



W wellion[®] *Club*

NEWSLETTER

Br. 5 - April/Travanj 2017



THE MEDICAL SERVICES COMPANY





NEWSLETTER Br. 5

Pred vama se nalazi peto izdanje Wellion newsletter-a sa kojim započinjemo našu drugu godinu postojanja.

Iako smo jako mladi, nadamo se da vam ipak donosimo dosta novih i korisnih informacija koje vam olakšavaju svakodnevicu. U prošlom broju smo vas pitali sa kojim problemima se najčešće susrećete a tiču se dijabetesa. Neki od vas su bili vrijedni te su nam se javili, a mi dvoje najbržih nagrađujemo sa Wellion poklon paketom koji sadrži sve neophodne proizvode za dijabetičare.

Nagrađeni iz prošlog broja su:

1. Nerma Klinčević (Tuzla)
2. Zorica Kolić (Sarajevo)

Čestitamo!

Aktivnost nastavljamo i dalje, stoga nam se javljajte i podijelite s nama svoje mišljenje.



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

Br.5 – april/travanj 2017



PREDNOSTI WELLION KLUB-a

- Besplatan Wellion aparat za mjerenje šećera u krvi
- Doživotna garancija na Wellion aparat za mjerenje šećera u krvi
- Servis vašeg Wellion aparata za mjerenje šećera u krvi
- Specijalne ponude
- Wellion kalendar mjerenja
Zatražite ga BESPLATNO
- Wellion internet stranica: www.wellion.ba
- Wellion Club newsletter

WELLION SLUŽBA ZA KORISNIKE

Spremni smo da Vam pomognemo:
Kontakt centar u BiH: +387 33 473 442
(svakim radnim danom od 08:00-16:30)

Pharma Maac • Bačići 7 • 71000 Sarajevo • BiH
WEB: www.wellion.ba • EMAIL: wellion@pharmamaac.com

Potražite nas na Facebook-u: [WellionClub.Adria](https://www.facebook.com/WellionClub.Adria)



TEMA BROJA

Tipovi dijabetesa

TIP-1 dijabetes

Dijabetes tipa 1 javlja se najčešće kod mlađih osoba ili tokom djetinjstva. Uzrok su oštećene stanice gušterače koje proizvode inzulin zbog različitih interakcija genetskih faktora, virusnih infekcija ili drugih nejasnih patogenih uzroka. Inzulin se nikako ne proizvodi (apsolutni nedostatak inzulina), zbog čega je dnevni unos inzulina jako bitan, kao i svjesnost o pravilnoj prehrani i tjelesnoj aktivnosti.

TIP-2 dijabetes

Dijabetes tipa 2 obično se javlja u dobi od 40 godina, zbog promijenjenog načina života u industrijskim, naprednim zemljama (prekomjerna tjelesna težina i nedostatak vježbanja), ali se javlja i kod mlađih osoba čija je stopa sve više u porastu. Najvažniji faktori rizika su nasljedni, kao i prekomjerna tjelesna težina te nedostatak kretanja. Proizvodnja inzulina (hiperinzulinemija) dovodi do povećane proizvodnje inzulina, pri čemu se stvara inzulinska rezistencija (otpornost), što dovodi do preopterećenja beta stanica i njihovog izumiranja (relativna inzulin deficijencija).

METABOLIČKI SINDROM

Prije nego što je dijabetes tipa 2 uzrokovan skokom glukoze u krvi, što se manifestira znatno povišenim vrijednostima glukoze u krvi, pred stanje je prisutno već dugi niz godina. Takozvani metabolički sindrom obično se javlja istovremeno. Odlikuje se povećanom težinom (povećan index tjelesne mase – BMI), povećanim razinama masnoće u krvi, povišenim krvnim pritiskom i otpornošću na inzulin.



TEMA BROJA

GESTACIJSKI DIJABETES

Gestacijski dijabetes je dijabetički metabolički poremećaj uzrokovan smanjenim učinkom inzulina tokom trudnoće. Postoji povećan rizik za žene starije od 25 godina, koje u bližoj porodici imaju nekoga registrovanog kao dijabetičara. Za razvoj djeteta, normalne vrijednosti glukoze u krvi su izuzetno važne. Nakon trudnoće, normalne razine glukoze su obnovljene i ona se vraća u normalu. Međutim, postoji povećan rizik od razvoja dijabetesa tipa 2 kasnije tokom života.

SEKUNDARNI DIJABETES

Sekundarni dijabetes nastaje kao posljedica ozbiljnih bolesti pankreasa, poremećaja žlijezda (npr hiperfunkcija štitnjače) kao i zbog lijekova (npr kortizon).



CALLA Light

*Sklad perfekcije
& dizajna*

- BEZ KODIRANJA
- OSVIJETLJENI ZASLON
- OZNAKA PRIJE/POSLIJE OBROKA
- VELIKI, UOČLJIVI ZNAKOVI
- HIPO/HIPER UPOZORENJE
- PROSJECI ZA 1, 7, 14, 30, 60 i 90 DANA
- 3 OSOBNA ALARMA
- ERGONOMSKI OBLIK
- USB ULAZ
- VRIJEME MJERENJA 6 SEKUNDI
- VOLUMEN UZORKA 0,6 ML
- 500 REZULTATA POHRANJENIH U MEMORIJI
- TRAJANJE BATERIJA 1000 MJERENJA
- DVIJE AAA BATERIJE

PREDSTAVLJAMO

Wellion FINGER krema

Predstavljamo Vam novi proizvod iz Wellion linije proizvoda za dijabetičare – Wellion Finger kremu, odnosno kremu za njegu vrhova prstiju kod dijabetičara.

Wellion Finger krema je idealan proizvod koji njeguje posebno osjetljivu kožu vrhova prstiju dijabetičara čija vlažnost i elastičnost je narušena svakodnevnim uzorkovanjem krvi.

Krema sadrži vrijedne biljne sastojke od hamamelisa, aloje, pšenice, nevena, kamilice i suncokreta te na taj način vraća prirodnu ravnotežu posebno osjetljive i bolne kože.



! NAGRADNA IGRA

Iz prošlog broja, sretni dobitnici su:

Jelena Prorok, Istočno Sarajevo
Admir Husićić, Gračanica
Tahir Ferhatbegović, Tuzla

Potražite u bolje
opremljenim
apotekama u BiH!

Faktori rizika za razvoj dijabetesa

Kombinacija prekomjerne težine, hipertenzije – povećanih vrijednosti krvnog pritiska, dijabetesa TIPA 2 i povećanih vrijednosti masnoća u krvi, naziva se metabolički sindrom, a nastaje kada su prisutna najmanje tri faktora rizika koja se nalaze u tablici.

	Opseg struka	Vrijednost HDL holesterola
Žene	> 88 cm	< 50 mg / dl (<1.3 mmol / l)
Muškarci	> 102 cm	< 40 mg / dl (<1,04 mmol / l)

Krvni pritisak	> 130/85 mmHg
Razina glukoze izmjerena na prazan želudac:	> 110 mg / dl (> 6,1 mmol / l)
Vrijednost triglicerida	> 150 mg / dl (> 1,7 mmol / l)

Svakako nemojte zaboraviti redovno kretanje kao i na adekvatnu i zdravu prehranu. Proljeće nam je stiglo, a s njim i pregršt fizičkih aktivnosti koje možete obavljati u prirodi. Preporučujemo redovnu kontrolu krvnog pritiska, mjerenje vrijednosti šećera svakodnevno (jednom ili više puta u toku dana) te barem jednom mjesečno dnevni profil glikemije.

Tip kruške



Češći oblik debljine kod žena koji predstavlja veći estetski problem ali je svakako manje opasan za zdravlje.

Tip jabuke



Masne naslage oko struka i na trbuhu u pravilu su uvijek povezane sa promjenama u metabolizmu i funkcioniranju unutrašnjih organa

PROFIL GLIKEMIJE

Povremeno (ili ukoliko ljekar to zatraži) možete kod kuće uraditi "profil glikemije", tako što ćete mjeriti visinu šećera u krvi u naznačenim terminima u toku 24 sata:



**PROVJERA
DIJABETESA**

 wellion®



Vaša AUSTRIJSKA
dijabetska marka

Profil glikemije / šećera u krvi

Slijedeći test omogućava procjenu vašeg rizika od pojave dijabetesa kao i praćanje toka samog dijabetesa. Potrebno je izmjeriti 8 puta razine šećera u krvi prema obrascu. Napišite svoja mjerenja u tablici i raspravite o njima sa svojim ljekarom.

VAŽNO: Nemojte konzumirati grickalice, pijte dosta obične, mineralne vode ili nezaslađenog čaja!

Datum: _____	Vrijeme	Vrijednost šećera u krvi	Napomena
Na tašte			
2 h nakon doručka			
Prije ručka			
2 h nakon ručka			
Prije večere			
2 h nakon večere			
Prije spavanja			
U noći			

Br.5 – april/travanj 2017

PREPORUČENO VRIJEME MJERENJA

1. prije doručka
(npr. u 8.00 h)
2. 2 sata poslije doručka
(npr. u 10.00 h)
3. prije ručka
(npr. u 13.00 h)
4. 2 sata poslije ručka
(npr. u 15.00 h)
5. prije večere
(npr. u 18.00 h)
6. 2 sata poslije večere
(npr. u 20.00 h)
7. u 22.00 h
8. u 24.00 h (opcionally)
9. u 03.00 h ujutro

**PROFIL GLIKEMIJE
MOŽETE SEBI ISPRINTATI
TE GA KORISTITI ZA SVOJE
POTREBE!**

 wellion®
Vaša AUSTRIJSKA dijabetska marka

INTERVJU

Recept za zdrav život

Imali smo čast razgovarati sa našom vjernom korisnicom Senirom iz Sarajeva. Postavili smo joj par pitanja, te njene odgovore donosimo u cjelosti.

W: OD KOJE GODINE VAM JE DIJAGNOSTICIRAN DIJABETES I KAKO STE PRIMJETILI PRVE SIMPTOME?

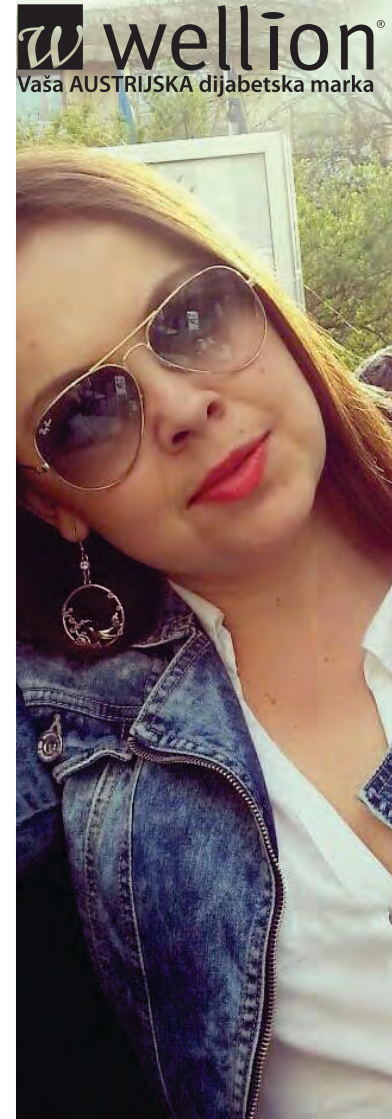
Senira: Dijabetes mi je dijagnosticiran kada sam imala 17 godina. Nekoliko dana prije pojave simptoma desila mi se jedna veoma stresna situacija. Prve simptome nisam doživljavala ozbiljno. Mislila sam da je u pitanju upala grla, kao i moguća upala urinarnog trakta. Pila sam mnogo tečnosti (4-5l dnevno), ali uprkos tome stalno sam osjećala žeđ. Velika količina tečnosti koju sam unosila nije se dovoljno dugo zadržavala u organizmu. Pored toga osjećala sam se konstanto umorno i teško. Moj prvi nalaz pokazao je veoma visoke vrijednosti šećera u krvi, koje su se u tom trenutku mogle regulisati jedino inzulinom (mišljenje ljekara).

W: NA KOJI NAČIN RADITE NA PREVENCIJI I TRETIRANJU SAMOG DIJABETESA?

Senira: Dijabetes tretiram kao recept za zdrav život. Svi želimo da vodimo zdrav život, zar ne? Bez obzira da li ste dijabetičar ili ne, želite da izgledate pa i da se osjećate lijepo i zdravo, da ste u dobroj formi i da imate odličnu figuru. To podrazumijeva više manjih, zdravih obroka dnevno, svakodnevnu fizičku aktivnost i naravno pozitivan stav.

W: ŠTA, PO VAMA, SPADA U NAJUČINKOVITIJE MJERE U BORBI PROTIV DIJABETESA?

Senira: Mogu sa sigurnošću reći da je adekvatna terapija, ishrana i fizička aktivnosti veoma bitna, ali ne i presudna. Prvenstveno morate prihvatiti da je dijabetes dio vas i naučiti živjeti s tim.



Mislim da sve počinje iz glave. Stabilnost i mir su veoma bitni faktori, kao i pozitivno okruženje. Pronađite unutrašnje zadovoljstvo. Radite svakodnevno neke male stvari koje vas čine sretnim. Vjerujte mi da to utiče i na vaš dijabetes.

W: ŠTA STE PO STRUCI DA LI NAILAZITE NA PROBLEME PRILIKOM OBAVLJANJA POSLOVNIH AKTIVNOSTI OBZIROM DA IMATE DIJABETES TIP 1 ZA ČIJI TRETMAN JE NEOPHODNA SVAKODNEVNA APLIKACIJA INZULINA?

Senira: Promijenila sam više poslova neovisno o struci i zaista nisam imala apsolutno nikakvih problema. Apliciranje inzulina vam postane kao što je za nekoga ustati i umiti se. Radila sam kao laboratorijski tehničar jer mi je to prvo zanimanje, a zatim i kao novinar nakon završenog Fakulteta političkih nauka.

W: KOJI APARAT I TRAKICE ZA MJERENJE ŠEĆERA KORISTITE I KOJE PEN IGLE ZA APLIKACIJU INZULINA, ODNOSNO KOJU VELIČINU?

Senira: Već dugo vremena koristim isključivo Wellion aparat, kao i trakice. Možda će vam ovo biti čudno što ću reći, ali trakice zaista predivno mirišu i volim taj

miris jer mi budi dobar osjećaj. Što se tiče pen igala najviše mi odgovara vel. 8.

W: DA LI KORISTITE NEKI OD DODATAKA PREHRANI, A KOJI SU NAMIJENJENI ZA DIJABETIČARE?

Senira: Naravno. Dodaci prehrani su veoma bitni i za zdrave osobe. S obzirom da danas živimo veoma brzo, pa nismo u prilici da unosemo dovoljno vitamina i minerala, a posebno dijabetičari, jer se nama isti mnogo brže troše. Najčešće koristim jedan preparat dva do tri mjeseca, pa onda zamijenim drugim. Zависи od potrebe i od godišnjeg doba. Ovaj mjesec sam se odlučila za Wellion Cholex, jer mi je blago povišen holesterol.

W: ZA KRAJ, ŽELITE LI PODIJELITI S NAMA JOŠ NEKO ISKUSTVO, PRIJEDLOG ILI SAVJET NAŠIM ČITATELJIMA?

Senira: Radite na sebi danas, kako biste uživali sutra. Svaki dan je jedinstven i neponovljiv, ali će se sigurno odraziti na sve naredne dane, mjesece, ali i godine. Samo od vas samih zavisí hoće li vam budućnost biti lijepa i zdrava!

Ukoliko i vi želite podijeliti s nama svoja iskustva, javite nam se, napravit ćemo s vama interview koji ćemo objaviti u slijedećem broju newsletter-a.

W CHOLEX

100% PRIRODNO

Monacolin K iz crvene fermentirane riže doprinosi održavanju normalnog nivoa holesterola u krvi.



Predlažemo, savjetujemo, informiramo...

JA SAM DIJABETIČAR

1. Ukoliko me pronađete da sam zbunjen, ošamućen ili bez svijesti, potrebna mi je hitna pomoć.
2. Ukoliko sam pri svijesti i mogu gutati, dajte mi Wellion® Tečni Šećer ili Glukozu (u mojem džepu) ili neki drugi napitak koji sadrži dosta šećera, npr. Cola ili Limunada.

Nezaslađivač!

3. UPOZORENJE! Ukoliko sam bez svijesti, nemojte mi na silu davati namirnice.
4. Molim Vas da pozovete hitnu službu. **124**

Izrežite svoju Wellion ID karticu „Ja sam dijabetičar“ i držite je u svome novčaniku, džepu ili sa bitnim dokumentima. Na taj način, ukoliko se dese bilo kakve nepredviđene zdravstvene situacije, reakcija može biti BRŽA i EFIKASNIJA.



Ukoliko NE ŽELITE primati naš newsletter, pošaljite nam **reply/odgovor** na mail: wellion@pharmamaac.com sa tekстом: **"ODJAVA"**

Sve Wellion proizvode možete naći u jednoj od naših partnerskih apoteka.
Više informacija na www.wellion.ba

THE MEDICAL SERVICES COMPANY



Dijabetes HOTLINE za BiH: +387 33 473 442

KONTAKT OSOBA TELEFON:

TELEFON:

DOKTOR/KLINIKA:

TELEFON:

GRAD:

ULICA:

IME I PREZIME:

 wellion®

Aktivnosti za kupca PROGRAM LOJALNOSTI

Pitajte u vama najbližoj apoteci/ljekarni za svoju Wellion karticu lojalnosti!

Ne zaboravite na Wellion kartice lojalnosti. Kupovinom 3 pakovanja Wellion Calla trakica za mjerenje šećera u krvi a50, dobijate na poklon Wellion lancete a50, a kupovinom 5 pakovanja Wellion Calla trakica za mjerenje šećera u krvi a50, dobijate na poklon Wellion lancete a100. Vaš zadatak je samo da sakupljate račune nakon kupljenih Wellion Calla trakica u istoj apoteci/ljekarni, priložite ih u karticu lojalnosti koja je dostupna u svim našim partner apotekama/ljekarnama, te da redovito mjerite vrijednost šećera u krvi.

Datum:

1

Pečat i potpis apoteke/ljekarne

Datum:

2

Pečat i potpis apoteke/ljekarne

Datum:

3

Pečat i potpis apoteke/ljekarne

Datum:

4

Pečat i potpis apoteke/ljekarne

Datum:

5

Pečat i potpis apoteke/ljekarne



Sigurno i jednostavno
uzimanje uzorka krvi!

POPUNJAVA KUPAC:

Ime i prezime: _____

Adresa: _____

Poštanski broj i grad: _____

Telefon/Mobitel: _____

E-mail: _____

Tip dijabetesa (zaokružiti) Tip 1 Tip 2

Dijabetičar od godine.

Datum i potpis kupca: _____

POPUNJAVA APOTEKAR/LJEKARNIK:

Grati proizvod - Wellion lancete: a50 a100

Ime i prezime apotekara/ljekarnika: _____

Datum, pečat apoteke i potpis apotekara/ljekarnika: _____



CIJENIMO VAŠU LOJALNOST

1. Ukoliko nam poštom pošaljete 6 gornjih, kartonskih poklopaca originalne kutije Wellion CALLA test trakica a50 (na kojoj se nalazi broj serije i rok trajanja, na slici označeno crvenim) na poklon možete dobiti:



* molim da nam navedete koji poklon želite

a. Wellion medicinsku kremu sa 10% ureom, a75 ml



b. Wellion tečni šećer narandža, 10x13 ml



2. Ukoliko nam pošaljete 10 gornjih, kartonskih poklopaca originalne kutije Wellion CALLA test trakica a50 (na kojoj se nalazi broj serije i rok trajanja), na poklon možete dobiti:



c. Wellion CALLA test trakice, a50

Sakupljene poklopce proizvoda stavite u kovertu te sa vašim ličnim podacima pošaljite na navedenu adresu:

Pharma Maac d.o.o., Bačići br.7., 71000 Sarajevo

Za sva dodatna pitanja, želje ili sugestije, budite slobodni da nas kontaktirate.

Dijabetes - Hotline za BiH: +387 33 473 442 (svakim radnim danom od 08:00-16:30) ili Email: wellion@pharmamaac.com

Posjetite našu web stranicu: www.wellion.ba



wellion
Vaša AUSTRIJSKA dijabetička marka

RECEPT

Čokoladne pločice za dijabetičare

SASTOJCI:

100 g zobnih pahuljica
3 kašike oraha, usitnjenih
1 bjelanjak
3 kašike putera od kikirikija
2 kašike meda
½ čajne kašike ekstrakta vanilije
3 kašike lanenih sjemenki
2 kašike zobenog brašna
2 kašike naribane čokolade (min. 75% kaka)
malo soli



PRIPREMA:

Zagrijte pećnicu na 150 stepeni, a na dno tepsije stavite papir za pečenje. Istresite zobene pahuljice i orahe i stavite u pećnicu na 10-ak minuta, samo da se malo istostiraju i dobiju aromu. Izvadite i ostavite da se hladi.

Pojačajte temperaturu na 180 stepeni. U posudi pomiješajte bjelanjak, puter od kikirikija, med, ekstrakt vanilije i sol. Dodajte pečene orahe i zobene pahuljice, mljevene lanene sjemenke, zobeno brašno i ribanu čokoladu i sve dobro izmiješajte dok se ne sjedini.

Smjesu istresite u tepsiju i pecite 20-ak minuta, dok ne postane zlatno-smeđe boje. Narežite na kockice i ohladite.



Želimo Vam
REGULISANU
vrijednost šećera
i DOBRO
zdravlje!