



W wellion[®]

Vaša AUSTRIJSKA dijabetička marka

WELLION KLUB NEWSLETTER

Br. 1 - mart/ožujak 2016



THE MEDICAL SERVICES COMPANY



WELLION KLUB NEWSLETTER

Na tržištu Bosne i Hercegovine prisutni smo već godinama zahvaljujući vama, našim vjernim korisnicima. Vremenom se ukazala potreba za bolji, partnerski odnos, stoga smo odlučili pokrenuti **Wellion Klub**, klub koji pruža Vama profesionalnu uslugu, najnovije korisne informacije, specijalne ponude, nagradne igre, ali i mjesto gdje možemo razmijeniti sve informacije koje se tiču dijabetesa, zdrave prehrane, neophodne fizičke aktivnosti i slično.

Iskoristite sve pogodnosti Wellion Klub-a!

Postavite pitanje, igrajte se s nama, potražite savjet...

Tu smo radi Vas!





Kompanija Med Trust je osnovana prije 18 godina, a već je osvojila značajne tržišne udjele u skoro svim zemljama Evrope u segmentu medicinskih sredstava - aparata za mjerenje šećera i pripadajućeg pribora. Aparati se proizvode u Austriji i posjeduju najviši ISO standard za in-vitro dijagnostičke test sisteme 15197:2013 jer ispunjavaju sve zahtjeve navedenog standarda.

Wellion linija je prepoznatljiva po specifičnom dizajnu i u svom asortimanu posjeduje sve proizvode za potrebe dijabetičara (aparati, trakice, lancete, sigurnosne lancete, pen iglice, kao i dodatke prehrani namijenjene za dijabetičare, kremu za njegu kože dijabetičara, Frigo torbice za nošenje i čuvanje inzulina).



Br.1 – mart/ožujak 2016



O DIJABETESU...

Posljednje informacije govore da u svijetu ima 415 miliona dijabetičara, a prognoza je da će ih u 2040. godini biti 642 miliona. Također se smatra da ovo nije konačan broj, jer analize pokazuju da na svijetu ima još 46,3% nedijagnosticiranih slučajeva.

SVAKIH

6 SEKUNDI
jedna osoba umire od posljedica
DIJABETESA

Jako je bitno spriječiti razvoj dijabetesa na vrijeme. Redovno mjerenje šećera u krvi, fizička aktivnost i kretanje, pravilna i zdrava ishrana samo su načini koji pomažu odgodu ili pojavu bolesti.

**U SVIJETU SVAKA
11 OSOBA
IMA DIJABETES**

Podatak iz 2015. godine govori da u Bosni i Hercegovini ima 363.600 dijabetičara, što znači da više od 12 % odraslog stanovništva boluje od dijabetesa (20-79 godina).

SVAKE 21 SEKUNDE
nekome je dijagnosticiran
DIJABETES

Dijabetes je bolest koja ne boli. Mnogi dijabetičari ne primjećuju simptome, sve do kasne faze kada je već prisutan relativni ili apsolutni nedostatak inzulina. Tokom tog vremena, na zidovima krvnih žila već su prisutna manja ili veća oštećenja.

*IZVOR: International Diabetes Federation, www.idf.org i www.diabetesatlas.org

PRVI ZNACI UPOZORENJA



učestalo mokrenje



gubitak kilograma



nedostatak energije

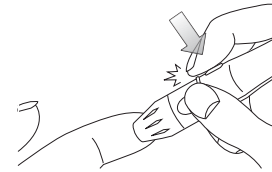
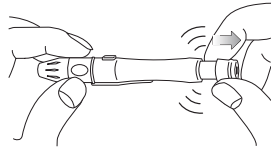
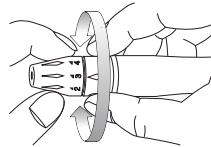
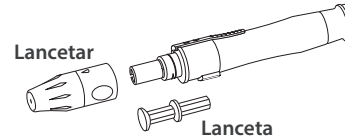
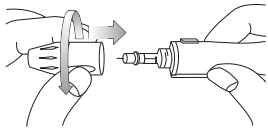
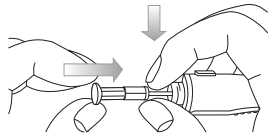


prekomjerna žeđ

TEMA BROJA

Na koji način pravilno izmjeriti vrijednost šećera u krvi?

PRIPREMA LANCETARA



1. Pripremite jednu Wellion CALLA lancetu. Povucite kapicu lancetara, te umetnite novu lancetu u nosač lancetara. Pripazite da lanceta u potpunosti sjedne u nosač lancetara. Može se dogoditi da umetanjem lancete u nosač, automatski napnete lancetar, to je u redu.
2. Odvratite zaštitni vrh lancete. Vratite kapicu lancetara.

NAPOMENA: Za testiranje uzorka iz jagodice prsta koristite pripadajuću kapicu lancetara!

3. Podesite dubinu uboda na brojčanom prstenu lancetara. Broj 1 označava najplići ubod, a broj 5 najdublji.
4. Jednom rukom primite kapicu lancetara, a drugom rukom povucite suprotni kraj lancetara dok ne klikne. Lancetar je spreman za upotrebu.

5. Prislonite vrh lancetara uz jagodicu prsta i pritisnite tipku za oslobađanje lancete.

⚠ UPOZORENJE:

Prilikom svakog testiranja uvijek koristite sterilnu, novu lancetu, kako bi izbjegli mogućnost zaraze. Ako koristite alkohol za dezinfekciju pričekajte da se dobro osuši prije uzimanja uzorka krvi.



TEMA BROJA



1. Izvadite jednu Wellion CALLA test traku i odmah zatvorite bočicu.
2. Test traku umetnite u aparat Wellion CALLA Light na otvor sa gornje strane **područjem kontakta**. Gornji dio test trake, sa suprotnog kraja, mora imati udubljenu crticu na koju se nanosi kap krvi - **vrh test trake**.

Umetanjem test trake aparat je aktiviran. Nije potrebno pritiskati bilo koju tipku na aparatu.

3. Operite ili dezinficirajte ruke, te ih dobro posušite prije mjerenja šećera u krvi.
4. Prislonite vrh lancetara uz jagodicu prsta i pritisnite tipku za oslobađanje lancete.



⚠ UPOZORENJE:

Za testiranje s Wellion CALLA Light sistemom koristite isključivo Wellion CALLA test trake.

Na tržištu BiH mogu se pojaviti dvije vrste Wellion CALLA trakica – one koje na svojoj gornjoj strani imaju odštampan logo CALLA ili bez loga. Obje vrste trakica proizvodi kompanija Med Trust, a trakice su potpuno identične te se mogu koristiti bez ograničenja sa Wellion CALLA light aparatima za mjerenje šećera. Na slici lijevo možete vidjeti različiti izgled Wellion CALLA trakica:

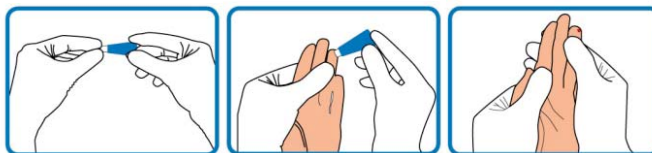


Umjesto lancetara, možete koristiti i Wellion sigurnosne lancete!

Nema više korištenja lancetara, umetanja ili izbacivanja lancete, igla je sada skrivena u kućištu i prije i nakon upotrebe. Idealne su za sve zdravstvene radnike, bolnice, osobe sa oslabljenom motorikom i starije osobe, kao i za sve ostale koji žele sigurnost prilikom mjerenja.

Wellion sigurnosne lancete

U zemljama EU na snazi je zakon koji propisuje zdravstvenim radnicima upotrebu sigurnosnih mjera prilikom uzimanja uzoraka krvi ili drugih tjelesnih tekućina. Austrijska kompanija Med Trust je razvila posebne sigurnosne lancete za jednokratnu upotrebu. Nema više korištenja lancetara, umetanja ili izbacivanja lancete, igla je sada skrivena u kućištu i prije i nakon upotrebe. Poseban mehanizam opruga omogućava sigurnost i odsustvo eventualne povrede. Idealne su za sve zdravstvene radnike, bolnice, osobe sa narušenim vidom, osobe sa oslabljenom motorikom i starije osobe, kao i za sve ostale koji žele sigurnost prilikom mjerenja.



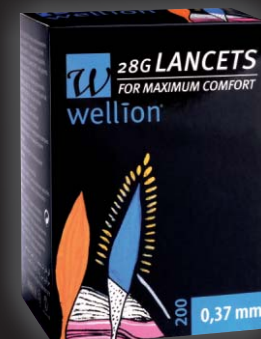
28 G lancete

Savremene
28 G lancete
posebno dizajnirane

Komfor prilikom
uzimanja uzorka krvi

Zaštitna kapa i
perfektni oblik

Prilagođena što
bezbolnijem uzimanju
krvnog uzorka



TEMA BROJA



W STRIPES
wellton



5. Prinesite test traku uzorku krvi i lagano dotaknite kapljicu krvi. Test traka uvlači kapljicu krvi poput slamke. Kada je nanesen dovoljan uzorak krvi, uređaj će se oglasiti kratkim zvučnim signalom. Odmaknite traku od kapljice krvi.

Nakon 6 sekundi dobit ćete rezultat mjerenja.



6. Izvadite iskorištenu test traku i bacite je. Uređaj će se automatski isključiti. Također, izvadite iskorištenu lancetu iz lancetara. Iskorištenu test traku i lancetu bacite u odgovarajući spremnik.



△ NAPOMENA:
Test trake koristite samo jednom!

DODATNI SAVJETI

- ✓ Test traku upotrijebite odmah nakon vađenja iz bočice.
- ✓ Nemojte koristiti oštećene ili vlažne test trake.
- ✓ Ne izlažite test trake direktnom uticaju sunca ili topline.
- ✓ Čuvajte test trake u originalnom pakiranju na suhom i hladnom mjestu.
- ✓ Zapišite datum prvog otvaranja bočice test traka, te ih nemojte koristiti nakon 6 mjeseci od prvog otvaranja bočice.



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: _____

Dijabetes HOTLINE za BiH: +387 33 473 442



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

Za vas smo pripremili ID karticu dijabetičara koju možete isprintati, izrezati, te je nositi sa svojim osobnim stvarima. U slučaju potrebe, svaka osoba će dobiti informaciju da ste vi dijabetičar, te na taj način, pomoć može biti ADEKVATNIJA, BRŽA i EFIKASNIJA.



Aktivnosti za kupca PROGRAM LOJALNOSTI

Za naše vjerne pacijente, pripremili smo 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: _____

* molimo popuniti sve podatke



Listu Wellion partner apoteka/ljekarni u Bosni i Hercegovini, po gradovima, možete pronaći na sljedećem linku: http://www.wellion.ba/bs/usluga/gdje_kupiti/
Pitajte u vama najbližoj apoteci/ljekarni za svoju Wellion karticu lojalnosti!

FIZIČKA AKTIVNOST

Svakodnevna šetnja u trajanju od minimalno pola sata, pomoći će vam u očuvanju vašeg zdravlja i normalnih vrijednosti šećera u krvi. Ukoliko ste u mogućnosti da prošetate nakon svakog glavnog obroka (doručak, ručak, večera), vrlo brzo možete vidjeti pozitivne rezultate na vrijednosti šećera u krvi. Budite dosljedni, uporni i umjereni... jer je to za vaše zdravlje najbolje.

- ✓ Vježbanje s utezima i kardio treninzi imaju pozitivan efekat na metabolizam
- ✓ Vježbanje čini kontrolu težine lakšom i boljom
- ✓ Dobro za tijelo i duh!
- ✓ Treba praktikovati uobičajeno (2-3 puta sedmično)
- ✓ Prije vježbanja provjeriti rad srca
- ✓ Vježbanje treba da bude umjereno



PREHRANA

U liječenju šećerne bolesti dijetoterapija ima važnu ulogu. Cilj dijetoterapije je dobra regulacija bolesti u svrhu sprječavanja komplikacija. Dijetoterapija šećerne bolesti temelji se na istim prehrambenim smjernicama koje se preporučuju zdravoj populaciji za očuvanje zdravlja, a to su uravnotežena i raznolika prehrana.

Dokazano je da se pravilnom prehranom i tjelesnom aktivnošću može odgoditi nastanak šećerne bolesti.

Nemojte se boriti s viškom kilograma dijetama iz novina, raznim preparatima i slično. Ako i postignete rezultate, oni su uvijek kratkog roka. Ključ uspjeha je u temeljitoj promjeni prehrambenih navika.

Neka Vam ovaj newsletter služi kao vodič kroz promjenu prehrambenih navika. Za savjete o terapiji i zdravstvenoj njezi uvijek se posavjetujte sa svojim ljekarom.

$$\text{ITM} = \frac{\text{Masa (kg)}}{\text{Visina (m)} \times \text{Visina (m)}}$$

PROJCENA TJELESNE MASE

Za procjenu tjelesne mase koristi se index tjelesne mase ITM (engl: Body Mass Index= BMI) koji se izračunava pomoću navedene formule.

ITM OCJENA:

Normalna tjelesna masa	18,5 – 25 kg/m ²
Prekomjerna tjelesna masa	≥ 25 kg/m ²
Debljina	≥ 30 kg/m ²



GLIKEMIJSKI INDEX (GI)

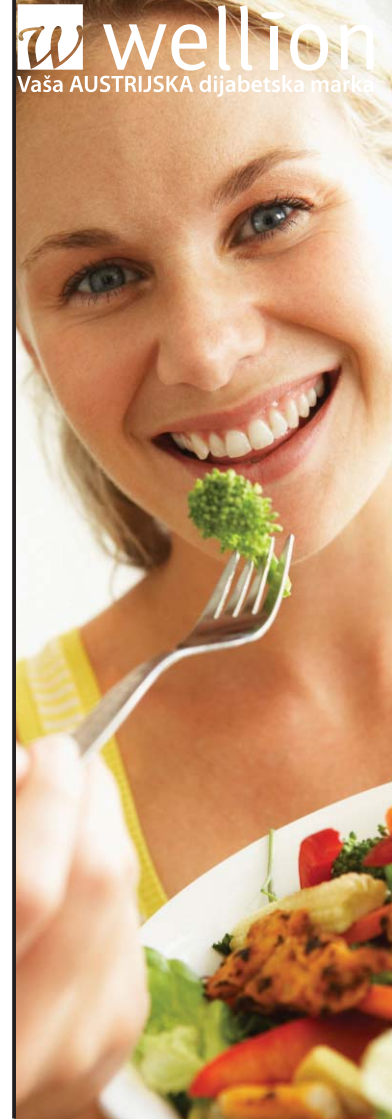
Svi ugljikohidrati ne podižu razinu šećera u krvi jednako. Povećanje razine šećera u krvi, nakon konzumacije neke namirnice, ovisit će o vrsti ugljikohidrata u toj namirnici. Glikemijski index je pokazatelj koliko brzo nakon unosa ugljikohidrati iz namirnice ulaze u krv i podižu razinu šećera u krvi.

Namirnice koje sadrže ugljikohidrate, koji brzo i znatno povisuju šećer u krvi definiramo kao namirnice **visokog glikemijskog indeksa**.

Namirnice sa visokim sadržajem vlakana; ugljikohidrati, koji sporo podižu razinu šećera u krvi, označavamo kao namirnice **niskog glikemijskog indeksa**.

Preporučujemo Vam da Vaša prehrana sadrži većinu namirnica niskog glikemijskog indeksa, koje će lagano povisiti šećer u krvi i održati razinu šećera konstantnom duže vrijeme.

INFO:
Glikemijski index
zavisi i o načinu
pripreme određene
namirnice i postoje
određene,
individualne razlike.



<p>Namirnice visokog glikemijskog indeksa (> 70)</p>	<p>Glukoza, baguette kruh, datule, bijela riža, pire krompir, bijeli kruh, zašćerene žitarice, cornflakes, žganci, pereci, pomfrit, prženi krompir, čips, njoki, limunada</p>
<p>Namirnice srednjeg glikemijskog indeksa (između 50 i 70)</p>	<p>Suhe smokve, zrela banana, ananas, dinja, crno grožđe, marelice, cvekla, rižini rezanci, bijela krupica, kuhani krompir, integralni kruh</p>
<p>Namirnice niskog glikemijskog indeksa (do 50)</p>	<p>Jabuke, sušene jabuke, jagode, trešnje, kivi, mango, kruške, breskve, sušene marelice, narandže, zelene banane, šljive, grejp, bijelo grožđe, kruh od cjelovitog zrna (integralni), raženi kruh, integralna tjestenina, kikiriki, mrkva, soja, grah, grašak, leća, paradajz, tikvice, patlidžan, gljive, kupus, špinat, repa, paprika, luk, tamna čokolada > 70% kakaa, prirodni jogurt, manje masni mliječni proizvodi, kukuruz, riža "parboiled!"</p>



NAGRADNA IGRA

Za vas smo pripremili i nagradnu igru. Potrebno je samo da nam na mail wellion@pharmamaac.com napišete jedan savjet koji vam najbolje pomaže očuvanju normalnih vrijednosti šećera u krvi (bilo da je riječ o fizičkoj aktivnosti ili nekim savjetima u prehrani), uz vaše lične podatke, a mi ćemo nagraditi 3 najinteresantnija savjeta sa našim proizvodom Wellion tečnim šećerom, narandža.

Pobjednike ćemo objaviti u sljedećem broju newslettera koji izlazi početkom šestog mjeseca (juna/lipnja).

Wellion Invertovani šećer narandža

Djeluje brzo (kroz sluznicu usne šupljine) i donosi trenutno olakšanje.

Praktične kesice lagane za otvaranje, jednostavno korištenje.

Nema ugriza tableta glukoze kada su usta svakako suha zbog hipoglikemije.

Praktična kalkulacija:

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

Kesice su veoma otporne na vanjske uticaje, kao pritisak ili voda, zahvaljujući aluminijskoj izradi. Zbog toga je Wellion Invertovani šećer najbolja pomoć i kada ste na putu ili se bavite sportom poput jedrenja, trčanja, biciklizma...



W ORANGE
wellion

Brza pomoć kod
HIPOGLIKEMIJE
Invertovani šećer
(narandža)

Sastav:
Suha tvar: 80%
Invertovani šećer: 66%



Za kraj Vam želimo predstaviti još jednu aktivnost:

1. Ukoliko nam poštom pošaljete 5 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 b.b., 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

Želimo Vam
REGULISANU
vrijednost šećera
DOBRO
i zdravije!

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