

Guida pratica verso il tuo NOVO IO.

Scopri i consigli per migliorare le tue abitudini alimentari, provare a prevenire o gestire eventuali effetti indesiderati e utilizzare correttamente la penna per iniezione.

Clicca sui pulsanti per accedere alle sezioni della guida



**Consigli per le
abitudini alimentari**



**Gestione e/o prevenzione
degli effetti indesiderati**



**Come utilizzare
la penna per iniezioni**



Consigli per le abitudini alimentari

**Questa è una semplice guida
per aiutarti a pianificare i tuoi
pasti e mangiare in modo salutare
e bilanciato.**



**Guarda il video
sulle abitudini alimentari**



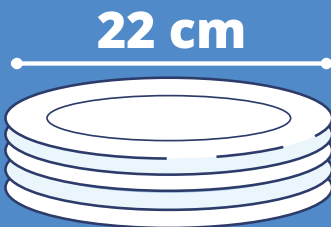


Questo metodo consente di scegliere cibi a piacere e misurare le dimensioni delle porzioni. Ecco gli step da seguire:

01 Misura il piatto

Per iniziare, è necessario che il piatto non sia troppo grande.

La dimensione del piatto, generalmente, determina le **dimensioni delle porzioni** che verranno consumate.



Si consiglia di utilizzare un piatto con un **diametro di 22 cm** che aiuti a mantenere il controllo delle dimensioni delle porzioni.



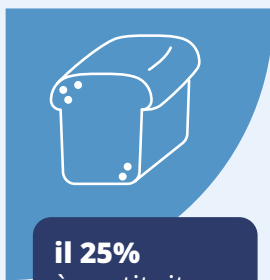
02 Componi il piatto

Immagina di dividere
il piatto in 3 parti dove:

il 50%
è costituito
da **verdure**



il 25% è costituito
da alimenti di **origine
animale o proteine**



il 25%
è costituito
da **cereali**



03

Raccomandazioni nutrizionali



Da preferire

ALIMENTI

- **Frutta e verdura** (meglio se di stagione)
- **Cereali integrali** (es. avena, quinoa, riso integrale e pane, cereali e paste integrali)
- **Latticini** (es. yogurt, latte, formaggio)
- **Uova e proteine magre** (es. pollame, pesce/frutti di mare)
- **Noci e semi** (es. mandorle, arachidi, semi di chia, semi di sesamo, semi di canapa)
- **Olio d'oliva**
- **Tè e tisane** (es. allo zenzero o alla menta)



Da ridurre/evitare

- **Carboidrati raffinati** (cereali lavorati, farine, zuccheri aggiunti)
- **Bevande zuccherate**
- **Carne rossa e carne lavorata**
- **Cibi altamente processati** (es. fast food)
- **Dolci e snack salati**



Da preferire

ABITUDINI ALIMENTARI

- Consumare **pasti regolari e piccoli a orari costanti**
- **Flessibilità** nelle scelte alimentari
- Concedersi **sfizi in porzioni controllate**
- Assicurare un'**adeguata assunzione di liquidi**
- Assunzione **minima di alcol**



Da ridurre/evitare

- Alimentazione **distratta**
- **Lunghi periodi** senza pasti
- Consumo di **pasti abbondanti**



Assicurare un corretto apporto proteico è fondamentale per il **mantenimento della massa muscolare**.

Per questo, può essere **utile consumare gli alimenti proteici all'inizio del pasto**.

Tra le fonti proteiche, preferire quelle vegetali, come i **legumi**, **latticini** come **yogurt greco** e **fiocchi di latte**, **pesce**, **uova** e **carni magre**, limitando invece carne rossa e processata.

Confrontati con il medico per trovare il modello alimentare ideale che soddisfi i tuoi obiettivi nutrizionali, adattandosi alle esigenze e preferenze alimentari individuali.



Comportamenti aggiuntivi generalmente associati al **mantenimento del peso a lungo termine** includono altri importanti fattori come: **attività fisica regolare** e **limitazione del tempo davanti agli schermi** (<10 h/settimana).





Come provare a prevenire e alleviare eventuali sintomi indesiderati durante l'assunzione del farmaco

È importante sapere che, come può accadere con qualsiasi trattamento, alcune persone potrebbero avere alcuni **sintomi indesiderati**.



**Guarda il video
sulla gestione degli effetti indesiderati**



Gli eventi indesiderati più comuni possono riguardare il tratto gastrointestinale (es. nausea, diarrea, stipsi e vomito), sono di entità lieve e di natura transitoria.

**Ecco alcune semplici accortezze
per provare a prevenirli e/o alleviarli:**

- 01** Consumare pasti piccoli e frequenti
- 02** Usare metodi di cottura semplici
- 03** Evitare piatti complessi, cibi piccanti o ricchi di grassi e alcolici
- 04** Mantenersi idratati, ma bevendo acqua a piccoli sorsi
- 05** Evitare di sdraiarsi o di svolgere attività vigorose dopo i pasti
- 06** Scegliere la frutta come spuntino



**Preferire tecniche
di preparazione come:**



Vapore



Bollito



Griglia



Arrosto

Alimenti da evitare

Si consiglia di evitare alimenti processati e quelli ad alto contenuto di grassi, come frittture, stufati con eccesso di olio, impanati e altri piatti che possono contenere un alto apporto di grassi.



Come utilizzare correttamente la penna per iniezione

Segui queste semplici indicazioni per prendere confidenza con la tua penna per iniezione e usarla nel modo giusto.



**Guarda il video
sull'utilizzo della penna**



Impara a conoscere la tua penna e come usarla

Conservazione

Prima dell'apertura:

in frigorifero (2 °C – 8 °C)

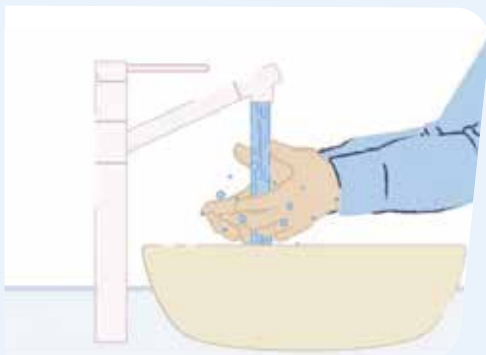
Durante l'utilizzo:

conservare a una temperatura inferiore a 30 °C

Non congelare

Scegli un'area di lavoro pulita e asciutta

**Preparati e lavati le mani
prima di maneggiare la penna**





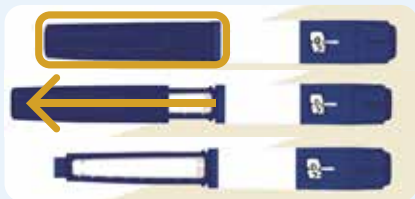
Ora segui questi passaggi:

01 Controlla la penna

Controlla la penna
per accertarti che
contenga **il medicinale**
corretto



Togli il cappuccio
della penna



Controlla che
il **medicinale**
contenuto nella
penna sia limpido
e incolore





02 Inserisci l'ago



Prendi un **nuovo ago** e **rimuovi il sigillo** protettivo



Spingi l'ago dritto sulla penna



Ruota l'ago finché non è fissato in modo saldo



L'ago è coperto da **2 cappucci** quindi assicurati di sfilare:

sia il **cappuccio esterno**



che il **cappuccio interno**



Se dimentichi di rimuovere entrambi i cappucci non viene iniettato alcun medicinale



Dopo aver **rimosso entrambi i cappucci**, **ricordati di conservare il cappuccio esterno dell'ago**, che ti servirà per **rimuovere l'ago dopo aver finito**.

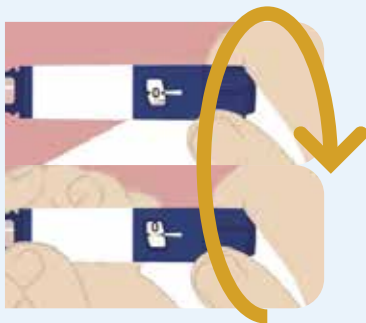
Mentre il cappuccio interno dell'ago **si può gettare**.



03

Controllo del flusso al primo utilizzo

Ruota il selettore della dose fino a quando il contatore non mostra il **simbolo di controllo del flusso**

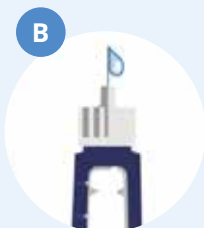


Ricorda

il **controllo del flusso** è da effettuare **solo al primo utilizzo di una nuova penna** e non per le iniezioni successive.



A
Tieni la penna con l'ago rivolto verso l'alto



B
Premi e tieni premuto il pulsante della dose fino a quando non appare una goccia



C
Questa goccia indica che la penna è pronta per l'uso



04 **Seleziona la dose**

Le immagini sono a scopo esemplificativo, il dosaggio dipende dal tipo di penna e di farmaco prescritto.

Ruota il selettore della dose per selezionare quella da iniettare indicata dal tuo medico.



05

Scegli dove fare l'iniezione



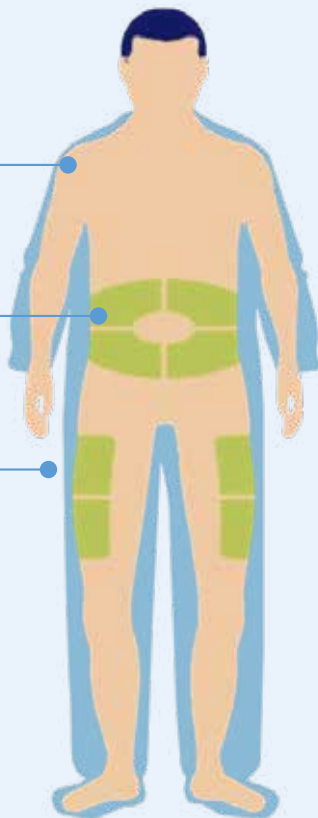
Si può effettuare l'iniezione in diverse parti del corpo

sulla parte alta ed esterna del braccio

sull'addome

sulla parte anteriore e laterale della coscia

Si consiglia di **cambiare a rotazione il punto in cui si effettua l'iniezione** all'interno di una determinata area del corpo.





06 Effettua l'iniezione della dose

Pulisci l'area di iniezione con un movimento circolare usando un batuffolo imbevuto di alcol



Inserisci l'ago nella pelle con un angolo di 90 gradi o come indicato dal medico o dal personale sanitario



Premi e tieni premuto il pulsante di iniezione fino a quando il contatore della dose non mostra lo zero



**Poi conta lentamente fino a 6...
ed estrai l'ago dalla pelle!**



07 Rimuovi l'ago



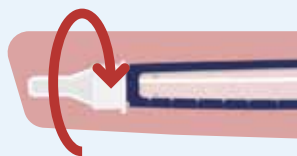
Ricordi il cappuccio esterno che dovevi conservare?

Ti serve adesso!

Inserisci la punta dell'ago nel cappuccio esterno



Una volta che l'ago è coperto **premi completamente e con cautela il cappuccio esterno dell'ago**



Svita l'ago e gettalo via





Getta sempre l'ago subito dopo ogni iniezione **per evitare ostruzione degli aghi, contaminazione, infezioni e un dosaggio errato.**

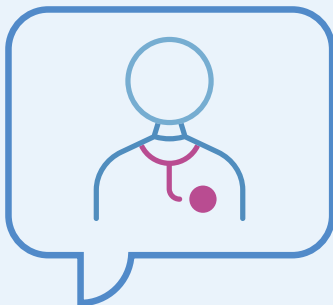


Non conservare mai la penna con l'ago inserito

Rimetti il cappuccio sulla penna e hai finito!



In caso di dubbi consulta sempre il medico e il personale sanitario





Guida pratica verso il tuo NOVO IO.

Scopri i consigli per provare a migliorare le tue abitudini alimentari, provare a prevenire eventuali effetti indesiderati e utilizzare correttamente la penna per iniezione.





IT25OB00162

I contenuti presenti sono esclusivamente a scopo informativo
e non sostituiscono il parere di un medico.