



wellion®

Club

NEWSLETTER

Br. 8 - Januar/Siječanj 2018



NEWSLETTER Br. 8

Svim našim vjernim korisnicima i njihovim porodicama od srca želimo sretne blagdane i berićetnu Novu 2018. godinu. Želimo vam puno zdravlja, ljubavi te poslovnih i privatnih uspjeha. Neka Vam ova godina Nova bude bolja od svake druge do sada.

Kao i do sada, pitanje za Vas:

Prva 3 korisnika koja nam pošalju mail sa objašnjenjem na koji način odolijevaju prazničnoj trpezi i sa kojim receptima, nagrađujemo sa Wellion poklon paketom.

I dalje želimo čuti Vaše mišljenje, savjete, dileme, načine borbe...

Kontaktirajte nas putem maila: wellion@pharmamaac.com ili

Facebook-a: [Facebook.com/WellionClub.Adria](https://www.facebook.com/WellionClub.Adria)



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

Br. 8 – januar/siječanj 2018

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 33 770 483
(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

Tromjesečni šećer

HbA1c ili glikolizirani hemoglobin

Do 2008. godine jedina osnova za postavljanje dijagnoze Diabetesa Mellitusa bile je izmjerena vrijednost glukoze iz periferne krvi, natašte. Nakon navedene godine, Međunarodni ekspertni komitet u čijem sastavu su Međunarodna federacija za dijabetes (IDF), Američka asocijacija za dijabetes (ADA) i Evropska asocijacija za studije o dijabetesu (EASD), donijeli su definiciju novog parametra za dijagnozu dijabetesa – HbA1c je postao jedan od kriterija za postavljanje dijagnoze.

HbA1c služi za procjenu prosječnog nivoa glukoze u krvi tokom protekla 2-3 mjeseca. Hemoglobin je protein koji se nalazi u eritrocitima, a njegova uloga u organizmu je da vezuje kisik i transportuje ga kroz organizam. Glukoza, koja se normalno nalazi u krvi, može se spontano vezivati za hemoglobin te tako nastaje glikolizirani hemoglobin tj. HbA1c. Što je veća koncentracije glukoze u krvi, veća je i koncentracija HbA1c.

S obzirom da nivo HbA1c predstavlja neenzimsku glikozilaciju hemoglobina, promjena nivoa ove frakcije se posmatra u kontekstu života eritrocita. Kako je životni ciklus eritrocita 120 dana, tako je i preporuka da se vrijednost HbA1c mjeri u periodu između 8-12 nedjelja.

TEMA BROJA

Vodite računa da nivo HbA1c ne zavisi samo od koncentracije glukoze u krvi, nego i od životnog vijeka eritrocita. Kao što smo ranije i naveli, životni vijek iznosi 120 dana ali se može desiti da životni vijek eritrocita može biti skraćen ili da na rezultate mogu djelovati različite anemije, krvarenja, transfuzija. Vaš ljekar će sve navedeno uzeti u obzir te vam protumačiti vaše vrijednosti za HbA1c.

HbA1c se određuje kod osoba sa dijagnozom dijabetesa radi praćenja bolesti i pri procjeni efikasnosti terapije. Takođe, koristi se i kao pomoć kod otkrivanja i postavljanja dijagnoze dijabetesa i poremećaja tolerancije glukoze. Analiza glikoziliranog hemoglobina A1C se radi u laboratoriji, najčešće iz venske krvi. Test iz kapilarne krvi se vrlo rijetko sprovodi.

Međutim, vrijednost HbA1c više služi za ocjenu regulacije dijabetesa i po preporuci ekspertnog tima Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) ne bi ga trebalo koristiti kao rutinsku pretragu u dijagnostici dijabetesa. Svaki ljekar ili zdravstveni radnik će vam potvrditi da nije dovoljno 2x godišnje uraditi „tromjesečni šećer“. Naime, normalna vrijednost HbA1c od 6% i manje vrlo često može biti uzrokovan velikim brojem hipoglikemija jer je ipak riječ o prosječnoj vrijednosti.

Ako recimo posmatramo 2 pacijenta:

Prvi pacijent ima stabilne glikemije i naravno vrijednost HbA1c manju od 6%, dok drugi pacijent ima veliki broj hipoglikemija ali i hiperglikemija, tako da i on ima vrijednost HbA1c manju od 6%. Kod njega vrijednost glikemije oscilira što ni malo nije dobro za njegov organizam.

Jasno vam je da je neophodno mjeriti vrijednost glukoze svaki dan ili po nekom rasporedu.

Mjerenje glikoziliranog hemoglobina preporučuje se:

- prilikom prvog pregleda novootkrivenih osoba sa dijabetesom
- 3 do 4 puta godišnje (kako bi se pratio uspjeh liječenja DM tip I)
- svakih 1 do 2 mjeseca (kako bi se pratio uspjeh liječenja DM tip II).
- svakih 1 do 2 mjeseca (gestacijski dijabetes).

Ocjena kontrole šećerne bolesti prema HbA1c (%) je slijedeća:

- dobra (< 6,5)
- granična (6,5 – 7,5)
- loša (> 7,5)



Naš prijedlog

kada mjeriti vrijednost glukoze

	Natašte	2 sata poslije doručka	Prije ručka	2 sata poslije ručka	Prije večere	2 sata poslije večere	Prije spavanja
ponedjeljak	X	X	X	X	X	X	X
utorak	X	X					
srijeda			X	X			
četvrtak					X	X	
petak	X						X
subota	X				X		
nedjelja	X		X		X		

• izvor Hrvatske smjernice za liječenje šećerne bolesti tipa 2

TEMA BROJA

Dalje, smjernice* za reguliranost glikemija za tip I i tip II su prikazane u tabelama:

Ciljevi kontrole kod dijabetes tip II

	dobra	srednja	loša
Glukoza natašte (mmol/l)	4,4 - 6,1	6,1 - 7,8	> 7,8
Postprandijalna glukoza	4,4 - 8,0	8,0 - 10,0	> 10,0
HbA1c (%)	< 6,5 %	6,5 - 7,5 %	> 7,5 %
Glikozurija	0	0 - 0,5 %	> 0,5 %
Holesterol (mmol/l)	< 5,2	5,2 - 6,5	> 6,5
HDL (mmol)	> 1,1	0,9 - 1,0	< 0,9
Trigliceridi (mmol/l)	< 1,7	1,7 - 2,2	> 2,2
BMI (kg/m ²)	Ž: 19 - 24 M: 20 - 25	Ž: 24 - 26 M: 25 - 27	Ž: > 27 M: > 27
Krvni tlak (mmHg)	do 140/90	< 160/95	> 160/95

* izvor: Ministarstvo zdravstva Kantona Sarajevo i Institut za naučnoistraživački rad i razvoj Kliničkog Centra Univerziteta u Sarajevu: Vodič za Diabetes mellitus, grupa autora, Sarajevo, 2005.

Stepen reguliranosti glikemija dijabetes tip I

REGULACIJA glukoze natašte

IDEALNA	4,0 - 5,0
DOBRA	5,1 - 6,5
LOŠA	> 6,5

Postprandijalna glukoza

IDEALNA	4,0 - 7,5
DOBRA	7,6 - 9,0
LOŠA	> 9,0

Glukoza naveče

IDEALNA	4,0 - 5,0
DOBRA	6,0 - 7,5
LOŠA	> 7,5

HbA1c

IDEALNA	< 6,1 %
DOBRA	6,2 - 7,5 %
LOŠA	> 7,5 %

NAPOMENA: težnja idealnoj regulaciji može biti opasna

TEMA BROJA

Zaključak cijelog teksta bi bio da mjerenje vrijednosti „tromjesečnog šećera“ ne zamjenjuje vrijednosti mjerenje glukoze u krvi. Ono je samo pokazatelj dobre ili loše regulisane vrijednosti glukoze u vašem organizmu i kao takvog ga treba i posmatrati.

Nemojte se opuštati ako vam je vrijednost HbA1c ispod 6%, razloga je bezbroj, nego **Wellion Calla** aparat u ruke i pristupite mjerenju. Vrlo često ljekari predlažu da mjerite profil glikemije tokom 24h. Kako to treba izgledati pogledajte u primjeru dole:

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. 8 – januar/siječanj 2018

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 (opcionarno)
9. u 03.00 h ujutro

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

NAŠA PREPORUKA



Centar za promociju i unapređenje zdravlja

Aktivnosti Centra:

- Terapijsko vježbanje
- Fizioterapijski tretmani
- Medicinsko savjetovalište
(mjerenje krvnog pritiska i šećera u krvi)
- Besplatni zdravstveni pregledi
- Promocija zdravih stilova života
- Unapređenje aktivnog dnevnog života
- Zdravstveni programi za generacijski niz
(djeca predškolskog i školskog uzrasta, radno sposobna populacija i osobe treće životne dobi)
- Pružanje informacija i podrške starijoj životnoj dobi.

MJESEČNA
ČLANARINA
6 KM



GENERACIJA
UDRUŽENJE ZA PROMOCIJU I
UNAPRJEĐENJE ZDRAVLJA

Obala Kulina bana br. 21, 71000 Sarajevo

Telefon: +387 33 865 333 / Email: udruzenjegeracija@gmail.com

Web: www.mojageneracija.com / Facebook: Centar za promociju i unapređenje zdravlja

NAŠE AKTIVNOSTI

CROSS protiv dijabetesa

11.10.2017. u Trebinju je održan Cross protiv dijabetesa u organizaciji predsjednice udruženja dijabetičara - gospođe Nade Bijedić. Kao zlatni sponzor ove manifestacije našao se i Pharma Maac, koji je besplatnim mjerenjem šećera podržao obilježavanje dana borbe protiv dijabetesa. Udruženju dijabetičara je uručena i specijalna donacija Wellion-a. Crossu protiv dijabetesa se pridružio atletski klub Leotar koji je učestvovao u trci, a najbrži i najmlađi takmičar je nagrađen specijalnom Wellion nagradom. Manifestaciju je otvorio i predsjednik skupštine opštine Trebinje te se prvi pridružio Wellion pultu gdje mu je izmjeren šećer. Veliki broj dijabetičara, među kojima i veliki broj djece, okupio se oko Wellion štanda na kome je podijeljen i promo materijal te su pružene potrebne informacije o proizvodima kao podrška i pomoć oboljelima od dijabetesa.



425 MIL

OBOLJELIH OD DIJABETESA U SVIJETU

66 MIL

OBOLJELIH OD DIJABETESA U EVROPI

286.000

OBOLJELE DJECE U EVROPI

Povodom 14.11., Svjetskog dana borbe protiv dijabetesa, bili smo aktivni na mnogim stranama – od Prijedora, Banja Luke, Sarajeva, Žvornika i Bijeljine, Gračanice, Tuzle,... Mnoge naše krajnje korisnike smo podržali sa Wellion paketima koji sadrže sve ono što je neophodno jednom dijabetičaru, a razlog su upravo zastrašujuće brojke prikazane lijevo.

Br. 8 – januar/siječanj 2018

PLANOVI

Za slijedeću godinu planiramo jedan veliki projekat po uzoru na Austriju i zapadne zemlje Evrope koji će uključivati i vas dragi Wellion prijatelji. U slijedećem broju pročitajte detalje samog projekta.

 **wellion**
Vaša AUSTRIJSKA dijabetička marka

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

wellion

IME I PREZIME: _____

ULICA: _____

GRAD: _____

TELEFON: _____

DOKTOR / KLINIKA: _____

TELEFON: _____

KONTAKT OSOBA TELEFON: _____

Kontakt Centar za BiH: +387 33 770 483

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



WEL05BA-2016-12

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 tekstom: **"ODJAVA"**



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:

4

Pečat i potpis apoteke/ljekarne

Datum:

2

Pečat i potpis apoteke/ljekarne

Datum:

5

Pečat i potpis apoteke/ljekarne

Datum:

3

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
(zaokružiti)

Ime i prezime
apoteکار/ljekarnika: _____

*Datum, pečat apoteke i
potpis apoteکار/ljekarnika: _____

* molimo popuniti sve podatke



za pacijente

KARTICA LOJALNOSTI

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

Listu Wellion partner apoteka/ljekarni u Bosni i Hercegovini, po gradovima,
možete pronaći na slijedećem linku: http://www.wellion.ba/bs/usluga/gdje_kupiti/

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:

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



* molim da nam navedete koji poklon želite



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:



a. 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 33 770 483 (svakim radnim danom od 08:00-16:30) ili Email: wellion@pharmamaac.com

Posjetite našu web stranicu: www.wellion.ba



Želimo Vam
REGULISANU
vrijednost šećera
i DOBRO
zdravlje!

wellion®

CIMET^{Plus}

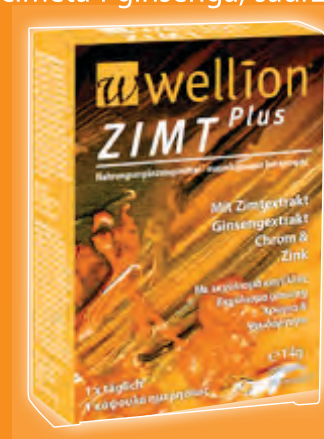
uz cimet & ginseng

Wellion **CIMET Plus** je dijetetski preparat sa posebnom medicinskom namjenom (uravnotežena ishrana). Kombinacija biljnih sastojaka i elemenata u tragu, u koncentrisanoj formi, je prilagođena za posebne potrebe dijabetičara.

Pored cimeta, za jačanje i ojačavanje organizma je veoma važan upravo Ginseng, koji se u kineskoj medicini koristi već stoljećima kao univerzalno sredstvo za liječenje. Tako Wellion CIMET Plus sa cimetom i ginsengom može pozitivno podržati terapiju dijabetesa. Wellion CIMET Plus kapsule, pored cimeta i ginsenga, sadrže hrom i cink.

Wellion CIMET Plus kapsule su posebno dizajnirane kako bi se omogućio jednostavan unos potrebne količine cimeta, koja je neophodna da bi se postiglo ljekovito djelovanje na organizam. Kapsule su neutralnog okusa i lako se gutaju.

Cimet može pomoći regulaciji inzulinskog metabolizma, a samim tim podržava funkcionisanje organizma.



Hrom pomaže u održavanju normalnog nivoa glukoze u krvi.

Cink doprinosi normalnom metabolizmu ugljikohidrata.

SADRŽI 30 kapsula
Koristiti jednu kapsulu dnevno

ZIMSKI MENI

Varivo od crvene leće

Jedna šolja kuhane leće sadrži oko 230 kalorija!

DOBROBITI LEĆE:

- **Smanjuje kolesterol u krvi** – sadrži visoku dozu topljivih vlakana. Smanjenjem razine kolesterola u krvi smanjujete rizik od moždanog udara i srčanih bolesti.
- **Zdravlje srca** – leća je veliki izvor magnezija i folata. Folat smanjuje razinu homocisteina dok magnezij poboljšava protok krvi. Nedostatak magnezija izravno je povezan s bolestima srca stoga je leća odličan saveznik u očuvanju vašeg zdravlja.
- **Probava** – netopljiva dijetalna vlakna u leći pomažu kod problema s probavom.
- **Bogata je proteinima** – od svih mahunarki i orašastih plodova leća sadrži najveću količinu proteina. Čak 26% kalorija u leći otpada na proteine što je čini idealnim izborom za vegane i vegetarijance.
- **Saveznik u mršavljenju** – iako leća obuhvata sve korisne hranjive tvari, ona i dalje ima nisku kaloričnu vrijednost i ne sadrži gotovo nikakve masnoće.

SASTOJCI:

2 šolje crvene leće, 1/3 šolje ječma, 10 šolja povrtnog temeljca ili vode, 1 glavica luka, 2 mrkve, 2 stabljike celera, bijeli luk, 800 ml pasiranog paradajza, začini (sol, papar, crvena paprika, lovorov list i ostali začini po želji)

PRIPREMA:

Na ulju propržite bijeli i crni luk dok ne omekšaju. Dodajte mrkvu, celer i nakon par minuta povrtni temeljac ili vodu, leću, ječam, pasirani paradajz i ostale začine te ostavite kuhati ukupno nekih pola sata. Povremeno promiješajte i pripazite da se leća ne raskuha previše.

Prijatno!



RABENHORST

Najbolje za ljude – dolazi iz prirode.

Prirodni sokovi bez šećera!

Uz veliku pažnju, predanost, kreativnost i strogu kontrolu nastaju najfiniji voćni sokovi neusporedivog okusa i kvalitete.

Tim stručnjaka sa dugogodišnjim iskustvom ulaže velike napore u kreiranje jedinstvenih voćnih kompozicija harmoničnog okusa. To uključuje uravnoteženo miješanje i usklađivanje različitih sorti voća kao i nježne metode prešanja i punjenja u boce.

Rabenhorst uzima ono najbolje iz prirode, te na temelju duge tradicije i iskustva stvara sokove s očuvanim prirodnim sastojcima koje donosi u Vaš dom.

- * 200 godina tradicije
- * 100% iz voća
- * sokovi za zdravlje i užitek
- * njemački kvalitet



* dostupno u MakroVita trgovini
(BBI Centar, Sarajevo, 5 sprat. 033 212 506)