

INSTRUCTIEFOLDER

Mounjaro

Welkom bij jouw Vital Clinic Plan met Mounjaro!

Fijn dat je bent gestart met je persoonlijke plan bij Vital Clinic. In dit formulier vind je alle belangrijke informatie over het gebruik van Mounjaro: wat het doet, hoe je het gebruikt, wat je kunt verwachten en hoe je omgaat met eventuele bijwerkingen.

Het medicijn werkt het beste in combinatie met gezonde leefstijlkeuzes. Daarom heb je ook ons e-book ontvangen met tips over voeding, beweging en mindset. Bewaar dit formulier goed; het helpt je om het traject veilig en effectief te doorlopen.

Bij vragen of onzekerheden kun je altijd contact opnemen met ons team. We begeleiden je stap voor stap naar een gezonder gewicht, op een manier die past bij jou en je dagelijks leven.

WAT IS MOUNJARO

Mounjaro is een zogenoemde GLP-1- en GIP-agonist. GLP-1 is een darmhormoon dat vrijkomt als je eet en helpt om de eetlust te remmen. GIP is een ander hormoon dat vrijkomt bij het eten van suikers en vetten en helpt het lichaam beter om te gaan met energie en bloedsuiker. Mounjaro werkt op drie manieren:

- Het verhoogt het gevoel van verzadiging
- Het vermindert het gevoel van trek en honger
- Het houdt de bloedsuikerspiegel stabiel

Doordat dit middel twee hormonen nabootst, werkt het krachtiger dan medicatie die alleen GLP-1 nabootst, zoals Wegovy of Saxenda. Het medicijn werkt het beste als onderdeel van een totaalplan, samen met gezonde leefstijlkeuzes.

HOE VAAK GEBRUIK JE MOUNJARO

- Je gebruikt Mounjaro één keer per week
- Kies een vaste dag in de week. Kies een dag wat praktisch is en makkelijk te onthouden
- Gebruik altijd de dosering die door de arts is voorgeschreven. Wijzig nooit de dosering zonder overleg met de arts.

De dosering kan in de loop van de tijd worden aangepast, zodat je lichaam rustig kan wennen. Onderstaand opbouwschema wordt hierbij aangehouden, maar is slechts een richtlijn. Het kan voorkomen dat een lagere dosering als onderhoudsdosering wordt gebruikt, of dat er wordt gekozen voor een langere opbouwtermijn.

Week 1	2,5mg, één keer per week
Week 5	5mg, één keer per week
Week 9	7,5mg, één keer per week
Week 13	10mg, één keer per week
Week 17	12,5mg, één keer per week
Week 21	15mg, één keer per week

WERKING

WAT KUN JE MERKEN?

In de eerste weken past je lichaam zich aan aan het medicijn. Je kunt merken dat:

- Je eetlust afneemt
- Je sneller een vol gevoel hebt
- Je minder trek ervaart

BIJWERKINGEN

Sommige mensen krijgen tijdelijk last van maag- of darmklachten, zoals misselijkheid. Deze klachten nemen meestal vanzelf af binnen enkele dagen tot weken. Bij iedere ophoging van dosering kunnen klachten terugkomen/ toenemen.

In zeldzame gevallen kunnen de volgende bijwerkingen optreden:

- Ontsteking van de alvleesklier (pancreatitis)
- Ontsteking van de galblaas (cholecystitis)
- Galstenen

Geef het altijd door aan de arts als bijwerkingen optreden. Bij hevige of ondraaglijke bijwerkingen kan het nodig zijn om de medicatie aan te passen. In sommige gevallen is het nodig om klachten te laten controleren door de huisarts. In levensbedreigende situaties belt u 112.

TIPS BIJ BIJWERKINGEN

De medicatie vertraagt de maaglediging. Dit zorgt voor het volle gevoel, maar kan ook zorgen voor misselijkheid of maagklachten.

Wat te doen bij misselijkheid?

- Eet langzaam: neem 20 minuten de tijd voor je maaltijd. Kauw goed.
- Stop direct bij verzadiging: eet je bord niet leeg als je vol zit. 'Vol is vol'.
- Kleine porties: eet liever 5-6 kleine porties dan 3 grote maaltijden.
- Vermijd vet en kruidig eten: gefrituurd eten, room en scherpe kruiden vallen vaak zwaar.
- Drink niet tijdens het eten: probeer tot 30 minuten voor en na de maaltijd niet te veel te drinken.

LEEFSTIJL EN ONDERSTEUNING

Mounjaro is een ondersteunend medicijn, het is onderdeel van jouw Vital clinic plan. Het effect is het grootst wanneer het medicijn gecombineerd wordt met gezonde leefstijlkeuzes. In het Vital Clinic e-book dat je hebt ontvangen vind je handvatten voor blijvende leefstijlverandering. Gebruik dit e-book actief tijdens je traject.

WANNEER NEEM JE CONTACT OP?

Neem contact op met Vital Clinic als:

- Bijwerkingen aanhouden of erger worden
- Je vragen hebt over het gebruik
- Je ergens over twijfelt
- Je nieuwe medicatie gaat gebruiken naast de Mounjaro

Ons team denkt graag met je mee.

BELANGRIJKE AANDACHTSPUNTEN

- Gebruik Mounjaro alleen zoals voorgeschreven
- Deel het medicijn niet met anderen
- Bewaar Mounjaro volgens de instructies van de apotheek

FAQ

HOE BEWAAR JE MOUNJARO?

Bewaar ongeopende pennen in de koelkast (2–8 °C). Gebruik geen bevroren pen of naaldje. Na openen kan de pen buiten de koelkast bewaard worden. Zorg dat de pen niet blootgesteld wordt aan temperaturen boven de 30 °C.

WAT ALS JE EEN DOSERING VERGETEN BENT?

Het is belangrijk om het medicijn elke week op dezelfde dag te gebruiken. Mocht het onverhoopt voorkomen dat je een dosering vergeten bent, houdt dan onderstaande aan:

- Duurt het nog 3 dagen of langer tot de volgende dosering? Zet de injectie dan alsnog. Gebruik de volgende dosering op de dag zoals je gewend bent.
- Duurt het 2 dagen of korter tot de volgende dosering? Sla de injectie dan over en zet de volgende dosering op de dag zoals je gewend bent.

Gebruik nooit een dubbele dosering om een dosering in te halen. Neem bij twijfel contact met ons op.

KAN JE MOUNJARO MEENEMEN OP VAKANTIE?

Ja, je kunt Mounjaro gewoon meenemen op vakantie, maar het is belangrijk dat je dit op de juiste manier doet.

Neem Mounjaro altijd mee in je handbagage als je gaat vliegen. Mounjaro mag niet in het ruim van het vliegtuig, omdat de temperatuur daar sterk kan dalen. De injectiepen kan hierdoor bevriezen. Bevroren Mounjaro mag niet meer worden gebruikt.

Aandachtspunten:

- Neem Mounjaro mee in je handbagage
- Bewaar de pen volgens de temperatuuradviezen van de apotheek
- Gebruik eventueel een koeltasje tijdens de reis (niet direct tegen koelelementen aan)
- Neem voldoende pennen mee voor je hele vakantie
- Het is verstandig om een medicatieverklaring of recept mee te nemen, vooral bij vlieguren.

Twijfel je over het meenemen of bewaren van Mounjaro tijdens je reis? Neem dan vooraf contact op met de apotheek.

Contactgegevens Nationale Apotheek:

Chat via de website: <https://www.nationale-apotheek.nl/>

Email: info@nationale-apotheek.nl

Telefoonnummer: 085 808 53 17

KAN JE ALCOHOL DRINKEN TIJDENS HET GEBRUIK VAN MOUNJARO?

Ja, je mag alcohol drinken tijdens het gebruik van Mounjaro, mits het gebruik gematigd wordt. Overmatig alcohol drinken kan maagklachten uitlokken of verergeren. Probeer het gebruik van alcohol eerst met mate uit om in te schatten hoeveel last je ervan krijgt.

MAG JE ZOMAAR STOPPEN MET MOUNJARO?

Stop Mounjaro nooit zonder overleg met onze arts. Het kan nodig zijn om geleidelijk af te bouwen of te vervangen door een ander plan.

KOSTEN

Dosering	Kosten
2,5mg	€325 per 4 weken
5mg	€425 per 4 weken
7,5mg	€530 per 4 weken
10mg	€575 per 4 weken
12,5mg	€650 per 4 weken
15mg	€675 per 4 weken

TOEDIENINSTRUCTIE

Mounjaro wordt onder de huid toegediend met een injectiepen met een los naaldje. Lees altijd de bijsluiter vóór gebruik.

VOORBEREIDING

1. Was je handen
2. Haal de pen uit de koelkast (indien van toepassing)
3. Haal een nieuw, ongebruikt naaldje uit de verpakking
4. Controleer of de pen niet beschadigd is (pen is kapot, geneesmiddel is troebel, verkleurd of bevat deeltjes). Is dit het geval, neem dan contact op met de apotheek. Het kan zijn dat u het middel niet mag gebruiken.

NAALDJE OP DE PEN ZETTEN

1. Verwijder de dop van de injectiepen
2. Verwijder het beschermfolie van de naald
3. Plaats het naaldje recht op de pen
4. Draai het naaldje stevig vast (niet te strak)
5. Verwijder de grote buitenste dop van het naaldje en bewaar deze
6. Verwijder daarna de kleine binnenste dop en gooi deze weg

ONTLUCHTEN VAN DE PEN (INDIEN PEN VAKER GEBRUIKT IS, GA DAN NAAR DOSIS INSTELLEN)

1. Draai de dosisknop tot de eerste 2 klikken
2. Houd de pen recht omhoog met de naald naar boven en tik zacht op de pen, zodat eventuele luchtbelletjes naar boven komen
3. Druk de knop in tot de pen weer op 0 staat of totdat er een druppel op de naald staat
4. Indien er eerder een druppel op de naald komt dan dat de doseringknop op 0 staat, draai je deze handmatig terug naar 0

Het is normaal als er een druppel uit de naald komt, hiermee is de pen ontluicht. De pen is nu klaar voor gebruik. Het kan voorkomen dat er na de bovenstaande stappen nog geen druppel medicijn op de naald komt:

- Herhaal dan stap 1 t/m 4, maar niet meer dan 2 keer
- Als je nog steeds geen druppel ziet, neem dan een nieuw naaldje en herhaal de stappen
- Als je hierna nog steeds geen druppel ziet, neem dan contact op met de apotheek
- Gebruik de pen niet als er geen druppel op de naald verschijnt

DOSIS INSTELLEN

1. Draai de dosisknop tot de voorgeschreven dosering. Dit doe je door de knop door te draaien t/m de 1 bereikt is. Dit zijn 60 clicks (tenzij anders is voorgeschreven door de arts).

INJECTIEPLAATS

Je kunt injecteren in:

- De buik (niet direct rond de navel)
- De bovenkant van het bovenbeen
- De achterkant van de bovenarm

Wissel de injectieplaats per week af.

TOEDIENEN

1. Maak de huid schoon met een alcoholdoekje
2. Plaats de pen recht op de huid. Zorg ervoor dat je het afleesvenster kan zien
3. Druk de pen stevig tegen de huid
4. Druk langzaam op de injectieknop tot deze weer op 0 staat
5. Houd de pen ongeveer 10 seconden op zijn plaats

NA DE INJECTIE

1. Haal de pen van de huid
2. Plaats de grote buitenste dop terug op het naalje
3. Draai het naaldje los en gooi het weg in een naaldencontainer (deze is verkrijgbaar bij iedere apotheek)
4. Plaats de dop weer op de pen

Een klein druppeltje bloed of lichte roodheid op de insteekplaats is normaal.

BELANGRIJK OM TE WETEN

- Gebruik altijd een nieuw naaldje
- Laat nooit een naaldje op de pen zitten na gebruik
- Deel de pen of naaldjes nooit met anderen
- Bewaar de pen volgens instructies van de apotheek