



AUSTRIJSKI brand za Vaše zdravlje



VODIČ ZA
AKTIVNOST



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

wellion®
CALLA*light*



NO
CODE



- **VELIKE BROJKE**
- **OZNAKE ZA OBROKE**
- **JEDNOSTAVNO RUKOVANJE**



Draga čitateljice, dragi čitatelju

ovaj vodič motivira ne samo dijabetičare, već i starije osobe u punom smislu riječi da ponovno uvedu više kretanja u svoju svakodnevicu.

Za mene, ovaj vodič više govori o podizanju razine svijesti o potrebi svakodnevne tjelesne aktivnosti nego o općenitim informacijama za načine vježbanja. Sve tjelesne aktivnosti, koje se obavljaju svakodnevno, vrednije su za zdravlje nego jedna višesatna sportska aktivnost jednom tjedno.

Kako bi odredio potrebu za svakodnevnom aktivnošću pogledao sam stvarno stanje. Na sljedećim stranicama pročitat ćete, među ostalim, koliko se aktivnosti dnevno preporuča i kada zapravo govorimo o nedostatku vježbanja. Postoji li manjak vježbanja u Hrvatskoj? Naravno, također Vam dajem određene praktične savjete koje je lako uključiti u svakodnevicu.

Zabavite se dok čitate i provodite moje savjete!

Srdačan sportski pozdrav

Ing. Ronald Ertl, Akad. Body Vitaltrainer, Osobni Fitness Trener

I Vaš MED TRUST tim

Koju biste preporuku kretanja trebali slijediti?

Sljedeće preporuke svjetske zdravstvene organizacije (WHO) primjenjuju se na zdrave odrasle i na starije osobe koje nemaju liječničku zabranu bavljenja sportom.

Pridržavanje preporuka pridonosi zdravlju i jačanju imunološkog sustava. Pridržavanje je također važno osobama oboljelim od kroničnih bolesti kao što su astma, dijabetes i visok krvni tlak.

Trudnice i babinjače kao i osobe sa specifičnim zdravstvenim stanjima poput bolesti srca trebaju biti posebno oprezne i zatražiti savjet liječnika prije provedbe preporuka vježbanja.

Za jačanje i održavanje zdravlja:

150 minuta vježbe srednjeg intenziteta tjedno

ili

75 minuta vježbe višeg intenziteta tjedno

ili

Kombinacija vježbi srednjih i visokih intenziteta tjedno

ili

dva ili više dana u tjednu jačanje mišića velikih mišićnih skupina (bedra, prsa, stražnjica i široki leđni mišići)

Napomene:

- u idealnim uvjetima jedinice vježbe se dijele na nekoliko dana u tjednu
- Svaka jedinica traje najmanje deset minuta bez pauza.
- Jedinice kretanja se mogu staviti zajedno i kombinirati na mnoge načine.
- Raspodjela jedinica kretanja tijekom nekoliko dana smanjuje rizik od ozljeda.

Za dodatnu zdravstvenu korist:

300 minuta vježbe srednjeg intenziteta tjedno

ili

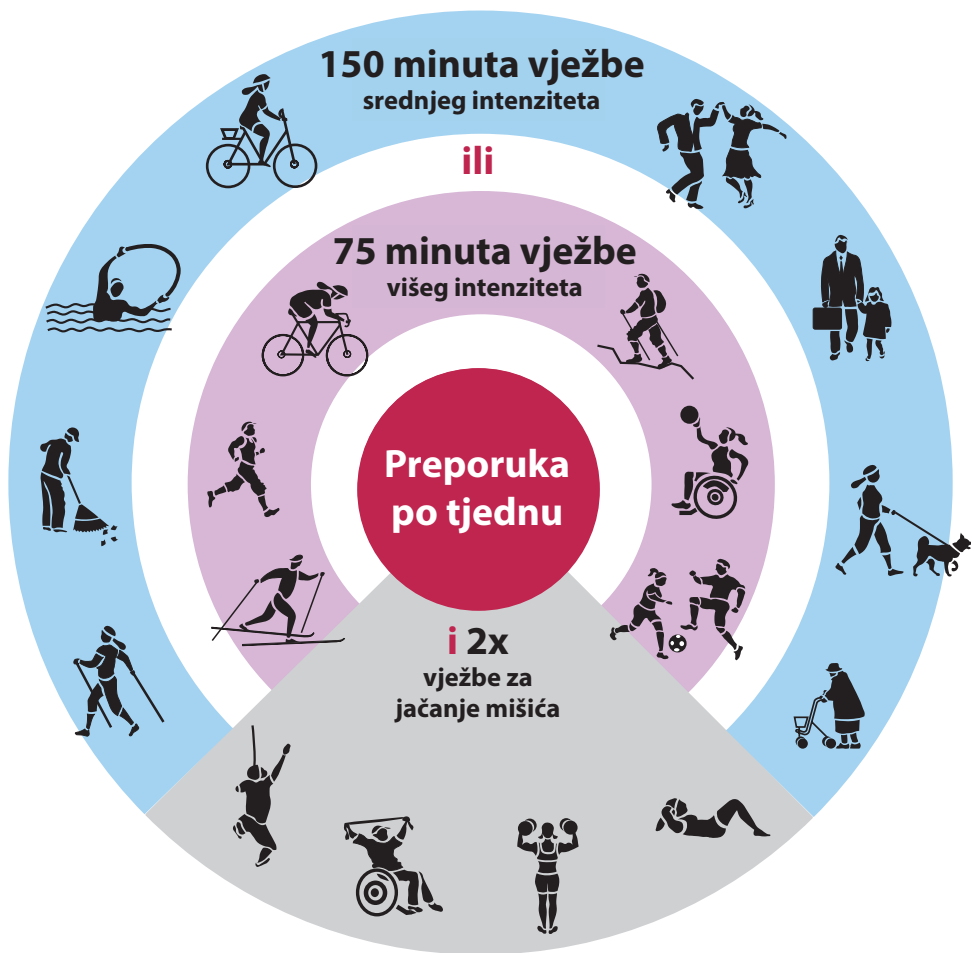
150 minuta vježbe višeg intenziteta tjedno

ili

Kombinacija vježbi srednjih i visokih intenziteta tjedno

Napomene:

- Starije osobe koje zbog svog stanja više ne mogu napraviti sve ove preporuke trebale bi tjedno raditi koliko im dopuštaju njihovi simptomi.
- Redovita tjelovježba održava i poboljšava ravnotežu te smanjuje rizik od pada.
- U usporedbi s drugim dobnim skupinama starije osobe su najmanje fizički aktivne u svakodnevnom životu, tako da je redovita tjelovježba još važnija.



Srednji intenzitet znači da je disanje malo ubzano, ali se uz pokret još uvijek može govoriti. Trajanje: 150 min = 2 ½ h
Preporučeno za početnike.

Viši intenzitet znači da morate duboko disati, a samo kratke razmjene riječi su moguće. Trajanje: 75 min = 1 ¼ h

U vježbama za jačanje mišića, velike mišićne skupine tijela trebaju biti ojačane pomoću vlastite tjelesne težine ili pomagala (npr. Terabanda).

Tablica 1 daje opće primjere aktivnosti srednjeg i visokog intenziteta kojima se mogu postići preporuke kretanja.

Kretanje srednjeg intenziteta	Kretanje višeg intenziteta
Brzo hodanje	Jogging ili trčanje
Vrtlarenje	Skijaško trčanje
Pješачenje	Biciklizam (19-25 km/h, oko 3 min/km)
Nordijsko hodanje	Planinarenje
Aqua aerobik	Kardiovaskularni trening na fitness opremi
Ples	Plivanje

Tablica 1: Primjeri fizičkih aktivnosti srednjeg i visokog intenziteta

Tablica 2 prikazuje primjere učinka na zdravlje odraslih i starijih osoba povezanih s redovitom tjelesnom aktivnošću.

Kretanje srednjeg intenziteta	
Smanjeni rizik od	Ishemijske bolesti srca
	Moždanog udara
	Povišenog krvnog tlaka
	Metaboličkog sindroma
	Dijabetesa tipa 2
Smanjenje	Lipida u krvi
	Depresije
	Težine i/ili abdominalne masnoće
Poboljšanje	Kognitivnih funkcija
	"Aktivnosti svakodnevnog života" (Starije osobe)
	Kvalitete spavanja

Tablica 2: Zdravstveni učinci redovite tjelesne aktivnosti u odraslih



- BEZ KODIRANJA
- DODATNA FUNKCIJA: MJERENJE KETONA
- OSVIJETLJEN UTOR ZA TRAKU



Kada govorimo o manjku tjelovježbe?

Nedostatak vježbanja je prisutan ako preporuke tjednog vježbanja nisu postignute. Sportskim ili medicinskim riječima, patite od nedostatka vježbanja ako je uporaba mišića kronično ispod određenog praga poticaja. Ako želite zadržati ili povećati pojedinačne performanse, potrebno je prekoračiti taj prag poticaja.

Prije svega u industrijskim zemljama, zbog ubrzanog i stalnog razvoja tehnologije u posljednjih 100 godina, nedostatak tjelovježbe je postao broj 1 rasprostranjena bolest ili uzrok bolesti.

Genetski govoreći, ljudi su "hodajuća životinja" koja je danas postala kronični "sjedilac" i prije svega "mozgolomac".

U kamenom dobu, čovjek je proveo oko 30-40 km dnevno kao lovac-sakupljač. Danas je dnevna kilometraža dosegla oko 4 km. Ovisno o dužini koraka, ta udaljenost odgovara broju od približno 6.000 koraka dnevno koji održavaju dobro zdravlje. Preporuka Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) trenutno je 10.000 koraka dnevno kako bi se dugoročno i trajno poboljšalo zdravlje.

Tehničke inovacije alata za rad sve više smanjuju tjelesni angažman ljudskog bića. Automobili, dizala i pokretne stepenice pomažu pri brzom dolasku na odredište. Dakle, udio energije koji je dostupan fizičkim aktivnostima smanjio se s 90% na ispod 1%.

Neuravnotežen način života i pasivno ponašanje u slobodno vrijeme (npr. računala, pametni telefoni) povećava posljedice nedostatka vježbanja, što je još i više pogoršano pogrešnom prehranom, ovisničkim ponašanjem (npr. cigarete, alkohol), dnevnim psihološkim stresom i radom usmjerenim na intelektualni rad.

Ove udobnosti imaju svoje zamke jer evolucija i naš genetski materijal nemaju odredbe za život bez tjelesne aktivnosti. Ravnatelj sportske medicine na Sveučilištu u Mainzu, prof. Perikles Simon, ovako je sažeo ovaj problem:

„Ljudska bića zapravo su stvorena da pokriju velike udaljenosti. Međutim, kroz suvremeni način života gotovo da nema prostora za aktivnost u našem svakodnevnom životu.”

Dovoljna tjelesna aktivnost neophodna je osnova za naše zdravlje.

Da bi aktivno ojačali svoje zdravlje, nije apsolutno neophodno svakodnevno prakticirati natjecateljski sport. Mnogo je važnije redovito integrirati umjereni kretanje u (svakodnevni) rad i automatizirati važne navike kretanja. Koje mogućnosti postoje za to slijede u poglavlju „Moji savjeti vježbanja za svakodnevni život”.



Izvor: Ergotopia

Kakvo je trenutno stanje zdravlja Austrijanaca?

Od listopada 2013. do lipnja 2015., Statistik Austria provela je istraživanje o “zdravlju” u Austriji u ime bivšeg Federalnog ministarstva zdravstva i Savezne zdravstvene agencije, koja se trenutno naziva “Austrijsko zdravstveno istraživanje 2014.”.

Zdravstveno istraživanje uključuje tri glavne teme:

1. Tjelesna aktivnost vezana uz rad
2. Djelatnost povezana s prijevozom (pješice ili biciklom)
3. Tjelesna aktivnost u slobodno vrijeme

Rezultati o zdravstvenom stanju Austrijanaca:



200.000 muškaraca i 305.000 žena bilo je vrlo ograničeno u svakodnevnim aktivnostima zbog stalnog zdravstvenog problema.

1. Problemi sa sluhom u glasnoj okolini (unatoč slušnim pomagalicama)
2. Problemi s penjanjem po stepenicama
3. Problemi s hodanjem po ravnoj podlozi bez uporabe pomagala
4. Problemi sa sluhom u tihoj okolini (unatoč slušnim pomagalicama)
5. Problemi s vidom (unatoč pomagalicama)



249.000 osoba u dobi od 65 i više godina (84.000 muškaraca i 165.000 žena) prijavilo je probleme u obavljanju barem jedne od sljedećih osnovnih aktivnosti dnevne njege i osobne higijene:

1. Ustajanje i sjedanje
2. Kupanje i tuširanje
3. Oblačenje i skidanje odjeće
4. Korištenje WC-a
5. Uzimanje hrane i pića



Samostalno izvršavanje važnih aktivnosti u upravljanju domaćinstvom bilo je problematično za 433.000 osoba starijih od 65 godina iz zdravstvenih razloga.

1. Povremeni teški kućanski poslovi
2. Odlazak u kupovinu
3. Lagani kućanski poslovi
4. Priprema obroka
5. Financijska i administrativna pitanja

wellion®

Skin Care Cream



- SA 10% UREE
ZA POSEBNO
INTENZIVNU NJEGU

- NJEGUJE SUHU
KOŽU

Rezultati o zdravstvenom stanju Austrijanaca:

Oko polovice austrijskog stanovništva obavilo je dovoljno vježbe prema preporuci Svjetske zdravstvene organizacije (150 min tjedno).

- Muškarci su nešto aktivniji (52%) od žena (49%).
- Jedna od tri osobe ispunila je drugi kriterij Svjetske zdravstvene organizacije (300 min tjedno) ili je vježbala najmanje dva puta tjedno za izgradnju mišića i jačanje aktivnosti, muškarci (36%) nešto više od žena (29%).
- Oko četvrtine svih ljudi zadovoljilo je oba kriterija Svjetske zdravstvene organizacije.

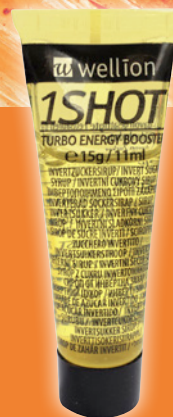
Moji savjeti za vježbanje u svakodnevnom životu

Za one koji su se već pitali kako izgledaju moje preporuke za više aktivnosti u svakodnevnom životu, sada slijede važne rečenice. Kao i toliko toga ovdje, sve počinje u glavi. Glava također mora biti obučena pomoću različitih koordinacijskih, koncentracijskih i memorijskih vježbi.

Prije svega bih kratko spomenuo da se namjerno suzdržavam od spominjanja vrsta sportske obuke ili metoda treninga. Postoji mnogo knjiga o ovoj temi, koje su sigurno već čitale i proučavale zainteresirane osobe. **Nakon konzultacija s liječnikom, moguće su gotovo sve varijante treninga ili vrste sporta. Najvažnije je osigurati se za slučaj hipoglikemije.** Daljnje informacije dostupne su u našem posebnom vodiču za hipoglikemiju.

Moji savjeti mogu se jednostavno integrirati u svakodnevni život bez poteškoća ili profesionalnog znanja. S jedne strane, da postanemo opet "trčeca životinja" što će donijeti brojne pozitivne zdravstvene beneficije. S druge strane, uz više fizičke aktivnosti koju svakodnevno obavljate lakše ćete i bolje upravljati svakodnevним životom - prema sloganu: "na kotač se mahovina ne hvata".

wellion®
1SHOT



**UKUSNI PODIZAČ
ENERGIJE**



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

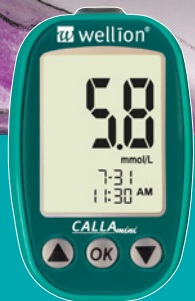
Savjeti za vježbe koordinacije, koncentracije i pamćenja:

1. Prilikom rutinskih poslova kao na primjer pranja zuba, češljanja i uzimanje soka koristite drugu ruku. Na taj način će najjednotavnije stvari iznova biti izazov.
2. Da bi izoštrili osjećaj za ravnotežu smotajte ručnik te stanite na njega dok se umivate ili perete ruke.
3. Svaki dan riješavajte zagonetke (križaljke, sudoku, pronalaženje razlika...)
4. Prilikom dugotrajnog sjedenja, promijenite položaj s vremena na vrijeme. To će povećati Vašu koncentraciju, nastavljate se kretati i održavate zglobove fleksibilnima.
5. Osobu čije ime ne možete zapamtiti povežite sa svakodnevnim predmetom u kućanstvu. Svaki puta kada vidite taj predmet prisjetite se osobe i njezinog imena sve dok ne zapamtite ime. U početku si pomozite bilješkama s imenom.
6. Primjetite i zapamtite 3-5 situacija oko vas (predmeti pored kojih prolazite, vrsta automobila pored kojeg prolazite, boju odjeće osobe ili samu osobu pored koje prolazite...) i pokušajte ih se kasnije prisjetiti. Sjećate li se situacija od jučer ili od prošlog tjedna?

Savjeti za izdržljivost i vježbe snage:

1. Svjesno idite u kupovinu nekoliko puta pa vam vrećice neće biti toliko teške kao kada idete odjednom. Vaša leđa i noge će Vam biti zahvalni.
2. Koristite stepenice umjesto dizala i pokretnih stepenica na poslu, željezničkom kolodvoru ili trgovačkom centru. Tako će Vam noge i stražnjica ostati čvrsti.
3. Parkirajte Vaš automobil malo dalje od ulaza u restoran ili trgovački centar i uživajte u mini šetnji umjesto da se ljutite zbog popunjenog prvog reda parkirališta do ulaza. Na taj način Vaša razina stresa i krvnog tlaka bit će niža, a bit ćete i bliži dnevnoj preporuci Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) od 10.000 koraka dnevno.
4. Kada se vozite sredstvima javnog prijevoza siđite 1 ili 2 stanice prije Vašeg cilja. Ukoliko mijenjate brzinu hoda Vaše noge biti će bolje stimulirane.
5. Prilikom telefoniranja ustanite ili šetajte po prostoriji. Ako koristite pedometar iznenadit će te se koliko koraka napravite tijekom 10-minutnog razgovora, a da ne spominjemo dugotrajne razgovore. Nesvjesni pokreti poput protezanja ili gestikuliranja mogu dodatno potaći proces razmišljanja.
6. Osobe u blizini s kojima razgovarate posjetite osobno umjesto pisanja poruke (SMS, email) ili poziva. Nesporazume u komunikaciji ćete odmah ukloniti te na taj način uštedjeti na vremenu na poslu i manje opterećivati živce kod kuće.
7. Započnite odmah sa smanjivanjem dnevne količine sjedenja. Ako se vozite javnim prijevozom na kratkim relacijama stajanje potiče osjećaj za ravnotežu.

wellion®
CALLA*mini*



NO
CODE



- BEZ KODIRANJA
- MALEN, MODERAN
- VELIKE ZNAMENKE

8. Čavrljajte s prijateljem ili poznanikom tijekom lagane šetnje prirodom. Dobrobiti će se povećati već samom promjenom okoline i prirodom, a svakodnevni stres brže će nestati.

Imajte na umu da je potrebno 3 tjedna do devet mjeseci dok novi pokreti i navike ne postanu automatizirani.

Sportske ozljede – 4 osnovna pravila za prvu pomoć

Ovu temu smatram važnom za ovaj Vodič jer su ozljede rezultat vanjske sile (udarca) ili pretjeranog forsiranja tijela. Kada liječnik vidi, na primjer, oteknuti gležanj ne zna da li je ozljeda nastala kao posljedica bavljenja sportom ili je rezultat obavljanja svakodnevnih aktivnosti.

Za uganuti gležanj i mnoge druge ozljede postoje 4 osnovna pravila za prvu pomoć

1. Hladni oblog
2. Kompresija
3. Držanje povišenim
4. Imobilizacija

1. Hladni oblog:

U sportu se često koriste sprejevi za hlađenje ozljeda i vrećice s ledom. Budući da to nije dostupno u svakom domaćinstvu, pomaže da ozljeđeno mjesto držite pod hladnom tekućom vodom ili ga prekrijete vlažnom tkaninom. Hladni oblog skuplja kapilare u tkivu i time sprječava istjecanje krvi u okolno tkivo i daljnje oticanje. Osim toga, hladni oblog smiruje receptore boli u organima što ima umirujući, analgetski učinak.

wellion®
WAVE

*Tlakomjer
za zapešće*



wellion®
WAVE_{plus}

*Tlakomjer
za nadlakticu*



2. Kompresija:

Kompresivni zavoj treba pritisnuti ozlijeđeno tkivo do te mjere koliko je dovoljno da se spriječi istjecanje krvi ili međustanične tekućine u okolno tkivo. Stoga se uvijek preporuča primjenjivati kompresivni zavoj nakon ozljeda, ako je moguće u kombinaciji s hladnim oblogom. U slučaju gležnja, ublažite koščanu neravninu s pjnom u obliku slova U ili drugim mekanim materijalom, tako da se pritisak primjenjuje na okolno meko tkivo umjesto na kost.

3. Držanje povišenim:

Držanje ozljede na povišenom podrazumijeva držanje ozlijeđenog dijela tijela u položaju višljem od srca. Povišena pozicija dijela tijela olakšava venski povratak krvi u srce, a pohranjena tekućina može se bolje apsorbirati u krvotok i smanjiti oteklinu ili je čak prevenirati.

4. Imobilizacija:

Imobilizacija je najstariji i najvažniji princip liječenja u medicini koji se koristi u praktički svim bolestima. Kompresivni zavoj i povišeni položaj također uzrokuju imobilizaciju ozlijeđenog dijela tijela. Brza i dosljedna imobilizacija sprječava pogoršanje ozljede.

Ova se načela mogu naći i u tzv. **R-I-C-E** pravilu.

R - Rest (Odmor)

I - ice (ledena)

C - compression (kompresija)

E - elevation (povišeni položaj)



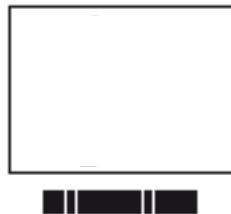
- Visokokvalitetni Wellion proizvodi
- Profesionalna usluga
- Posebna ponuda samo za članove

Vaše Wellion KLUB prednosti:

- **Međunarodna dijabetička kartica – članska iskaznica**
Praktična veličina kreditne kartice – također se koristi i kao međunarodna dijabetička iskaznica
- **Besplatne baterije**
Jedan puta godišnje – za Vaš Wellion uređaj za određivanje glukoze u krvi
- **Besplatan Wellion uređaj za određivanje glukoze u krvi**
po Vašem izboru prilikom registracije u Wellion klub; pojedino-
sti o svim uređajima pogledajte na www.wellion.hr
- **Wellion informacijski portal**
Ažuriranja možete pronaći na www.wellion.hr
Ovdje ćete moći pronaći korisne informacije o temama, preu-
zeti informativne materijale i upute za korištenje
- **Wellion služba za korisnike:** TEL.: (+385) 1 551 4025
PON - PET 8:00H do 16:00H

Prijavite se u Wellion klub sada, BESPLATNO i bez obaveze i iskoristite mnoge prednosti članstva u Wellion klubu.

Aktualne opće uvjete Wellion kluba, našu Izjavu o privatnosti i pregled pogodnosti Wellion kluba pogledajte na www.wellion.hr



Registracija u Wellion klub

O DA, želim se besplatno učlaniti u Wellion klub.
Molim vas pošaljite mi BESPLATNI Wellion glu-
kometar kao poklon dobrodošlice. (Molimo označite željeni
glukometar sa stražnje strane i ispunite karticu u potpunosti)

Ime

Prezime

Ulica

Poštanski broj / Mjesto

Telefon/mobitel

e-mail (za slanje posebnih ponuda)

Slazem se da MED TRUST d.o.o., Utinjska 3E, 10000 Zagreb, u nastavku „MED TRUST“, koristi moje osobne podatke prikupljene u ovome obrascu u svrhu slanja redovnih informacija o proizvodima MED TRUST putem pošte i e-maila. Također se slažem da MED TRUST šalje emailove s informacijama o proizvodima MED TRUST. Ovaj sporazum mogu raskinuti bilo kada, besplatno i bez navedenog razloga putem emaila na info@medtrust.hr ili pisanim putem na MED TRUST d.o.o., Utinjska 3E, 10000 Zagreb

Datum rođenja



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

Tel.: +385 (0)1 551-4025
Fax: +385 (0)1 551-4028

MED TRUST d.o.o.

Utinjska 3E

10 000 Zagreb

Republika Hrvatska

WELL146HR 2018/01



wellion® *Klub*

REGISTRACIJA

Odaberite Vaš BESPLATNI Wellion CALLA glukometar kao poklon dobrodošlice. Više informacija o Wellion glukometrima možete pronaći na www.wellion.hr

wellion®

CALLA^{light}

NO
CODE

1123



CALLA^{mini}

NO
CODE



wellion®



AUSTRIJSKI
brand za
Vaše zdravlje



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

MED TRUST d.o.o.

Utinjska 3E • 10 000 Zagreb

Tel.: (+385) 1 551 4025

info@medtrust.hr

www.wellion.hr