



wellion[®]

Club

NEWSLETTER

Br. 3 - Oktobar/Listopad 2016



THE MEDICAL SERVICES COMPANY





NEWSLETTER Br. 3

Dobro došli na još jedno zajedničko krstarenje zvano Wellion Klub, newsletter broj 3. Već smo postali stari prijatelji, znamo šta možemo očekivati jedni od drugih, stoga ovaj put kao temu broja donosimo - Inzulin.

Od vas bi voljeli čuti koji inzulin koristite, koje pen iglice, imate li problema sa samom aplikacijom inzulina i sa kojim problemima se najčešće susrećete? Dvije osobe koje nam pošalju najbrži odgovor, nagradit ćemo sa poklon paketom Wellion Klub-a koji sadržava sve neophodne proizvode za dijabetičare .

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.3 – oktobar/listopad 2016



DIJABETES INFO:

+387 33 473 442

(svakim radnim danom od
08:00-16:30)

EMAIL:

wellion@pharmamaac.com

WEB:

www.wellion.ba

TEMA BROJA

Inzulin

Njemački patolog i biolog Paul Langerhans otkrio je da stanice gušterače uzrokuju lučenje inzulina, hormona koji pretvara glukozu u energiju. Te novootkrivene stanice izgledaju kao mali otoci, pa su same stanice dobile naziv Langerhansovi otočići. Hormon inzulin potiče od latinske riječi „insula“ što znači otok. Unutar Langerhansovih otočića razlikujemo dvije vrste stanica – alfa i beta stanice, dok su beta stanice uglavnom odgovorne za lučenje inzulina u našem organizmu.

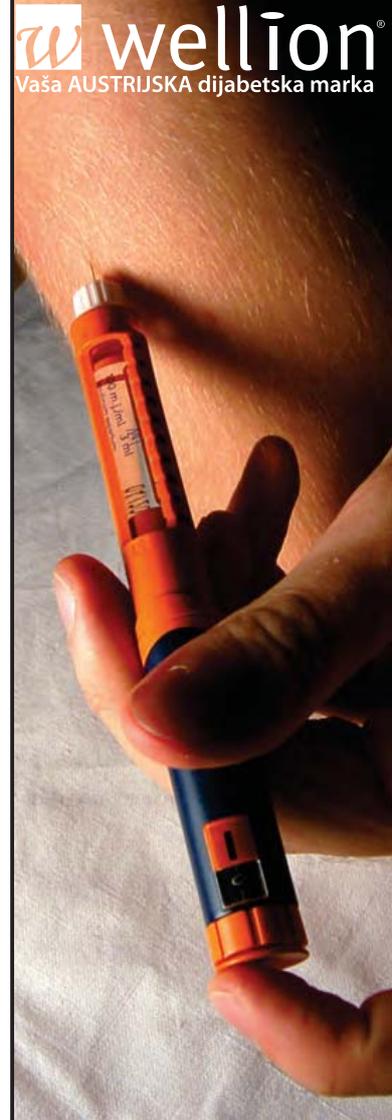
Inzulin se luči u dvije faze.

Prva faza podrazumijeva lučenje većih količina inzulina kao reakciju na povećan nivo glukoze u organizmu koje je nastalo zbog konzumiranja hrane. Visok nivo inzulina u tijelu stimulira stanice mišića i jetre da upijaju glukozu iz krvi. Nakon toga opada nivo inzulina jer je i koncentracija glukoze u opadanju.

U drugoj fazi jetra otpušta šećer u krvotok što osigurava normalan rad tijela, odnosno stvara se energija.

Inzulin kontrolira nivo glukoze u krvi. Također utiče na mnoge metaboličke procese u tijelu i tjera određene stanične enzime da potiču mnoge procese kao što je glikogeneza. Ako se smanji nivo inzulina u tijelu, asimilacija glukoze neće se odvijati kako treba. Tijelo neće dobivati potrebnu energiju i pohranjivat će je kao masne stanice. Pored toga, povećane razine glukoze štete tijelu. Inzulin igra glavnu ulogu u sintezi DNK i replikaciji stanica.

Kad osoba postane dijabetičar, proizvodnja inzulina se smanji ili potpuno prestane. To može biti fatalno jer se glukozu u krvi ne pretvara u energiju koju tijelo zahtjeva. Zbog ovog razloga, nivo glukoze u krvi se mora kontrolisati stoga pacijenti dijabetičari trebaju inzulini i lijekove kako bi vodili normalan život.



VRSTA INZULINA	pH	DJELOVANJE U SATIMA		
		početak	maksimum	završetak
Ultrakratkodjelujući inzulin				
Humalog inzulin	7	5-15 min	½-1	2-4
Novorapid	7	5-15 min	½-1	2-4
Apidra	7	5-15 min	½-1	2-4
Kratkodjelujući inzulin				
Actrapid HM	7	1/4-1	2-4	4-6
Humulin R	7	1/4-1	2-4	4-6
Srednjedjelujući (intermedijarni) inzulin				
Insulatard HM	7	1-2	5-9	12-16
Humulin N	7	1-2	5-9	12-16
Inzulin s bifazičnim djelovanjem				
Humalin M3	7	1/2-3/4	2-12	12-16
Inzulinski analozi s bifazičnim djelovanjem				
NovoMix 30	7	5-15 min	2-6	6-8
NovoMix 50	7	5-15 min	2-6	6-8
Humalog Mix 25	7	5-15 min	2-6	6-8
Humalog Mix 50	7	5-15 min	2-6	6-8
Dugodjelujući inzulini i analozi				
Inzulin Glargin	5,4	2	nema	18-24
Inzulin Detemir	7	2	nema	14-18



Kratke crtice o inzulinu

- ✓ Dijabetes tipa 2 tokom godina napreduje te sam organizam stvara sve manje inzulina. Stoga je neophodno u terapiju uvesti inzulin u cilju postizanja optimalnih vrijednosti šećera u krvi.
- ✓ Cilj terapije inulinom je nadoknada oštećenog ili nedovoljnog djelovanja inzulina.
- ✓ Terapija inzulinom se prilagođava svakom pacijentu te zavisi od njegovih životnih navika, uzrasta, tipa šećerne bolesti, toka bolesti, mogućnosti sprovođenja samokontrole šećera u krvi i slično.
- ✓ Inzulinski preparat mora odrediti ljekar na osnovu svega navedenog. Moguće da će vam trebati određeno vrijeme dok se prilagodi doza inzulina vašim potrebama (takozvana titracija), stoga sarađujte sa ljekarom i pridržavajte se preporuka.
- ✓ Inzulin se daje potkožno korištenjem inzulinskog pena.
- ✓ Kod dijabetesa tipa 1, uobičajeno je korištenje 4 dnevne doze – prije svakog glavnog obroka i prije spavanja.
- ✓ Obratite pažnju na eventualnu hipoglikemiju – stanje kada šećer u krvi naglo padne. Uobičajeni simptomi su: drhtanje, uznemirenost, preznojavanje, zama-gljenje vida, ubrzan rad srce, nelagoda. Ukoliko je svijest očuvana, odmah treba pojesti 2-3 zalogaja nečeg slatkog uz krišku integralnog kruha ili popiti čašu soka od narandže. Budite oprezni ako je došlo do poremaćaja svijesti jer tada odmah treba zvati hitnu pomoć. U takvom stanju, opasno je davati slatku hranu. Kod ovakvih stanja, dobro je pri ruci imati Wellion tečni šećer Gold ili Orange čija će konzumacija jako brzo dovesti do otklanjanja simptoma hipoglikemije.

←

✓ Propisani inzulin je potrebno čuvati na propisani način, stoga je neophodno da pročitate uputstvo za upotrebu. Također se informišite o načinu korištenja samog pena i određivanje doze samog inzulina. Ukoliko vam je potrebna pomoć, obratite se svom ljekaru, medicinskoj sestri iz dijabetološkog savjetovišta ili u najbližoj apoteci.



TEMA BROJA

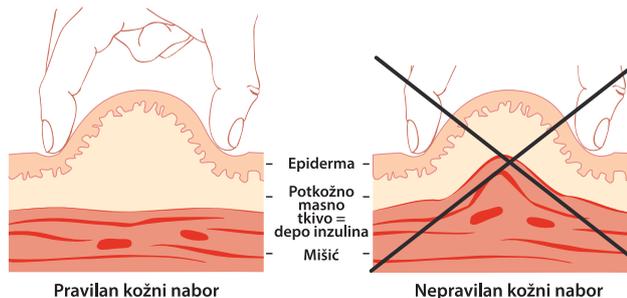
Aplikacija inzulina

Za aplikaciju inzulina neophodno je korištenje pen igala koje birate na osnovu debljine potkožnog tkiva. U tome će vam također pomoći vaš ljekar ili educirana medicinska sestra iz dijabetološkog savjetovališta.

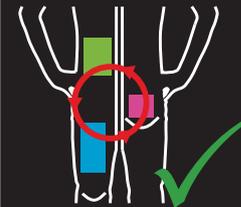
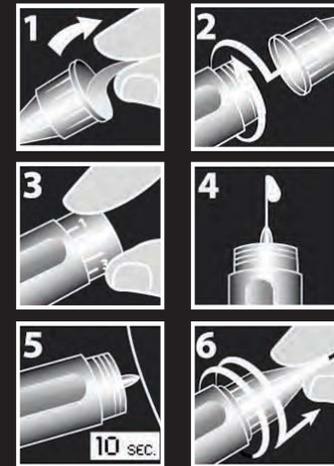
Inzulin treba ubrizgati u potkožno, masno tkivo. Odatle se dalje absorbira u organizam, postizuci željeni učinak na razinu šećera u krvi. Inzulin se slučajno može ubrizgati u mišić što se može desiti kada koristite dugačke igle, te ih treba izbjegavati. Inzulin slučajno ubrizgan u mišić može djelovati brzo i stoga dovesti do hipoglikemije. Formiranje ispravnog nabora kože može pomoći u izbjegavanju takvih slučajnosti.

SAVJET:

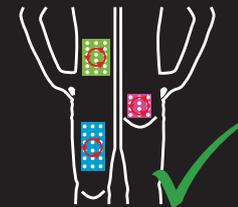
Kristalizirani inzulin iz prijašnje injekcije može blokirati protok kroz iglu te dovesti do neprecizne doze inzulina. Koristite nove igle svaki put kao i različita mjesta uboda/injektiranja, kako bi izbjegli nepotrebnu bol i lipohipertrofiju.



Pravilno rukovanje:



Mjesta uboda



△ SAVJET PLUS:

Pen igle su prilagođene za samo jedno korištenje. Kada koristite jednu iglu više puta, ona više nije sterilna te postoji veći rizik od pojave infekcije. Pen igla postaje tupa i gubi silikonski premaz. To može dovesti do nepotrebne pojave boli prilikom injektiranja.

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 kopicom 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)



NOVOSTI

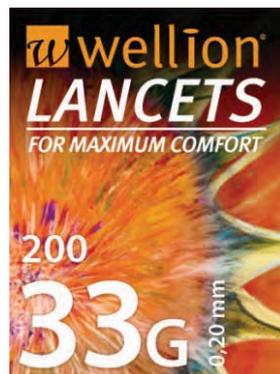
Wellion u novom ruhu

Osvježena Wellion pakovanja, novog dizajna, veselijih boja i još praktičnija za rukovanje, pojaviti će se na tržištu BiH do kraja godine. Ipak, tehničke karakteristike i kvalitet proizvoda ostaje nepromijenjen.

Neka od njih predstavljena su i na prethodnoj stranici, Medfine Plus pen igle za inzulin, dok druga možete vidjeti u nastavku.

Stara pakovanja će još neko vrijeme biti dostupna u apotekama/lijekarnama.

Kako vam se sviđaju naša nova pakovanja?
Pišite nam.



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 EFIKASNIIJA.



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: _____

Pošanski 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 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

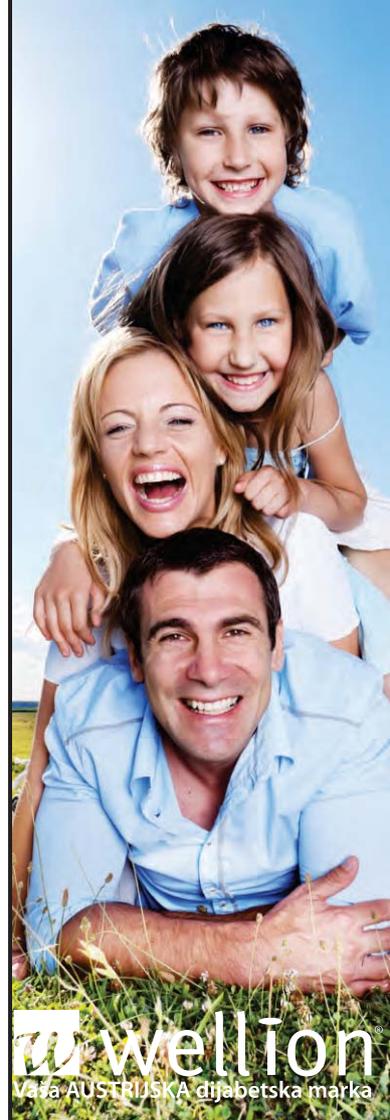
Sakupljene poklopce proizvoda stavite u kovertu te sa vašim ličnim podacima pošaljite na navedenu adresu:

Pharma Maac d.o.o., Bačići 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

Važnost fizičke aktivnosti, pravilne ishrane i disciplinovanog pristupa bolesti

Dijabetes ili šećerna bolest se naziva još i tihi ubica. Svakih 6 sekundi u svijetu, umre jedna osoba od uzroka povezanih sa šećernom bolesti. Neadekvatna kontrola šećerne bolesti može dovesti do niza komplikacija: poremećaj vida sve do sljepila, smanjen ili potpuni prestanak rada bubrega, infarkt, moždani udar, promjene na stopalima do pojave gangrene, oštećenje nerava i slično. Međutim postoje načini da se to spriječi:

Vratite se zdravom načinu života, pravilnoj ishrani i povećanoj fizičkoj aktivnosti. Osjećat ćete se bolje, zdravije i sa mnogo više energije za svakodnevne aktivnosti.

Redovno posjećujte svog ljekara

Smanjite rizik za nastanak komplikacija – uzimajte redovno inzulin, lijekove

Uključite se u udruženja oboljelih od dijabetesa. Svaki grad ima barem jedno takvo udruženje. U društvu je sve mnogo lakše. Podijelite svoje strahove i probleme sa ljudima koji vas razumiju i prolaze kroz iste stvari.

Pravilan način ishrane podrazumijeva unos manje masti i ugljikohidrata, ali pojačan unos svježeg povrća. Osim povrća, preporučuje se i meso, mliječni proizvodi ali sa manjim sadržajem masti.

Budite oprezni sa voćem, jer voće sadrži visok sadržaj ugljikohidrata.

Grožđe, banane i suho voće uzimajte u malim količinama jer sadrže veću količinu šećera.

Preporučuje se izbjegavati slatkiše, životinjske masnoće i alkohol.

Jako je bitno redovno vršiti mjerenje šećera u krvi te zapisivati rezultate koje možete ponijeti svome ljekaru na uvid. Vođenje dnevnika samokontrole vam pomaže sagledati koliko je vaša bolest kontrolisana i da li su potrebne neke promjene.

Najbolje je imati 3 glavna obroka i dvije užine tokom dana. Znači česti ali manji obroci su ključ uspjeha održavanja adekvatnog nivoa šećera u krvi.

Užina može biti integralni kruh, voće ili hrana siromašna mastima i ugljikohidratima.

Čitajte deklaracije na hrani koju kupujete.

ISHRANA U SKLADU SA DIJABETESOM

U prošlom broju smo od vas tražili da nam pošaljete vaše recepte za zdrav i uravnotežen obrok, idealan za potrebe dijabetičara. Mi smo izabrali jedan od njih, kojeg i objavljujemo.

Varivo od junetine, tikvica, mrkve i leće

Izdinstajte crveni luk na malo ulja, te dodajte junetinu nasjeckanu na komadiće. Najbolje je da koristite krtinu mesa te da višak masnoće prethodno odstranite. Nakon što meso pusti svoj sok, dodajte mrkvu izrezanu na kolutiće ili naribanu na rezance, tikvicu nasjeckanu na kockice te šaku, dvije leće. Ostavite sve da kuha još nekih 30-40 minuta u pokrivenoj posudi. Ukoliko bude trebalo, dodajte malo vode u varivo. Na kraju sve začinite i poslužite.

Prijatno!

U nagradnoj igri od prošlog broja, Wellion kremu sa ureom je osvojio:

Muhamed Galijašević iz Tešnja
Čestitamo!



Želimo Vam
REGULISANU
vrijednost šećera
DOBRO
i zdravlje!