



wellion®

Club

NEWSLETTER

Br. 7 - Oktobar/Listopad 2017



THE MEDICAL SERVICES COMPANY





## NEWSLETTER Br. 7

Prije par dana, kalendarski je počela jesen, vrijeme do sada provedeno vani, lagano se premješta u zatvorene prostore. Predlažemo da se ugodno zavalite na kauč, pokrijete dekom i listate novi broj Wellion newslettera. Sedmi po redu. U ovom broju ćemo razgovarati na temu Dijabetesa i treće životne dobi, pokazati vam da smo bili aktivni na mnogim događanjima i manifestacijama, a pripremili smo i vrlo privlačan recept, kao stvoren za sumorne jesenje dane.

Kao i do sada, pitanje za Vas: Da li primijetite pad energije i imuniteta tokom perioda jeseni? Na koji način se borite sa istim? Kojim načinima i kakvim proizvodima? Tri najbrža odgovora će biti nagrađena sa Wellion poklon paketom.

Nagrađeni sa Wellion torbom iz prošlog broja su:

Muris Hrnjić iz Tešnja

Lejla Berbić iz Žepča.

Čestitamo!



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

Br. 7 – oktobar/listopad 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](http://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](http://www.wellion.ba) • EMAIL: [wellion@pharmamaac.com](mailto:wellion@pharmamaac.com)

Potražite nas na Facebook-u: [WellionClub.Adria](https://www.facebook.com/WellionClub.Adria)



# TEMA BROJA

## *Dijabetes i treća životna dob*

Postotak starijih osoba u svijetu sve je veći i veći. Kad spomenemo riječ starost, gotovo uobičajeno mislimo na starog, nemoćnog čovjeka, ali nije uvijek tako. Organizam starije dobi ima brojne specifičnosti koje se često jako razlikuju od organizma srednje životne dobi. Moramo razlikovati specifičnosti (psihofizičke) starije osobe od bolesti starijeg čovjeka. Postoje znanosti koje proučavaju upravo te odnose i zovu se Gerijatrija - proučava bolesti starijih osoba, dok Gerontologija - proučava normalni fiziološki proces starenja, psihičke i fizičke osobine starijeg organizma, kao i ekonomske i socijalne probleme starijih osoba. Kada na sve to dodamo i bolest zvanu dijabetes, stanje postaje složenije.

### **Ljudski vijek je podijeljen u nekoliko faza:**

1. faza do 18 godine života;
2. faza života je razdoblje od 19. do 65. godine (doba učenja, rada i stvaranja, ali se već pri kraju ovog razdoblja vide prvi znaci starenja)
3. životna dob je od 65. do 74. god., često je zovemo "zlatna dob" ili **rana starost**
4. faza od 75. do 84. godine - **srednja starost**
5. dob od 85. godine života na dalje - **duboka starost**





# TEMA BROJA

Mnogi procesi u organizmu se usporavaju ili smanjuju. Kapacitet pluća se umanjuje, krvne žile nisu više elastične i smanjuje im se lumen (promjer) zbog nakupljanja holesterola, cirkulacija je sporija, mišićna masa se smanjuje za trećinu, dešavaju se degenerativne promjene na kostima i zglobovima, kretanje je otežano i generalno, stanice počinju lagano odumirati, a nove se ne stvaraju brzinom kojom su se nekada stvarale. To je proces bez povratka i sve nas čeka jednog dana, ali zato moramo raditi na prevenciji, da se ti procesi što više odgode, odnosno da se posvetimo sebi i svome tijelu, kako bi nas služilo još dugi niz godina.

Od kratkoročnih komplikacija kod dijabetesa česta je hipoglikemija, odnosno niska koncentracija glukoze u krvi, koja može biti posljedica intenzivnog davanja inzulina ili lijekova koji oslobađaju inzulin, ali i nedovoljno uzimanja hrane, pojačane fizičke aktivnosti ili uzimanja alkohola. Simptomi su: znojenje, podrhtavanje, glad, ubrzan rad srca, a teži oblici mogu ugrožavati život ako bolesnik ne prepozna znakove.

Dugoročne komplikacije javljaju se zbog promjena na velikim i malim krvnim žilama i živcima. Srčani udar vrlo je često uzrok smrti među osobama koje boluju od dijabetesa tip 2, ali i moždani udar. Naime, šećerna bolest ubrzava aterosklerozu, što dovodi do suženja i začepjenja krvnih žila. Kod oboljelih od dijabetesa povišene su razine triglicerida, a snižene vrijednosti zaštitnih HDL lipoproteina, što također predstavlja rizični faktor u razvoju srčanih bolesti.



# TEMA BROJA

## *Naši savjeti*

1. Vaš ljekar, Vaša dijabetološka/medicinska sestra i Vaš farmaceut/apotekar su Vaši prijatelji, stoga redovno kontrolišite vrijednost šećera u krvi kako bi znali šta se događa sa Vašim organizmom. Pričajte sa svojom porodicom i medicinskim osobljem o tome. Dijabetes je bolest isto kao i upala pluća, te nema potrebe da je tajite od okoline.
2. Ukoliko primete inzulin, češće provjeravajte vrijednost šećera u krvi kako bi bili sigurni da primete pravi inzulin i pravu dozu inzulina. O svemu informirajte svog ljekara.
3. Prilikom mjerenje vrijednosti šećera u krvi, u slučaju da imate oslabljen vid i motoriku što je normalno u trećoj životnoj dobi, koristite Wellion sigurnosne lancete. Ove lancete također mogu koristiti svi koje žele sigurnost prilikom mjerenja.
4. Vodite računa da imate 3 glavna obroka i dvije užine (međubroka), odnosno da češće unosite manje količine hrane, kako bi vaš pankreas redovno radio i držao vrijednost šećera u normali.
5. Izbjegavajte masnu i prženu hranu, kao i jela od tijesta. Radije se odlučite na cjelovite žitarice i povrće uz mali dodatak mesa ili ribe.
6. Pokušajte dosegnuti normalnu tjelesnu težinu jer je to važno i za kretanje i za sami tok bolesti.
7. Pijte dovoljnu količinu vode ili nezaslađenog čaja – barem 2 litre. Tekućina je neophodna za sve metaboličke procese u organizmu.

# TEMA BROJA

## *Naši savjeti*

8. Nema potrebe da se bavite teškim fizičkim aktivnostima. Preporučujemo lagane šetnje, barem 2x u toku dana i to nakon glavnih obroka. Neka vas u tome ne spriječi kišno vrijeme, vjetar ili hladnoća. Bitno je da ste dobro i adekvatno obučeni. Za one malo aktivnije, preporučujemo odlazak u prirodu jer boravak na svježem zraku organizam opskrbljuje sa kisikom koji je opet neophodan za sve metaboličke procese.

9. Kada god možete, nemojte koristiti lift, jednu autobusku stanicu propješačite i vrlo brzo ćete imati zavidnu kondiciju. Automatski na taj način jačate srce, poboljšavate cirkulaciju, činite dobro svojim zglobovima, a ujedno držite vrijednost šećera u normalni.

10. Provodite vrijeme sa osobama koje volite i u čijem društvu se osjećate ugodno i ispunjeno. Izbjegavajte osobe koje vam crpe energiju ili utiču na vas negativno.

11. Aktivno se uključite u najbliže Udruženje dijabetičara ili Centar za zdravo starenje. Tu ćete se osjećati ugodno sa ljudima koji imaju iste probleme, istu životnu dob i koji vas mogu shvatiti. Osoblje u ovakvim ustanovama je posebno osposobljeno za rad upravo s vama, stoga im se otvorite i razgovarajte s njima.

12. Svako životno doba ima svojih čari, samo se trebate potruditi pronaći ih.

13. Treba se prilagoditi i prihvatiti sebe kakav jesi, što je vrlo važno da bismo se dobro osjećali u starijoj dobi.

14. Javite nam da li ste se uspjeli pridržavati svega navedenog.

SVREMENA NA VRIJEME PROVJERITE VRIJEDNOST ŠEĆERA U TOKU 24 SATA!

### 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



# 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](mailto:udruzenjegeracija@gmail.com)

Web: [www.mojageneracija.com](http://www.mojageneracija.com) / Facebook: Centar za promociju i unapređenje zdravlja



# NAŠE AKTIVNOSTI

## *Saradnja sa udruženjem Generacija*

U saradnji sa Centrom za promociju i unapređenje zdravlja (Udruženje Generacija) iz Sarajeva, 04.09. svečano je otvoren Centar za zdravo starenje čije usluge će koristiti građani općina Centar i Stari Grad. Tim povodom načelnici obje općine su uručili Wellion Calla Light aparate za mjerenje šećera u krvi prisutnim korisnicima ali i našim sugrađanima. Zahvaljujemo se Udruženju Generacija na uspješno realizovanom projektu, te se nadamo sličnim aktivnostima u budućnosti, a sve u cilju prevencije i unapređenja zdravlja naših sugrađana. Također, održali smo predavanje na temu: Dijabetes i treća životna dob, gdje smo korisnike savjetovali o pravilnim načinima ishrane, kao i o obaveznoj fizičkoj aktivnosti, što zasigurno povećava kvalitet života i dovodi do smanjenja rizika od oboljenja. Izvršena je i demonstracija upotrebe uređaja za mjerenje šećera u krvi – glukometra, a svi korisnici Centra su nakon predavanja besplatno dobili svoj primjerak.



## *Sajam Zdravstva*

Bili smo i na Sajmu zdravstva u Skenderiji od 28-30.09. Na Pharma Maac štandu, naše ljubazne kolegice su mjerile vrijednost glukoze u krvi, savjetovala o važnosti pravilne prehrane i svakodnevne fizičke aktivnosti.

Obzirom da naši Wellion Calla aparati za mjerenje glukoze u krvi posjeduju najviše ISO norme za in-vitro dijagnostičke test sisteme, svi koji su nas posjetili i izmjerili vrijednost šećera su dobili pouzdane i tačne rezultate.

Br. 7 – oktobar/listopad 2017

# PLANOVI

## *Posjetite nas na*

Trebinjskom krosu protiv dijabetesa koji će se održati 11. oktobra u Trebinju. Posjetite naš štand i izmjerite vrijednost šećera u krvi.

Želimo Vam  
**REGULISANU**  
vrijednost šećera  
**i DOBRO**  
i zdravlje!

 **wellion**  
Vaša AUSTRIJSKA dijabetička marka

# Predlažemo, savjetujemo, informiramo...

## JA SAM DIJABETIČAR

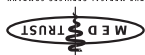
1. Ukoliko me pronađete da sam zbunjen, ošamućen ili bez svijesti, potrebna mi je hitna pomoć.
2. Ukoliko sam pri svijesti i mogu gutati, dajte mi Wellion® Tečni Šećer ili Glukozu (u mojem džepu) ili neki drugi napitak koji sadrži dosta šećera, npr. Cola ili Limunada.

**Nezaslađivač!**

3. UPOZORENJE! Ukoliko sam bez svijesti, 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](http://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**

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](mailto: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/](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



a. Wellion CALLA test trakice, a50

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:

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](mailto:wellion@pharmamaac.com)

Posjetite našu web stranicu: [www.wellion.ba](http://www.wellion.ba)





# wellion®

## DIABASIC

uz 12 vitalnih tvari

Wellion DIABASIC je dijetetski dodatak prehrani za specijalne medicinske potrebe (uravnotežena dijeta). Kombinacija prirodnih vitamina, mikronutrijenata i koncentrisanih biljnih tvari, dizajnirana je za posebne potrebe dijabetičara. Sadržaj vitamina A, B1, B6, B12, E, C (sa odgođenim oslobađanjem), folne kiseline i pantotenske kiseline je uvećan zbog većih zahtjeva u prehrani, posebno tokom jesenjeg i zimskog perioda.

Ovi odabrani mikronutrijenti u posebnoj kompoziciji i antioksidativnom kapacitetu, savršeno odgovaraju dijetetskom tretmanu nedostataka uzrokovanih dijabetesom.

Općenito, vitamini i mikronutrijenti su važne supstance za metaboličke aktivnosti u našem tijelu. Oni igraju važnu ulogu u mnogim biološkim procesima poput zacjeljivanja rana, sinteze proteina, metabolizmu glukoze i lovu na radikale. Neke studije daju dokaz da kombinovan unos bioaktivnih mikronutrijenata može prevenirati ili odgoditi razvoj i progres vaskularnih bolesti.

PROIZVOD MJESECA  
ZA DODATNI IMUNITET



SADRŽI 30 kapsula  
Koristiti jednu kapsulu dnevno

# JESENJI MENI

## Zobena kaša

Jeste li znali da je zob žitarica dobrog raspoloženja?

SASTOJCI za 2 osobe

OSNOVNI: 5dcl mlijeka, 7-8 kašika (vrhom punih) zobnih pahuljica, 3 kašike secera ili meda ili stevije, malo soli, mali komadić putera.

DODACI (po želji): med, cimet, tamna čokolada, mljeveni orasi/lješnik/bademi ili drugo orašasto voće

PRIPREMA:

Pomiješati zobene pahuljice i mlijeko uz dodatak soli te ostaviti da kuha 1-2 minuta. Miješati da ne zagori. Skloniti sa vatre, dodati neki od dodataka, po željama i zašećeriti (alternativa su med ili stevija).

Može se jesti mlaka ili potpuno ohlađena.

Izvrсна je za doručak jer će vas opskrbiti velikom količinom energije i podići vam raspoloženje.

Prijatno!



\*Dostupno u MakroVita trgovini  
(BBI Centar, Sarajevo, 5 sprat, 033 212 506)



 wellion  
Vaša AUSTRIJSKA dijabetička marka