



Poradnik Pacjenta

Nowy początek
to nowe podejście



Nie pomagają Ci diety lub leki odchudzające?

Jeżeli jesteś jedną z tysiąca osób, które bezskutecznie walczą z otyłością „tradycyjnymi” metodami, prawdopodobnie potrzebujesz pomocy innego rodzaju.

Stosowanie samej diety rzadko przekłada się na długoterminowe zmiany nawyków żywieniowych. Wiele osób w trakcie stosowania różnorodnych diet jest narażona na cykliczną utratę i wzrost masy ciała nazywanej efektem „yo-yo”. Jednocześnie pacjenci uciekający się do stosowania preparatów odchudzających narażają się na skutki uboczne, które w rezultacie sprawiają, iż utrata wagi jest jeszcze trudniejsza.

Na szczęście istnieją alternatywne metody walki z otyłością dla osób, które nie chcą poddawać się zabiegowi chirurgicznemu.

Witamy
w programie BIB®

System BIB jest zaprojektowany w taki sposób, aby pomóc łatwiej przystosować się do nowego, zdrowszego trybu życia.

BIB® jest miękkim, silikonowym balonem, który jest umieszczany w żołądku na okres sześciu miesięcy. Poprzez częściowe wypełnienie żołądka, balon zapewnia uczucie pełności oraz sytości po zjedzeniu dużo mniejszego posiłku niż dotychczas.

Uczucie sytości osiągane szybciej po małych porcjach może spowodować łatwiejsze zmiany nawyków żywieniowych.

Balon BIB® wprowadzany jest przez usta do żołądka za pomocą endoskopu w trakcie krótkiego 15-20 minutowego zabiegu. W trakcie procedury umieszcawiania oraz napełniania balonu pacjent pozostaje pod wpływem środków uspokajających i znieczulających.

Po założeniu balonu Twój lekarz powinien zapewnić Ci wsparcie we wprowadzaniu nowych nawyków żywieniowych i zmianie dotychczasowego trybu życia, które są niezbędne w procesie utraty zbędnych kilogramów.



Każdy lekarz i pacjent powinien ocenić zagrożenia oraz korzyści wynikające z zastosowania leczenia za pomocą systemu BIB.

Jaka powinna być Twoja **idealna** waga?

Zazwyczaj wiemy, kiedy osiągamy swoją wymarzoną wagę.

Jest to z reguły waga, z którą czujemy się dobrze, zdrowo i energicznie. Stajemy się bardziej pewni siebie wśród ludzi, którzy nas otaczają.

Najczęściej stosowaną metodą na ocenę wagi jest wskaźnik masy ciała tzw. **BMI**.

Możesz wyliczyć swoje BMI dokonując następującej kalkulacji: $\text{kg/m}^2 = \text{BMI}$

Twoja waga w kilogramach podzielona przez Twój wzrost do kwadratu daje BMI.

KLASYFIKACJA BMI	
18-24.9	Waga normalna
25-29.9	Nadwaga
30-34.9	Otyłość umiarkowana
35-39.9	Otyłość ciężka
40 i więcej	Otyłość olbrzymia



Czy BIB[®] jest odpowiedni dla Ciebie?

Balon BIB[®] wydaje się być dla Ciebie idealnym rozwiązaniem, jeśli Twoje BMI wynosi ponad 30.



Istnieją jednak medyczne przeciwwskazania, które mogą uniemożliwić zabieg implantacji balonu żołądkowego. Należą do nich:

- przebyta wcześniej operacja górnego odcinka przewodu pokarmowego, zaparcia, zrostowe zapalenie otrzewnej lub znaczna przepuklina rozworu przełykowego,
- stwierdzona poważna choroba nerek, wątroby lub płuc,
- przewlekłe, długotrwałe leczenie steroidowe,
- niechęć do stosowania diet niezbędnych do powodzenia terapii,
- uzależnienie od alkoholu lub narkotyków/leków,
- ciąża lub karmienie piersią.

Balon BIB[®] nie jest dopuszczony do stosowania u pacjentów z BMI mniejszym od 30.

Ta publikacja jest jedynie poradnikiem. Twój lekarz podejmie ostateczną decyzję o kwalifikacji do zabiegu na podstawie oceny BMI oraz stanu Twojego zdrowia.

Jak w przypadku wszystkich procedur medycznych, istnieje potencjalne ryzyko nieprzewidzianych, nieznanych lub niepożądanych reakcji na leki lub na samą procedurę. Wskazana jest konsultacja z lekarzem, który oceni stosunek korzyści zabiegu do możliwego ryzyka.

Opis procedury

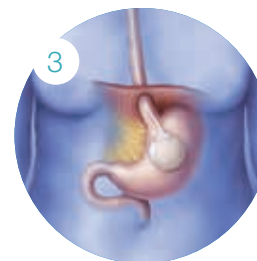
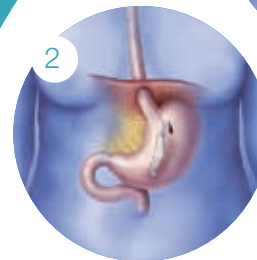
Pusty balon wprowadzany jest przez usta do żołądka za pomocą endoskopu w trakcie krótkiego 15-20 minutowego zabiegu. W trakcie procedury umieszczenia oraz napełniania go solą fizjologiczną, pacjent pozostaje pod wpływem środków uspokajających i znieczulających.

Po zabiegu pacjent zostaje w klinice przez 1 do 2 godzin dopóki lekarz nie zdecyduje o Twoim wypisie do domu.

Najprawdopodobniej przez pierwsze dni zanim żołądek przyzwyczai się do balonu możesz czuć się niekomfortowo. Mogą występować nudności, wzdęcia, biegunki i skurcze. Wymienione skutki uboczne są normalne i przejściowe. Jeśli będzie to konieczne, Twój lekarz przepisze Ci środki, które złagodzą te dolegliwości. Usunięcie balonu z żołądka również nie jest skomplikowane. Podczas usuwania balonu podawane są środki znieczulające.

Lekarz opróżnia balon, a następnie usuwa go metodą endoskopową. W ciągu kilku godzin po zabiegu pacjent może wrócić do domu. Zazwyczaj pacjenci po zabiegu usuwania balonu nie potrzebują korzystać z dni wolnych od pracy.

Ważne: W trakcie napełniania balonu solą fizjologiczną dodawany jest do niej błękitny barwnik, którego zadaniem jest wskazywanie nieszczelności balonu. W takim przypadku zmiana zabarwienia moczu oznacza, że należy jak najszybciej zgłosić się do lekarza.



Jak dużej **utruty wagi** możesz oczekiwać?

Pacjenci poddani leczeniu przy użyciu balonu BIB® mogą spodziewać się znacznego spadku wagi w ciągu 6 miesięcy od zabiegu.

Prezentowane badania opisują rezultaty osiągnięte przy użyciu balonu BIB® opublikowane w ostatnich latach.

Liczba zgubionych kilogramów zależy od czasu wdrożenia systemu do walki z otyłością – stosowania diety oraz stosowania odpowiednich ćwiczeń fizycznych. Lekarz powinien zaproponować odpowiednią dietę i dać Ci wskazówki, które pomogą Ci uzyskać satysfakcjonujący efekt.



Badania brazylijskie 2004

323 pacjentów
Przeciętna utrata masy
ciała po 6 miesiącach:

15 kg

Badania europejskie 2005

2515 pacjentów
Przeciętna utrata masy
ciała po 6 miesiącach:

20 kg

Balon wewnątrzżołądkowy został zaprojektowany jako produkt wspomagający pacjenta w kontroli masy ciała i ułatwiający rozpoczęcie zdrowego stylu życia. Przeprowadzone badania kliniczne udowadniają, iż pacjenci, którzy zostali poddani zabiegowi implantacji balonu BIB® znacznie częściej osiągają sukces w długotrwałej utracie nadmiernej masy ciała niż pacjenci, którzy stosowali tylko dietę.

Przygotowanie

Jeśli spełniasz kryteria i jesteś gotowa/y poddać się zabiegowi przy użyciu balonu BIB®, procedurę rozpoczniesz od konsultacji z Twoim lekarzem. Otrzymasz szczegółowe wskazówki dietetyczne oraz szczegółowe informacje dotyczące zabiegu.

Na następnych stronach znajdziesz kilka podstawowych wskazówek.



Przed zabiegiem

Na **12 godzin** przed zabiegiem nie wolno Ci przyjmować pokarmów ani płynów. W przeciwnym razie lekarz może nie być w stanie przeprowadzić zabiegu.

Przez pierwsze trzy dni po zabiegu Twoja dieta będzie ograniczała się do pokarmów, takich jak:

- soki,
- rzadkie zupy i buliony,
- mleko,
- galaretki.



Z wyprzedzeniem należy zaplanować następujące rzeczy:

- Poproś bliską osobę o towarzyszenie Ci podczas podróży do kliniki oraz w drodze powrotnej do domu. Upewnij się, że będzie ona mogła Ci służyć pomocą w ciągu pierwszego dnia po zabiegu.
- Jeśli zajmujesz się małymi dziećmi zadbaj o opiekę na okres 3 dni.
- Jeśli masz zamiar korzystać z hotelu, zamelduj się przed zabiegiem i poinformuj klinikę o miejscu Twojego pobytu. Zalecamy przygotowanie w pokoju wszystkich niezbędnych rzeczy zanim udasz się na zabieg. Ważne jest, abyś był/a pod czyjąś opieką w ciągu 24 godzin od zabiegu.

Dzień zabiegu

- Pamiętaj, aby nic nie jeść ani nie pić na 12 godzin przed zabiegiem,
- Załóż wygodne ubrania i buty,
- Po zakończeniu zabiegu powinieneś zostać w klinice na obserwacji do czasu wypisu przez lekarza,
- Osoba towarzysząca powinna pomóc Ci w podróży do domu,
- W związku z tym, że znieczulenie może nadal działać, nie będziesz mógł prowadzić samochodu ani podróżować samemu transportem publicznym.

Po powrocie do domu

Pierwszy krok na drodze do zmiany Twojego życia został właśnie poczyniony. Rozpoczęty proces pomoże Ci osiągnąć zamierzone efekty. Przed Tobą kilka ciężkich dni zanim przywykniesz do obecności balonu w Twoim żołądku. W trudnych chwilach przypomnij sobie powody, dla których podjęta została przez Ciebie ta decyzja i wyobraź sobie efekt, jaki możesz osiągnąć.



Pierwsze kroki:

- Upewnij się, że postępujesz zgodnie z wytycznymi lekarza,
- Pij zimne płyny w niewielkich ilościach. Zaczynaj pić przy pomocy łyżki od herbaty, a następnie wraz ze wzrostem możliwości zwiększaj ilości pitego płynu. Jeśli będziesz pić duże ilości na raz, zwiększy się ryzyko mdłości i wymiotów,
- Odpoczywaj! Nie podejmuj żadnego wysiłku fizycznego przez pierwsze 24 godziny.

Pierwsze dni: Przystosowanie się do balonu BIB

Tydzień 1: całkowicie płynna dieta

Pierwsze dni nie będą należały do przyjemnych, gdyż żołądek będzie się przyzwyczajał do obecności balonu. Zanim organizm się dostosuje, mogą wystąpić nudności, wymioty, wzdęcia, biegunki oraz skurcze. Takie skutki uboczne są normalne i często spotykane. Twój lekarz przedstawi Ci ścisłe zalecenia dotyczące uzupełniania płynów w tym okresie. W nadchodzących dniach pij regularnie wodę i unikaj jedzenia stałych posiłków.



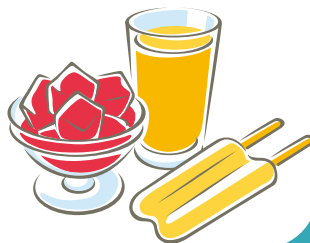
Pamiętaj:

- Pij wolno niewielkie ilości,
- Odczekaj minutę lub dwie pomiędzy łykami,
- Nie pij więcej niż 100ml na raz,
- Odczekaj przynajmniej 10 minut zanim zaczniesz pić kolejną porcję,
- Codzienna ilość przyswajanych płynów powinna przekraczać 2 litry (8 szklanek).



Napoje, które możesz spożywać:

- niskokaloryczne, niekwaśne soki owocowe np. jabłkowe,
- słaba herbata lub kawa, najlepiej bezkofeinowa,
- buliony,
- niskokaloryczne galaretki,
- niskotłuszczowe jogurty,
- odtłuszczone mleko.



Możesz potrzebować tygodniowego zaopatrzenia w napoje zastępujące jedzenie, które będą dostarczać niezbędnych protein i kalorii.

Tydzień 2: Produkty przetarte, miękkie oraz stałe

Twój żołądek zaczyna przystosowywać się do obecności balonu. Jest to ważny okres, kiedy należy „wsluchiwać” się w organizm.

Przejście z przecierów do posiłków stałych powinno zająć około tygodnia, ale tylko wtedy, gdy zmiana następuje w sposób komfortowy.

Zawsze jedz powoli, dokładnie przeżuając każdy kęs.

Pożywienie przetarte (przez okres 3 dni)

Jeśli już dobrze tolerujesz pożywienie płynne, możesz zacząć spożywać przeciery. W wielu przypadkach będziesz w stanie jeść to samo, co Twoja rodzina, poprzez przetarcie jedzenia w mikserze. Na tym etapie każdy posiłek powinien zawierać białko. Nie martw się, jeśli nie jesteś w stanie zjeść wszystkiego i pamiętaj, żeby przestać jeść jeżeli poczujesz dyskomfort.



Pamiętaj:

Nie zapomnij pić dużo płynów w trakcie całego okresu kuracji przy użyciu balonu wewnątrzżołądkowego.

Produkty miękkie (przez okres 4 dni)

Ten etap przygotowuje Cię do powrotu do spożywania produktów stałych. Pamiętaj, aby jeść powoli i dokładnie przeżuwać. Wybieraj produkty o niskiej zawartości tłuszczu, kalorii i węglowodanów.

Z czasem uczenia się „wsluchiwania” w swój organizm, zwracaj uwagę czy występuje uczucie pełności, napięcia lub dyskomfortu. Są to oznaki, kiedy powinno się zwolnić lub zaprzestać jeść.

Przykłady produktów miękkich:

- Banany lub inne miękkie owoce.
- Kaszka/płatki owsiane,
- Jajka,
- Jogurty,
- Twaróg,
- Tuńczyk z puszki.

Pamiętaj:

Kiedy jesz stosuj zasadę 20/20. Pożywienie powinno być żute przynajmniej 20 razy, a posiłek powinien trwać co najmniej 20 minut.



Produkty stałe

W obecnej chwili kończysz okres przejściowy. Wracając do swojej normalnej aktywności, będziesz dostosowywać swój apetyt do konsekwentnego i zdrowego procesu utraty wagi. Oto kilka wskazówek jak wrócić do spożywania produktów stałych:

- 1 Wprowadzaj do diety produkty stałe pojedynczo,
- 2 Jedz gotowane potrawy,
- 3 Ogranicz lub zrezygnuj z chleba, makaronów i ryżu. Takie produkty mogą przykleić się do balonu powodując nieświeży oddech,
- 4 Pij dużo wody i unikaj jednoczesnego picia i jedzenia. Pij przynajmniej ½ szklanki przed każdym posiłkiem oraz pij dwie szklanki pół godziny po posiłku, aby optukać balon.

Aby osiągnąć sukces bardzo ważne jest, aby stosować się do diety i zmian w trybie życia zaleconych przez lekarza.

Pamiętaj, aby obserwować i zgłaszać wszystkie nietypowe zmiany Twojego samopoczucia. Jeśli odczuwasz mdłości przez dłużej niż kilka pierwszych dni skontaktuj się koniecznie ze swoim lekarzem.



Następne 6 miesięcy

Po pierwszych dwóch tygodniach Twój organizm dostosował się do balonu. Teraz powinieneś wprowadzić w życie regularny plan żywieniowy.

Twój sukces teraz zależy od tego, jak bardzo chcesz się poświęcić wdrożeniu zasad zdrowego postępowania. Od swojego lekarza możesz otrzymać wskazówki, jak utrzymać reżim żywieniowy. Możesz również spotykać się z dietetykiem w celu kontrolowania postępów. Jeśli masz taką możliwość staraj się uczestniczyć we wszystkich spotkaniach.

Pamiętaj, BIB® to tylko „narzędzie treningowe”. Zapewnia Ci ono szanse na wprowadzenie zmian w stylu życia, które musisz poczynić w celu utrzymania idealnej wagi ciała.

Następujące wskazówki ułatwią Ci osiągnięcie sukcesu.



Kwestia równowagi

Konieczne jest jedzenie zrównoważonego pożywienia. Oznacza to po prostu włączenie do diety składników ze wszystkich czterech grup żywieniowych: warzyw, owoców, produktów zbożowych, mleka i mięsa.



Czytaj etykiety informacyjne

Etykiety informacyjne dotyczące składników są obowiązkowe dla wszystkich pakowanych produktów. Mają na celu pomóc konsumentowi podjęcie decyzji. Ważne jest zwracanie uwagi nie tylko na ilość kalorii, ale również na zawartość białka.



Prowadź dziennik żywieniowy

Jest on nie tylko niezwykle przydatny do zapisywania ważnych informacji, ale również uświadamia Ci podjęte decyzje. Dzięki niemu możesz obserwować, kiedy radzisz sobie dobrze oraz kiedy musisz podjąć więcej starań, aby osiągnąć swoje cele.



Aktywność ruchowa ma duże znaczenie

Aby osiągnąć, a następnie utrzymać wymarzoną wagę, Twój organizm potrzebuje aktywności oraz wysiłku. Jest to jedyny sposób na spalenie tkanki tłuszczowej oraz dostarczanych codziennie kalorii.

Nawet z pozoru drobne zmiany jak np. używanie schodów zamiast windy spowodują dużą zmianę w Twoim metabolizmie i ilości spalanych kalorii.

Inne pomocne wskazówki:

- Wybieraj niskotłuszczowe i niskokaloryczne zamienniki,
- Zredukuj ilość tłuszczu, alkoholu i soli,
- Zwiększ ilość spożywanego błonnika,
- Pij dużo płynów, w szczególności wody.



Usunięcie balonu BIB®



Po upływie 6 miesięcy balon wewnętrzzwołkowy zostanie usunięty w trakcie 20-30 minutowego zabiegu. Zabieg zbliżony do jego implantacji.

Podczas tego zabiegu będziesz pod wpływem środków znieczulających, a lekarz za pomocą endoskopu opróżni i usunie balon z żołądka.

Po usunięciu balonu, pacjenci rzadko odczuwają jakieś dolegliwości. Po zabiegu powinieneś pozostać w klinice przez kilka godzin, aby środki znieczulające przestały działać.

Ważne uwagi:

- Nie wolno spożywać stałych pokarmów na 24 godziny przed usunięciem balonu,
- Nie wolno pic płynów na 12 godzin przed usunięciem balonu,
- W związku z działaniem środków znieczulających poproś bliskich o pomoc w powrocie do domu.

Przejęcie kontroli - życie bez balonu BIB®

Sześć miesięcy temu została przez Ciebie podjęta odważna decyzja o przejęciu kontroli nad własną wagą. Najtrudniejsze kroki na tej drodze już za Tobą.

Balon BIB® dał Ci dodatkowe wsparcie potrzebne do osiągnięcia przez Ciebie wymarzonego wizerunku oraz wagi. Od tej chwili od Ciebie zależy utrzymanie zmian, które nastąpiły w Twoim życiu.

Jedz by żyć - nie żyj by jeść

Pamiętaj to nie jest dieta – to jest zmiana stylu życia. Trwały sukces oznacza zobowiązanie się do prowadzenia aktywnego trybu życia oraz jedzenia małych i zdrowych posiłków.

Wszyscy wiemy, że czasami zdarzają się gorsze dni. Należy pamiętać, że kolejne mogą być lepsze.

Nie wpadaj w panikę jeśli się zapomniałaś/eś i nie zastosowałaś/eś się do nowych zasad. W takiej sytuacji najbardziej istotną rzeczą jest zrozumieć, dlaczego uchybienie się zdarzyło i zrozumieć jego przyczynę. Czy znalazłaś/es się pod presją? Czy odczuwałaś/eś niepokój lub przygnębienie? Czy powodem jest Twoje otoczenie? Jeśli to konieczne, podziel się swoimi odczuciami z rodziną lub bliskimi. Jeśli obawiasz się, że Twoje nawyki zdrowego odżywiania znacznie się pogarszają, skonsultuj się z profesjonalnym dietetykiem.



Pozostań na wybranej drodze

Twoja klinika zapewni Ci wsparcie w postaci porad dotyczących diety i stylu życia, co pomoże w utrzymaniu dobrych nawyków. Staraj się postępować zgodnie z otrzymanymi wskazówkami jak to tylko jest możliwe.

Oto kilka końcowych porad.

Unikaj jedzenia jako recepty na walkę z problemami

Kiedy sprawy nie idą najlepiej, łatwo jest poddać się pokusie jedzenia dla przyjemności. NIE RÓB TEGO. Postaraj się zająć się czymś innym, co sprawi, że poczujesz się lepiej. Jeśli musisz jeść, jedz rozsądnie. Zdziwisz się jak owoce i warzywa mogą poprawić nastrój. Przy użyciu sokowirówki można szybko przyrządzić smaczne i zdrowe napoje, które zaspokoją głód.

Kontroluj wielkość porcji

Prawidłowa wielkość porcji pomaga utrzymać niską wagę. Zwracaj na to uwagę, szczególnie wtedy, gdy ktoś inny serwuje Ci posiłek. Jeśli będzie zbyt obfity, zjedz tylko tyle ile powinnaś/nieneś. Nie czuj się w obowiązku, aby zjadać wszystko. Jedzenie z małych talerzy pozwala łatwiej kontrolować ilość spożywanego pokarmu.

Postaw na aktywność

Regularna aktywność fizyczna sprawi, że będziesz się czuć dobrze zarówno fizycznie jak i psychicznie. Spowoduje przyspieszenie spalania kalorii, poprawi wydolność układu krążenia, jak również spowoduje poprawę Twojej sylwetki. Nie będzie dziełem przypadku, że ze wszystkich stron będziesz słyszeć komplementy.

Woda jest Twoim przyjacielem

Zwracaj uwagę na to, ile wody pijesz. Należy pić co najmniej 8 szklanek wody dziennie. Woda powoduje uczucie pełności.

Powodzenia!

Teraz, po osiągnięciu swojego celu, możesz cieszyć się pełnią życia. Nastąpiły zmiany w Twojej diecie oraz w stylu życia - możesz kontynuować te zmiany zarówno teraz, jak i w przyszłości.

Balon BIB® był tylko katalizatorem - cała ciężka praca została wykonana przez Ciebie!





Wyłączny dystrybutor w Polsce:

HAMMERmed Medical Polska Sp. z o.o. Sp.K.

ul. Kopcińskiego 69/71, 90-032 Łódź

tel. 42 639 10 10, fax 42 639 10 20

info@hammer.pl

www.hammer.pl

www.pokonajotylosc.pl

Uwaga:

Produkt przeznaczony wyłącznie do stosowania przez lekarza. Balon wewnątrzżołądkowy BIB® nie zawiera lateksu i naturalnych materiałów gumowych.

Znak handlowy jest własnością Apollo Endosurgery, Inc.

© 2015 Apollo Endosurgery, Inc. Austin, TX.

Wszystkie prawa zastrzeżone.

Produkt oznaczony znakiem CE.

Listopad 2009 EU/0499/2009

Przypisy:

1. Sallet JA, Marchesini JB, Paiva OS et al. Brazilian Multicentre Study of the Intra-gastric Balloon. *Obesity Surgery* 2004; 14:991-998.
2. Genco A, Bruni T, Doldi SB et al. BioEnterics Intra-gastric Balloon: The Italian Experience with 2,515 Patients. *Obesity Surgery* 2005; 15:1161-1164.
3. Genco A, Balducci S, Bacci V et al. Intra-gastric Balloon or Diet Alone? A Retrospective Evaluation. *Obes Surg* 2007; (DOI 10.1007/s11695-007-9383-9).

