



 wellion®
Club

NEWSLETTER

Br. 6 - Juli/Srpanj 2017



THE MEDICAL SERVICES COMPANY





NEWSLETTER Br. 6

Sa zadovoljstvom predstavljamo šesto izdanje našeg i Vašeg Wellion newsletter-a koji ćete zasigurno čitati pripremajući se za sezonu odlazaka u prirodu, godišnjih odmora i povećanih ljetnih temperatura. Potrudit ćemo se ponuditi pregršt korisnih informacija a koje se tiču čuvanja inzulina tokom ljeta, stanja hipoglikemije i svih onih aktivnosti na kojima smo bili prisutni tokom posljednja 3 mjeseca. Uživajte zajedno sa nama.

Za ovaj broj imamo pitanje za Vas:

Na koji način čuvate inulin kada ste na izletu, na moru ili u prirodi, a tokom povišenih ljetnih temperatura?

Tri najbrža odgovora će biti nagrađena sa Wellion ljetnom torbom za plažu punom Wellion poklon proizvoda.

Nagrađeni iz prošlog broja su:
Nihad Sakić iz Tojšića kod Tuzle
Jelka Tuka iz Kiseljaka.

Čestitamo!



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

Br. 6 – juli/srpanj 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)



A photograph of a woman with long dark hair kissing a young girl on the cheek. The girl is smiling and wearing a grey cardigan. The woman is wearing a white top. The background is bright and slightly blurred, suggesting an outdoor setting.

TEMA BROJA

Visoke temperature

Visoke temperature izazivaju zdravstvene probleme kod velikog broja ljudi. Hronični bolesnici (srčani, plućni, bubrežni, dijabetičari, osobe sa visokim pritiskom itd.), starije osobe, djeca i trudnice, predstavljaju rizične grupe stanovništva

koje su posebno osjetljive na visoke temperature, zbog čega zahtijevaju posebnu pažnju pri provođenju zaštitnih mjera.

Osobe s dijabetesom imaju smanjenu mogućnost znojenja, što ih predisponira za bolesti povezane s vrućinom, jednako kao i nekontrolirani šećer u krvi. Dijabetičari bi ljeti trebali češće kontrolisati šećer u krvi zbog toga što visoke temperature pojačavaju cirkulaciju.

Pojačana cirkulacija može dovesti do toga da dijabetičar potroši inzulin koji je aplicirao u injekciji brže nego što se očekuje, što može dovesti do hipoglikemije - niske razine glukoze u krvi. Stoga bi dijabetičari trebali uvijek pri ruci imati Wellion tečni šećer iz razloga što takva kombinacija (saharoza, glukoza i fruktoza) prelazi brzo u krvotok, a apsorpcija se dešava direktno iz usne šupljine.

Osim opasnosti visokih temperatura na organizam, puno Celzijusa može štetno uticati i na lijekove. Oralni lijekovi i inzulin imaju raspon terapijske temperature iznad kojeg gube svoju djelotvornost. Stoga, nipošto ne ostavljajte inzulin i svoje lijekove na otvorenom prostoru, nego ih čuvajte na hladnom i tamnom mjestu.

Brza pomoć kod hipoglikemije



Wellion GOLD, invertovani šećer, svojom jednostavnom upotrebom i brzim djelovanjem veoma je pogodan za brzu pomoć kod pada nivoa šećera u krvi.

EFIKASNO DELOVANJE

Zbog kombinacije 3 različita tipa šećera (glukoza, saharoza i fruktoza).

PRIJATAN UKUS: vanilija

KOMFORNO ZA DAVANJE

Wellion GOLD ima graduisanu količinu za jedno uzimanje. Vidljiva skala na tubi čini doziranje lakšim. Tuba se može ponovno zatvoriti uz pomoć čepa. Prije prvog otvaranja tuba je sigurnosno zatvorena higijenskim pokrovom.

Pakovanje je dostatno za 3 doze/uzimanja.



ZA SPORTISTE



PAKOVANJE



BRZODJELUJUĆI



TEMPERATURA

Wellion ORANGE dopijeva brzo u krv i trenutno pomaže kod niskog nivoa šećera.

EFIKASNO DELOVANJE

Zbog kombinacije 3 različita tipa šećera (glukoza, saharoza i fruktoza).

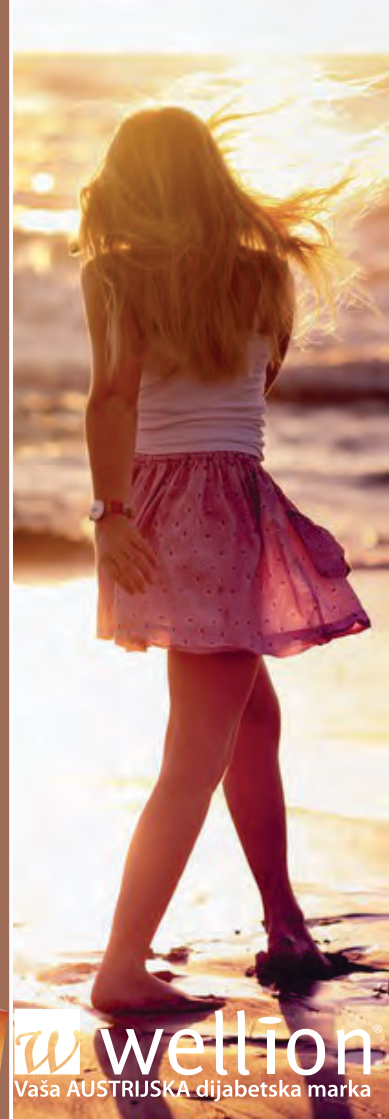
PRIJATAN UKUS: narandža

KOMFORNO ZA DAVANJE

Praktične kesice lagane za otvaranje. Do sadržaja se dolazi lagano uz pomoć 2 prsta. Kesice su veoma otporne na vanjske uticaje, pritisak ili voda, zahvaljujući aluminijskoj izradi. Zbog toga je najbolja pomoć kada ste na putu ili se bavite sportom poput jedrenja, trčanja, biciklizma.

PRAKTIČNA KALKULACIJA:

Jedna kesica sadrži oko 1 BE karbohidrata (10 – 15 grama).



wellion
Vaša AUSTRIJSKA dijabetička marka

Kako prepoznati simptome hiper (hipo)glikemije

HIPERGLIKEMIJA Visok nivo šećera u krvi

HIPOGLIKEMIJA Nizak nivo šećera u krvi

UZROCI

- neodgovarajuća terapija (npr. nedovoljna doza inzulina)
- nepridržavanje pravilnog režima ishrane
- povišena temperatura, infekcija, stres
- neodgovarajuća terapija (npr. prevelika doza inzulina)
- nedovoljno i neredovno unošenje hrane
- pretjerana fizička aktivnost

KAKO PREPOZNATI

- povećana žeđ i učestalo mokrenje
- slabost, mučnina, bolovi u trbuhu,
- povraćanje
- teško disanje
- hladan znoj, nesvjestica
- drhtanje, glad, malaksalost
- lupanje srca
- otežano buđenje
- razdražljivost i promjene u ponašanju

ŠTA TREBA PODUZETI

- provjeravati nivo glikemije u kraćim razmacima
- provjeriti ketone u urinu
- uzimati tečnosti bez šećera
- pozvati ljekara
- uzeti hranu koja sadrži šećer (kocku šećera, kašičicu meda, sok, Wellion tečni šećer
- ne davati inzulin
- ako je pacijent bez svijesti, zvati ljekara



Za osobe na inzulinskoj terapiji

Inzulin je termolabilan hormon koji zahtjeva čuvanje na od 4 do 8°C. Ljeti, zbog visokih temperatura, čestih putovanja, zastoja i sl., važno je obratiti pažnju na inzulini prilikom transporta. Jedinstven proizvod na našem tržištu, svakako je Wellion FRIGO TORBA, austrijske firme MedTrust. Torba predstavlja lagan, brz i komforan način čuvanja i hlađenja inzulina, inzulinskih pumpi i drugih lijekova za koje je neophodan temperaturni režim. Za njihovu primjenu je potrebna samo voda, nema potrebe za frižiderom, niti električnom energijom.



Kako bi se osigurala konstantna kvaliteta i higijena pri često upotrebi, unutrašnji uložak je opremljen antibakterijskom impregnacijom – dodatna karakteristika koja je veoma važna pri rukovanju inzulinom i lijekovima. Unutrašnji uložak FRIGO TORBE se uroni u vodu, kristali koji su u njemu se napune vodom i prelaze u gel, te se tako održava adekvatna temperatura do nekoliko dana. Nakon korištenja unutrašnji uložak se samo osuši i može se ponovo koristiti.

FRIGOTORBA dostupna je u veličinama:

L (21 x 11 cm) - dovoljno velika za dvije inzulinske olovke i jednu inzulinsku pumpu i

XXL (22 x 19 cm) - više prostora za vaše dijabetičke zalihe



ANTIBAKTERIJSKI



BEZ STRUJE



BEZ FRIŽIDERA



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. 6 – juli/srpanj 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

NAŠE AKTIVNOSTI

Posljednji mjesec Wellion u BiH je bio jako aktivan. Prisustvovali smo brojnim dešavanjima i edukacijama, pa krenimo redom.

1. Edukacija Udruženja dijabetičara iz Foče, Bijeljine, Zvornika i Goražda

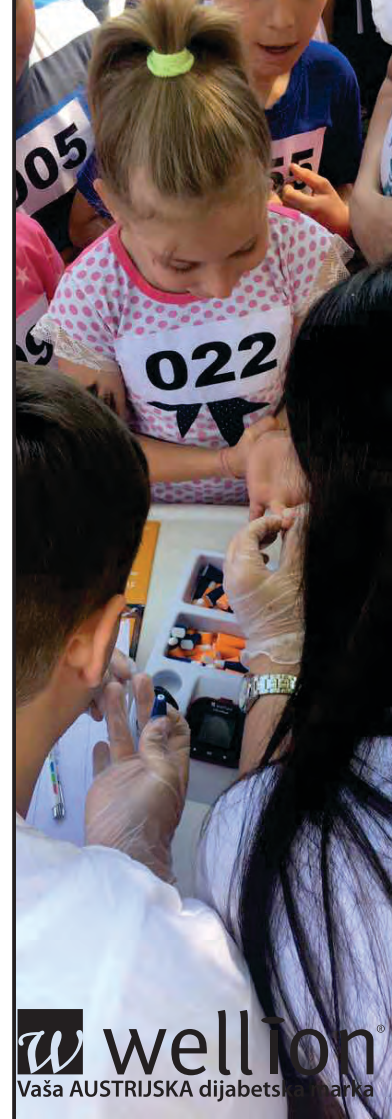
Manifestacija se održavala na Vilinoj Vlasi, poznatoj višegradskoj banji sa termalnim izvorima gdje raste endemična vrsta paprati vilina vlas. Mjerali smo šećer za oko 80-ak pacijenata i primjetili izuzetno visoke vrijednosti šećera u krvi, od 16 mmol/l pa sve do 52 mmol/l.



2. Diabetički polumaraton

Udruženje dijabetičara TK "Plavi Krug" i ove godine je organizovao DIATRON, diabetički polumaraton u znak podrške oboljelim od dijabetesa.

Dijabetičarski polumaraton – Diatron, utrka podrške oboljelima od dijabetesa, a sve sa ciljem podizanja svijesti o fizičkoj aktivnosti i njezinoj ulozi u prevenciji i terapiji šećerne bolesti. Učešće je uzeo veliki broj učenika osnovnih škola, sportskih klubova kao i članovi udruženja „Plavi krug“. Naš Wellion štand je privukao najveći broj učesnika, ali i prolaznika, gdje je svim zainteresovanim besplatno izmjeren šećer. Urađeno je oko 400 mjerenja. U mjerenju nije izostala pomoć budućih ljekara, studenata medicine, koji su ovom prilikom upoznati sa Wellion programom za dijabetičare.



NAŠE AKTIVNOSTI

3. Edukacija za djecu

Nakon razmijenjene ideje sa glavnom sestrom Doma Zdravlja Goražde da inzulin ovisnoj djeci BPK-a i njihovim roditeljima održimo edukaciju na temu Wellion, pravilna ishrana i važnosti fizičke aktivnosti, ista je realizirana 31.05. uz prisustvo roditelja i djece. Ovoga puta roditelji su podijelili svoja iskustva u borbi sa dijabetesom i svim onim stvarima kroz koja djece prolaze: od aplikacije prvog inzulina u drugoj ili trećoj godini, preko zabrana i objašnjenja, pa do promjena koje se dešavaju u pubertetu, prva zaljublivanja i sl. Kroz sva ova stanja, vrijednosti šećera variraju i djeluju na ove mlade organizme.



4. Donacija aparata

Donacija Wellion Calla aparata, za pacijente općine Jezero (kod Banja Luke) i prijem kod načelnice Snežane Ružičić, aktivnost je kroz koju pomažemo i one najugroženije.

Za kraj čini se zgodna Medtrust-ova rečenica vezana za njihovu misiju: Nastojimo olakšati život našim korisnicima i partnerima, kroz inovativne ideje, savjete i usluge.



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 EFIKASNIA.



Ukoliko **NE ŽELITE** primiti 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:

Gratis 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

GLIKEMIJSKI INDEKS

Ne zaboravite kuhati i jesti namirnice sa niskim ili srednjim glikemijskim indexom (GI). Naše bašte i pijace su prepune dobrog voća i povrća. U slast!

Visoki glikemijski indeks



voće i povrće
banana
grožđice
repa

škrobna hrana
pecivo
mrkva
žitarice
kukuruz
zobena kaša
obični grah
muffin (mekinje)
tjestenina
krompir
perci
rafinirani šećer
riža
tortilja (pšenica)

Srednji glikemijski indeks



voće i povrće
marelica
dinja
grožđe
grašak
ananas
lubenica

škrobna hrana
zobeno brašno
sojina zrna
slanutak
lepinje
crni raženi kruh
bijeke mahune
slatki krompir
mladi krompir
pasternak
buća

Niski glikemijski indeks



voće i povrće
jabuka
šparoga
brokula
prokulica
kupus
karfiol
celer
trešnje
krastavac
grejp
mahune
zeleni papar
kivi
zelena salata
gljive
luk
narandža
breskva

kruška
špinat
jagode
paradajz

škrobna hrana
leća

RECEPT

Moringa osvaja svijet

MORINGA SMOOTHIE

SASTOJCI:

- 250 ml svježe cjeđenog soka od narandže
- 1 banana
- 2 kivija
- 1 kašičica moringa praha

PRIPREMA:

sve sastojke staviti u blender/mikser izmiksati, sipati u čase i uživati!



Moringa je drvo koje raste u podnožju Himalaje. U Indiji je poznata i kao „čudesno drvo“ jer se njezina svojstva koriste unazad dvije tisuće godina. Raste na osiromašenim zemljištima te je jedinstvena po tome što ponovno izraste nakon sječe i jedna je od rijetkog vrsta drveća koje daje plodove i tijekom sušnih razdoblja.

Svi dijelovi moringe (lišće, cvijet, mlado korijenje, sjemenke) su jestivi i upotrebljivi. Bogata je željezom koje doprinosi normalnoj kognitivnoj funkciji i funkciji imunološkog sustava, normalnom prijenosu kisika u organizmu te kalijem, magnezijem, cinkom i bakrom.

Moringa prah je bogat i vitaminima A, E, B1, B2 i B3 koji doprinosi smanjenju iscrpljenosti. Zapravo ona sadrži:

- 4 puta više vitamina A od mrkve
- 7 puta više vitamina C od narandže
- 4 puta više kalcijuma od mlijeka
- 3 puta više kalijuma od banane
- 2 puta više proteina od jogurta

Želimo Vam
REGULISANU
vrijednost šećera
i DOBRO
zdravlje!

