

A smiling woman with curly hair is standing on a balcony, looking towards the camera. She is wearing a dark long-sleeved top and a colorful patterned skirt. The background shows a blurred view of trees and a bright sky. A dark green semi-circular graphic is overlaid on the bottom left of the image.

ALERIS BALANCE

Medicinsk vægttab

Medicinsk behandling af overvægt, handler ikke alene om at modtage medicin for at tabe sig, men tillige om at bidrage til øget livskvalitet samt at forebygge følgesygdomme som bl.a. hjertekarsygdomme og diabetes

Formål med undersøgelsen

Den medicinske behandling skal bruges som et supplement til kaloriefattig kost og øget fysisk aktivitet.

For at komme i betragtning til medicinsk behandling for vægttab, skal du have et BMI over 30, eller et BMI over 27 med mindst én vægtrelateret sygdom. Ved vægtrelateret sygdom forstås, at du har diabetes eller er tæt på at udvikle dette, forhøjet blodtryk, forhøjet kolesterol, obstruktiv søvnapnø eller hjertekarsygdom.

Aleris Balance forløb

1) Du kontakter en sundhedsfaglig rådgiver, enten via www.aleris-balance.dk, via tlf. nr.: 3817 0444 eller via mail: sundhed@aleris.dk.

2) Vurderes du til at opfylde ovenstående kriterier for at modtage medicinsk behandling, bookes du til fysisk fremmøde, hvor en sygeplejerske vil tage relevante blodprøver, herunder nyretal, levertal, kolesteroltal samt blodsukker.

Du vil også blive vejet og få målt blodtryk. Derefter vil en læge, gennemgå dine helbredsoplysninger og hvis I sammen vurderer, at medicinsk behandling vil være et gavnligt for dit

vægttab, vil lægen udskrive medicinen umiddelbart efter.

Du vil blive informeret om virkning, bivirkninger samt instrueret i injektionsteknik.

3) Du henter din medicin på apoteket og opstarter den medicinske behandling.

4) Efter 4 uger i medicinsk behandling, vil du blive kontaktet af en sygeplejerske. Der vil blive spurgt ind til, hvordan det går med vægttabet, om du oplever bivirkninger og om der er udfordringer i forhold til injektionsteknikken. Der vil også blive fulgt op på eventuelle kost og motionsvaner, hvis der er opsat mål for det i dit forløb.

5) 12 uger efter opstart, vil du have en opfølgende lægekonsultation. Dette vil være fysisk fremmøde, hvor der følges op med relevante blodprøver. Du vil blive vejlet og sammen med lægen, lægge en videre plan for dit vægttabsforløb.

Kost og motion:

For at opnå de bedste forudsætninger for at fastholde dit vægttab, bør der lægges en konkret plan og sættes realistiske mål i forhold til sunde kostvaner og fysisk aktivitet.

Kom godt i gang med at motionere:

- Vælg en form for fysisk aktivitet du synes er sjov. På den måde bliver det nemmere at holde motivationen.
- Se om du kan lægge mere "naturlig"

bevægelse ind i din hverdag. Vælg trapperne, tag cyklen til arbejde eller gå en ekstra tur med hunden.

- For mange kan det være motiverende med en træningsmakker. Se efter i din netværk, om der kunne være én, der også vil i gang med at motionere. På den måde kan I motivere og støtte hinanden.

Kom godt i gang med sunde kostvaner:

- Undgå at forbyde dig selv bestemte fødevarer. Kontrollér i stedet mængden.
- Hav små mellemmåltider med på farten, så du ikke ender med de "hurtige" og ofte mindre sunde alternativer.
- Inddel din tallerken således, at halvdelen af tallerkenen fyldes med grøntsager. 1/4 del med fisk/fjerkræ eller kød og den sidste 1/4 del med kartofler/ris/pasta eller brød.
- Vær opmærksom på din sult- og mæthedss fornemmelse. Stop med at spise så snart du føler dig mæt.

Har du behov for yderligere støtte samt individuel kostplan, tilbyder vi også et skræddersyet diætistforløb, med individuel kostvejledning.

Psykologhjælp

Vægttab kan være en udfordrende proces, der kan påvirke både din fysiske og mentale sundhed. For at støtte dig i denne rejse tilbyder vi



psykologhjælp, der kan hjælpe dig med at håndtere de følelsesmæssige og mentale udfordringer, der kan opstå undervejs.

Psykologen kan hjælpe dig med at identificere og tackle eventuelle mentale barrierer, ændre usunde adfærdsmønstre og udvikle positive strategier. Det er en god idé at overveje psykologhjælp, hvis du oplever nogle af følgende udfordringer i forbindelse med din vægttabsproces:

Følelsesmæssige spiseproblemer

Hvis du har tendens til at trøstespise, overspise eller har et anstrengt forhold til mad kan psykologen hjælpe dig med at identificere årsagerne til disse mønstre og udvikle bedre alternativer.

Stress og angst

Hvis du oplever stress eller angstssymptomer kan psykologen lære dig teknikker som afspænding, mindfulness og stresshåndtering.

Usunde adfærdsmønstre og vaner

Psykologen kan hjælpe dig med at identificere uhensigtsmæssige ad-

færdsmønstre og arbejde med sunde alternativer.

Lavt selvværd og kropsbillede

Vægttab kan påvirke din selvopfattelse. Psykologen kan arbejde med dig på at udvikle et sundt forhold til din krop.

Mangler motivation eller får tilbagefald

Tilbagefald er normalt og en mulighed for at lære af de udfordringer der opstod. Psykologen kan hjælpe dig med værktøjer til at håndtere tilbagefald og genvinde fokus.

Brug for støtte

En psykolog kan være en vigtig støtte under hele forandringsprocessen. De kan tilbyde regelmæssige sessioner for at følge din udvikling, give dig et rum til at udforske udfordringer og tilbyde støtte og vejledning på vejen mod dit vægttabsmål.

Psykologhjælp kan være en vigtig del af din samlede behandling i forbindelse med medicinsk vægttab. Det kan hjælpe dig med at tackle de mentale og følelsesmæssige udfordringer,

der kan opstå undervejs og øge dine chancer for varige resultater. For mere info, kontakt os via mail: sundhed@aleris.dk

Wegovy®

Virkning

Vores kroppe producerer naturligt appetitregulerende hormoner. Et af disse hedder GLP1. Indholdsstoffet i Wegovy® er semaglutid. Semaglutid virker på samme måde som kroppens naturlige appetitregulerende hormon GLP1, ved at øge mæthedsfølelsen og nedsætte hyppigheden og trangen til at spise.

Bivirkninger

Ikke alle oplever bivirkninger, men de mest almindelige bivirkninger vil være tilknyttet mave-tarm-kanalen i form af diarré, kvalme, forstoppelse og opkastning. Derudover vil man kunne opleve øget træthed samt hovedpine.

Du kan se en liste over alle bivirkningerne i indlægssedlen, der følger med

Wegovy®. Har du spørgsmål i forhold til bivirkninger så kontakt os på mail: sundhed@aleris.dk

Administration:

Du skal tage medicinen én gang om ugen på samme ugedag. Medicinen kan tages uafhængigt af måltider.

Medicinen findes som opløsning i en pen, som du selv sprøjter ind under huden (subkutant).

Din behandling vil starte med en lav dosis, som gradvist øges over 16 uger, se tabellen.

Startdosis er 0,25 mg én gang ugentligt. Du fortsætter med denne dosis i mindst 4 uger.

Vi instruerer dig i gradvist at øge din dosis hver 4. uge, indtil du når den anbefalede dosis på 2,4 mg ugentligt.

Fortsættelse af behandlingen med Wegovy® bør evalueres individuelt efter 12 uger, hvis der ikke er opnået et

Dosis stigning	Ugentig dosis
Uge 1-4	0,25 mg
Uge 5-8	0,50 mg
Uge 9-12	1,0 mg
Uge 13-16	1,7 mg
Vedligeholdelsesdosis	2,4 mg

klinisk relevant vægttab på mindst 5% af udgangsvægten.

Ved behandlingsophør er der høj risiko for vægtøgning, hvorfor du vil have brug for gentagne eller langvarige behandlinger for at vedligeholde effekten.

Plan for dosisstigning

Vedligeholdelsesdosis vil være individuel. Dette vurderes ud fra virkningen og eventuelle bivirkninger.

Injektionsteknik:

Du kan injicere medicinen i overarme, lår og mave. Du vil ved 1. konsultation, blive instrueret i injektionsteknik af en sygeplejerske og du kan ligeledes tilgå en instruktionsvideo, ved at skrive nedenstående hyperlink i din webbrowser, eller scanne QR-koden:

i tanke om det. Injicér derefter den næste dosis, som sædvanligt på den planlagte dag.

- Der er gået mere end 5 dage, siden tidspunktet for den glemte dosis, skal du springe den glemte dosis over. Injicér derefter den næste dosis som.

Du må aldrig tage dobbeltdosis.

Opbevaring af medicin

Inden Åbning

Opbevares i køleskab.

Efter Åbning

Åbne penne kan enten opbevares ved stuetemperatur (højest 30 grader), eller i køleskab. Undgå direkte sollys.

Scan QR-koden med din smartphone og se en instruktionsvideo for Wegovy® pen

Adgangskode: **vaegttab**

<https://novonordisk.redlab.dk/wegovy/>



Glemte medicin

Hvis du har glemt at tage din medicin og:

- Der er gået højst 5 dage siden tidspunktet for den glemte dosis, skal du straks bruge det, så snart du kommer

Husk at læse indlægssedlen, inden du går i gang. Indlægssedlen får du udleveret på apoteket, sammen med medicinen.



Book en gratis samtale med
en af vores sundhedsfaglige
rådgivere via hjemmesiden
www.aleris-balance.dk

Aleris Hospitaler - Vest

Aalborg

Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris.dk

Esbjerg

Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris.dk

Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris.dk

Herning

Poulsgade 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris.dk

Aleris Hospitaler - Øst

København

Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris.dk

Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris.dk

www.aleris.dk

APV01A8A