi inceleyin.**



**Yeni bir kalem iğnesi alın**

- Kırmızı iç contayı bir bezle silin.
- Enfeksiyonları ve iğnelerin sıkışmasını önlemek için her enjeksiyonda yeni bir kalem iğnesi kullanın.
- Koruyucu kağıdı iğnenin dış kapağından çıkarın.

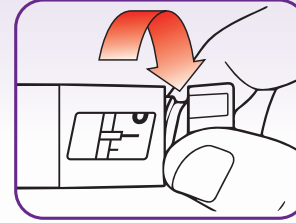


İğne dış kapağı

İğne iç kapağı

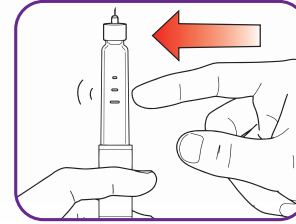
- Kapaklı iğneyi dikey olarak kalemin üzerine bastırın ve sabitlenene kadar çevirin.
- İğnenin dış kapağını çıkarın ve saklayın. Buna daha sonra yeniden ihtiyacınız olacak.
- İğnenin iç kapağını çıkarın ve bertaraf edin.

## Hava boşaltma

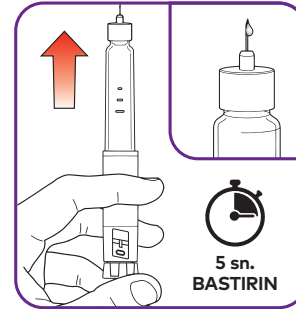


**Mounjaro® KwikPen®'in havasını boşaltın**

- **İki klik** sesi duyuncaya ve doz ekranında uzun çizgi görünene kadar doz ayar düğmesini yavaşça çevirin. Hava boşaltma için bu konumda olunması gerekir. Hava boşaltma konumu doz göstergesiyle eşleşene kadar doz düğmesi her iki yönde de çevrilebilir.



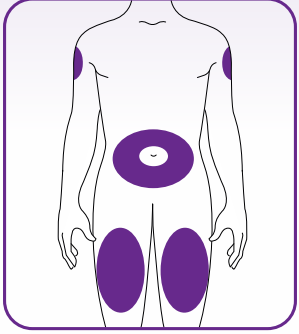
- Kalemi iğnesi yukarı bakacak şekilde tutun.
- Hava kabarcıklarının uç kısımda toplanmasını sağlamak için kartuş tutucuya hafifçe vurun.



- Doz ayar düğmesine sonuna kadar bastırarak **bir miktar ilacı dışarı çıkarın. Ardından doz ayar düğmesini basılı tutarak yavaşça 5'e kadar sayın.** 0 sembolü, doz ekranında görünmelidir. Vücuda enjekte **etmeyin.**
- **Hava boşaltma**, kartuştaki havanın alınmasını ve kaleminizin düzgün çalışmasını sağlar. Kalem, iğne ucundan az miktarda ilaç çıktığında kullanıma hazırdır.
- Herhangi bir ilaç çıkışı olmadıysa, bu adımı 2 defadan fazla olmamak üzere tekrarlayın.
- Hala ilaç çıkışı yoksa kalemin iğnesini değiştirin ve adımları 1 defadan fazla olmamak üzere tekrarlayın.

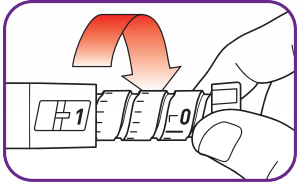
# Mounjaro® KwikPen® nasıl kullanılmalıdır?

## Enjekte etme



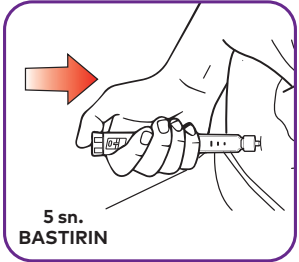
### Enjeksiyon bölgesini seçin

- İlaç kendiniz veya bir başkası tarafından, göbek deliğinizden en az 5 santimetre uzakta olmak üzere tercihen kalçaya veya karnınıza (abdomen) enjekte edilebilir. İlaç aynı zamanda başka biri tarafından üst kolunuzun arkasına da enjekte edilebilir.
- Enjeksiyon bölgesini her hafta değiştirin. Aynı vücut bölgesini kullanabilirsiniz, ancak aynı vücut bölgesi içinde farklı bir enjeksiyon yeri seçtiğinizden emin olun.



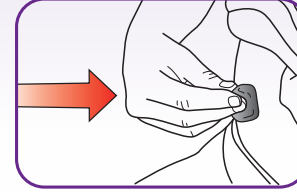
### Doz ayar düğmesini çevirin

- **Doz ayar düğmesini durana ve doz ekranında 1 sembolü görünene kadar çevirin.** 1 sembolü, tam dozu ifade eder.



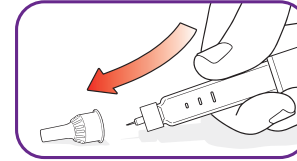
### Mounjaro®'yu enjekte edin

- İğneyi derinize batırın.
- Doz ayar düğmesine sonuna kadar bastırarak ilacı enjekte edin. Ardından doz ayar düğmesini basılı tutarak yavaşça 5'e kadar sayın. İğneyi çıkarmadan önce 0 sembolü doz ekranında görünmelidir.
- İğneyi yavaşça derinizden dışarı doğru çekin. İğne ucunda bir damla kadar ilaç olması normaldir. Bu damla, dozunuzu etkilemeyecektir.

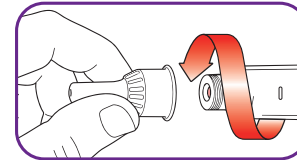


**Bu adımlar her enjeksiyonda uygulanmalıdır!**

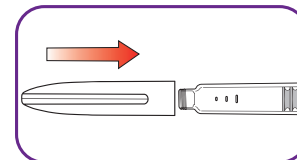
- İğneyi derinizden çektikten sonra kanama olursa, bir parça mendil veya gazlı bez ile enjeksiyon bölgesine hafifçe bastırın. Bölgeyi ovalamayın.
- Doz ekranında 0 sembolünün görüldüğünden emin olun. Doz ekranındaki 0 sembolünü gördüğünüzde dozun tamamını almışsınız demektir. Doz ekranında 0 sembolünü görmüyorsanız, iğneyi derinize tekrar batırın ve enjeksiyonu bitirin. Doz ayarını değiştirmeyin. Eğer hala dozun tamamını almadığınızı düşünüyorsanız enjeksiyonu tekrarlamayın. Prospektüste belirtilen Lilly ofisinizle iletişime geçin.



- İğnenin dış kapağını dikkatlice değiştirin.



- İğneyi dış kapağı kullanarak çıkarın ve dayanıklı bir kaba koyun. Sızıntıyı, iğnenin sıkışmasını ve kaleme hava girmesini önlemek için kalemi iğnesi takılı halde saklamayın.



- Koruyucu kapağı değiştirin. Kalemi kapaksız halde saklamayın (bkz. sayfa 7).

## Olası yan etkiler için ipuçları

## İlave notlar

Tüm ilaçlarda olduğu gibi **Mounjaro®** da **yan etkilere** neden olabilir:

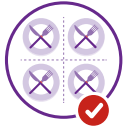


### En sık görülen yan etkiler

- Bulantı, ishal, kabızlık veya kusma.
- Yan etkiler genellikle **tedavinin başlangıcında** veya doz artırıldığında ortaya çıkar.
- Genellikle **hafif** veya **orta** şiddette **olur** ve zamanla azalır.

### İlaça daha kolay uyum sağlamak için ipuçları:

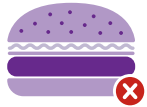
Enjeksiyondan sonra midenizin bulanması durumunda doktorunuzla görüşün. Görüşmeye kadar aşağıdaki ipuçları size yardımcı olabilir:



Daha küçük porsiyonlar tüketin.



İştahınıza dikkat edin.



Yağlı yiyeceklerden kaçınin.



Hafif gıdalar tüketin.



### Susuzluk

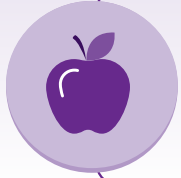
- Tedavinin başlangıcında **kusma ve ishal** gibi yan etkiler nedeniyle sıvı kaybınız artabilir.
- Böbrek fonksiyonlarını korumak için **bol su için**.



Aşağıdaki durumlarda **Mounjaro®** kullanmadan önce lütfen doktorunuza danışın:

- Yiyecekleri sindirmede ciddi sorunlarınızın olması veya yiyeceklerin midenizde normalden daha uzun süre kalması (şiddetli gastroparezi dahil) durumunda.
- Daha önce pankreatit (geçmeyen şiddetli karın ve sırt ağrısına neden olabilen bir pankreas iltihabı) geçirdiyseniz.
- Diyabet tedavisi görüyorsanız ve sülfonilüre ve/veya insülin içeren ilaçlar kullanıyorsanız.

## Nasıl aldığım kaloriyi azaltıp sağlıklı beslenebilirim?



Mounjaro®'nun **kilo vermeyi** destekleyebilmesi için **bilinçli beslenmek ve kalorileri azaltmak önemlidir**. Böylelikle "sağlıklı kilonuza" ulaşabilir ve bu kiloda kalabilirsiniz.

### Sağlıklı beslenme ipuçları:

- **Daha küçük porsiyonlar**  
Porsiyonları azaltın. En sevdiğiniz yemeklerden kaçınmanıza gerek yok.
- **Yemek tercihleri**  
Daha az karbonhidrat (ör. patates, pirinç, makarna veya ekme) ve daha fazla protein (ör. yulaf ezmesi, baklagiller, yumurta, balık ve et) tüketin.
- **Hazırlık**  
Yemek pişirirken taze ve bitkisel bazlı malzemeler kullanın. İşlenmiş gıdalardan uzak durun.
- **Bölünmüş porsiyonlar**  
Tabağınızdaki porsiyonları bölün. Örneğin, tabağın dörtte üçünü bitkisel gıdalara (sebze vb.), dörtte birini ise hayvansal gıdalara (et, peynir vb.) ayırın.
- **Sağlıklı atıştırmalıklar**  
Öğünleri gün içinde eşit şekilde dağıtın. Aniden açlık bastırırsa sağlıklı atıştırmalıklara (ör. doğal yoğurt, meyve, protein barları) yönelin.
- **Sıvı tüketimi**  
Tercihen su veya şekersiz çay gibi kalorisiz içecekler olmak üzere günde en az 1,5 litre sıvı tüketin.

**Açlık ve tokluk** gibi vücut sinyallerine dikkat edin.

**Yemek bireysel bir gereksinimdir:** Yeni yemekler denemeye ve günlük yaşantınıza yavaş yavaş (yeni) yeme alışkanlıkları kazandırmaya çalışın.

## Her gün hareket halinde



Başarılı kilo yönetimi için **beslenmenin yanı sıra egzersiz de önemlidir**. Günlük yaşantınızda katı bir antrenman programı veya egzersiz yapma baskısı olmadan yapacağınız **en küçük değişiklikler** dahi fiziksel olarak daha aktif olmanızı sağlayabilir.

### Yapabileceğiniz diğer aktiviteler:

- **Dans etme**
- **Yüzme**
- **Bisiklete binme**
- **Koşma**
- **Gezme**
- **Yoga**
- **Merdiven çıkma**
- **Araba kullanmak yerine yürüme**

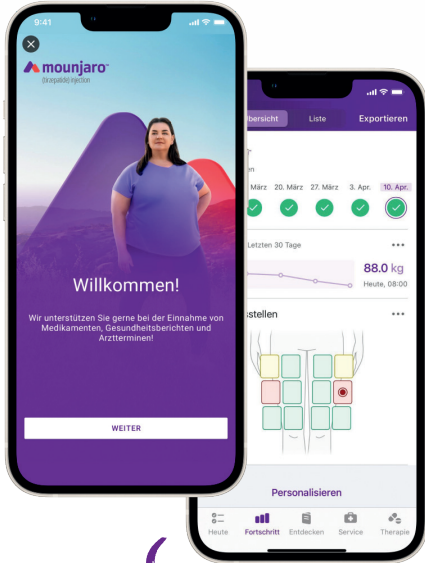
DSÖ haftada en az 150 dakika veya günde yaklaşık 20 dakika **aktif egzersiz yapılmasını önermektedir**.



## MyTherapy uygulaması – dijital destek

### Genel bakış:

**MyTherapy uygulaması, Mounjaro®'yu** kullanmayı ve uzun süreli ilaç tedavisine başlamayı olabilecek en kolay ve keyifli hale getirir. Bu uygulama ile **Mounjaro®'nun güvenli kullanımına ilişkin önemli bilgiler**, tedavinin ne işe yaradığı gibi faydalı bilgiler ve yan etkilerle nasıl başa çıkacağınıza dair ipuçları edinebilirsiniz.



- **Kilonuzu** düzenli olarak kaydedin ve ilerlemenizi görün.
- **Mevcut dozunuzu** sürekli olarak kontrol edin.
- Kullandığınız **enjeksiyon bölgelerini** inceleyin.
- Enjeksiyonunuz için düzenli hatırlatmalar **alın**.



**Tarotmanız yeterli** – uygulamayı indirin ve başlayın.

## Mounjaro® ile değişimim

### İlerlemenizi kaydedin:

**Tarihi, kilonuzu** ve son tartıdan bu yana geçirdiğiniz **değişimi** kaydedin. Faaliyetlerinizi kayıt altına almak, doktor görüşmeleriniz için faydalı olabilir ve sağlıklı bir kiloya ulaşmanıza yardımcı olabilir.

Tarih	Doz	Kilo	Not

## Mounjaro® ile değişimim

Tarih	Doz	Kilo	Not

## Mounjaro® ile değişimim

Tarih	Doz	Kilo	Not

## Sorularınız mı var?

Doktorunuzla görüşün veya çevrimiçi içeriklerden faydalanın:



Uygulama videosu ve daha fazla bilgi

İlaç/tedavi masrafları:



**Gelir vergisi beyannamenizde** ilaç/tedavi masraflarını indirmek için **Olağanüstü Giderler** bölümünü kullanabilirsiniz.

Daha fazla bilgi için kodu taratın.

Mounjaro® KwikPen®'in güvenliği ve kullanımıyla ilgili ayrıntılı bilgi için lütfen tıbbi ürününüzle birlikte verilen kullanma talimatını okuyun.

1. Mounjaro® kullanma talimatı (güncel versiyon).

*Lilly*

1 x wöchentlich  
**mounjaro®**  
KwikPen®  
Tirzepatid