



wellion®

Club

NEWSLETTER

Br. 2 - Juli/Srpanj 2016



THE MEDICAL SERVICES COMPANY





NEWSLETTER Br. 2

Pred vama se nalazi drugi broj Wellion Klub newslettera. Nadamo se da ćete i u ovom broju pronaći interesantne informacije koje se tiču dijabetesa, pravilne prehrane, fizičke aktivnosti i slično. I dalje ćemo se truditi zajedničkim snagama održavati nivo šećera u normalnim granicama.

Iskoristite sve pogodnosti Wellion Klub-a!

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

Tu smo radi Vas!



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

Br.2 – juli/srpanj 2016



Kako je nastala kompanija Med Trust?

Gospodin Werner Trenker je 90-ih godina stekao iskustvo radeći za kompaniju Cygnus, tačnije prodavajući Gluko Watch (mjerjenje glukoze u krvi) širom Evrope. Vremenom se pokazalo da proizvod nije kvalitetan koliko se činilo, što ga je motiviralo za pokretanjem vlastite kompanije Med Trust.

Osnovana 1997. godine, u podrumu porodične Trenker, postala je renomirani proizvođač aparata za mjerjenje glukoze u krvi i ostalih proizvoda za dijabetičare kao jedina kompanija iz Austrije. Centrala kompanije nalazi se u März-u, Austrija, sa podružnicama u Bugarskoj, Njemačkoj, Švedskoj, Grčkoj, Češkoj, Ukrajini, Slovačkoj, Sloveniji, Portugalu, Holandiji i Hrvatskoj. Med Trust proizvodi sada su prisutni preko podružnica i distributera u više od 60 zemalja širom svijeta. Kompanija posjeduje ISO certifikate: ISO9001 i ISO13485.

Strateški se razvijaju u 3 smjera:

- Proizvođač proizvoda za ljudsko zdravlje – Wellion linija
- Proizvođač proizvoda za životinjsko zdravlje – Wellion vet linija i
- Ponuđač usluga za pacijente i partnere

Odlikuju se velikim iskustvom i stručnošću u poslovanju, kao i fleksibilnošću prema svojim partnerima i krajnjim korisnicima. Svi proizvodi su izuzetno inovativni, visoko kvalitetni te za neke od njih posjeduju prestižne evropske nagrade.

Specifični su po tome što u svome portfoliju imaju sve proizvode za dijabetičare od A do Ž. Osnovni cilj je zadovoljavanje potreba krajnjih kupaca – dijabetičara.



„Nastojimo olakšati život našim korisnicima i partnerima, kroz inovativne ideje, savjete i usluge.“

TEMA BROJA

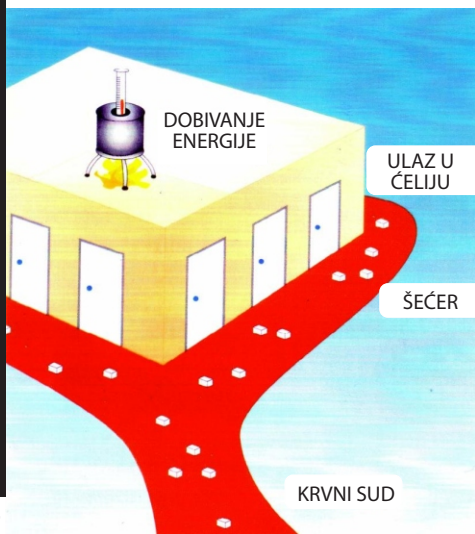
Dijabetes- tipovi, stadiji i kriteriji za dijagnozu dijabetesa

Generalno, glukoza (šećer) predstavlja gorivo za ćelije. Niko ne može živjeti bez glukoze jer se glukoza u ćelijama pretvara u energiju neophodnu za obavljanje niza fizioloških i metaboličkih radnji. S druge strane, inzulin je hormon koji ima zadatak regulaciju glukoze/šećera u krvi, tako da održava razinu šećera u krvi stabilnom, čak i u stanju gladovanja. Proizvodi se u gušterači, te je odgovoran za metabolizam šećera u organizmu kao i za transport šećera iz krvi u ćelije.

Na slikovit način ćemo prikazati jednu ćeliju u organizmu:

Dijabetes je oboljenje u kome organizam nije u stanju održati normalne razine šećera u krvi prije ili poslije obroka. To je također metabolička bolest koja ima uticaj osim na razinu šećera u krvi i na metabolizam masti. Glavno oštećenje se dešava na krvnim žilama što dovodi do ozbiljnih kasnih komplikacija koje pogađaju cijeli organizam.

ĆELIJA U ORGANIZMU



BEZ DIJABETESA



DIJABETES TIP II



TEMA BROJA

Tipovi dijabetesa

DIJABETES TIP I

RAZLOG JAVLJANJA:

ćelije koje proizvode inzulin su oštećene imunološkim procesima

Karakteristiše ga slijedeće:

- javlja se uglavnom kod mladih osoba (<40)
 - ozbiljnih simptoma
 - brz razvoj bolesti (u toku nekoliko sedmica)
- bez izražene porodične sklonosti
 - normalna tjelesna težina
 - nema produkcije inzulina

TERAPIJA:

inzulin

DIJABETES TIP II

RAZLOG JAVLJANJA:

stečeni dijabetes (pothranjenost, pretilost) i/ili genetska predispozicija

Karakteristiše ga slijedeće:

- javlja se većinom u starijoj dobi (>40)
 - bez mnogo simptoma
 - vrlo spor razvoj (tokom dužeg niza godina)
 - porodična sklonost
 - visoka tjelesna težina
- proizvodnja inzulina: povećana u početku, ali kasnije smanjena funkcija inzulina

TERAPIJA:

smanjiti tjelesnu težinu, trenirati, uzimati oralne antidijabetike, inzulin



TEMA BROJA

Tipovi dijabetesa

Kod dijabetesa tipa II, javljaju se tri glavna stadija:

- inzulinska rezistencija + manji defekt u proizvodnji inzulina
- inzulinska rezistencija + veći defekt u proizvodnji inzulina
- inzulinska rezistencija + defekt u proizvodnji inzulina → nedostatak inzulina

Trajanje svake faze razlikuje se od pacijenta do pacijenta, a na to se može utjecati kroz terapiju i životne faktore i navike.

Inzulinska rezistencija je nemogućnost tjelesnih ćelija da adekvatno reaguju na inzulini u smislu prihvatanja i metabolizma šećera. Jedan od mogućih razloga je akumulacija masnih kiselina u krvi koje se uglavnom stvaraju u visceralnom masnom tkivu trbuha. Visceralno masno tkivo je unutrašnje masno tkivo koje se nalazi oko unutrašnjih organa trbuha.

⚠ DIJABETES NE BOLI!

- Mnogi dijabetičari ne shvataju i ne prihvataju simptome godinama
- Tokom tog vremena na zidu krvnih žila su se već razvila mnoga oštećenja
- Simptomi se pojavljuju u kasnoj fazi kada je već prisutan relativni ili apsolutni nedostatak inzulina

Kriteriji za dijagnozu su svakako vrijednosti šećera u krvi na tašte kao i 2 sata nakon jela. HbA1C ili takozvani tromjesečni šećer, koristi se samo za praćenje i kontrolu bolesti ali ne i za dijagnozu.

mmol/l	tip 1 djeca i mlađe osobe	tip 1 odrasli	tip 2 odrasli
Ciljane vrijednosti prije obroka	4 - 8	4 - 7	4 - 7
Ciljane vrijednosti 2 sata poslije obroka	manje od 10	manje od 9	manje od 9

KAKO TUMAČITI RAZINE GLUKOZE U KRVI?

Razina glukoze u krvi Razina prije obroka

Normalna 4-7 mmol/l

Savjet: Nastaviti sa uobičajenim rasporedom praćenja glukoze u krvi

Lagano povišena 7-10 mmol/l

Savjet: Nastaviti sa uobičajenim rasporedom praćenja glukoze u krvi. Ako se razine prije obroka redovito kreću u tom rasponu, kontaktirati svoje Savjetovalište za dijabetes radi kontrole liječenja.

U porastu 10-16.7 mmol/l

Savjet: Prilagoditi dozu inzulina i nastaviti pratiti glukozu u krvi prije obroka sve dok ne bude < 10 mmol/l. Ako vrijednost glukoze nastavi rasti, kontrolirati ketone u krvi.

Visoka >16.7 mmol/l

Savjet: Kontrolirati ketone u krvi. Prilagoditi dozu inzulina i nastaviti pratiti glukozu u krvi prije obroka sve dok ne bude < 10 mmol/l.

TEMA BROJA

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			

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

MEDFINE plus pen igle za inzulin

Svaka pen iglica se sastoji iz 4 različita dijela: igla, unutrašnja zaštitna kapica za iglu, vanjska zaštitna kapica za iglu i zaštitni poklopac sa navedenim informacijama o proizvodu.

MEDFINE plus pen igle su kompatibilne sa svim standardnim penovima prisutnim na tržištu Bosne i Hercegovine.

SAFE PLUS
TECHNOLOGY **+**

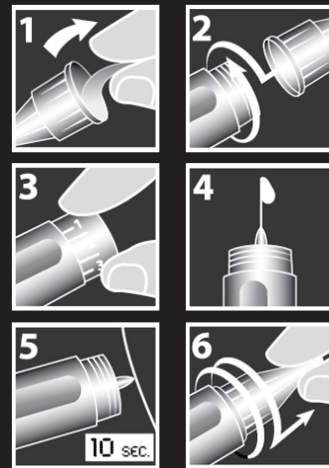
Zahvaljujući **SAFE PLUS** tehnologiji, možete biti sigurni kod izbora MEDFINE Plus pen igala. Svaka pojedinačna igla, na deklaraciji, ima oznaku boje koja se podudara sa bojom pakovanja i zaštitnom kapičom same igle, tako da ne postoji mogućnost zamjene veličine pen igala.

Dostupne veličine:

- 4mm (32G x 0,23mm)
- 6mm (31G x 0,25mm)
- 8mm (31G x 0,25mm)
- 10mm (29G x 0,33mm)
- 12mm (29G x 0,33mm)



Pravilno rukovanje:



Predlažemo, savjetujemo, informiramo...

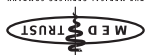
JA SAM DIJABETIČAR

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 svijeti, nemojte mi na silu davati namirnice.
4. Molim Vas da pozovete hitnu službu. **124**

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



Dijabetes HOTLINE za BiH: +387 33 473 442

KONTAKT OSOBA TELEFON:

TELEFON:

DOKTOR/KLINIKA:

TELEFON:

GRAD:

ULICA:

IME I PREZIME:

 **wellion**[®]

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

Pitajte u vama najbližoj apoteci/ljekarni za svoju Wellion karticu 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



FIZIČKA AKTIVNOST

Umjerena fizička aktivnost je preporučljiva za svaku osobu koja boluje od dijabetesa. To podrazumijeva laganu šetnju, lagano trčanje (bez umaranja i nedostatka zraka), plivanje, rad u bašti, plesanje i slične aktivnosti. Uvedite fizičku aktivnost u vaš svakodnevni život i vidjet ćete kako se vrijednosti šećera lakše vraćaju u normalu. Konsultirajte se sa svojim ljekarom prije uvođenja bilo kakve fizičke aktivnosti.

Zašto početi vježbati?

- ✓ Pojava šećerne bolesti tipa 2 može biti spriječena ili odgođena.
- ✓ Lakša i bolja kontrola nivoa šećera u krvi.
- ✓ Prevencija kardiovaskularnih bolesti.
- ✓ Sniženje nivoa tzv. «lošeg» holesterola (LDL-a).
- ✓ Bolja kontrola krvnog pritiska.
- ✓ Kontrola tjelesne težine, lakše mršavljenje.
- ✓ Poboljšanje zdravstvenog stanja organizma.
- ✓ Veće zadovoljstvo jer ste nešto učinili za sebe.

Kako vježbati?

- Umjesto autom u kupovinu i na posao idite pješice.
- Koristite stepenice, a ne lift.
- Obavljajte kućne poslove (usisavanje, pranje prozora, peglanje).
- Imate psa? Šetajte sa njim svaki dan.
- Poslije večere prošetajte (barem pola sata).
- Dan započnite 15 minutnom jutarnjom gimnastikom
- Vikende provodite u prirodi (šetajte, planinarite, vozite bicikl itd.)



ISHRANA U SKLADU SA DIJABETESOM

Ishrana je važan dio terapije. Ona se temelji na načelima vodiča za zdravu prehranu koja se preporučuje i zdravim osobama. Glavni cilj je prehrana zasnovana na uravnoteženoj, raznovrsnoj hrani. Razvoj dijabetesa tipa 2 se može usporiti zdravom prehranom i tjelesnom aktivnošću.

Par načina procjene vašeg stanja težine i distribucije masnog tkiva:

PROCJENA TJELESNE MASE

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

ITM OCJENA:

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

DISTRIBUCIJA MASNOĆA U TIJELU:

„tip jabuke“ – masnoće uglavnom smještene na struku i na stomaku

„tip kruške“ – masnoće uglavnom smještene na kukovima, stražnjici i bedrima

„LOŠA“ STOMAČNA DEBLJINA: obim stomaka

	Povećani rizik	Značajno povećani rizik
Žene	> 80 cm	> 88 cm
Muškarci	> 94 cm	> 102 cm

Tip kruške



Češći oblik debljine kod žena koji predstavlja veći es-tetski 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

DOGAĐANJA

Diatron

Podrška oboljelim od dijabetesa

Dana 03.06.2016. godine održan je Diatron, dijabetički polumaraton, odnosno trka podrške oboljelim od dijabetesa, u organizaciji Udruženja dijabetičara kantona Tuzla, Plavi krug.

Manifestacija se dešavala na Trgu Slobode u Tuzli uz veliko prisustvo građana Tuzle. Osnovni cilj manifestacije je svakako bila promocija zdravlja uz slogan:

Svi smo pobjednici jer smo napravili korak ka zdravlju.

Pharma Maac je prisutnim članovima udruženja i građanima mjerio vrijednosti šećera u krvi sa Wellion CALLA light aparatom i pripadajućim Wellion CALLA trakicama, te smo rezultate dobili za oko 250 osoba.

Također, podršku događaju pružili su i Weleda, 100% prirodna kozmetika, te Orthomol Sport kao dodatak prehrani.



CIJENIMO VAŠU LOJALNOST

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"