

# Saxenda<sup>®</sup> productinformatie voor de gebruiker



**Driving  
change** | in  
obesity

  
novo nordisk<sup>®</sup>

Deze brochure is alleen persoonlijk verkrijgbaar via arts, apotheker of verpleegkundige en is bedoeld voor mensen aan wie Saxenda® is voorgeschreven. Op geen enkele wijze wil Novo Nordisk B.V. de rol van behandelaar vervullen of de indruk wekken de plaats van behandelaar in te willen nemen. Heeft u twijfels over hoe te handelen? Raadpleeg uw huisarts, specialist, verpleegkundige of apotheker. Niets uit deze uitgave mag op enigerlei wijze worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Novo Nordisk B.V.

## Wat u in deze brochure kunt lezen

<b>Kennismaken met Saxenda®</b>	<b>4</b>
Starten met Saxenda®	4
Waarom afvallen en op gewicht blijven moeilijk kan zijn	5
Zo werkt Saxenda®	5
<b>Voordat u begint</b>	<b>6</b>
Impact op de gezondheid	6
De meest voorkomende bijwerkingen van Saxenda®	7
Wat kunt u doen als u misselijk wordt?	7
<b>Hoe gebruikt u uw Saxenda® pen</b>	<b>8</b>
Doseerschema	8
Herhaalrecept en medicatie	8
Zo gebruikt u uw Saxenda® pen	10
Als u meer geneesmiddel nodig heeft dan er over is in uw pen	12
Waar injecteert u Saxenda®?	12
Bewaaradviezen	13
Bent u vergeten Saxenda® te gebruiken?	13
Naalden voor uw Saxenda® pen	13
Gaat u op reis?	14
<b>Dieet en lichaamsbeweging</b>	<b>15</b>
Hoe kleine stappen al impact kunnen hebben	15
Gezond eten	15
Meer bewegen	16
<b>Uw persoonlijke doelen</b>	<b>16</b>
Uw gewichtsverlies delen met uw behandelaar	16
Gezond eten en meer bewegen	18
Gewicht per week (52 weken)	19
<b>Informatie &amp; Service</b>	<b>23</b>

# Kennismaken met Saxenda®

## Starten met Saxenda®

Uw behandelaar heeft u Saxenda® voorgeschreven met als doel gewicht te verliezen. In deze brochure leest u wat Saxenda® is, hoe u het gebruikt en hoe u het bewaart. Lees voor het gebruik van Saxenda® aandachtig de bijsluiter.

Het is belangrijk te onthouden dat Saxenda® slechts een onderdeel is van een bredere aanpak om gewicht te verliezen. Om het resultaat van uw behandeling te maximaliseren, is het raadzaam een gezond eetpatroon te volgen en uw fysieke activiteit te verhogen.

Het is ook belangrijk om nauw samen te werken met uw behandelaar en realistische doelen te stellen. Het laatste gedeelte van deze brochure helpt u hierbij.

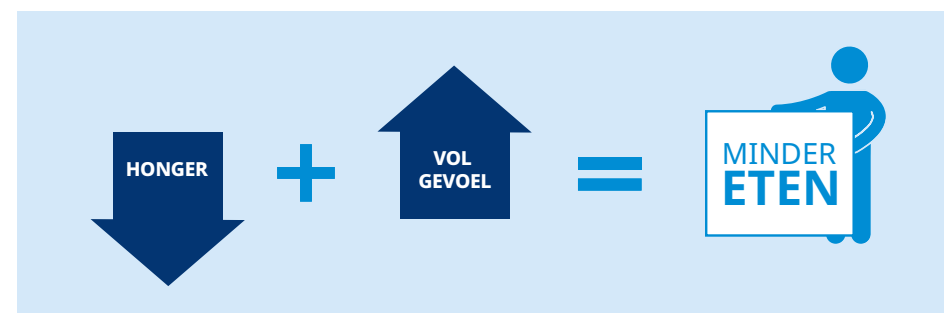
## Waarom afvallen en op gewicht blijven moeilijk kan zijn

Veel mensen die weleens zijn afgevallen komen later toch weer aan. Dit is frustrerend en u vraagt zich misschien af waarom het zo moeilijk is om blijvend af te vallen.

Wist u bijvoorbeeld dat afvallen voor veranderingen in uw lichaam kan zorgen, waardoor u meer honger krijgt en u zich minder verzadigd voelt na een maaltijd? Het kan ook gebeuren dat uw lichaam in een energiebesparende stand schiet en minder calorieën verbrandt. Dit kan ervoor zorgen dat u toch langzaam weer aankomt.

## Zo werkt Saxenda®

De werkzame stof in Saxenda®, liraglutide, zorgt ervoor dat u zich minder hongerig voelt. Daarnaast zorgt het ervoor dat u zich eerder vol voelt. Dit kan helpen om minder te eten en uw gewicht te verlagen.



# Voordat u begint

## Impact op de gezondheid

Veel mensen met overgewicht lopen risico op gewichtsgelateerde gezondheidsproblemen zoals hoge bloeddruk, hoge bloedsuiker en slaapapneu. Het is belangrijk dat u en uw arts deze situaties blijven monitoren.



bloeddruk



bloedglucose



slaapapneu

Vertel het uw arts als u diabetesmedicatie gebruikt. Uw arts kan de medicatie mogelijk bijstellen om te voorkomen dat u een lage bloedsuikerspiegel krijgt.

## De meest voorkomende bijwerkingen van Saxenda®

Zoals alle medicatie kan Saxenda® bijwerkingen veroorzaken, hoewel niet iedereen deze zal ervaren. De meest voorkomende bijwerkingen van Saxenda® zijn hoofdpijn, misselijkheid, diarree, obstipatie en overgeven. Deze bijwerkingen verdwijnen doorgaans na een paar dagen of weken.

Een volledige lijst met bijwerkingen vindt u in de bijsluiter in de verpakking van uw Saxenda® pen.

Heeft u vragen over bijwerkingen of krijgt u last van bijwerkingen, neem dan contact op met uw arts, apotheker of verpleegkundige. U kunt bijwerkingen ook rechtstreeks melden via het Nederlands Bijwerkingen Centrum Lareb, website [www.lareb.nl](http://www.lareb.nl). Door bijwerkingen te melden, kunt u ons helpen meer informatie te verkrijgen over de veiligheid van dit geneesmiddel.

## Wat kunt u doen als u misselijk wordt?

Als u misselijkheid ervaart dan kunnen een aantal dingen daarbij helpen:



- Eet langzaam
- Eet kleine porties, verspreid over de dag
- Drink voldoende water
- Stop met eten bij een vol gevoel



- Vette of gefrituurde etenswaren
- (Erg) zoete etenswaren
- Pittig eten en eten met sterke geuren
- Roken of alcohol drinken

De misselijkheid gaat meestal na enkele dagen of weken over.



# Hoe gebruikt u uw Saxenda® pen

## Doseerschema voor gebruik volwassenen

Gebruik dit middel altijd zoals uw arts u dat heeft verteld. Hieronder vindt u een eenvoudig doseerschema dat u helpt de dosering op te bouwen van de startdosering van 0,6 mg tot de maximale dosering van 3,0 mg.

Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5 (onderhouds- dosering)
<b>0,6 mg</b> Eenmaal daags	<b>1,2 mg</b> Eenmaal daags	<b>1,8 mg</b> Eenmaal daags	<b>2,4 mg</b> Eenmaal daags	<b>3,0 mg</b> Eenmaal daags

Het doseerschema is opgesteld om de kans op misselijkheid bij het starten met Saxenda® te minimaliseren. Omdat u de dosering langzaam verhoogt, kan uw lichaam zich aanpassen aan de medicatie en zal de misselijkheid meestal afnemen. Uw arts kan het doseerschema aanpassen als u de bijwerkingen niet kunt verdragen.

Wanneer u de dosering van 3,0 mg bereikt, behoudt u die dosering gedurende de rest van uw behandeling met Saxenda®. Voor adolescenten in de leeftijd van 12 tot 18 jaar dient een vergelijkbaar schema voor dosisverhoging te worden toegepast als voor volwassenen. De dosis moet worden verhoogd tot 3,0 mg (onderhoudsdosis) of tot de maximaal verdraagbare dosis is bereikt.

## Herhaalrecept en medicatie

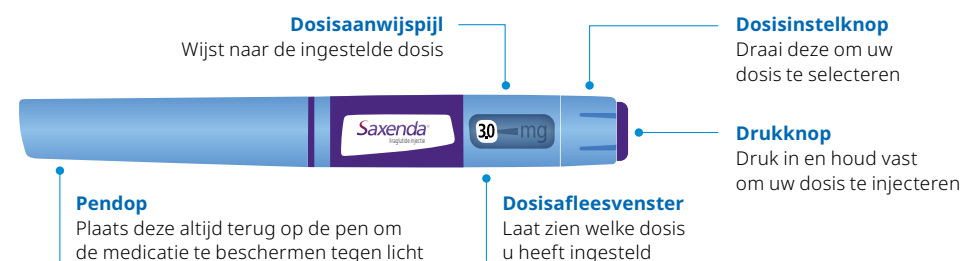
### Herhaalrecept

Veelal zijn de Saxenda® recepten geldig voor 1 jaar. Indien dit niet het geval is, neem dan op tijd (circa 4 weken nadat u uw behandeling bent begonnen) contact op met uw arts om een herhaalrecept aan te vragen.

Advies: bestel een nieuwe verpakking uiterlijk wanneer u uw op één laatste pen in gebruik neemt.

**Ik begon de behandeling op** \_\_\_\_\_ (dag van de week)

## Onderdelen van de pen



## Zo gebruikt u uw Saxenda® pen

Saxenda® zit in een voorgevulde pen, u injecteert het eenmaal per dag. Het maakt niet uit op welk moment van de dag u Saxenda® injecteert, maar het moet wel elke dag op ongeveer hetzelfde moment geïnjecteerd worden. Bepaal het moment op de dag dat het u het beste uitkomt en maak het injecteren onderdeel van uw dagelijkse routine.

Voordat u de pen zelf voor het eerst gebruikt, laat uw behandelaar of verpleegkundige u zien hoe u de pen moet gebruiken. Lees voordat u Saxenda® voor de eerste keer gaat gebruiken altijd de volledige bijsluiter. Hieronder vindt u een samenvatting van de belangrijkste stappen voor het injecteren.

1



### Controle Saxenda® pen

Controleer het penetiket om er zeker van te zijn dat het uw Saxenda® pen is. Haal de pendop van de pen en controleer of Saxenda® in uw pen helder en kleurloos is.

2



### Bevestig een nieuwe naald

Neem een nieuwe naald en verwijder het buitenste naaldkapje. Druk de naald recht op de pen en draai deze stevig vast. Verwijder het buitenste naaldkapje en het binnenste naalddopje. Bewaar het naaldkapje voor later.

3



### Controle Saxenda® toevoer

Controleer de toevoer vóór elke eerste injectie met een nieuwe pen. Draai de dosisinstelknop totdat de controlestreep in het dosisafleesvenster staat. Houd de pen vast met de naald omhoog gericht.

4



### Dosis instellen

Draai de dosisinstelknop om uw dosis in te stellen (0,6 mg, 1,2 mg, 1,8 mg, 2,4 mg of 3,0 mg). Als u de verkeerde dosis instelt, kunt u de dosisinstelknop naar voren of achteren draaien om alsnog de juiste dosis in te stellen.

5



### Dosis injecteren

Steek de naald recht in uw huid. Druk de drukknop in en houdt deze ingedrukt totdat het dosisafleesvenster 0 aangeeft. Houd de naald in uw huid en tel langzaam tot 6. Neem vervolgens de naald uit uw huid.

6



### Verwijder de naald

Leid de naaldpunt na de injectie voorzichtig in het buitenste naaldkapje. Zodra de naald bedekt is, drukt u voorzichtig het buitenste naaldkapje er helemaal op. Draai de naald los en gooi deze zorgvuldig weg. Plaats de pendop terug op de pen.

## Als u meer geneesmiddel nodig heeft dan er over is in uw pen

### Hoeveel oplossing is er over?

De schaalverdeling geeft aan hoeveel oplossing ongeveer nog in de pen zit.



## Als u precies wilt zien hoeveel oplossing er nog in de pen zit, gebruikt u het dosisafleesvenster:

Draai de dosisinstelknop totdat het dosisafleesvenster stopt. Als 3,0 wordt weergegeven, zit er nog ten minste 3,0 mg in de pen. Als het dosisafleesvenster stopt voordat 3,0 mg wordt weergegeven, is er onvoldoende oplossing over voor een volledige dosis van 3,0 mg.



## Als u meer geneesmiddel nodig heeft dan er over is in uw pen

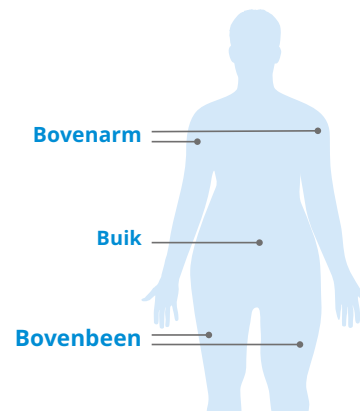
Alleen als het aan u is uitgelegd of is geadviseerd door uw arts of verpleegkundige, mag u uw dosis verdelen over uw huidige pen en een nieuwe pen. Gebruik een rekenmachine om de dosis te berekenen volgens de aanwijzingen van uw arts of verpleegkundige.

## Let er goed op dat u zorgvuldig rekent!

Als u niet goed weet hoe u uw dosis over twee pennen moet verdelen, gebruikt u een nieuwe pen voor het instellen en injecteren van de benodigde dosis.

## Waar injecteert u Saxenda®?

- Saxenda® wordt toegediend als een onderhuidse injectie (subcutane injectie). Injecteer het niet in een ader of spier.
- De beste plaatsen om te injecteren zijn aan de voorzijde van uw dijen, de voorzijde van uw middel (buik) of uw bovenarm.
- Voordat u de pen voor het eerst gebruikt, laat uw arts of verpleegkundige u zien hoe u de pen moet gebruiken.



## Bewaaradviezen



**Vóór gebruik:**  
Bewaar Saxenda® in de koelkast bij een temperatuur van 2°C tot 8°C.



**Tijdens gebruik:**  
Als u de pen bewaart beneden de 30°C of in de koelkast (2°C tot 8°C) kunt u de pen één maand bewaren. Niet in de vriezer bewaren. Niet in de buurt van het vriesvak bewaren.

## Vóór gebruik:

Bewaar Saxenda® vóór het eerste gebruik in de koelkast bij een temperatuur van 2°C tot 8°C. Niet in de vriezer of in de buurt van het vriesvak bewaren. Wanneer Saxenda® bevroren is geweest, verliest het namelijk zijn werking.

## Tijdens gebruik:

Na ingebruikname kan Saxenda® gedurende een maand worden bewaard beneden 30°C of in de koelkast (2°C – 8°C). Houd de dop op de pen ter bescherming tegen licht.

Gebruik dit geneesmiddel niet meer na de uiterste houdbaarheidsdatum. Die is te vinden op het etiket van de pen en op het kartonnen doosje na EXP. Daar staat een maand en een jaar. De laatste dag van die maand is de uiterste houdbaarheidsdatum.

## Bent u vergeten Saxenda® te gebruiken?

Als u een dosis vergeet en u zich dat herinnert binnen 12 uur na het gebruikelijke tijdstip van gebruik, injecteer het geneesmiddel dan zodra u zich dat herinnert. Als het echter meer dan 12 uur geleden is dat u Saxenda® had moeten gebruiken, slaat u de gemiste dosis over en injecteert u de volgende dosis de volgende dag op het gebruikelijke tijdstip. Neem de volgende dag geen dubbele dosis om de vergeten dosis in te halen. Ook mag u de volgende dag de dosis niet verhogen om een vergeten dosis in te halen.

## Naalden voor uw Saxenda® pen

De pen is ontworpen voor gebruik met NovoFine® naalden voor eenmalig gebruik met een lengte tussen 4 en 8 mm en een dikte van 30-32G.

Voor iedere injectie dient een nieuwe naald gebruikt te worden. De pen en naalden mogen nooit met anderen gedeeld worden.

### Gaat u op reis?

Gaat u binnenkort op reis? Dan is een goede voorbereiding van groot belang. Naast de normale bewaarcondities moeten op vakantie soms extra maatregelen worden genomen om Saxenda® te beschermen tegen bevriezing of om Saxenda® niet boven de 30°C te laten komen, bijvoorbeeld:

- bewaren in een koelbox.
- bewaren in koeltasje.

Daarnaast moet op het volgende worden gelet: u mag Saxenda® niet:

- in direct zonlicht leggen.
- in een in de zon geparkeerde auto bewaren.
- direct tegen het koelelement aanleggen in een koelbox of koeltasje i.v.m. bevriezing.
- bewaren in een auto die in de vrieskou staat (bijvoorbeeld op wintersport).
- meenemen in het bagageruim van een vliegtuig i.v.m. bevriezing.



## Dieet en lichaamsbeweging

### Hoe kleine stappen al impact kunnen hebben

Als u wilt afvallen, kunnen kleine stappen al een verschil maken. Het is belangrijk dat u samen met uw behandelaar een plan opstelt om het beste resultaat uit de behandeling met Saxenda® te halen. Bepaal samen duidelijke en haalbare doelen voor het afvallen en voor uw gezondheid.

Naast deze doelen moet het plan ook gezonde eetgewoonten en fysieke activiteiten bevatten. Ongeacht welke activiteiten u kiest, kijk altijd naar:

- Activiteiten die u ook echt wilt doen.
- Maak ze onderdeel van uw dagelijkse routine.
- Stel bereikbare doelen.
- Houd uw gezondheid bij en vergelijk het met toekomstige veranderingen.
- Elke stap is er één, dus gun uzelf de tijd.

De hierop volgende pagina's bevatten enkele tips en adviezen om te starten met uw persoonlijke plan. Achterin deze brochure is er ruimte om uw plan op te schrijven, samen met uw behandelaar.

### Gezond eten

Slimmere keuzes maken over wat u eet, kan helpen een gezond gewicht te bereiken en te behouden. Gezond eten betekent dat u:

- Een op porties ingedeeld bord gebruikt: ½ voor groenten en fruit, ¼ voor volkoren granen en ¼ voor eiwitten.
- Hoeveelheden vermindert (in plaats van uw favoriete gerechten afschaft).
- Op regelmatige tijden eet. Dit voorkomt dat u later op de dag te veel eet.
- Kleine porties snacks apart bewaart voor als u trek krijgt.



## Meer bewegen

Een actieve leefstijl is een belangrijk onderdeel van het managen van uw gewicht en uw gezondheid. Regelmatig bewegen helpt u uw gewicht onder controle te houden en kan helpen verdere gezondheidsproblemen te voorkomen. Om u te helpen gemotiveerd te blijven, is het raadzaam activiteiten te kiezen die leuk en gevarieerd zijn of u kunt deelnemen aan een groepsactiviteit.

Wandelen is een manier om meer te bewegen. U kunt beginnen met 5 tot 10 minuten wandelen en rustig opbouwen naar 30 minuten.

Voorbeelden van andere activiteiten zijn:

- De trap gebruiken wanneer het kan.
- Eén of twee haltes eerder uitstappen en de rest lopen.
- Uw auto verderop parkeren en de rest lopen.
- Strekcoefeningen en yoga.
- Zwemmen of aerobicslessen nemen.
- Tuinieren en klussen.
- Fietsen of een hometrainer gebruiken.

## Uw persoonlijke doelen

### Uw gewichtsverlies delen met uw behandelaar

Het is belangrijk voor u en uw arts om uw gebruik van Saxenda® te evalueren. Nadat Saxenda® aan u is voorgeschreven, dient uw arts te bepalen wat uw gewichtsverlies na minimaal 16 weken Saxenda® gebruik zou moeten zijn. Als u in die tijd 5% gewicht hebt verloren is dat een goede indicatie dat de behandeling effectief is en dat u kunt doorgaan. Als u minder dan 5% gewichtsverlies heeft behaald, zouden u en uw arts moeten kijken naar alternatieve behandelmethodes.



U kunt de ruimte hieronder gebruiken om de doelen te noteren en om terug te komen op gewichtsgerelateerde situaties die relevant zijn voor u. Op de volgende pagina's kunt u uw gewicht per week bijhouden.

### Doelen

Week:	Gewicht (kg):	Week:	Gewicht (kg):
-------	---------------	-------	---------------

<b>Gewicht na 16 weken (kg) ▶</b>	Doel (5%):	Werkelijkheid:
-----------------------------------	------------	----------------

<b>Gewicht na 52 weken (kg) ▶</b>	Doel (...%):	Werkelijkheid:
-----------------------------------	--------------	----------------

### Gezond eten en meer bewegen

Gezond eten en meer bewegen dienen onderdeel te zijn van elk plan voor gewichtsmanagement. Gebruik de ruimte hieronder om uw doelen te beschrijven.

#### Gezond eten.

Ik zal \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

#### Fysieke activiteit.

Ik zal \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Als u eenmaal uw doelen hebt bepaald, is het tijd dit om te zetten in actie. Vasthouden aan dit plan is een belangrijk onderdeel om gewicht te verliezen.

### Gewicht per week (52 weken)

Week:	Gewicht (kg):	Week:	Gewicht (kg):
Opmerkingen:		Opmerkingen:	

Week:	Gewicht (kg):	Week:	Gewicht (kg):
Opmerkingen:		Opmerkingen:	

Week:	Gewicht (kg):	Week:	Gewicht (kg):
Opmerkingen:		Opmerkingen:	

Week:	Gewicht (kg):	Week:	Gewicht (kg):
Opmerkingen:		Opmerkingen:	

Week:	Gewicht (kg):	Week:	Gewicht (kg):
Opmerkingen:		Opmerkingen:	

Week:	Gewicht (kg):	Week:	Gewicht (kg):
Opmerkingen:		Opmerkingen:	

Week:	Gewicht (kg):	Week:	Gewicht (kg):
Opmerkingen:		Opmerkingen:	

Week:	Gewicht (kg):
Opmerkingen:	

Week:	Gewicht (kg):
Opmerkingen:	

Week:	Gewicht (kg):
Opmerkingen:	

Week:	Gewicht (kg):
Opmerkingen:	

<b>Gewicht na 16 weken (kg) ►</b>	Doel (5%):	Werkelijkheid:
-----------------------------------	------------	----------------

Week:	Gewicht (kg):
Opmerkingen:	

Week:	Gewicht (kg):
Opmerkingen:	

Week:	Gewicht (kg):
Opmerkingen:	

Week:	Gewicht (kg):
Opmerkingen:	

Week:	Gewicht (kg):
Opmerkingen:	

Week:	Gewicht (kg):
Opmerkingen:	

Week:	Gewicht (kg):
Opmerkingen:	

Week:	Gewicht (kg):
Opmerkingen:	

Week:	Gewicht (kg):
Opmerkingen:	

Week:	Gewicht (kg):
Opmerkingen:	

Week:	Gewicht (kg):
Opmerkingen:	

Week:	Gewicht (kg):
Opmerkingen:	

Week:	Gewicht (kg):
Opmerkingen:	

Week:	Gewicht (kg):
Opmerkingen:	

Week:	Gewicht (kg):
Opmerkingen:	

Week:	Gewicht (kg):
Opmerkingen:	

Week:	Gewicht (kg):
Opmerkingen:	

Week:	Gewicht (kg):
Opmerkingen:	

Week:	Gewicht (kg):
Opmerkingen:	

Week:	Gewicht (kg):
Opmerkingen:	

Week:	Gewicht (kg):
Opmerkingen:	

Week:	Gewicht (kg):
Opmerkingen:	

Week:	Gewicht (kg):	Week:	Gewicht (kg):
Opmerkingen:		Opmerkingen:	

Week:	Gewicht (kg):	Week:	Gewicht (kg):
Opmerkingen:		Opmerkingen:	

Week:	Gewicht (kg):	Week:	Gewicht (kg):
Opmerkingen:		Opmerkingen:	

Week:	Gewicht (kg):	Week:	Gewicht (kg):
Opmerkingen:		Opmerkingen:	

Week:	Gewicht (kg):	Week:	Gewicht (kg):
Opmerkingen:		Opmerkingen:	

Week:	Gewicht (kg):	Week:	Gewicht (kg):
Opmerkingen:		Opmerkingen:	

Gewicht na <b>52</b> weken (kg) ▶	Doel (...%):	Werkelijkheid:
-----------------------------------	--------------	----------------

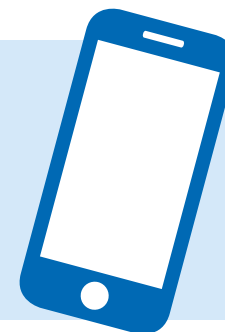
## Informatie & Service

Heeft u vragen dan kunt u contact opnemen met de afdeling Informatie & Service door te bellen naar **(0172) 44 94 94** of stuur een mail naar **informatie@novonordisk.com**



**mijnsaxenda.nl**

Scan de code op uw  
mobiel of tablet om direct  
naar de website te gaan





## **Novo Nordisk B.V.**

Postbus 443

2400 AK Alphen aan den Rijn

T +31 (0)172 44 94 94

[informatie@novonordisk.com](mailto:informatie@novonordisk.com)

[novonordisk.nl](http://novonordisk.nl)

