



Gesündere Ernährung, mehr Bewegung und **Saxenda® für dein Gewichtsmanagement**

Leitfaden zum Behandlungsbeginn
für Patient*innen von 12 bis 18 Jahren



NUR IM RAHMEN EINER VERORDNUNG
ZUR ABGABE AN PATIENT*INNEN

Unterstützung für deinen Therapiestart

Du hast den ersten Schritt gemacht und dich entschieden, dass du dein Gewicht im Sinne deiner Gesundheit reduzieren möchtest. Deine Ärztin oder dein Arzt haben dir als Unterstützung Saxenda® verschrieben, das als Ergänzung zu gesunder Ernährung und mehr Bewegung angewendet wird. Dafür haben wir dir einen kleinen Leitfaden zusammengestellt – mit Hinweisen für den Einstieg in deine neue Therapie und zusätzlichen Tipps und Tricks rund um deinen Weg zu einem gesünderen Gewicht. Los geht's!

Bei der Gewichtskontrolle geht es nicht nur um dein Aussehen. Es geht darum, wie du dich fühlst und wie gesund du jetzt und in Zukunft bist.

Wichtig zu wissen:

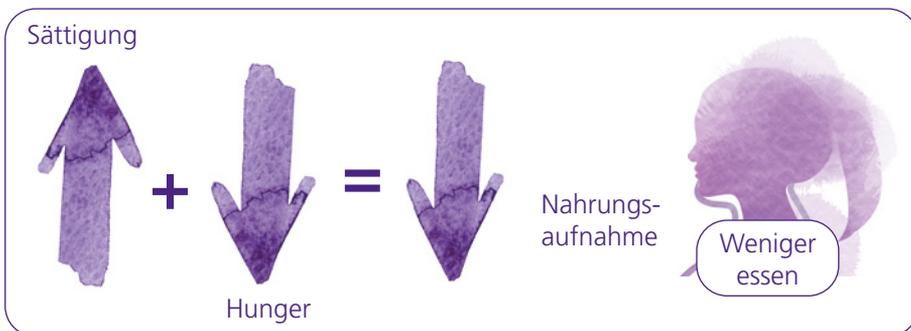
Diese Informationsbroschüre ersetzt **NICHT** die Gebrauchsinformation. Bitte lies dir für umfassende Informationen zu Beginn der Behandlung mit Saxenda® die Gebrauchsinformation durch und befrage deine Ärztin oder deinen Arzt, wenn du weitere Fragen hast.



Info zur Wirkweise

Der Wirkstoff in Saxenda® soll dir helfen, dein Gewicht unter Kontrolle zu bringen. Er heißt Liraglutid und ähnelt einem natürlichen Hormon in deinem Körper, das der Regulierung des Appetits dient. Genau wie dieses natürliche Hormon aus deinem Körper soll Saxenda® helfen, deinen Appetit zu regulieren.

Dies soll dazu führen, dass du schneller satt bist und auch weniger Appetit hast.



Das bedeutet:

Du bekommst Unterstützung dabei, weniger zu essen, und solltest in der Folge auch weniger Kalorien zu dir nehmen. Dadurch kannst du abnehmen.

So musst du Saxenda® aufbewahren



Vor der ersten Anwendung: im Kühlschrank lagern (2 °C bis 8 °C). Nicht einfrieren. Nicht in der Nähe des Gefrierfachs aufbewahren. Am besten in der Tür oder im Butterfach des Kühlschranks lagern.



Sobald du den Pen zum ersten Mal benutzt hast, kannst du ihn 1 Monat lang verwenden und bei Raumtemperatur (unter 30 °C) oder, wie oben beschrieben, im Kühlschrank (2 bis 8 °C) lagern.



Vor Sonnenlicht und übermäßiger Wärme schützen.



Medikamente oder Reste davon gehören nicht in den normalen Abfall. Frag bitte in der Apotheke, wie diese entsorgt werden müssen.



Abgelaufene Medikamente dürfen nicht mehr verabreicht werden.



Lass die Penkappe immer aufgesetzt, wenn der Fertipen nicht in Gebrauch ist, um den Inhalt vor Licht zu schützen.

Bewahre dieses Arzneimittel für kleine Kinder unzugänglich auf.

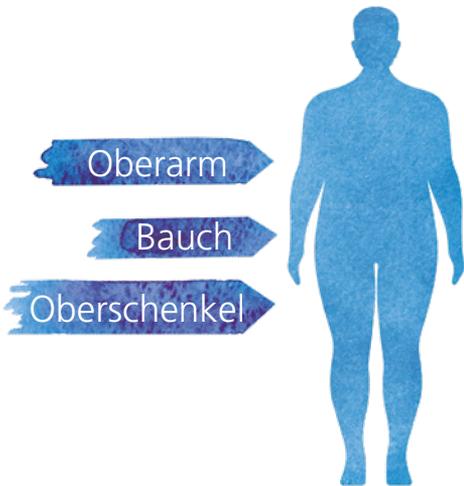


- ▶ Teile den Pen und die Nadeln niemals mit anderen Personen.
- ▶ Verwende für jede Injektion immer eine neue Nadel.
- ▶ Falls du Saxenda® mal an einem Tag vergessen hast, kannst du es innerhalb von 12 Stunden nach der letzten Injektion noch verabreichen. Wenn diese verstrichen sind, sollte die Injektion nicht nachgeholt werden. Dann wartest du mit der Injektion einfach bis zum nächsten Tag.

So funktioniert die Anwendung



Saxenda® muss 1x täglich injiziert werden, das heißt: unter die Haut gespritzt. Hierfür bekommst du einen Pen, in dem das Medikament eingefüllt und gebrauchsfertig ist. Die Injektion ist normalerweise kaum zu spüren.



Der Saxenda® Pen kann zu Hause oder unterwegs benutzt werden

Du kannst dir das Medikament zu jeder Tageszeit verabreichen. Am besten wendest du es jeden Tag zur gleichen Tageszeit an. Such dir dafür einen festen Zeitpunkt am Tag aus, an dem das für dich immer gut möglich ist. So machst du die Anwendung zu einem festen Bestandteil deines Tagesablaufs und vergisst sie nicht so schnell.

Mit dem Saxenda® Pen kannst du dir das Medikament im Bauchbereich, am Oberschenkel oder am Oberarm unter die Haut spritzen.

Deine Ärztin oder dein Arzt zeigen dir, wie du den Pen anwenden musst. Natürlich kannst du auch weiteres medizinisches Personal dazu befragen.



QR-Code scannen und Video ansehen.



Dieses Video zeigt die Anwendung vom Saxenda® Pen.



Empfohlener Dosierungsplan

Das Dosierungsschema ist so ausgelegt, dass ein mögliches Übelkeitsempfinden zu Beginn der Behandlung mit Saxenda® minimiert wird.

Wenn du die Dosierung schrittweise erhöhst, kann sich dein Körper langsam an das Medikament gewöhnen so dass Nebenwirkungen seltener oder schwächer auftreten können. Deine Ärztin oder dein Arzt kann das Dosierungsschema jederzeit anpassen, falls die Symptome für dich nicht gut verträglich sein sollten.

Beginn der Behandlung am

Wochentag

Wenn du eine Dosis von 3,0 mg erreicht hast, behältst du diese Dosierung für die gesamte Dauer der Behandlung. Damit du weißt, wann du deine Dosierung erhöhen musst, trag den Wochentag, an dem du mit der Behandlung begonnen hast, hier ein.



Hinweis:

Informiere deine Ärztin oder deinen Arzt, wenn du Diabetesmedikamente einnimmst, da vielleicht deine Diabetesmedikation angepasst werden muss. Das ist wichtig, um zu vermeiden, dass dein Blutzuckerspiegel zu niedrig wird.



Hier siehst du ein Beispiel für ein einfaches Dosierungsschema, das von der Anfangsdosis von 0,6 mg bis zur vollen empfohlenen Dosis von 3,0 mg führt.



Bei jedem Menschen erfolgt die Dosiserhöhung ganz individuell und findet deshalb in Abstimmung mit deiner Ärztin oder deinem Arzt statt.

Es ist sehr wichtig, dass du deine Ärztin oder deinen Arzt regelmäßig über deinen Behandlungsverlauf informierst.



Häufige Nebenwirkungen

Wie bei allen Medikamenten, kann es auch bei der Therapie mit Saxenda® zu Nebenwirkungen kommen, die aber nicht jede*n Patient*in betreffen. Sehr häufige Nebenwirkungen von Saxenda® sind Übelkeit, Erbrechen, Verstopfung und Durchfall. Diese klingen für gewöhnlich nach einigen Tagen oder Wochen wieder ab. Häufige Nebenwirkungen sind u. a. Schwindel, Schlaflosigkeit, Geschmacksstörungen, Gallensteine, Reaktionen an der Injektionsstelle, Hypoglykämien sowie weitere Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes. Schwerwiegende Nebenwirkungen, von denen Patient*innen berichteten, waren schwere allergische Reaktionen (selten) oder Bauchspeicheldrüsenentzündung (Pankreatitis) – gelegentlich.

Sehr häufig treten auf:



Übelkeit/Erbrechen



Verstopfung/Durchfall



Hypoglykämie

Eine vollständige Liste aller möglichen Nebenwirkungen findest du in der Gebrauchsinformation, die der Saxenda® Packung beiliegt. Bitte sprich deine Ärztin oder deinen Arzt an, wenn du Fragen zu den Nebenwirkungen hast.



Symptome und Maßnahmen bei einer Unterzuckerung (Hypoglykämie)

Wenn du Diabetiker*in bist, solltest du während der Therapie mit Saxenda® besonders aufmerksam auf die Signale deines Körpers achten – so kannst du eine Hypoglykämie erkennen und ihr rechtzeitig entgegenwirken.

Es gibt viele unterschiedliche Symptome, wie z. B.:

- ▶ Zittern
- ▶ Schweißausbrüche
- ▶ Heißhunger
- ▶ Unruhe, Nervosität
- ▶ Gesichtsrötung

Wer Anzeichen einer Unterzuckerung bei sich verspürt, sollte umgehend Kohlenhydrate zu sich nehmen, die schnell ins Blut gehen. Informiere dich bei deiner Ärztin oder deinem Arzt darüber, welche Lebensmittel du in welcher Menge dann essen solltest.

Wenn du die Anzeichen rechtzeitig bemerkst und den Zuckerabfall bremst, indem du Kohlenhydrate isst, lassen sich Unterzuckerungen in der Regel gut in den Griff bekommen.



Tipps gegen Übelkeit

Übelkeit ist eine sehr häufige Nebenwirkung, wenn man mit Saxenda® beginnt. Das ist völlig normal und verschwindet meistens nach kurzer Zeit wieder.

Du kannst die Übelkeit in den Griff bekommen, indem du diese Tipps beachtest:



Iss fettarme Nahrungsmittel wie Knäckebrot oder Reis. Gut sind auch Nahrungsmittel, die viel Wasser enthalten, wie z. B. Suppen.



Verändere die Tageszeit, zu der du Saxenda® verabreichst.

No-Go:

Bitte verzichte auf große Mengen an ballaststoffreichen Nahrungsmitteln, würzige, scharfe Speisen mit starken Gerüchen, frittiertes und sehr fetthaltiges Essen.





Nach dem Essen: nach draußen gehen,
frische Luft schnappen – nicht hinlegen.



Trinke den ganzen Tag
über viel Wasser.



Iss kleinere Portionen beim Essen und achte auf deinen
Körper. Hör auf zu essen, wenn du ein Sättigungsgefühl spürst.
Es dauert eine Weile, bis dein Körper den Appetit und das
Sattsein wieder besser reguliert.

Wenn die Nebenwirkungen weiterhin bestehen,
sprich bitte mit deiner Ärztin oder deinem Arzt und
lasse die Dosis bei Bedarf anpassen.



Öfter mal was Neues

Zum Abnehmen gehört mehr körperliche Aktivität und eine gesündere Ernährung. Jetzt heißt es: alte Gewohnheiten loswerden und sich neue Gewohnheiten zulegen. Am besten machst du dir Pläne für deine Woche. Überlege dir, was du ganz leicht verändern kannst. Z. B. etwas weniger Zeit vor dem Computer oder Fernseher verbringen und dafür einmal am Tag einen kleinen Spaziergang machen.

Plane gemeinsam mit deiner Familie ein paar Aktivitäten, die euch allen Spaß machen. Und überlege dir, was du zusammen mit deinen Freund*innen an Bewegung oder Sport machen kannst. Kleine Veränderungen in deinem Alltag können dich einen großen Schritt voranbringen.

Tipps zur gesunden Ernährung



Frisches Gemüse und selbst gekochte Mahlzeiten. Obst und alle Produkte, die wenig Fett, Salz und Zucker enthalten.
Zum Trinken: Wasser und ungezuckerte Tees.



Verarbeitete Lebensmittel, Fertiggerichte und fettige bzw. fettreiche Produkte, zuckerhaltige Getränke wie Cola oder Limo, Frittiertes wie Pommes oder Chips, Süßigkeiten und andere Nahrungsmittel mit hohem Zucker- oder Salzgehalt.



Dein Ziel sollte sein:

mindestens eine Stunde am Tag mit Bewegung zu verbringen. Das kann etwas Einfaches sein, wie nach dem Essen einen Familienspaziergang zu machen. Oder battle dich bei verschiedenen Bewegungs- und Tanz-Challenges mit deinen Freundinnen und Freunden.

Tipps für mehr Bewegung

Du solltest dich so viel wie möglich bewegen. Durch Bewegung wird dein gesamter Stoffwechsel verbessert und so kann Gewicht abgebaut werden.

Am besten ist regelmäßige Bewegung, also jeden Tag etwas mehr Action in deinen Alltag bringen. Baue körperliche Aktivitäten drinnen oder draußen in deinen Tagesablauf ein.

Versuche Fernsehstunden, Videospiel-, Telefon- oder Computerzeiten, in denen du still sitzt, mit den Aktivitätszeiten auszugleichen.





Gemeinsam wird es leichter

Beim Abnehmen geht es nicht um „schnell Gewicht verlieren“. Es geht vielmehr darum, den eigenen Körper besser kennenzulernen und sich auf einen gesünderen Lebensstil umzustellen. Das braucht Zeit. Und Geduld. Dafür ist es wichtig, dass du dir Unterstützung holst.

Egal ob von deinen Eltern, Geschwistern, deinen Freundinnen oder Freunden – sie alle können dich zum Durchhalten motivieren. Sprich über deine Ziele, deine Wünsche und alles, was sich für dich gerade verändert. Es wird dir helfen, deinen Weg weiterzugehen.

Du bist nicht allein!



Hier findest du weitere Unterstützungsmöglichkeiten



Natürlich solltest du auch jederzeit mit deiner Ärztin oder deinem Arzt sprechen, wenn du Fragen hast oder dich unwohl fühlst. Wenn du dich weiter informieren möchtest, findest du hier verschiedene Themen und Möglichkeiten.

Die Gebrauchsinformation, eine Hotline und ein Login für Patient*innen findest du unter [saxenda.de](https://www.saxenda.de).



Viele hilfreiche Informationen rund um das Thema Übergewicht und Adipositas findest du auf der Website [mein-weg-zum-wunschgewicht.de](https://www.mein-weg-zum-wunschgewicht.de)





Novo Nordisk Pharma GmbH
Brucknerstraße 1
D-55127 Mainz

Kontakt: 06131 903 1133
www.novonordisk.de

