

# 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

- 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 fritture, 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)

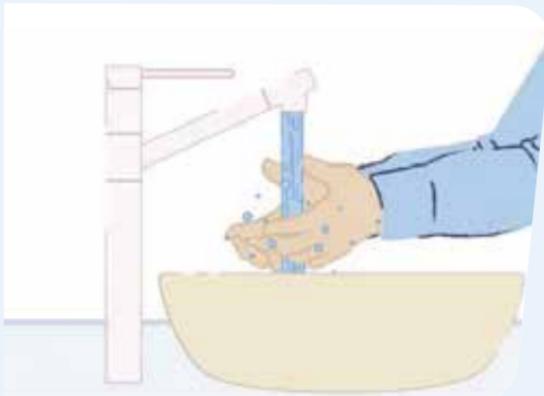
**Durante l'utilizzo:**

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**





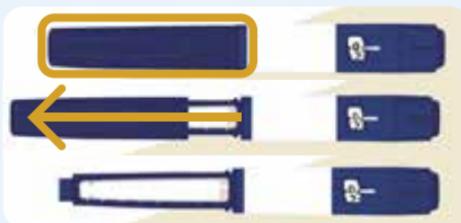
Ora segui questi passaggi:

## 01 Controlla la penna

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



**Togli il cappuccio  
della penna**

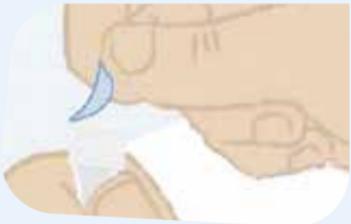


Controlla che  
il medicinale  
contenuto nella  
penna sia limpido  
e incolore





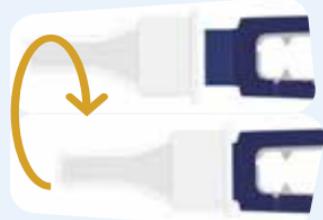
# 02 Inserisci l'ago



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



**Spingi l'ago** dritto sulla penna

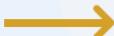


**Ruota l'ago** finché non è fissato in modo saldo

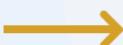


L'ago è coperto da 2 cappucci quindi assicurati di sfilare:

sia il **cappuccio esterno**



che il **cappuccio interno**



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



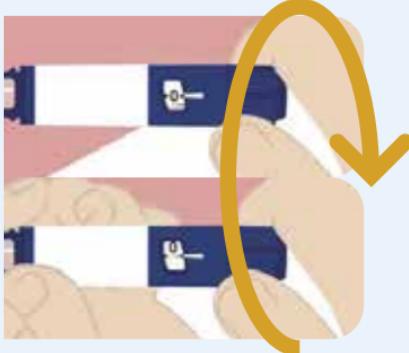
Dopo aver **rimosso entrambi i cappucci**,  
**ricordati di conservare il cappuccio esterno  
dell'ago**, che ti servirà per **rimuovere l'ago  
dopo aver finito**.

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



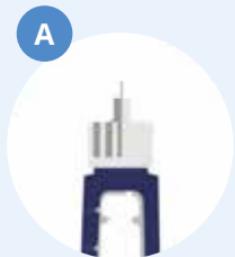
# 03 Controllo del flusso al primo utilizzo

**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.



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



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



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

# 04 Selezione 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

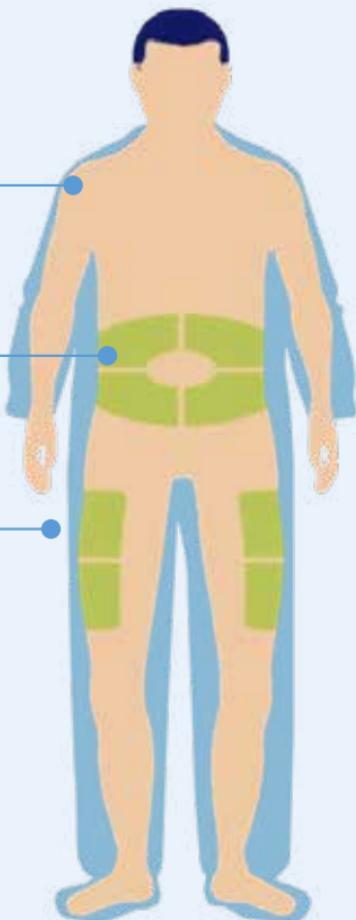
---

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.





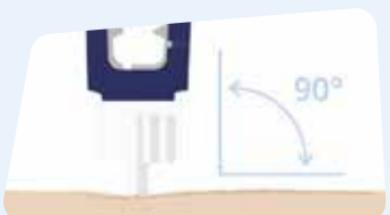
# 06

## 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

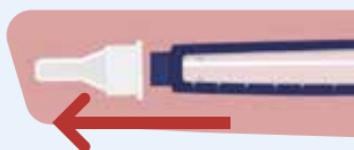
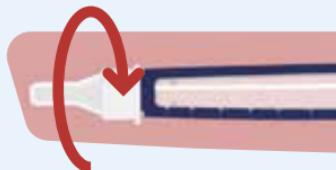
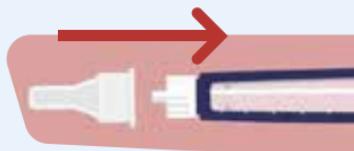


Ricordi il cappuccio esterno  
che dovevi conservare?  
**Ti serve adesso!**

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



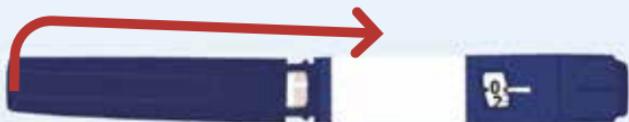


**Getta sempre l'ago** subito dopo  
ogni iniezione per evitare ostruzione  
degli aghi, contaminazione, infezioni  
e un dosaggio errato.

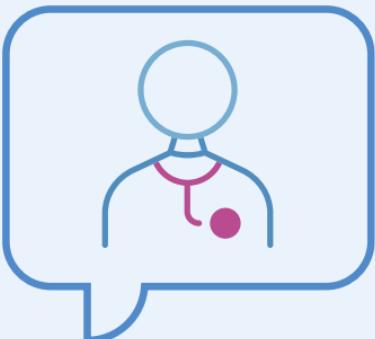


**Non conservare mai la penna con l'ago inserito**

**Rimetti il cappuccio  
sulla penna e hai finito!**



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

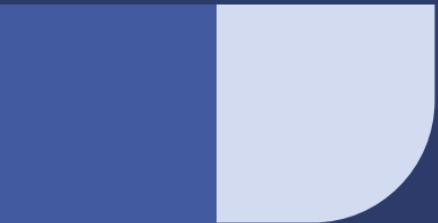




## **Guida pratica verso il tuo NOVO IO.**

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.