



તમારી TOUJEO SOLOSTAR® (ટુજેઓ સોલોસ્ટાર)

(ઇન્સ્યુલિન ગ્લારજિન 300 units/mL)

માર્ગદર્શિકા

તમારી સારવારનું સૌથી સારું
પરિણામ મેળવવું

આ સાધન જેમને પેનમાં TOUJEO SOLOSTAR (ટુજેઓ સોલોસ્ટાર) સૂચવવામાં આવ્યું હોય તેવા ડાયાબિટીસ ધરાવતા પુખ્ત વયના લોકો, તરૂણો અને 6 વર્ષથી ઉપરના બાળકો માટે છે.

આ સાધન Sanofi (સનોફી) દ્વારા વિકસાવવામાં આવ્યું છે અને તેને ભંડોળ આપવામાં આવ્યું છે.

TOUJEO (ટુજેઓ) સાથેની તમારી સફર શરૂ કરો

આ પુસ્તિકા TOUJEO (ટુજેઓ) શું છે અને તમારે કેમ તેની જરૂર છે તે સમજવામાં મદદ કરીને તમને તમારા ડાયાબિટીસનું વ્યવસ્થાપન કરવામાં એક હકારાત્મક શરૂઆત કરવામાં સહાય કરે છે, અને તે કઈ રીતે લેવું તેના દરેક પગલાંનું વર્ણન કરીને તમને માર્ગદર્શિકા પૂરી પાડે છે.

તેનો હેતુ તમારા ડૉક્ટર, ફાર્માસિસ્ટ અથવા નર્સ તરફથી મળતી સલાહમાં વધારાનો ટેકો આપવાનો છે અને દર્દી માહિતી પત્રિકાના સ્થાને ઉપયોગ કરવા માટે નથી, તેથી આ પુસ્તિકાની સાથે તે પત્રિકા વાંચો.

અનુક્રમણિકા

TOUJEO (ટુજેઓ) વિશે જાણો	3
તમારી TOUJEO SOLOSTAR (ટુજેઓ સોલોસ્ટાર) પેન	4
તમે ઇન્જેક્ટ કરો તે પહેલાં જાણવા જેવી બાબતો	6
ઇન્સ્યુલિન ઇન્જેક્ટ કરવું	8
તમારો ડોઝ એડજેસ્ટ કરવો	10
તમારો ડોઝ કઈ રીતે એડજેસ્ટ કરવો	12
તમારા ડોઝ એડજેસ્ટમેન્ટની નોંધ કરવી	12
શક્ય આડઅસરો	14
અવારનવાર પૂછાતા પ્રશ્નો	16

તમારા હેલ્થ કેર પ્રોફેશનલ પાનાં 10 પર તમારો લલામણ કરવામાં આવેલ ડોઝ દાખલ કરશે

TOUJEO (ટુજેઓ) વિશે જાણો



TOUJEO (ટુજેઓ) શું છે?

TOUJEO (ટુજેઓ) લાંબા સમય સુધી કામ કરતું ઇન્સ્યુલિન છે જેને ઇન્સ્યુલિન ગ્લારજિન 300 units/mL તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. તે TOUJEO SOLOSTAR (ટુજેઓ સોલોસ્ટાર) તરીકે ઓળખાતી પહેલેથી ભરેલી નિકાલજોગ પેન સ્વરૂપે આવે છે.

તમને TOUJEO (ટુજેઓ) કેમ સૂચવવામાં આવ્યું છે?

24 કલાકમાં તમારા લોહીમાં સુગરના સ્તરોને સતત ઘટાડીને તમારા ડાયાબિટીસનું વ્યવસ્થાપન કરવામાં મદદ કરવા TOUJEO (ટુજેઓ) નો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

તમારે TOUJEO (ટુજેઓ) ક્યારે લેવું જોઈએ?

TOUJEO (ટુજેઓ) દિવસમાં એકવાર લેવું જોઈએ, દરરોજ એક જ સમયે લેવાય તેને પ્રાથમિકતા. જરૂર પડે ત્યારે તમે તેને લેતા હો, તેવા સામાન્ય સમય કરતાં 3 કલાક પહેલાં કે પછી તમે તેને ઇન્જેક્ટ કરી શકો છો.

અન્ય દવાઓ અને TOUJEO (ટુજેઓ)

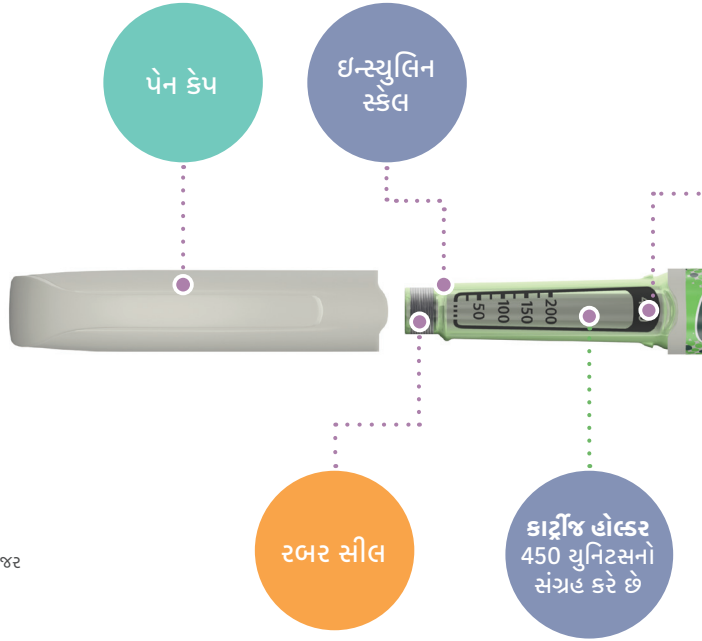
જો તમે અન્ય કોઈ દવાઓ લઈ રહ્યા હો, હાલમાં લીધી હોય અથવા લઈ શકો તેમ હો, તો તમારા ડૉક્ટર, ફાર્માસિસ્ટ અથવા નર્સને જણાવો. કેટલીક દવાઓ તમારા લોહીમાં સુગરના સ્તરોને બદલી શકે છે અને તેનો અર્થ એવો હોઈ શકે કે તમારો ઇન્સ્યુલિનનો ડોઝ બદલવો પડશે. આ જ કારણોસર, જો તમે કોઈ દવા અટકાવી રહ્યા હો, તો તેમને જણાવો.

તમારી સારવાર યોજનાના એક ભાગ તરીકે તમારે ભોજન સમયે ટૂંકા ગાળા માટે કાર્ય કરતું ઇન્સ્યુલિન પણ ઇન્જેક્ટ કરવાની જરૂર પડશે. જો એવું થાય તો એ બાબત ખૂબ મહત્વપૂર્ણ છે કે તમે તમારા બંને ઇન્સ્યુલિન્સને મિશ્ર ન કરો, કારણ કે TOUJEO (ટુજેઓ) અને ટૂંકા ગાળા માટે કામ કરતા ઇન્સ્યુલિન રેગવિહીન હોય છે, તેથી એ સુનિશ્ચિત કરવું મહત્વનું છે કે દરેક ઇન્જેક્શન વખતે તમે યોગ્ય પેનમાં સાચા ઇન્સ્યુલિનનો ઉપયોગ કરી રહ્યા છો.

હંમેશા તમારા ડૉક્ટર, ફાર્માસિસ્ટ અથવા નર્સે તમને કહ્યું હોય બરોબર તે પ્રમાણે જ આ દવા લો.

તમારી TOUJEO SOLOSTAR (ટુજિઓ સોલોસ્ટાર) પેન

તમે TOUJEO SOLOSTAR (ટુજિઓ સોલોસ્ટાર) નો ઉપયોગ કરવાનું શરૂ કરો તે પહેલાં તમે પેન સાથે પરિચિત થાવ તે એક સારો વિચાર છે. જો તમને પેન વિશે કોઈ પ્રશ્નો હોય તો તમારા ડૉક્ટર, ફાર્માસિસ્ટ અથવા નર્સ સાથે વાત કરો.



* તમે થોડા ડોઝ ઇન્જેક્ટ ન કરો ત્યાં સુધી તમે પ્લંજર જોઈ શકશો નહીં.

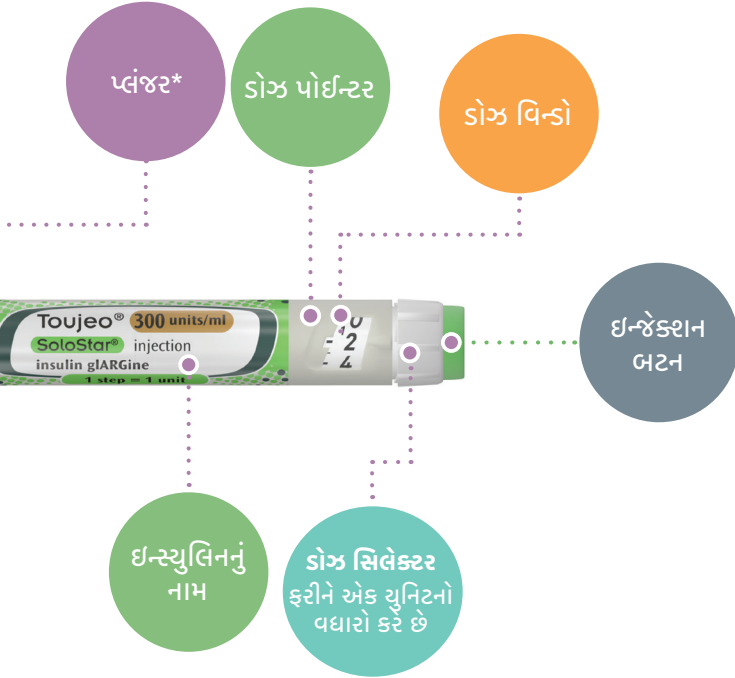
તમારી પેન કઈ રીતે સંગ્રહિત કરવી:

પહેલા ઉપયોગ અગાઉ:

- પ્રકાશથી સુરક્ષિત રાખવા તમારી નવી પેનને બહારના કાર્ટનમાં મૂકો
- તમારી પેનને ફ્રિજમાં 2°C થી 8°C ની વચ્ચે રાખો
- થીજવશો નહીં
- ઉપયોગના ઓછામાં ઓછા 1 કલાક પહેલાં તમારી પેનને ફ્રિજમાંથી બહાર કાઢવાનું યાદ રાખો

પહેલા ઉપયોગ પછી:

- તમારી પેનને ઓરડાના તાપમાને 30°C ની નીચે રાખો
- તમારી પેનને ક્યારેય ફ્રિજમાં પાછી મુકશો નહીં
- પેનને ક્યારેય સોય જોડેલી રાખીને સંગ્રહિત કરશો નહીં
- તમારી પેનને કેપની સાથે અને સીધી ગરમી અથવા પ્રકાશથી દૂર સંગ્રહિત કરો
- ઉપયોગમાં લેવાયેલી સોયનો હંમેશા તીક્ષ્ણ વસ્તુઓ માટેની યોગ્ય કચરાપેટીમાં નિકાલ કરો



ક્યાં સુધીમાં ઉપયોગ કરવો:

- તમારી પેનનો ઉપયોગ તેના પહેલા ઉપયોગ પછી માત્ર 6 અઠવાડિયાં સુધી જ કરો
- સમાપ્તિ તારીખ વીતી ગયા પછી તમારી પેનનો ક્યારેય ઉપયોગ કરશો નહીં

તમારી પેનને કઈ રીતે ફેંકી દેવી:

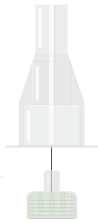
- તમારી પેનને ફેંકી દેતા પહેલા સોય બહાર કાઢો
- તમારા ફાર્માસિસ્ટ અથવા સ્થાનિક સત્તા દ્વારા સલાહ આપ્યા મુજબ તમારી વપરાયેલી પેન ફેંકી દો

તમે ઇન્જેક્ટ કરો તે પહેલાં જાણવા જેવી બાબતો:

શું કરવું અને શું ન કરવું:

શું કરવું	શું ન કરવું
✓ હંમેશા સલામતી તપાસ કરો	✗ તમારી સોયનો ક્યારેય ફરી ઉપયોગ કરશો નહીં
✓ તે ખોવાઈ જાય અથવા કામ કરતી અટકી જાય તે કારણોસર હંમેશા વધારાની પેન સાથે રાખો	✗ તમારી પેનમાંથી ઇન્સ્યુલિન કાઢવા માટે ક્યારેય સિરીજનો ઉપયોગ કરશો નહીં
	✗ જો તે નુકસાન પામેલ હોય તો તમારી પેનનો ક્યારેય ઉપયોગ કરશો નહીં
	✗ તમારી પેનને ક્યારેય બીજાને ઉપયોગ કરવા દેશો નહીં

તમારે જરૂર પડશે તેવી વધારાની વસ્તુઓ:



દરેક ઇન્જેક્શન માટે એક નવી જંતુરહિત સોય



વપરાયેલી સોય અને પેનને ફેંકી દેવા માટે છિદ્ર પ્રતિરોધક કન્ટેનર

ઇન્સ્યુલિન ઇન્જેક્ટ કરવું

તમે ઇન્સ્યુલિનનું ઇન્જેક્શન પોતાની જાતે લો તે મુશ્કેલ નથી, પરંતુ તે થોડી પ્રેક્ટીસ માગી લે છે. તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ બતાવશે કે કેવી રીતે લેવું.

ભલામણ કરવામાં આવેલા ઇન્જેક્શનના 3 સ્થાનો છે:

હાથનો બહારનો, ઉપરનો ભાગ:

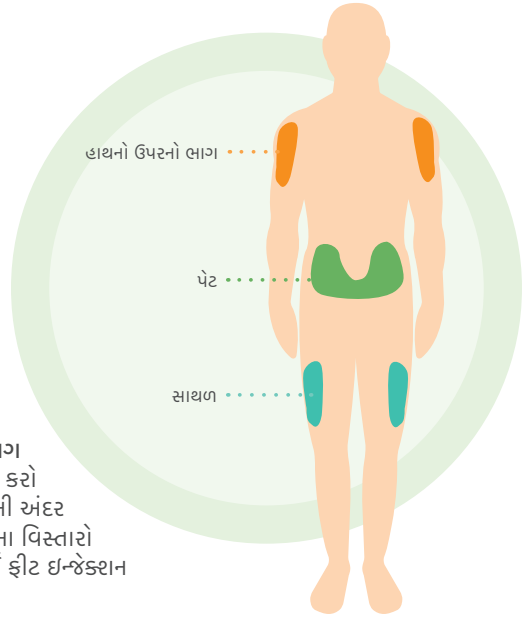
હાથના ઉપરના ભાગનો બહારનો પાછલો વિસ્તાર ઉપયોગમાં લો, જ્યાં ચરબીયુક્ત પેશી આવેલી હોય છે.

પેટ:

નાભિની આસપાસના 2-ઇંચના વર્તુળ સિવાય

સાથળની ઉપરના અને બહારના ભાગમાં:

ઘૂંટણની ઉપરના વિસ્તારની ખૂબ નજીક ઇન્જેક્ટ કરવાનું ટાળો



તમારે ત્વચાની નીચે ઇન્જેક્ટ કરવું જોઈએ, અને નુકસાન થતું અટકાવવા, દરેક સમયે અલગ અલગ સ્થાન પર ઇન્જેક્ટ કરો. ઇન્જેક્શન વિસ્તાર પસંદ કરો અને આશરે એક અઠવાડિયા સુધી આ વિસ્તારની અંદર તમારું ઇન્જેક્શનનું સ્થાન બદલ્યા કરો. ઇન્જેક્શનના વિસ્તારો દરરોજ બદલશો નહિ માત્ર સ્થાન બદલો. – સંદર્ભ ફીટ ઇન્જેક્શન માર્ગદર્શિકાઓ.

ઇન્જેક્શન સ્થાન પર ત્વચામાં ફેરફારો

ચામડીની નીચે ગઠ્ઠા થવા જેવા ત્વચામાં થતા ફેરફારો અટકાવવા ઇન્જેક્શન સ્થાનને બદલતા રહેવું જોઈએ. જો તમે ગઠ્ઠાવાળા વિસ્તારમાં ઇન્જેક્ટ કરો તો ઇન્સ્યુલિન ખૂબ સારી રીતે કામ ન પણ કરી શકે. જો તમે હાલમાં ગઠ્ઠાવાળા વિસ્તારમાં ઇન્જેક્ટ કરી રહ્યા હો, તો નવા વિસ્તારમાં ઇન્જેક્ટ કરવાનું શરૂ કરતા પહેલાં તમારા ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરો. તમારા ડૉક્ટર તમને તમારા લોહીમાં સુગરની વધારે ઝીણવટપૂર્વક ચકાસણી કરવાનું અને તમારા ઇન્સ્યુલિન અથવા અન્ય ડાયાબિટીસ વિરોધી દવાઓને એડજસ્ટ કરવાનું કહી શકે છે.

ઇન્સ્યુલિન ઇન્જેક્ટ કરવું

તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ તમને બતાવશે કે તમારું ઇન્સ્યુલિન કેવી રીતે ઇન્જેક્ટ કરવું, હંમેશા તેમની સલાહને અનુસરો અને જો કોઈ પ્રશ્નો હોય તો તેમને પૂછતા અચકાશો નહીં. વધુ વિગતવાર માહિતી માટે કૃપા કરીને દર્દી માહિતી પત્રિકા પણ જુઓ.

1 તમારી પેન ચકાસો



- સુનિશ્ચિત કરો કે તમે સાચા ઇન્સ્યુલિનનો ઉપયોગ કરી રહ્યા છો
- ચકાસો કે પેન ક્ષતિગ્રસ્ત ન હોય
- ચકાસો કે સમાપ્તિ તારીખ વીતી ગઈ ન હોય
- ચકાસો કે ઇન્સ્યુલિન રંગહીન હોય અને ઇન્સ્યુલિન ડહોળું હોય અથવા કણો ધરાવતું હોય તો પેનનો ઉપયોગ **કરશો નહીં**



2 નવી સોય જોડો



- નવી સોય લો અને તેનું સુરક્ષાત્મક સીલ કાઢી નાંખો
- યોગ્ય રીતે જોડાઈ જાય ત્યાં સુધી નવી સોયને પેન પર ચઢાવો. વધુ પડતું યુસ્ત **કરશો નહીં**
- સોયની બહારની કેપ કાઢો. તમારા ઇન્જેક્શન પછી ફરીથી ઉપયોગ કરવા તેને રાખી મૂકો
- સોયની અંદરની કેપ ખેંચી લો અને તેને ફેંકી દો



3 હંમેશા સલામતી પરીક્ષણ કરો



- ડોઝ સિલેક્ટરને 3 યુનિટ જેટલું ફેરવો અને ઇન્જેક્શન બટનને પૂરેપૂરું દબાવી દો જેથી સુનિશ્ચિત કરી શકાય કે સોયમાંથી ઇન્સ્યુલિન બહાર આવે

સોયમાંથી ઇન્સ્યુલિન બિલકુલ બહાર ન આવે તો:

- સલામતી પરીક્ષણનું 3 વાર પુનરાવર્તન કરો
- તેમાં પણ નિષ્ફળતા મળે, તો સોયને બદલો અને તેનું ફરીથી પરીક્ષણ કરો
- જો હજુ પણ ઇન્સ્યુલિન બહાર ન આવે, તો નવી પેનનો ઉપયોગ કરો

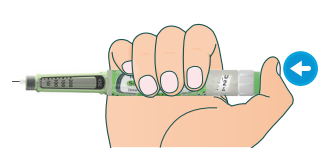
4 ડોઝ પસંદ કરો

- સુનિશ્ચિત કરો કે સોય જોડાયેલી હોય અને ડોઝ '0' પર સેટ કરેલ હોય
- પોઈન્ટર તમારા ઇચ્છિત ડોઝ સુધી સીધી રેખામાં આવે ત્યાં સુધી ડોઝ સિલેક્ટરને ફેરવો
- જો તમે તમને સૂચવવામાં આવેલ પૂરો ડોઝ પસંદ કરી શકતા ન હો, તો ડોઝને બે ઇન્જેક્શનમાં વહેંચી દો અથવા બાકીનું પ્રમાણ સરભર કરવા માટે નવી પેનનો ઉપયોગ કરો



5 તમારો ડોઝ ઇન્જેક્ટ કરો

- તમારી ત્વચાને નુકસાન થવું અટકાવવા દરેક વખતે અલગ વિસ્તાર પર ઇન્જેક્ટ કરો, હાથનો ઉપરનો ભાગ, સાથળ અથવા પેટના ભાગની વચ્ચે વિસ્તાર બદલતા રહો
- તમારા પસંદ કરેલા ઇન્જેક્શનના સ્થાન પર ત્વચામાં સોય દબાવો અને ઇન્જેક્શન બટનને પૂરેપૂરું દબાવી દો
- જ્યારે ડોઝ વિન્ડોમાં તમે '0' જુઓ, ધીમેથી 1 થી 5 ગણો, જેથી સુનિશ્ચિત કરી શકાય કે તમે પૂરો ડોઝ ઇન્જેક્ટ કરો છો. પછી તમે ઇન્જેક્શન બટન છોડી દઈને સોયને તમારી ત્વચામાંથી બહાર કાઢી શકો છો



6 સોયને બહાર કાઢો

- સોયની બહારની કેપ પેન પર પાછી લગાવો અને સોય કાઢવા તેને કેટલીકવાર ફેરવો
- વપરાયેલી સોયને છિદ્ર પ્રતિરોધક કન્ટેનરમાં ફેંકી દો
- પેનની કેપ પાછી પેન પર લગાવી દો અને ઓરડાના તાપમાને તેનો સંગ્રહ કરો
- ઇન્સ્યુલિનને ક્યારેય સિરીજ વડે પેનમાંથી બહાર કાઢશો નહીં.



તમારો ડોઝ એડજેસ્ટ કરવો

TOUJEO (ટુજેઓ) એડજેસ્ટમેન્ટ રૂલ કાર્ડ

આ રૂલ કાર્ડ તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ દ્વારા ભરવું આવશ્યક છે.

તમારા ઇન્સ્યુલિનને TOUJEO (ટુજેઓ) કહેવામાં આવે છે (ઇન્સ્યુલિન ગ્લારજિન 300 units/mL)		
તેને દરરોજ આ સમયે (કલાક) ઇન્જેક્ટ કરો:	<input type="text"/>	
તમારો શરૂઆતનો ડોઝ આ મુજબ છે:	<input type="text"/>	યુનિટ
જો કોઈપણ સમયે તમે હાઇપોગ્લેસિમિયા (હાઇપો) ના લક્ષણો ધરાવતા હો અથવા લોહીના સુગરનું વાંચન આના કરતાં નીચું હોય:	<input type="text"/>	તમારો ઇન્સ્યુલિનનો ડોઝ આટલો ઘટાડો: <input type="text"/> યુનિટ
જો ભૂખ્યા પેટે તમારું મધ્ય વાંચન આની નીચે હોય:	<input type="text"/>	તમારો ઇન્સ્યુલિનનો ડોઝ આટલો ઘટાડો: <input type="text"/> યુનિટ
જો ભૂખ્યા પેટે તમારું મધ્ય વાંચન આની વચ્ચે હોય:	<input type="text"/>	<input type="text"/> & <input type="text"/> ડોઝ એનો એ જ રાખો
જો ભૂખ્યા પેટે તમારું મધ્ય વાંચન આની ઉપર હોય:	<input type="text"/>	તમારો ઇન્સ્યુલિનનો ડોઝ આટલો વધારો: <input type="text"/> યુનિટ
જો ભૂખ્યા પેટે તમારું મધ્ય વાંચન આની ઉપર હોય:	<input type="text"/>	તમારો ઇન્સ્યુલિનનો ડોઝ આટલો વધારો: <input type="text"/> યુનિટ

હાઇપોના લક્ષણો અને કારણો અંગેની વધુ માહિતી માટે આ માર્ગદર્શિકાનું પાનું 14 જુઓ.

તમારો ઇન્સ્યુલિનનો ડોઝ કઈ રીતે એડજેસ્ટ કરવો તે અંગે કૃપા કરીને તમારા HCP સાથે ચર્ચા કરો

સૂચનાઓ

તમારા ઇન્સ્યુલિન ડોઝને એડજેસ્ટ કરવામાં અને તમારા માટે યોગ્ય ડોઝ શોધવામાં થોડો સમય લાગી શકે છે. તમારા ડોઝને ધીમે ધીમે એડજેસ્ટ કરવો જોઈએ, જેથી તમારા લોહીમાં સુગરના નિયંત્રણમાં સુધારો થાય તેમ તમારું શરીર ફેરફારો પ્રત્યે અનુકૂળ બની શકે. તમને સાચો ડોઝ મળી જાય ત્યારે તેને વળગી રહેવું તમારે માટે ખૂબ મહત્વપૂર્ણ છે, જેથી તમે સારું અનુભવી શકો અને વધુ ઊર્જા ધરાવી શકો.

તમારો ડોઝ એડજેસ્ટ કરવા માટે તમારે સતત 3 દિવસ સુધી ભૂખ્યા પેટે તમારા સુગરના સ્તરો માપવાની જરૂર પડશે – આપું કરવા માટેના શ્રેષ્ઠ દિવસો વિશે તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ સલાહ આપશે. ત્રીજા વાંચન પછી, જો જરૂર પડે તો તમારે તમારા રૂલ કાર્ડ મુજબ તમારો ડોઝ એડજેસ્ટ કરવો જોઈએ.

ભૂખ્યા પેટે સુગરના સ્તરો



‘ભૂખ્યા પેટે’ શબ્દનો અર્થ એ થાય છે કે 8 કલાક સુધી કંઈ ખાવું નહિ અથવા પાણી સિવાય પ્રવાહી પીવું નહીં. આ સમયે તમારે તમારા લોહીમાં સુગરનું સ્તર માપવું જોઈએ, જેથી તમે તમારું ભૂખ્યા પેટે સુગરનું સ્તર મેળવી શકો અને કોઈ ડોઝ એડજેસ્ટમેન્ટની ગણતરી કરવા માટે તેનો ઉપયોગ કરી શકો.



સામાન્ય રીતે તમે જાગો ત્યારે તમે કોઈ સવારનો નાસ્તો કરો કે પાણી સિવાય બીજું કંઈ પીવો તે પહેલાં તમારે સવારે સૌથી પહેલા તમારા ભૂખ્યા પેટે સુગરના સ્તરો માપવા જોઈએ.

તમારો ડોઝ કઈ રીતે એડજેસ્ટ કરવો

જો જરૂર પડે તો ડોઝ એડજેસ્ટમેન્ટની ગણતરી કઈ રીતે કરવી તે સમજવા આ દેરેક પગલાં સમજાવતી માર્ગદર્શિકાનો ઉપયોગ કરો અને આવું કરવા માટે આગામી થોડા પાનાંનો ઉપયોગ કરો.

દિવસ/તારીખ	દિવસ/તારીખ	દિવસ/તારીખ
Monday 4 th	Tuesday 5 th	Wednesday 6 th
ભૂખ્યા પેટે વાંચન	ભૂખ્યા પેટે વાંચન	ભૂખ્યા પેટે વાંચન
8.6 mmol/L	10.1 mmol/L	9.3 mmol/L

તમારા વાંચનોને મહત્તમથી લઘુતમ ક્રમમાં ગોઠવો

મહત્તમ વાંચન:	10.1
મધ્ય વાંચન:	9.3
લઘુતમ વાંચન:	8.6

રૂલ કાર્ડનો ઉપયોગ કરીને તમારા એડજેસ્ટમેન્ટની ગણતરી કરો

વર્તમાન દૈનિક ડોઝ 14 યુનિટ	ડોઝ એડજેસ્ટમેન્ટ +3 યુનિટ	=	નવો દૈનિક ડોઝ 17 યુનિટ
----------------------------------	---------------------------------	---	------------------------------

તમારો ઇન્સ્યુલિનનો ડોઝ કઈ રીતે એડજેસ્ટ કરવા તે અંગે કૃપા કરીને તમારા HCP સાથે ચર્ચા કરો

1

પાના 10 પર તમારા ડ્રીલ કાર્ડનો ઉપયોગ કરીને તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ દ્વારા ભલામણ કરવામાં આવેલ શરૂઆતનો દૈનિક ડોઝ લખો.

2

તમારો ભલામણ કરવામાં આવેલ દૈનિક ડોઝ દરરોજ એક જ સમયે લો. તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ દ્વારા નિર્ધારિત કર્યા મુજબના સતત 3 દિવસ સુધી તમારા ભૂખ્યા પેટે લોહીમાં સુગરના વાંચનોની અહીં નોંધ કરો.

જો તમે હાઇપોના લક્ષણો ધરાવતા હો, અથવા લોહીમાં સુગરનું વાંચન ડ્રીલ કાર્ડ પર દર્શાવ્યા કરતાં ઓછું હોય તો તમારે તમારો ઇન્સ્યુલિનનો ડોઝ જણાવવામાં આવેલ પ્રમાણ સુધી તાત્કાલિક ઘટાડવો જરૂરી છે.

3

એકવાર તમારી પાસે ભૂખ્યા પેટના સતત 3 દિવસ સુધીના વાંચન આવી જાય પછી તેમને મહત્તમથી લઘુત્તમ ક્રમમાં ગોઠવીને આ બોક્સમાં ફરીથી લખો.

4

તમારા ડોઝ એડજેસ્ટમેન્ટની ગણતરી કરવા માટે મધ્ય વાંચન અને તમારા ડ્રીલ કાર્ડ નો ઉપયોગ કરો.

5

તમારા ડોઝ એડજેસ્ટમેન્ટને તમારા વર્તમાન દૈનિક ડોઝમાં ઉમેરો અને તમારા નવા દૈનિક ડોઝની ગણતરી કરો. સૂચના આપ્યા મુજબ તમારો નવો દૈનિક ડોઝ દરરોજ એક જ સમયે લેવાનું ચાલુ રાખો.

6

તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ દ્વારા સૂચના આપવામાં આવી હોય તે મુજબ ફરીથી પરીક્ષણ કરો અને જો જરૂર પડે તો તમારું મધ્ય વાંચન તમારું લક્ષ્ય રહે તે રીતે તમારો ડોઝ ફરીથી એડજેસ્ટ કરો.

શક્ય આડઅસરો

શક્ય આડઅસરોમાં સમાવેશ થાય છે:

- હાઇપોગ્લેસિમિઆ
- હાઇપરગ્લેસિમિઆ
- ત્વચામાં ફેરફારો અથવા ઇન્જેક્શન સ્થાન પર એલર્જિક પ્રતિક્રિયાઓ

હાઇપોગ્લેસિમિઆ શું છે

સામાન્ય રીતે તમે ભૂખ્યા પેટે હો (સવારના નાસ્તા પહેલા) ત્યારે લોહીમાં તમારા સુગરના સ્તરો 4-7 mmol/L ની વચ્ચે અથવા તમારા HCP દ્વારા વ્યક્તિગત રીતે લલામણ કરવામાં આવેલ હોય તે મુજબના હોવા જોઈએ. જો તમારા લોહીમાં સુગરના સ્તરો 4 mmol/L થી નીચે જાય, તો તમે અસ્વસ્થતા અનુભવવાનું શરૂ કરો છો, જેને હાઇપોગ્લેસિમિઆ અથવા 'હાઇપો' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

હાઇપોના ચિહ્નો

હાઇપો ઝડપથી થઈ શકે છે તેથી શરૂઆતના ચેતવણીના ચિહ્નો જાણવા મહત્વપૂર્ણ છે. સૌથી સામાન્ય ચિહ્નો નીચે મુજબ છે:



થાક અથવા માથાનો દુખાવો



ખૂબ પરસેવો થવો



ચક્કર આવવા અથવા ઘુજરી



બીમાર પડવું



હૃદયના ઘબકારા ઝડપી બનવા



ધૂંધળું દેખાવું



ભૂખ લાગવી



અતિશય ચિંતા અથવા ઉત્તેજના અનુભવવી

જો તમે આમાંના કોઈ પણ લક્ષણો અનુભવો તો તમારે ઝડપથી પગલાં લેવા અનિવાર્ય છે અને નીચેના પગલાં લો: ખાંડવાળું પીણું (નોન-ડાયેટ), નાસ્તો અથવા 4-5 ગ્લુકોઝની ટેબ્લેટસ લો; 10-15 મિનિટ પછી તમારા લોહીમાં સુગરના સ્તરો તપાસો. જો તે 4 mmol/L કરતાં વધુ હોય, તો તમારું મુખ્ય ભોજન લો (કાર્બોહાઈડ્રેટસ ધરાવતું) અથવા સ્ટાર્ચવાળો નાસ્તો કરો, જેવો કે સેન્ડવિચ, બિસ્કીટ અથવા ફળ. જો તે 4 mmol/L કરતાં ઓછા હોય, તો વધુ ખાંડ ધરાવતો ખોરાક ખાવ અથવા પીવો અથવા ગ્લુકોઝની વધુ ટેબ્લેટસ લો અને તમારા લોહીમાં સુગરના સ્તરો ફરીથી તપાસો.

તમને હાઇપો હોય ત્યારે ઝડપથી પગલાં નહિ લેવાથી તમે બેભાન થઈ શકો છો. સુનિશ્ચિત કરો કે તમારા સગાસંબંધીઓ, મિત્રો અને સહકાર્યકરો જાણતા હોય કે જો આવું થાય તો કેવી પ્રતિક્રિયા આપવી. તેઓએ તમને રિકવરી સ્થિતિમાં રાખવા જોઈએ અને તાત્કાલિક એમ્બ્યુલન્સ બોલાવવી જોઈએ.

હાઇપરગ્લેસિમિઆ શું છે?

તમારા લોહીમાં સુગરના સ્તરો ભોજન પહેલાં 7 mmol/L અને ભોજન પછી 2 કલાકે 8.5 mmol/L થી વધી જાય ત્યારે હાઇપરગ્લેસિમિઆ અથવા 'હાઇપર' થઈ શકે છે.

હાઇપરના ચિહ્નો

હાઇપર પણ ઝડપથી થઈ શકે છે તેથી શરૂઆતના ચેતવણીના ચિહ્નો જાણવા મહત્વપૂર્ણ છે. સૌથી સામાન્ય ચિહ્નો નીચે મુજબ છે:



સામાન્ય કરતાં વધુ વાર પેશાબ થવો



થાક



તરસ લાગવી અને મોં સુકાવું



માથું દુખવું



બીમાર પડવું



ઘૂંઘળું દેખાવું

જો તમે હાઇપરગ્લેસિમિઆના લક્ષણો અનુભવો તો તમારા લોહીમાં સુગરના સ્તરને ઘટાડવા તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સની સલાહને અનુસરો. તમને પુષ્કળ પ્રમાણમાં સુગર-ફ્રી પ્રવાહી પીવાની (ખાસ કરીને તમારા શરીરમાં પાણીનું પ્રમાણ ખૂબ ઓછું થઈ ગયું હોય તો) અને/અથવા તમારા ઇન્સ્યુલિન અથવા ડાયાબિટીસની દવાઓનો ડોઝ એડજસ્ટ કરવાની સલાહ આપી શકાય છે.

જો તમે ગંભીર લક્ષણો અનુભવી રહ્યા હો, જેવા કે બીમાર હોવાનું લાગવું, હૃદયના ઘબકારા ઝડપી બનવા, અનિચમિત શ્વસન અથવા ઊંઘ આવતી લાગે તો તમારે તાત્કાલિક તબીબી સહાય માગવી જોઈએ.

જો તમને આડઅસરો વિશે કોઈ પ્રશ્નો હોય તો તમારા ડૉક્ટર, ફાર્માસિસ્ટ અથવા નર્સ સાથે વાત કરો.

અવારનવાર પૂછાતા પ્રશ્નો

પેન કન્ટેનરમાં હવાના પરપોટા હોય તો મારે શું કરવું જોઈએ?

પેન કન્ટેનરમાં હવાના નાના પરપોટા હોવા સામાન્ય છે અને તે તમને નુકસાન કરશે નહીં. હજુ પણ તમારો ડોઝ સાચો હશે અને તમે સૂચના આપ્યા મુજબ પેનનો ઉપયોગ કરી શકશો.

મારે કઈ સોયની જરૂર પડશે?

તમારી TOUJEO SOLOSTAR (ટુજેઓ સોલોસ્ટાર) પેનનો ઉપયોગ વિવિધ સાઈઝની શ્રેણીબદ્ધ નાની, નિકાલજોગ સોય સાથે કરી શકાય છે. અગવડતા ઓછામાં ઓછી થાય એટલે સોય નાની છે. તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ તમારા માટે યોગ્ય સાઈઝની સોય પસંદ કરશે અને સૂચવશે. તમારી વપરાયેલી સોયનો સલામત નિકાલ કઈ રીતે કરવો તે અંગે કૃપા કરીને તમારા HCP સાથે ચર્ચા કરો.

સક્રિય કરતી વખતે ઇન્સ્યુલિન બહાર ન આવે તો શું?

સોયમાં અવરોધ ઊભો થયેલ હોઈ શકે અથવા યોગ્ય રીતે બેઠી ન હોઈ શકે. સોયને દૂર કરો અને એક નવી સોય જોડો. જો હજુ પણ ઇન્સ્યુલિન બહાર ન આવતું હોય તો તમારું TOUJEO SOLOSTAR (ટુજેઓ સોલોસ્ટાર) ક્ષતિગ્રસ્ત હોઈ શકે છે. જો આવું હોય તો, પેનનો ઉપયોગ કરશો નહીં.

ઇન્જેક્શન બટનને પૂરેપૂરું દબાવવું મુશ્કેલ હોય તો શું?

સોયને બહાર ખેંચી લો અને થકાસો કે સાથી રીતે બંધ બેસી ગઈ હોય. જો હજુ પણ ઇન્જેક્શન બટનને પૂરેપૂરું દબાવવું મુશ્કેલ હોય તો સોય અવરોધિત હોઈ શકે, તેથી તેને કાઢી લો અને એક નવી સોય જોડો. જો હજુ પણ ઇન્સ્યુલિન બહાર ન આવતું હોય તો તમારું TOUJEO SOLOSTAR (ટુજેઓ સોલોસ્ટાર) ક્ષતિગ્રસ્ત હોઈ શકે છે. જો આવું હોય તો, પેનનો ઉપયોગ કરશો નહીં.

TOUJEO SOLOSTAR (ટુજેઓ સોલોસ્ટાર) પેન સક્રિય થાય તે પહેલાં જો હું અકસ્માતે મારી જાતે ઇન્જેક્શન લઈ લઉં તો મારે શું કરવું જોઈએ?

તમે બીજું ઇન્જેક્શન જાતે લઈને તેને સુધારવાનો પ્રયાસ કરશો નહીં. હવે પછી શું કરવું અને તમારા લોહીમાં સુગરના સ્તરો કેવી રીતે માપવા તેની સલાહ માટે તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સનો સંપર્ક કરો.

શું દરેક ઇન્જેક્શન પછી મારે મારી સોય બદલવાની રહેશે?

હા, સોયનો એકથી વધુ વાર ઉપયોગ ક્યારેય કરશો નહીં. તેનાથી ઇન્જેક્શન સ્થાન પર ચેપ ટાળવામાં અને સોય અવરોધાતી અટકાવવામાં મદદ મળશે.

હું TOUJEO (ટુજેઓ) સાથે અન્ય દવાઓ લઈ રહ્યો હોઉં (અથવા લેવાનો ઇરાદો હોય) તો શું?

કેટલીક દવાઓ તમારા લોહીમાં સુગરના સ્તરોને બદલી શકે છે. તેનો અર્થ એવો થઈ શકે કે તમારા ઇન્સ્યુલિનનો ડોઝ બદલવો પડશે. તેથી, દવા લેતા પહેલાં તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સને પૂછો કે તે તમારા લોહીના સુગરના સ્તરોને અસર કરશે કે કેમ અને તમારે કયા પગલાં લેવા જરૂરી છે, જો કોઈ હોય તો. તમે દવા લેવાનું અટકાવી દો ત્યારે પણ તમારે સાવચેત રહેવું જરૂરી છે.

જો હું ડોઝ ચૂકી જઉં તો શું થાય છે?

પાનું 3 જુઓ – ટુજેઓ (Toujeo) અંગે જાણો

જો તમે TOUJEO (ટુજેઓ) નો ડોઝ ચૂકી જાવ તો તમારા ઇન્જેક્શનના સામાન્ય સમય પછી ત્રણ કલાક સુધીમાં તમે ઇન્જેક્ટ કરી શકો છો.

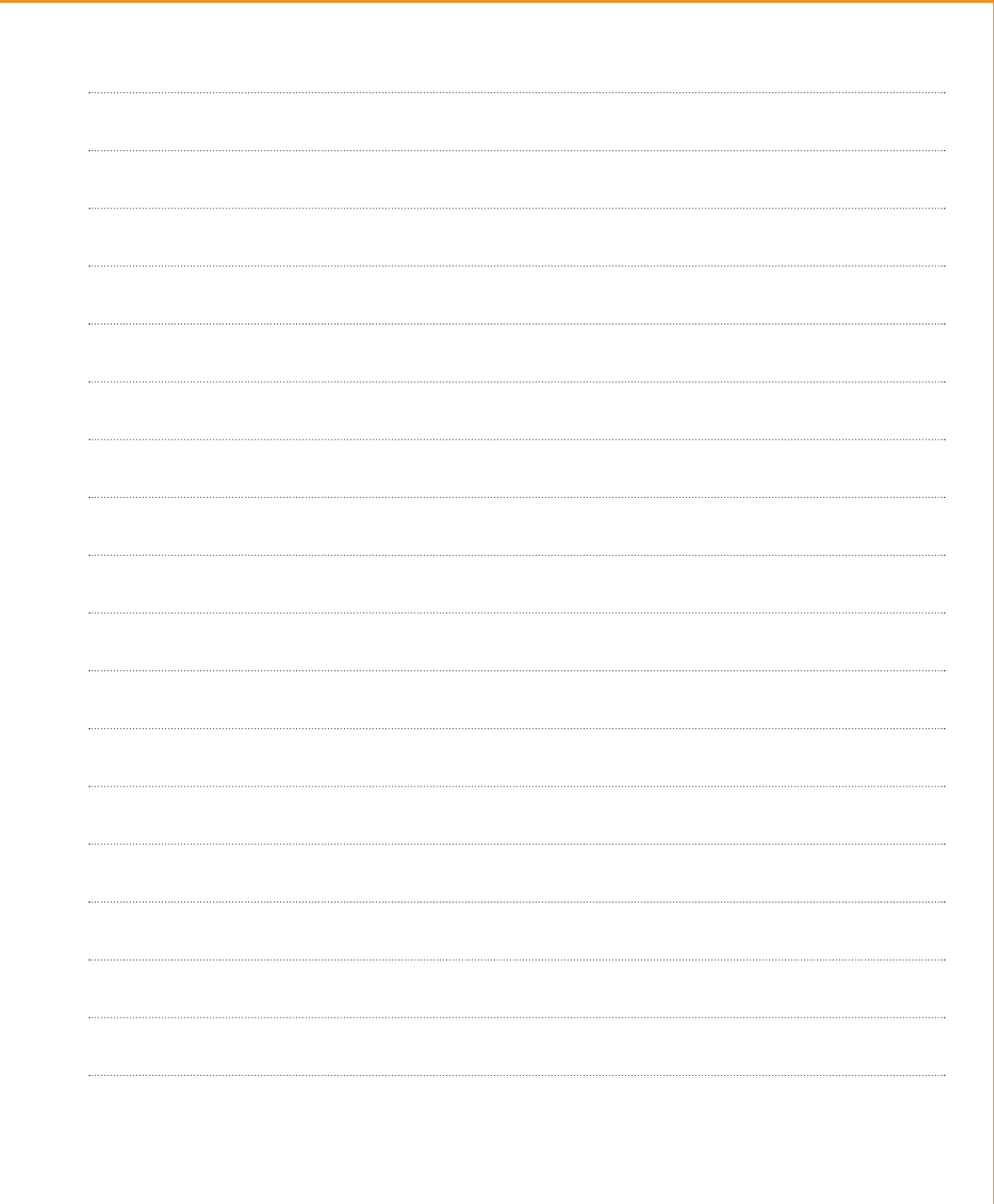
જો સમયનો તે ગાળો પસાર થઈ ગયો હોય તો તમારા લોહીમાં સુગરના સ્તરોને અવારનવાર માપો અને પછી તમારા ઇન્જેક્શનના સામાન્ય સમયે તમારો આગામી નિર્ધારિત ડોઝ ચાલુ રાખો.

વધુ માહિતી માટે તમારા HCP નો સંપર્ક કરો.

જો તમને આમાંના કોઈ પણ વારંવાર પૂછવામાં આવતા પ્રશ્નો વિષે કોઈ પણ શંકા હોય તો, કૃપા કરી તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાતચીત કરો, અથવા સનોફિ મેડિકલ ઇન્ફર્મેશનને (**Sanofi Medical Information**) અહીં કોલ કરો:
08000 35 25 25.

નોંધ

Lined writing area with 20 horizontal dotted lines.



આડઅસરોનો અહેવાલ આપવો: જો તમને કોઈ પણ આડઅસરો થાય તો, તમારા ડૉક્ટર, ફાર્મસિસ્ટ અથવા નર્સ સાથે વાતચીત કરો. આમાં પેકેજ પત્રિકાની યાદીમાં આપેલ ન હોય તેવી કોઈ પણ સંભવિત આડઅસરોનો સમાવેશ થાય છે. તમે યલો કાર્ડ સ્કીમ (Yellow Card Scheme) મારફતે **yellowcard.mhra.gov.uk** પર આડઅસરોનો સીધો અહેવાલ પણ આપી શકો છો. આડઅસરોનો અહેવાલ આપીને તમે આ દવાની સલામતી વિષે વધારે માહિતી પૂરી પાડવામાં મદદ કરી શકો છો.

સનોફિ તબીબી માહિતી (**Sanofi Medical Information**):

Sanofi, 410 Thames Valley Park Drive, Reading, Berkshire, RG6 1PT

sanofi

વેબર ક્રયાં તારીખ: ઓગસ્ટ 2022 | MAT-XU-2201274 (v1.0)

સંદર્ભો:

1. TOUJEO® દરદીની માહિતી પત્રિકા. સુધારો ક્રયાં તારીખ: જુલાઈ 2020. 2. TOUJEO® ઉત્પાદનની લાક્ષણિકતાઓનો સારાંશ. સુધારો ક્રયાં તારીખ: ઓગસ્ટ 2020.
3. Diabetes.co.uk. ભૂખ્યા પેટે લોહીમાં ખાંડનું સ્તર. અહીં ઉપલબ્ધ: https://www.diabetes.co.uk/diabetes_care/fasting-blood-sugar-levels.html.
4. ડાયાબિટીસ UK. હાઈપોસ. અહીં ઉપલબ્ધ: <https://www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Complications/Hypos>. મેળવ્યા તારીખ: મે 2022.
5. NHS. લોહીમાં ખાંડનું ઓછું પ્રમાણ હાઈપોગ્લેસિમિયા (hypoglycaemia). અહીં ઉપલબ્ધ: <https://www.nhs.uk/conditions/low-blood-sugar-hypoglycaemia/>. મેળવ્યા તારીખ: મે 2022.
6. ડાયાબિટીસ UK. હાઈપરસ. અહીં ઉપલબ્ધ: <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/hypers>. મેળવ્યા તારીખ: મે 2022.
7. NHS. લોહીમાં ખાંડનું ઊંચું પ્રમાણ. અહીં ઉપલબ્ધ: <https://www.nhs.uk/conditions/high-blood-sugar-hyperglycaemia/>. મેળવ્યા તારીખ: મે 2022.



મને સ્કેન કરો (QR કોડ ડેકોડ)

આ વેબસાઈટ તમને Toujeo SoloStar ઉપર વધારે માહિતી મળી રહે તે માટે ઉપલબ્ધ છે:
www.mytoujeosolostar.co.uk