

Kaalulangetusprogramm, mis tasub teie vaeva.





Nõuandeid apteekrile

Käesolev juhis sisaldab nõuandeid vestluseks võimalike alli (orlistat 60 mg) kasutajatega.

Palun julgustage kliente lugema ravimi pakendis olevat infolehte enne, kui nad hakkavad allit (orlistat 60 mg) kasutama.



alli[®]

Orlistat 60 mg
www.alli.gsk.ee



alli (orlistat 60 mg) on esimene ja ainus ravim kehakaalu langetamiseks Euroopa Liidus, mis on saadaval ilma retseptita



alli[®]

Orlistat 60 mg
www.alli.gsk.ee



Nõuandeid apteekrile

Lehekülg 1 – **alli** (orlistat 60 mg) tutvustamine kliendile

“alli (orlistat 60 mg) ei ole kiire lahendus ega „imerohi“. See annab soovitud tulemuse ainult kombinatsioonis madala kalorsuse ja vähese rasvasisaldusega dieediga²”

- **alli** (orlistat 60 mg) on esimene ja ainus ravim kehakaalu langetamiseks Euroopa Liidus, mis on saadaval apteekides ilma retseptita.
- Kehakaalu langetamise ja soovitud kehakaalu säilitamise esmane tingimus on tasakaalustatud toitumine ja regulaarne füüsiline aktiivsus. Sama põhimõte on ka **alli** (orlistat 60 mg) kaalulangetusprogrammi aluseks.



alli[®]

Orlistat 60 mg
www.alli.gsk.ee



Uus abivahend kehakaalu langetamiseks

Esimene ja ainus ravim kehakaalu langetamiseks Euroopa Liidus, mis on saadaval ilma retseptita.



Kaalulangetusprogramm, mis õpetab tegema püsivaid positiivseid muutusi elustiilis.¹



alli[®]
Orlistat 60 mg
www.alli.gsk.ee

Ei mingeid ülepakutud lubadusi.

alli (orlistat 60 mg) toimib ainult kombinatsioonis madala kalorsuse ja vähese rasvasisaldusega dieediga.²



Nõuandeid apteekrile

Lehekülg 2 – **alli** (orlistat 60 mg) tulemus

“Kui te peate kinni madala kalorsuse ja vähese rasvasisaldusega dieedist, võimaldab **alli** (orlistat 60 mg) langetada kehakaalu 50% rohkem kui ainult dieediga”²

- Järgides madala kalorsuse ja vähese rasvasisaldusega dieeti, põletab teie keha energia saamiseks organismis ladestunud rasva ja te kaotate pikapeale kehakaalu.
- Kui te lisate eelpooltoodud toitumisstiilile **alli** (orlistat 60 mg), aitab see teil täiendavalt 50% võrra rohkem kehakaalu langetada.²
- 50% võrra suurem kehakaalu langus tähendab seda, et iga dieediga kaotatud 2 kg kohta väheneb kehakaal **alli** (orlistat 60 mg) abiga täiendavalt 1 kg võrra.²



alli[®]

Orlistat 60 mg
www.alli.gsk.ee



alli (orlistat 60 mg) võimaldab langetada kehakaalu 50% rohkem kui ainult dieediga.²



alli[®]

Orlistat 60 mg
www.alli.gsk.ee

alli (orlistat 60 mg) aitab teil vabaneda liigsest kehakaalust!



Nõuandeid apteekrile

Lehekülg 3 – **alli** (orlistat 60 mg) toimemehhanism

“**alli** (orlistat 60 mg) toimib ainult lokaalselt seedekulglas ning võtmisel kolm korda päevas väheneb toiduga tarbitud rasva imendumine umbes 25% võrra.”

- Et organism toiduga saadud rasvu omastada saaks, tuleb need väiksemateks osadeks lõhustada. See toimub seedekulga ensüümide abil.
- **alli** (orlistat 60 mg) seondub rasvu lõhustavate ensüümidega.^{2,6}
- See takistab nende ensüümide toimimist, nii et ligikaudu 25% rasvast jääb seedimata ja imendumata.^{2,6}
- Imendumata jäänud rasv viiakse organismist välja loomulikul teel koos väljaheidetega.⁶



alli[®]

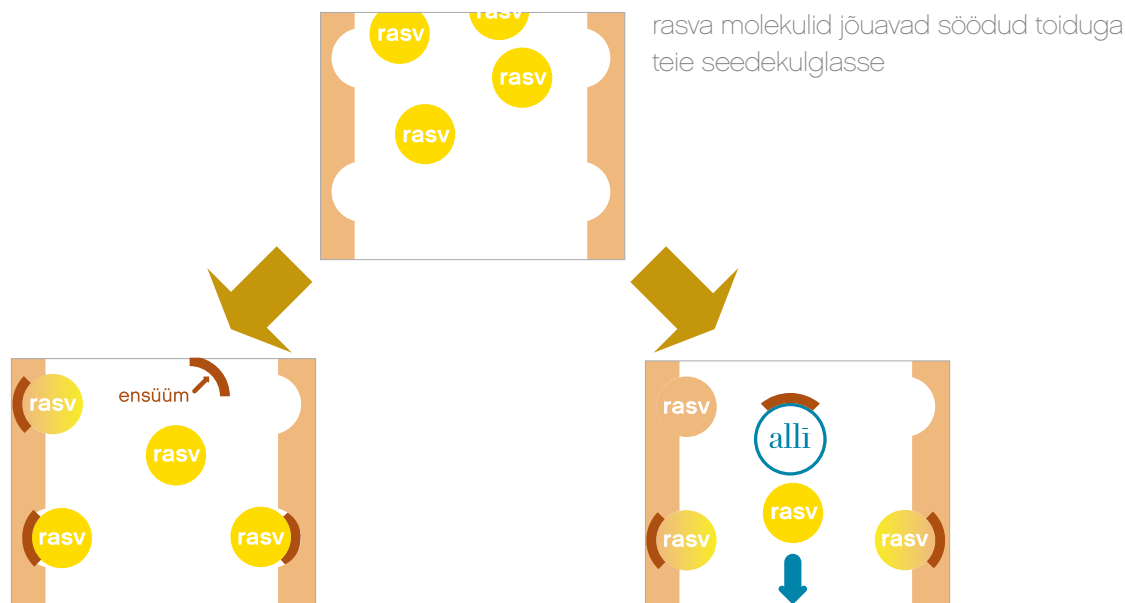
Orlistat 60 mg
www.alli.gsk.ee



alli (orlistat 60 mg) toimemehhanism

- toimib ainult seedekulgas.²
- ei mõjuta söögiisu.
- ei mõjuta südametööd ega ajutegevust.^{2, 4, 5}

alli (orlistat 60 mg) võtmisel kolm korda päevas väheneb toiduga tarbitud rasva imendumine umbes 25% võrra ^{2, 5}



alli[®]
Orlistat 60 mg
www.alli.gsk.ee



Nõuandeid apteekrile

Lehekülg 4 – Kuidas vähendada dieediga seotud kõrvaltoimete tekkevõimalust

“Suurem imendumata rasva hulk seedekulglas võib mõjutada soolemotorikat ja dieediga seotud kõrvaltoimete tekkevõimalus on suurem. Vähese rasvasisaldusega dieet peaks aitama selliste kõrvaltoimete teket vältida”⁶

- **alli** (orlistat 60 mg) võtmisel kolm korda päevas väheneb toiduga tarbitud rasva imendumine umbes 25% võrra.^{2, 6}
- Imendumata rasv viiakse organismist välja loomulikult teel koos väljaheidetega.⁶
- **allit** (orlistat 60 mg) tuleb kasutada koos madala kalorsuse ja vähese rasvasisaldusega dieediga.²
- Nagu kõik ravimid, võib ka **alli** (orlistat 60 mg) põhjustada kõrvaltoimeid, kuigi kõigil neid ei teki. Kõrvaltoimed on üldiselt raskusastmelt kerged ja mööduva iseloomuga.^{7, 8}
- Vähese rasvasisaldusega dieet vähendab seedetrakti kõrvaltoimete tekkevõimalust. Kasutajad USAst väidavad, et teadmine kõrvaltoimete tekkevõimalusest distsiplineerib neid soovitatud dieedist kinni pidama.



alli[®]

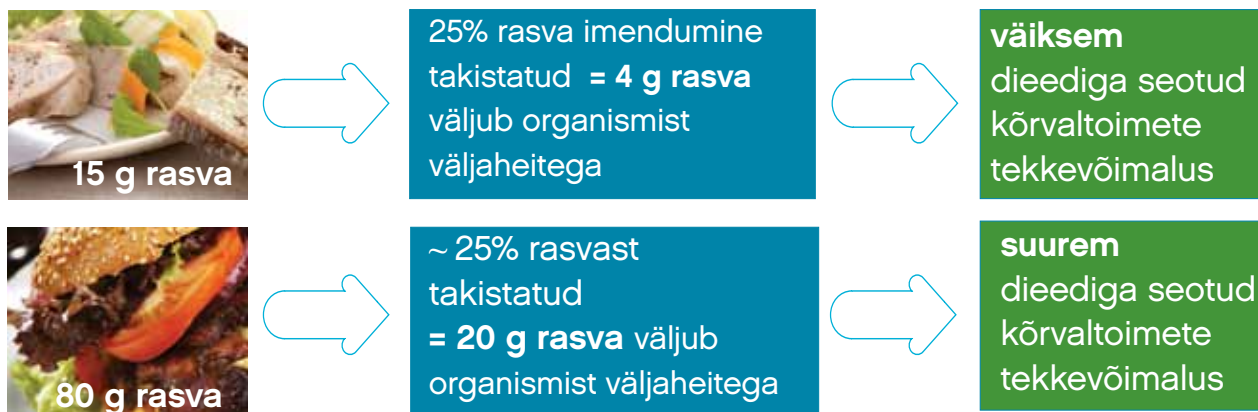
Orlistat 60 mg
www.alli.gsk.ee



Oluline: piirake tarbitava rasva hulka toidus, et vähendada dieediga seotud kõrvaltoimete tekkevõimalust³

- Väga sageli esinevad dieediga seotud seedetrakti kõrvaltoimed:²
- Öline määriv eritis pärasoolest
- Kõhugaasid koos roojaeritusega
- Roojapakitsus
- Rasvane/õline väljaheide
- Kõhupuhitus
- Pehme konsistentsiga väljaheide

Vähese rasvasisaldusega dieet vähendab seedetrakti kõrvaltoimete tekkevõimalust. ²





Nõuandeid apteekrile

Lehekülg 5 – Tasakaalustatud toitumine koos **alli** (orlistat 60 mg)

“**alli** (orlistat 60 mg) ravikuur koos soovitatud dieediga ei tähenda maitsetute, igavate või teile vastumeelsete toitude söömist.”

- **alli** (orlistat 60 mg) toitumisprogramm juhindub tasakaalustatud ja tervisliku toitumise põhimõtetest.
- Kehakaalust ja füüsilise aktiivsuse tasemest lähtuvalt aitavad kaalulangetusprogrammi juhised määrata päevase kalorsuse ja rasvade tarbimise eesmärkväärtused ja sellest lähtuvalt sobivad toiduportsjonid.
- Rasva, süsivesikute ja valkude päevase koguse peab jaotama kolme põhitoidukorra vahel. Dieet peab sisaldama umbes 30% rasvast pärinevaid kaloreid. Näiteks 1400 kcal ööpäevase dieedi puhul ei tohiks üks põhitoiduportsjon sisaldada rohkem kui 15 g rasva.²
- Kui söögikord ei sisalda üldse rasva, ei ole mõtet selle söögikorra ajal **alli** (orlistat 60 mg) kapslit võtta.

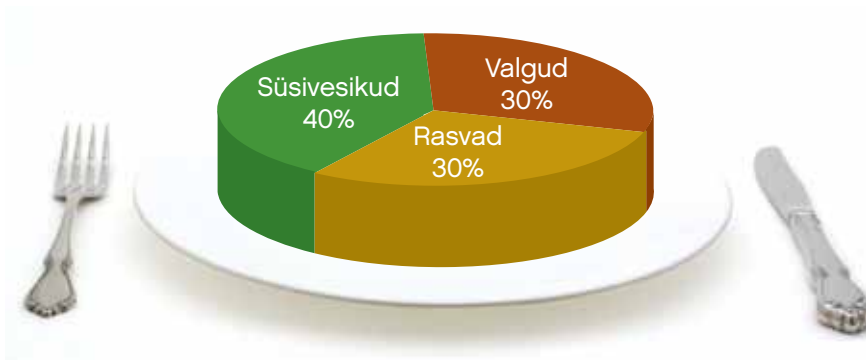


alli®

Orlistat 60 mg
www.alli.gsk.ee



Tasakaalustatud toitumine koos **alliga** (orlistat 60 mg)



Me aitame teil leida teile sobiva ööpäevase kalorsuse ja rasvade koguse...

8.00 hommikusöök



13.00 lõunasöök



19.00 õhtusöök



...nii et te saate planeerida ja valmistada toite, mis on maitavad ja nauditavad.

alli®

Orlistat 60 mg
www.alli.gsk.ee

Nõuandeid apteekrile

Lehekülg 6

“Te ei pea neid muutusi üksi tegema – **alli** (orlistat 60 mg) kaalulangetusprogramm toetab teid.”

alli (orlistat 60 mg) kaalulangetusprogramm

Trükised:

- **alli** (orlistat 60 mg) kaalulangetusprogramm, mis sisaldab juhiseid kalorivaese ja vähese rasvasisaldusega dieedi järgimiseks ja suuremaks füüsiliseks aktiivsuseks.
- Retseptide kogumik, mis sisaldab sobivaid retsepte kaheks nädalaks.
- Toidupäevik, kuhu saab kirjutada kõik kuu aja jooksul söödud toidud

Kodulehekülg

Eestis kehtiv ravimiseadus ei luba ravimite kohta internetis teavet jagada. Kuni seaduse muutumiseni on kodulehekülg avatud ainult tervishoiutöötajatele.



alli[®]

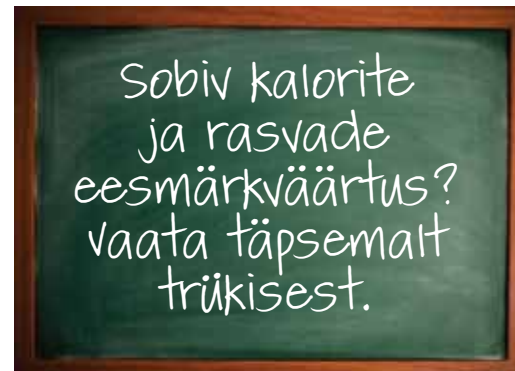
Orlistat 60 mg
www.alli.gsk.ee



Koos teiega igal sammul

alli (orlistat 60 mg) kaalulangetusprogramm

- Trükisena olemasolevad kasulikud nõuanded ja toetus aitavad saavutada kaalulangetamisel seatud eesmärgid.
- Sisaldab:
 - Üldised soovitused toidukordade planeerimiseks, füüsilisteks hajatusteks jne
 - Sobivate retseptide kogumik
 - Toidupäevik söödud toitade kirjapanemiseks



alli®

Orlistat 60 mg
www.alli.gsk.ee



Nõuandeid apteekrile

Lehekülg 7 – **alli** (orlistat 60 mg) positiivne toime üldisele tervisele

“Isegi väike liigse kehakaalu vähendamine võib füüsilist tervist ja emotsionaalset heaolutunnet oluliselt parandada.”

- Kliinilised uuringud on näidanud, et pärast 6-kuulist kasutamist aitab **alli** (orlistat 60 mg) kaotada 5–10% algsest kehakaalust.²
- See tähendab 80 kg kaaluva inimese jaoks 4–8 kg.
- Võib näida, et 5–10% ei ole palju, kuid tegelikult see mõjutab oluliselt tervise üldseisundit ja emotsionaalset heaolutunnet.¹⁹
- Liigse kehakaalu alandamine vaid 5 või 10% võrra aitab vähendada suhruktõve või südamehaiguste tekkeohtu.¹¹⁻¹⁹



alli[®]

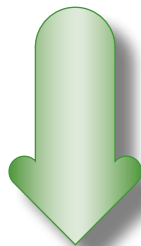
Orlistat 60 mg
www.alli.gsk.ee



alli (orlistat 60 mg) positiivne toime tervisele

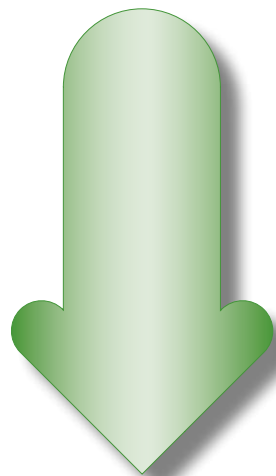
alli (orlistat 60 mg) koos soovitatud dieediga aitavad langetada kehakaalu.

Kehakaalu langus



5–10% kehakaalust pärast 6-kuulist **alli** (orlistat 60 mg) ravikuuri

Positiivne toime tervisele



- suurem enesekindlus⁹
- parem heaolutunne¹⁰
- madalam vererõhk ja kolesteroolitase¹¹⁻¹⁷
- väiksem suhkurtõve oht^{12, 13, 15, 16, 18, 19}
- väiksem südamehaiguste tekkeoht¹¹⁻¹⁷

alli[®]
Orlistat 60 mg
www.alli.gsk.ee

Liigest kehakaalust vabanemine parandab märkimisväärselt üldist tervises seisundit¹⁹

Nõuandeid apteekrile

Lehekülg 8 – Kliendi valmisoleku kontroll

“Enne alustamist on tähtis olla endas kindel”

Millal on klient **alli** (orlistat 60 mg) kasutamiseks valmis?

- Tehke kindlaks, et kliendi kehamassiindeks on ≥ 28 .
- Kontrollige klienti vastunäidustuste ja teiste kasutatavate ravimite koostoimete suhtes.
- Julgustage klienti lugema pakendis olevat infolehte enne **alli** (orlistat 60 mg) kasutama hakkamist.
- Selgitage, et **alli** (orlistat 60 mg) on mõeldud ainult koos madala kalorsuse ja vähese rasvasisaldusega dieediga.

Teavitage klienti, kui **alli** (orlistat 60 mg) ei sobi talle vanuse, madalama kehamassiindeksi, vastunäidustuste või kasutatavate ravimite koostoimete tõttu.

Kui näidustuste poolest on kliendile **alli** (orlistat 60 mg) sobiv ravim, kontrollige tema valmisolekut kaalulangetusprogrammi osas. Kui klient vastab jaatavalt kõigile viiele testis toodud küsimustele, siis on ta sobiv patsient **alli** (orlistat 60 mg) kasutamiseks.

Kui klient ei ole valmis elustiilis muutatusi tegema, julgustage teda järele mõtlema ja soovi korral tulevikus uuesti nõu saamiseks tervishoiutöötaja poole pöörduma.



alli[®]

Orlistat 60 mg
www.alli.gsk.ee



Kas te olete **alli** (orlistat 60 mg) kasutamiseks valmis?

Olgem enda vastu ausad!

- 1) Kas te olete rahul kehakaalu järkjärgulise langetamisega kiirusel 0,5 kg nädalas?
- 2) Kas te suudate pikaajaliselt ja püsivalt järgida madala kalorsuse ja vähese rasvasisaldusega dieeti?
- 3) Kas te olete valmis pikaajaliselt ja püsivalt sööma väiksemaid toiduportsjoneid?
- 4) Kas te mõistate, et toidukorrad, milles on rohkem rasva kui eesmärkväärtus lubab (näiteks 1400 kcal dieedi korral 15g rasva toiduportsjoni kohta), suurendavad dieediga seotud kõrvaltoimete tekkevõimalust?
- 5) Kas te loete tähelepanelikult **alli** (orlistat 60 mg) pakendis olevat infolehte enne kui te hakkate **allit** (orlistat 60 mg) võtma?

www.alli.gsk.ee

alli[®]

Orlistat 60 mg
www.alli.gsk.ee



alli (orlistat 60 mg) kõvakapslid koos kergelt kalorivaese ja vähendatud rasvasisaldusega dieediga on näidustatud kehakaalu langetamiseks täiskasvanud ülekaalulistel patsientidel (KMI \geq 28 kg/m²). Käsimüügiravim. Müügiloa hoidja: Glaxo Group Limited, Glaxo Wellcome House, Berkeley Avenue, Greenford, Middlesex, UB6 0NN, Ühendkuningriik. Täiendav teave saadaval müügiloa hoidja esindusest GlaxoSmithKline Eesti OÜ, Lõotsa 2a, Tallinn, tel 6676 979.

Viited

1. Schwartz S et al. Compliance, behaviour change, and weight loss with orlistat in an over-the-counter setting. *Obesity* 2008; **16**(3): 623-29. <http://www.nature.com/oby/journal/v16/n3/pdf/oby200796a.pdf>
2. ravimi omaduste kokkuvõte.
3. patsiendi infoleht.
4. Anderson J. Orlistat for the management of overweight individuals and obesity: a review of potential for the 60-mg, over-the-counter dosage. *Expert Opin Pharmacother* 2007; **8**(11):1733-42. <http://www.expertopin.com/doi/pdf/10.1517/146565668111733>
5. Zhi J et al. Long-term systemic exposure of orlistat, a lipase inhibitor, and its metabolites in obese patients. *J Clin Pharmacol* 1999; **39**(1): 41-46. Long-term systemic exposure of orlistat, a lipase inhibitor, and its metabolites in obese patients -- Zhi et al. 39 (1): 41 -- *The Journal of Clinical Pharmacology*
6. Zhi J et al. Retrospective population-based analysis of the dose-response (fecal fat excretion) relationship of orlistat in normal and obese volunteers. *Clin Pharmacol Ther.* 1994; **56**: 82-85.
7. Dev V et al. Cumulative data on OTC orlistat show efficacy, not treatment effects, correlate with patient satisfaction. *Obesity* 2007; **15**(9): A86-274-P. (Abstract)
8. Hauptman J et al. Orlistat in the long-term treatment of obesity in primary care settings. *Arch Fam Med* 2000; **9**: 160-167. Orlistat in the Long-term Treatment of Obesity in Primary Care Settings – Hauptman et al. 9 (2): 160 -- *Archives of Family Medicine*
9. AJ. Psychological aspects of obesity. *Psychiatry* 2005; **4**: 26-30. (Hard copy available from FT)
10. Gemini Qualitative Debrief, November 2007. (GSK Data on File)
11. Obesity – Clinical Knowledge Summary guidance. <http://cks.library.nhs.uk/obesity>
12. Hamman RF, Wing RR, Edelstein SL et al. Effects of weight loss. *Diabetes Care* 2006; **29**: 2102-2107. <http://care.diabetesjournals.org/cgi/content/full/29/9/2102>
13. Neter J et al. Influence of weight reduction on blood pressure; a meta analysis of randomized controlled trials. *Hypertension* 2003; **42**: 878-884. <http://hyperahajournals.org/cgi/reprint/42/5/878>
14. Lean M. Management of obesity and overweight. *Medicine* 2006; **34**(12): 515-520 (Ref 222).
15. Goldstein DJ. Beneficial health effects of modest weight loss. *Int J Obes Relat Metab Disord* 1992; **16**(6): 397-415.
16. Blackburn G. Effect of Degree of Weight Loss on Health Benefits. *Obes Res* 1995; **3**(Suppl 2): 211s-216s.
17. Van Gaal L et al. The beneficial effects of modest weight loss on cardiovascular risk factors. *Int J Obesity* 1997; **21**(Suppl 1):S5-S9.
18. Ross R. Reduction in obesity and related comorbid conditions after diet-induced weight loss or exercise-induced weight loss in men. *Ann Intern Med* 2000; **133**:92-103. <http://www.annals.org/cgi/reprint/133/2/92.pdf>
19. ABC of Obesity. Eds. Sattar N and Lean M. 2007, Blackwell Publishing, Massachusetts, USA. (Haslam article)

alli[®]

Orlistat 60 mg
www.alli.gsk.ee