

دليلك الإرشادي لبدا العلاج بقلم ساكسيندا®



Saxenda®
liraglutide injection

*يرجى الاطلاع على النشرة الدوائية لمعلومات المريض لمعرفة المعلومات كاملة.
لا يجوز توزيع هذه المادة إلا عن طريق اختصاصيي الرعاية الصحية للمرضى الذين وُصف
لهم قلم ساكسيندا® — بعد وصف الطبيب فقط

ما ستجده في هذه النشرة

التعرف على قلم ساكسيندا®

- ٣ بدء العلاج
- ٤ لماذا قد يكون إنقاص الوزن والمحافظة عليه أمرًا صعبًا
- ٤ ما فعالية دواء ساكسيندا®

الاستعداد لأخذ حقن ساكسيندا®

- ٥ التأثير في الحالة الصحية
- ٥ ما هي أكثر الاعراض الجانبية شيوعًا
- ٥ ماذا تفعل في حالة إصابتك بالغثيان

كيفية استخدام قلم ساكسيندا®

- ٦ جدول مواعيد الجرعات
- ٩ كيفية استخدام القلم

العمل مع اختصاصي الرعاية الصحية

- ١٢ كيف يمكن للخطوات البسيطة أن تترك أثرًا
- ١٤ تناول الطعام الصحي
- ١٤ زيادة النشاط

أهدافي

- ١٦ تقييم تقدمك في إنقاص الوزن

ملاحظة: ليس الهدف من هذه المادة أن تكون بديلاً للنشرة الدوائية لمعلومات المريض. يرجى الرجوع إلى نشرة العبوة للاطلاع على المعلومات الشاملة المتعلقة بما ينبغي عليك معرفته عند بدء العلاج بقلم ساكسيندا® واستشر طبيبك إذا كانت لديك أي استفسارات إضافية.

بدء العلاج

لقد قررت أنت وطبيبك المعالج مع وصفة المعالجة الطبية أن يكون قلم ساكسيندا® جزءًا من خطتك لإنقاص الوزن. يحتوي هذا الكتيب على معلومات مفيدة لمساعدتك في بدء العلاج.

وإنه من الضروري أولاً وقبل كل شيء الانتباه إلى أن قلم ساكسيندا® جزء واحد فقط من مجهوداتك لإنقاص الوزن. ويُمكن الحصول على أقصى قدر من تأثير العلاج بتشجيعك على اتباع خطة تناول طعام صحي وزيادة أنشطتك الجسدية.

وإنه من الضروري أيضاً استمرار العمل على المعالجة بمتابعة اختصاصي الرعاية الصحية لك لوضع أهداف واقعية ويمكن تحقيقها. قد يساعدك آخر قسم في هذه النشرة في القيام بذلك.



Saxenda®
liraglutide injection

ما السبب وراء صعوبة إنقاص الوزن والمحافظة عليه

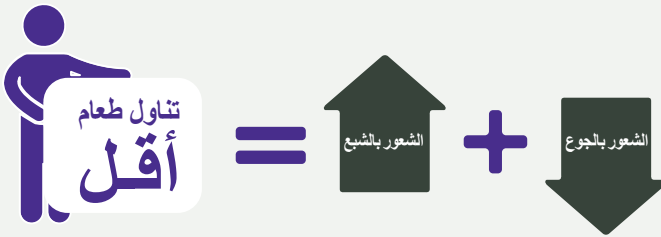
إن العديد من الأشخاص الذين يقومون بمحاولات إنقاص الوزن ينتهي بهم الأمر باستعادة الوزن مرة أخرى لاحقاً. إن حدث ذلك الأمر معك في السابق، فإنك قد تتساءل لماذا يكون من الصعب المحافظة على إنقاص الوزن.

هل تعلم أن إنقاص الوزن يُسبب تغييرات تجعلك تشعر بالجوع وتشعر بارتياح أقل بعد تناول الطعام؟ كما أن جسمك يبدأ بنمط لتوفير الطاقة ويحرق سعرات حرارية أقل. قد يؤدي ذلك إلى استعادة ما خسرتَه من الوزن ببطء.

آلية عمل دواء ساكسيندا®

يُمكن أن يساعدك قلم ساكسيندا® في تقليل الوزن وذلك بتعزيز الطريقة التي يُنظم بها جسمك الشهية للطعام.

يُفرز جسمك عدداً من منظّمات الشهية. وإن واحداً من هذه المنظّمات الهرمون GLP-1. تعمل فعالية دواء ساكسيندا® بما يشبه الهرمون GLP-1 وذلك بالارتباط بمستقبلات هرمون GLP-1 وتنشيطها، وذلك لتقليل الشعور بالجوع مع زيادة الشعور بالشبع، فتتناول طعاماً أقل.



التأثير في الحالة الصحية

إن العديد من الأشخاص الذين يعانون من الوزن الزائد معرضون أيضًا لخطر الإصابة بمشاكل صحية متعلقة بالوزن، مثل الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وارتفاع مستوى السكر بالدم، وانقطاع التنفس أثناء النوم. ومن الضروري أن يقوم طبيبك بفحص هذه الحالات بمرور الوقت.



أخبر طبيبك في حالة تناولك لدواء لمرض السكري فقد يقوم طبيبك بتعديل دواء مرض السكري لك لمنع إصابتك بانخفاض مستوى السكر في الدم.

ما أكثر الأعراض الجانبية الشائعة لدواء ساكسيندا®؟

يمكن أن تتسبب أقلام ساكسيندا®، مثل جميع الأدوية، في حدوث أعراض جانبية، على الرغم من عدم تعرض جميع المرضى لها. أكثر الأعراض الجانبية الشائعة لقلم ساكسيندا® الإصابة بالغثيان، والإسهال، والإمساك، والتقيء. وعادةً ما تنتهي هذه الأعراض بعد أيام أو أسابيع قليلة.

لمعرفة قائمة الأعراض الجانبية الكاملة، يُرجى الاطلاع على النشرة الدوائية لمعلومات المريض المرفقة مع عبوة قلم ساكسيندا®. إذا كانت لديك أي استفسارات متعلقة بالأعراض الجانبية، يُرجى التحدث مع طبيبك.

ما هي الأشياء التي يُمكنني القيام بها في حالة الإصابة بالغثيان؟

في حالة تعرضك للإصابة بالغثيان، فهذه بعض الأشياء التي قد تُساعدك:

- تناول وجبات بكمية أصغر
 - التوقف عن تناول الطعام عند الشعور بالشبع
 - تجنب الأطعمة وروائح الطعام التي تجعلك تشعر بحالة سيئة
- ويؤخذ بالاعتبار أنه في معظم الحالات، تنتهي أعراض الغثيان بعد أيام أو أسابيع قليلة.

جدول مواعيد الجرعات

تحتوي وصفتك الطبية الجديدة للعلاج بقلم ساكسيندا® على مقدار دواء يكفي لمدة ٤٣ يومًا. يوجد بالأسفل جدول بسيط لمواعيد الجرعات لإرشادك على أن تبدأ الجرعة من ٠,٦ ملجم حتى الجرعة الكاملة بمقدار ٣,٠ ملجم.

الأسبوع ١	الأسبوع ٢	الأسبوع ٣	الأسبوع ٤	الأسبوع ٥* (الجرعة كاملة)
٠,٦ ملجم مرة واحدة يوميًا	١,٢ ملجم مرة واحدة يوميًا	١,٨ ملجم مرة واحدة يوميًا	٢,٤ ملجم مرة واحدة يوميًا	٣,٠ ملجم مرة واحدة يوميًا

*تذكر أن تعيد صرف وصفتك الطبية من الصيدلية للتأكد من أنك مستمر على جدول مواعيد المعالجة.

تم تصميم جدول مواعيد الجرعات للتقليل بأقصى قدر ممكن من الشعور بالغثيان الذي قد تتعرض للإصابة به في بداية المعالجة بقلم ساكسيندا®.

بينما تتقدم نحو زيادة الجرعة، سوف يقوم جسمك بالتأقلم على الدواء وينبغي أن يقلّ تعرضك للإصابة بالغثيان. وقد يقوم طبيبك بتعديل جدول مواعيد الجرعات إذا لم تتمكن من تحمّل الأعراض.

عند وصولك إلى الجرعة ٣,٠ ملجم، سوف تستمر على هذه الجرعة طوال مدة العلاج بقلم ساكسيندا®.

ولكي تتذكر متى تقوم بزيادة جرعتك، قم بتدوين اليوم من الأسبوع الذي بدأت فيه المعالجة في المساحة الفارغة التالية.

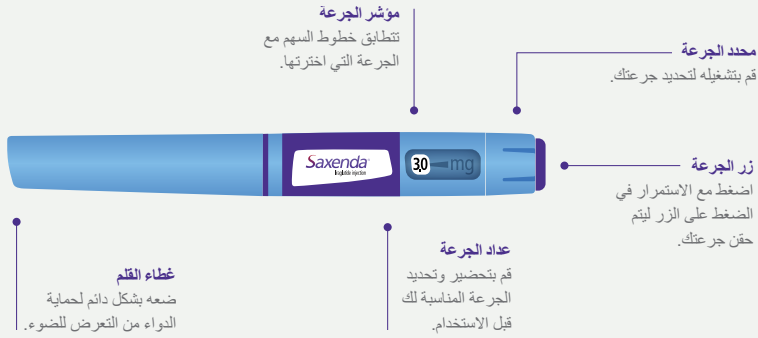
لقد بدأت العلاج في

(يوم في الأسبوع)

مقدمة للتعرف على قلم ساكسيندا®

يأتي دواء ساكسيندا® في شكل قلم حقن ويتم حقنها مرة يوميًا في أي وقت، بغض النظر عن وقت تناولك الوجبات. ويُصح باستعمال قلم ساكسيندا® في نفس الوقت يوميًا. حدد التوقيت من اليوم الذي تكون فيه أفضل فعالية من الدواء لك واجعل ذلك جزءًا من نظام يومك العادي.

قبل استعمال القلم في المرة الأولى، سوف يوضح لك طبيبك أو الممرضة كيفية الاستعمال؛ ولكن ينبغي تدوين ذلك بمذكرة لديك، ويرجى مراجعة التعليمات التالية.



ملصق ورقي



الإبرة



غطاء الإبرة الداخلي



غطاء الإبرة الخارجي

احتفظ بالقلم (الأقلام) غير المستخدم في الثلجة. يمكن الاحتفاظ بالقلم الذي تستخدمه في غرفة بدرجة حرارة (حتى ٣٠ درجة مئوية) لمدة أكثر من ٣٠ يومًا.

للمزيد من المعلومات، يرجى الاطلاع على تعليمات الاستخدام الكاملة التي تأتي مرفقة مع القلم.

لا تشارك القلم أو الإبر الخاصة بك مع أي شخص. فقد تنقل أو تُصاب بالعدوى نتيجة هذه المشاركة.

استخدم دائمًا إبرة جديدة لكل عملية حقن. سوف يمنع ذلك التعرض للإصابة بالتلوث، أو العدوى، أو التسرب أو الانغلاق بالإبر والذي قد يؤدي إلى حقن جرعة خاطئة.

تحضير القلم

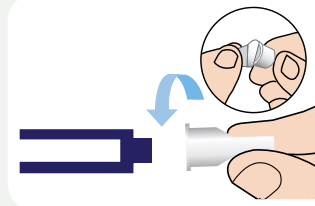
التحقق من قلم ساكسيندا®

تحقق من المصق الملون للقلم للتأكد من أنه قلمك للحقن ساكسيندا®. ثم انزع غطاء القلم وتحقق من أن المحلول ساكسيندا® داخل القلم صافي وغير ملون.



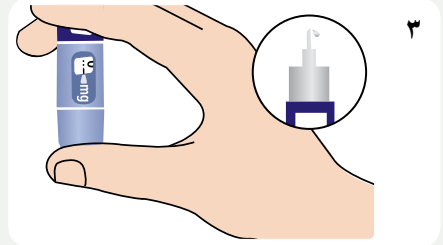
ضع إبرة جديدة

خذ إبرة جديدة، وانزع الشريط الورقي منها. ادفع الإبرة مباشرة داخل القلم وثبته بحركة دائرية. انزع كلاً من غطاء الإبرة.



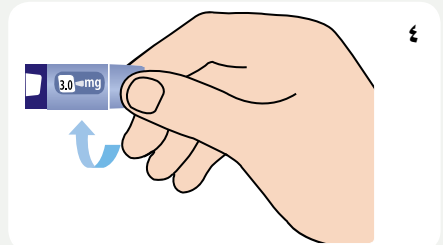
التحقق من تدفق الجرعة من قلم ساكسيندا®

قبل بدء الحقن أول مرة لكل قلم جديد، تحقق من تدفق الدواء. أدر محدد الجرعات لتحديد مؤشر فحص التدفق (**). أميك القلم مع توجيه الإبرة إلى أعلى. اضغط مع الاستمرار في الضغط على زر الجرعة. تأكد من ظهور قطرة من المحلول على طرف الإبرة.



ضبط الجرعة

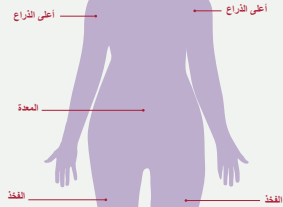
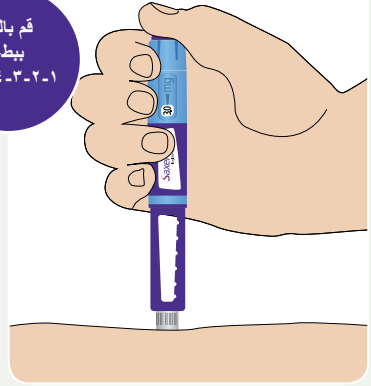
أدر محدد الجرعات لتحديد الجرعة اللازمة للحقن.



قم بالعدّ
ببطء
٦-٥-٤-٣-٢-١

حقن الجرعة

أدخّل الإبرة في الجلد. اضغط مع الاستمرار في الضغط على زر الجرعة إلى أن يعود عداد الجرعات إلى ٠. اترك الإبرة في الجلد، وقم بالعدّ ببطء حتى رقم ٦. ثم استخرج الإبرة من الجلد.

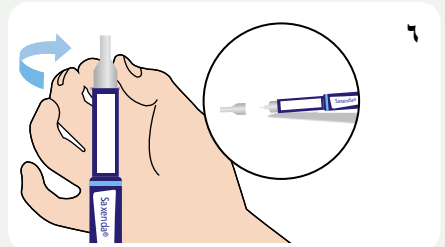


مواضع الحقن

ومن أفضل المناطق للحقن للجزء الأمامي من المعدة، أو مقدمة الفخذين، أو أعلى الذراع.

إزالة الإبرة

بعد الحقن، اخفض الإبرة بحرص داخل الغطاء الخارجي للإبرة. ما إن تقوم بتغطية الإبرة، فأزل الإبرة وتخلص منها بحرص. ثم أعد غطاء القلم عليه.



العمل مع اختصاصي الرعاية الصحية لك

إذا كان الأمر متعلقًا بإنقاص الوزن، فإن الخطوات البسيطة قد تُحدث تأثيرًا

من الضروري لك ولاختصاصي الرعاية الصحية تطوير الخطة التي تساعد في التأكد من بقائك على المسار الصحيح للحصول على أقصى تأثير لمعالجتك بقلم ساكسيندا®. ينبغي أن تقوموا معًا بوضع أهداف يُمكن تحقيقها فيما يتعلق بوزنك وصحتك وذلك داخل إطار توقيت زمني واقعي.

وبالإضافة إلى وضع الأهداف، ينبغي أن تشمل خطتك على تناول طعام صحي والبقاء نشيطًا. وبغض النظر عما تختاره، ينبغي لك دائمًا:

- اختيار الأنشطة التي تريد القيام بها
- أن تكون هذه الأنشطة جزءًا من نظام يومك العادي
- وضع أهداف يُمكن تحقيقها
- متابعة حالتك الصحية ومقارنتها بالتغيرات المستقبلية
- تناول الدواء مرة في اليوم في توقيت واحد

تحتوي الصفحات التالية على بعض النصائح والتوجيهات لبدء خطتك الشخصية. سوف تجد في خلفية ذلك المنشور مساحة فارغة لكتابة خطتك بالاتفاق مع طبيبك المعالج.

تناول الطعام الصحي

يُمكن أن يُساعدك اتخاذ القرارات الصحيحة المتعلقة بما تتناوله من الطعام للوصول إلى الوزن الصحي والمحافظة عليه. إن تناول الطعام الصحي يعني:

- تناول وجبة مقسّمة: ٢/١ من الخضروات والفواكه، ٤/١ من الحبوب الكاملة، و ٤/١ من البروتينات
- تقليل الكميات، وذلك أفضل من التوقف عن تناول أطعمتك المفضلة
- تحديد مواعيد منتظمة للوجبات لتجنب الإفراط في تناول الطعام بوقت متأخر في اليوم
- وضع وجبات خفيفة جانبًا مقسّمة بكمية صغيرة لتناولها عند الشعور بشهية للطعام

زيادة الأنشطة

إن نمط الحياة النشط جزء مهم في معالجة وزنك وصحتك. وقد يُساعدك ممارسة الأنشطة المنتظمة في استمرار إنقاص الوزن وقد يمنع التعرض للمزيد من المشاكل الصحية. ويمكن أن يُساعدك على البقاء متحمسًا أن تختار الأنشطة الممتعة والمتنوعة، أو تجربة الانضمام إلى الآخرين في تمارين المجموعات.

إن ممارسة المشي واحدة من الطرق لتكون أكثر نشاطًا. يُمكن البدء ببطء وممارسة المشي لمدة من ٥ إلى ١٠ دقائق، ثم زيادة المدة أكثر بشكل تدريجي حتى تصل إلى ٣٠ دقيقة.

تشمل الأنشطة الأخرى:

- صعود الدرج في أي مكان تستطيع فيه ذلك
- مغادرة وسيلة النقل عند أول أو ثاني محطة توقف قريبة، والسير باقي الطريق إذا كنت تستقل القطار أو الحافلة إلى العمل
- إيقاف سيارتك بعيدًا عن المدخل، إذا كنت تقود سيارتك إلى العمل
- ممارسة تمارين التمدد لشدّ الجسم أو اليوجا
- السباحة أو حضور التمارين الرياضية أيروبيكس المائية
- القيام بأعمال الفناء أو زراعة الحديقة
- ركوب الدراجة خارج المنزل أو الدراجة الثابتة بداخله

تقييم تقدم إنقاص وزنك مع طبيبك المعالج

من المهم لك ولطبيبك تقييم طريقة عمل دواء ساكسيندا® في علاجك. بعد أن يصف لك الطبيب قلم ساكسيندا®؛ ينبغي أن يحدد لك هدفك من إنقاص الوزن، والذي ينبغي أن يتحقق بعد إتمام ١٦ أسبوعًا على الأقل (٤ أسابيع من تدرج الجرعة، و ١٢ أسبوعًا بجرعة بمقدار ٣,٠ ملجم) من دواء ساكسيندا®. إذا فقدت ٥٪ أو أكثر من وزنك، فإن ذلك مؤشر جيد أنك تستجيب جيدًا للعلاج، وينبغي أن تستمر عليه. إذا لم تخسر ٥٪ من وزنك؛ فينبغي لك ولطبيبك إيجاد طرق علاج بديلة.

يمكنك أن تستخدم أنت وطبيبك المساحة الفارغة التالية لكتابة الأهداف والمتابعة للحالات المتعلقة بالوزن المناسبة لك.

أهداف إنقاص الوزن

الوزن الحالي (التاريخ: _____)	الوزن خلال ١٦ أسبوعًا (تاريخ المتابعة: _____)	الوزن خلال سنة واحدة (تاريخ المتابعة: _____)
الهدف (٪٥) الوزن الفعلي	الهدف الوزن الفعلي	الهدف الوزن الفعلي
كجم	كجم	كجم

التدابير الصحية الأخرى الضروري فحصها

الوقت الحالي	١٦ أسبوعًا	سنة واحدة
ضغط الدم (ضغط الدم الانقباضي/ضغط الدم الانبساطي ملم زئبقي)		
جلوكوز الدم في الصيام (مليجرام/ديسيلتر)		
السكر التراكمي		
أخرى		

ينبغي أن يكون تناول الطعام الصحي والأنشطة الجسدية جزءًا من أي خطة-علاج الوزن. استخدم المساحة الفارغة التالية لكتابة أهدافك.

تناول الطعام الصحي سأفعل ما يلي

الأنشطة الجسدية سوف أقوم بـ

ما إن تقوم بتحديد خطتك لإنقاص الوزن، فإنه قد حان وقت تنفيذها. وسوف يكون جزءًا ضروريًا من مجهوداتك لإنقاص الوزن هو الالتزام بهذه الخطة.

للإبلاغ عن الأعراض الجانبية يرجى التواصل من خلال الأرقام التالية:

نوفو نورديسك الخليج:
ص.ب: ٢٥١٥١
الرياض ١١٣٩٩، المملكة العربية السعودية
هاتف: +٩٦٦١١٤٦٢١٤٤
فاكس: +٩٦٦١١٤٦٦١٧
البريد الإلكتروني: nngulfsafety@novonordisk.com

الهيئة العامة للغذاء والدواء:
فاكس: +٩٦٦١١٢٥٧٦٦٢
الهاتف المجاني: ٨٠٠٢٤٩٠٠٠
البريد الإلكتروني: npc.drug@sfd.gov.sa
الموقع الإلكتروني: http://ade.sfd.gov.sa

Assessing your weight-loss progress with your physician

It will be important for you and your doctor to evaluate how Saxenda® is working for you. After you have been prescribed Saxenda®, your doctor should establish what your weight-loss goal should be after completing a minimum of 16 weeks (4 weeks of dose escalation and 12 weeks on the 3.0 mg dose) on Saxenda®. If you've lost 5% or more, that's a good indicator that you are responding well to treatment and should continue. If you have not lost 5%, you and your doctor should look into alternative treatment methods.

Your doctor and you can use the space below to write your goals and follow-up on weight-related conditions relevant to you.

WEIGHT-LOSS GOALS

CURRENT WEIGHT (DATE: _____)	WEIGHT AT 16 WEEKS (FOLLOW-UP DATE: _____)		WEIGHT AT 1 YEAR (FOLLOW-UP DATE: _____)	
	GOAL (5%)	ACTUAL	GOAL	ACTUAL
Kg	Kg	Kg	Kg	Kg

Other important health measures to track

	Current	16 Weeks	1 Year
Blood pressure (SBP/DBP mmHg)			
Fasting blood glucose (mg/dl)			
HbA_{1c}			
Other			

Healthy eating and physical activity should be part of any weight-management plan. Use the space below to write your goals.

Healthy eating I will _____

Physical activity I will _____

Once you have decided on your weight-loss plan, it's time to put it into action. Committing to this plan will be an important part of your weight-loss efforts.

For side effects reporting please contact us on:

SFDA National Pharmacovigilance and Drug Safety Center (NPC):

- Fax: +966-11-205-7662
- Toll-free Number: 8002490000
- Email: npc.drug@sfd.a.gov.sa
- online: <http://ade.sfd.a.gov.sa/>

Novo Nordisk Gulf:

P.O. Box 250151
Riyadh 11391, Saudi Arabia
Tel: +966114621440 ext.: 345/245
Fax: +96611 4661170
Email: nngulfsafety@novonordisk.com

Eating healthy

Making smarter decisions about what to eat can help you reach and stay at a healthy weight. Healthy eating means that you:

- Use a portioned plate: 1/2 for vegetables and fruits, 1/4 for whole grains, and 1/4 for proteins
- Reduce amounts, rather than cutting out your favorite foods
- Establish regular meal times to avoid overeating later in the day
- Set aside small portions of snacks to eat when you have a craving

Increased activity

An active lifestyle is an important part of managing your weight and health. Regular activity can help you keep your weight down and may prevent further health problems. To help you stay motivated, choose activities that are fun and varied or try joining others in a group class.

Walking is one way to be more active. You could start slowly by walking for 5 to 10 minutes, gradually adding more time until you reach 30 minutes.

Other activities include:

- Using the stairs whenever you can
- Getting off one or two stops sooner, and walking the rest of the way if you take the train or bus to work
- Parking your car further away from the entrance, if you drive to work
- Stretching or yoga
- Swimming or taking a water aerobics class
- Doing yard work or gardening
- Riding a bicycle outdoors or stationary bicycle indoors

Working with your health care professional

When it comes to losing weight, small steps can make an impact

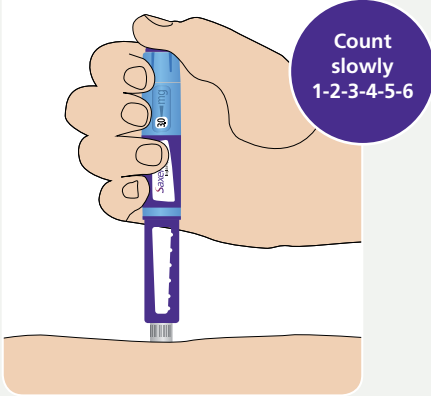
It is important for you and your health care professional to develop a plan that helps ensure that you stay on track to get the most out of your Saxenda® treatment. Together, you should set attainable goals for your weight and health within a realistic time frame.

In addition to setting goals, your plan should include eating healthy and staying active. Regardless of what you choose, you should always:

- Pick activities that you are willing to do
- Make them part of your daily routine
- Set attainable goals
- Track your health and compare it to future changes
- Take it one day at a time

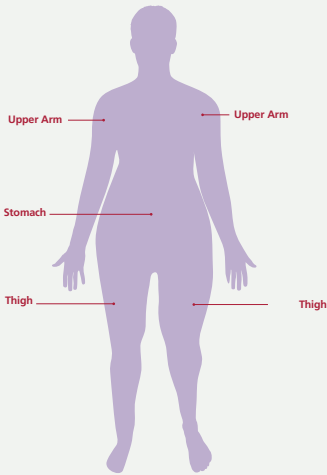
The following pages contain some tips and advice for getting started on your personal plan. On the back of this brochure, you will find space to write down your plan together with your physician.

5



Inject the dose

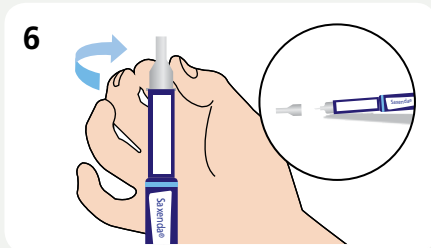
Insert the needle into the skin. Press and hold the dose button until the dose counter returns to 0. Leave the needle in the skin, and count slowly to 6. Then remove the needle from the skin.



Injection areas

The best places to inject are the front of your stomach, the front of your thighs or your upper arms.

6



Remove the needle

After the injection, carefully slip the needle into the outer needle cap. Once the needle is covered, unscrew the needle and dispose carefully. Then put the pen cap back on.

Prepare your pen

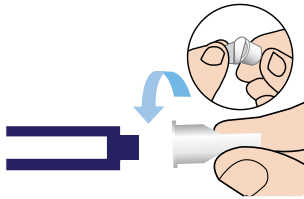
1



Check the Saxenda® pen

Check the pen label to make sure it is your Saxenda® pen. Then pull off the pen cap and check that the Saxenda® in your pen is clear and colorless.

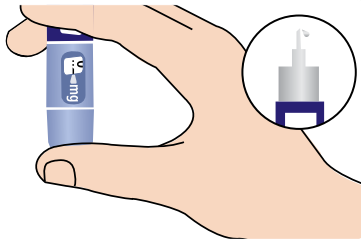
2



Attach a new needle

Take a new needle and pull off the paper tab. Push the needle straight onto the pen and turn until it is tight. Pull off both needle caps.

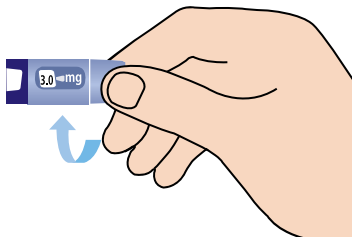
3



Check the Saxenda® flow

Before the first injection with each new pen, check the flow. Turn the dose selector to select the flow check symbol (••). Hold the pen with the needle pointing up. Press and hold the dose button. Make sure a drop appears at the needle tip.

4



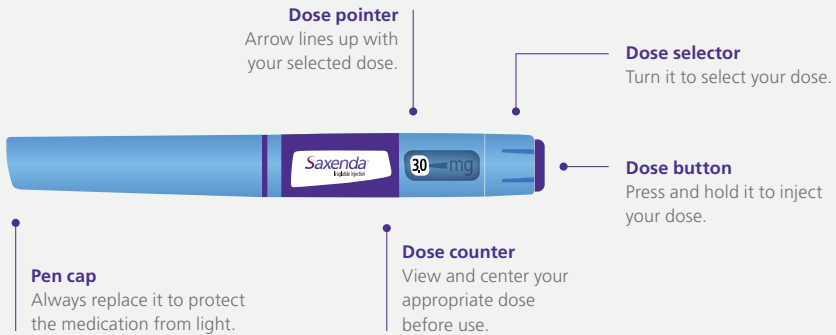
Select the dose

Turn the dose selector to select the dose needed to inject.

Introduction to your Saxenda® pen

Saxenda® comes in a pen and is injected once daily at any time, regardless of when you eat meals. It is recommended that you take Saxenda® at the same time every day. Find the time of day that works best for you and make it part of your daily routine.

Before you use the pen for the first time, your doctor or nurse will show you how; but should you need a reminder, please reference the following instructions.



Outer needle cap



Inner needle cap



Needle



Paper tab

Keep your unused pen(s) in the refrigerator. The pen you currently use can be kept at room temperature (up to 30°C) for up to 30 days.

For more information, please see full instructions for use that came with your pen.

Do not share your pen or needles with anyone else. You may give or get an infection as a result of sharing.

Always use a new needle for each injection. This will prevent contamination, infection, leakage, and blocked needles from leading to the wrong dose.

Dosing schedule

Your new prescription of Saxenda® contains enough medication for 43 days. Below is a simple dosing schedule to guide you from the starting dosage of 0.6 mg to the full dosage of 3.0 mg.



*Remember to refill your prescription at the pharmacy to ensure that you stay on your treatment schedule.

The dosing schedule is designed to minimize the feelings of nausea you may experience when you first begin treatment with Saxenda®.

As you progress towards a higher dosage, your body will adjust to the medication and nausea should decrease. Your doctor may adjust your dosing schedule if you cannot tolerate the symptoms.

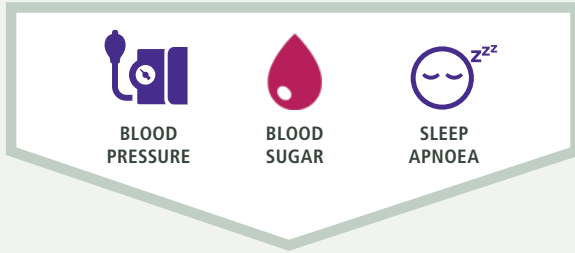
When you reach 3.0 mg, you will stay on this dosage for the duration of your treatment with Saxenda®.

So you remember when to increase your dosage, write down the day of the week that you started treatment in the space below.

I started treatment on a _____
(day of the week)

Impact on health conditions

Many people who have extra weight are also at risk for other weight-related health issues, such as high blood pressure, high blood sugar, and sleep apnoea. It is important that you and your doctor monitor these conditions over time.



Tell your doctor if you are taking medication for diabetes as your doctor may adjust your diabetes medication to prevent you from getting low blood sugar.

What are the most common side effects of Saxenda®?

As with all medication, Saxenda® may cause side effects, although not everyone will get them. The most common side effects of Saxenda® are nausea, diarrhoea, constipation, and vomiting. These usually go away after a few days or weeks.

For a complete list of side effects, please see the patient information leaflet that comes with your Saxenda® packet. If you have any questions regarding side effects, please speak to your doctor.

What are some of the things I can do if I have nausea?

If you do experience nausea, here are some things that may help:

- Eat smaller meals
- Stop eating when you are full
- Avoid the food and smells that make you feel worse

Keep in mind that in most cases, nausea goes away after a few days or weeks.

Why losing and maintaining weight loss can be difficult

Many people who have tried to lose weight end up regaining it later on. If this is something you have experienced in the past, you may wonder why it is so hard to maintain weight loss.

Did you know losing weight causes changes that make you feel hungry and less satisfied after eating? Also, your body goes into an energy-saving mode and burns fewer calories. This can slowly lead to the lost weight being regained.

How Saxenda® works

Saxenda® can help reduce weight by enhancing the way your body regulates appetite.

Your body produces a number of appetite regulators. One of these is called GLP-1. Saxenda® works like GLP-1 by binding to and activating GLP-1 receptors, to decrease feelings of hunger while increasing feelings of fullness, so you are eating less.



Getting started

With your prescription, your physician and you have decided to make Saxenda® part of your weight-loss plan. This booklet contains useful information to help you get started with your treatment.

First and foremost, it's important to remember that Saxenda® is just one part of your weight-loss efforts. To maximize the impact of your treatment, you are encouraged to follow a healthy eating plan and increase your physical activity.

It's also important to continue working closely with your health care professional to set realistic and attainable goals. The last section of this brochure can help you do just that.



Saxenda®
liraglutide injection

What you'll find in this brochure

Getting to know Saxenda®

Getting started	3
Why losing and maintaining weight loss can be difficult	4
How Saxenda® works	4

Preparing for Saxenda®

Impact on health conditions	5
What are the most common side effects.....	5
What to do if you have nausea	5

How to use your Saxenda® pen

Dosing schedule	6
How to use your pen	9

Working with your health care professional

How small steps can make an impact	12
Eating healthy	14
Increased activity	14

My Goals

Assessing your weight-loss progress	16
---	----

Note: This Material is NOT intended as a substitute for the Patient Information Leaflet. Please refer to the package leaflet for comprehensive information regarding what you should know when starting Saxenda® and consult your doctor if you have any additional questions.

Your guide to starting Saxenda®



Saxenda[®]
liraglutide injection

*Please see patient information leaflet for complete information.
This material may only be distributed by HCPs to patients to whom they
have prescribed Saxenda®—ONLY AFTER PRESCRIPTION.