

**Życie z balonem
żołądkowym
BIB**

BioEnterics®
Intragastric
Balloon Program

Informacja dla pacjenta

BIB
PROGRAM



WPROWADZENIE

Gratulujemy! Jesteś na drodze do skutecznego spadku masy ciała (wagi). Program BIB (BioEnterics® IntraGastric Balloon – balon żołądkowy) pomoże ci, w sposób bezpieczny i efektywny, zmienić twoje ciało i styl życia.

Rozpoczynając program BIB bardzo ważne jest, aby zrozumieć, że umieszczenie balonu żołądkowego BIB jest tylko rozpoczęciem podróży. Następne sześć miesięcy będzie ważnym okresem dla zmiany: nie tylko stracisz na wadze, ale nauczysz się, jak utrzymać uzyskaną niższą masę ciała.

Niniejsza broszurka dostarcza wskazówek jak:

- Dopasować się do balonu BIB,
- Zaadaptować nowy program,
- Przygotować się do usunięcia BIB,
- Zbudować podwaliny sukcesu.

Oprócz wskazówek zawartych w niniejszej broszurze, ważną rolę w odniesieniu sukcesu odegra twój medyczny zespół wsparcia. Jest niezwykle ważne, abyś brał udział w spotkaniach kontrolnych z zespołem, aby uzyskać szkolenie i wsparcie konieczne do osiągnięcia celu.

Nadmierny przyrost wagi jest złożonym zagadnieniem i bierze w nim udział wiele czynników. Niektóre z nich mają podłoże genetyczne i dziedziczne i nie mogą zostać zmienione, ale inne są wyuczonymi zachowaniami.

Mając właściwe narzędzia i wsparcie, jesteś w stanie zmienić wyuczone zachowania.

Uwaga: następujące informacje podane są jako ogólny zarys. Twój lekarz dostarczy dokładniejszych instrukcji. Należy ściśle stosować się do zaleceń lekarza.

PRZYSTOSOWANIE SIĘ DO BALONU BIB

Natychmiast po umieszczeniu BIB:

Bardzo ważne jest stosowanie się do zaleceń podanych podczas okresu przystosowawczego. Pierwsze parę dni będzie nieprzyjemne, gdyż żołądek w tym czasie przyzwyczaja się do obecności balonu. Możesz mieć nudności, wymioty, wzdęcia, biegunkę i skurcze, dopóki organizm nie dopasuje się. Przypadłości te są normalne i należy się ich spodziewać.

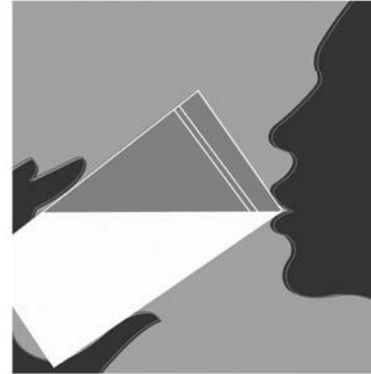
Przez pierwsze kilka dni lekarz będzie pod telefonem. Lekarz dostarczy ci ścisłych instrukcji dotyczących reżimu nawodnienia w tym okresie. Picie dużych ilości wody i unikanie jedzenia wszystkich pokarmów stałych ma w tym czasie decydujące znaczenie. Pierwsze spotkanie z lekarzem i żywieniowcem zwykle następuje po pierwszym tygodniu od umieszczenia balonu BIB.

Przez pierwsze trzy dni będziesz ograniczony do płynnej diety, w skład której mogą wchodzić:

- Soki,
- Mleko,
- Rzadkie zupy lub buliony,
- Galaretki.

Należy unikać następujących produktów:

- Kawa,
- Napoje gazowane,
- Tłuste potrawy,
- Czekolada,
- Lody.



Ważne przypomnienia

- Lekarz będzie obecny pod telefonem przez pierwsze 24 godziny, aby zająć się wszelkimi reakcjami lub dolegliwościami, jakie możesz odczuwać.
- Przez pierwsze 24 godziny nie wykonuj żadnych ćwiczeń fizycznych.
- Pij zimne płyny w małych ilościach, zaczynając od łyżeczki do herbaty i wolno zwiększaj ilość płynu, dopasowując ją do swoich możliwości. Jeśli przyjmuje się płyn w większej ilości, ryzyko wystąpienia nudności i wymiotów jest wyższe.
- W okresie, gdy BIB pozostaje w żołądku, uważnie śledź i zgłaszaj wszystkie niecodzienne zmiany samopoczucia. Jeśli odczuwasz nudności dłużej niż przez parę pierwszych dni, natychmiast zawiadom lekarza.

Przejsie na pokarmy stałe

Po kilku dniach płynnej diety będziesz gotów, aby zacząć przechodzić na pokarmy stałe. Przed przejściem na pokarmy stałe, będziesz spożywać pokarmy półpłynne. Jak szybko dokonasz tego przejścia będzie zależało od twojego postępu i od tego, jak dobrze organizm toleruje płyny. Ważne jest dokonanie przejścia powoli i nie próbowanie przyspieszenia procesu dopasowania.

Niektóre potrawy, jakie dietetyk może przepisać w tym okresie to:

- Owsianka,
- Gęściejsze zupy,
- Przeciery owocowe.

Otrzymasz instrukcje dotyczące początkowego reżimu odżywiania pokarmami stałymi z ograniczeniem kalorii. Z upływem czasu początkowe zalecenia mogą być dopasowywane przez dietetyka w czasie następnych spotkań.

Po upływie pierwszych dwóch tygodni



twój organizm dopasuje się do obecności balonu BIB i będziesz jeść normalne jedzenie, według planu odżywiania przepisane przez dietetyka.

PRZYSTOSOWANIE DO NOWEGO PROGRAMU

Następne sześć miesięcy to ważny okres dla uzyskania zmiany: nie tylko stracisz na wadze, ale nauczysz się, jak niższą wagę utrzymać. Ten okres daje możliwość zmiany i, z pomocą BIB, zbudowania podwalin zdrowszego życia.

Zespół wsparcia

Teraz zaczniesz regularne spotkania ze swoim medycznym zespołem wsparcia. Zespół będzie odgrywać dużą rolę w ocenie twoich potrzeb i w poradach z tobą stworzy indywidualny program dopasowany do twoich potrzeb. W skład zespołu wspomagającego mogą wchodzić:

- Lekarz,
- Dietetyk,
- Terapeuta (ćwiczenia fizyczne),
- Psycholog,
- Inni specjaliści.

Rozkład spotkań będzie uzgodniony z twoim zespołem, ale zwykle będziesz spotykać się z nimi co miesiąc. Jest bardzo ważne, abyś był obecny na wszystkich spotkaniach. Sukces, jaki odniesiesz uczestnicząc w programie BIB, zależało będzie od tego ile dołożysz starań, aby uczyć się od swojego zespołu wsparcia i stosować zasady dobrego zdrowia w codziennym życiu.



Pamiętaj, że balon żołądkowy BIB jest tylko „narzędziem treningu”, jak koła treningowe w rowerze. BIB daje możliwość zaadaptowania zmian w stylu życia, jakie musisz wprowadzić, aby utrzymać swój spadek wagi.

W odniesieniu sukcesu pomogą ci następujące wskazówki:

- Spotykaj się regularnie z zespołem wsparcia, aby utrzymać motywację i podporządkowanie się programowi. Doświadczenie wykazuje, że osoby uczestniczące w zaplanowanych spotkaniach kontrolnych, osiągają najlepsze krótko- i długoterminowe wyniki.
- Prowadź dziennik, w którym notujesz co jesz - i jak, a także jak długo ćwiczysz.
- Uczyni by twój nowy plan odżywiania stał się długoterminową zmianą stylu życia.

Program szkolenia

Zespół wsparcia opracuje dla ciebie program szkolenia odpowiedni do twoich potrzeb, oparty na

sprawdzonych zasadach zdrowia i odżywiania. Udział w spotkaniach, nauka zasad i wprowadzanie ich natychmiast do użytku, jest podstawą odniesienia sukcesu w programie BIB.

Podczas regularnych spotkań ze swoim zespołem będziesz uczyć się i dyskutować o różnych zagadnieniach takich jak:

- Odżywianie,
- Zachowania związane z odżywianiem,
- Ćwiczenia fizyczne,
- Ukryty tłuszcz,
- Planowanie posiłków,
- Informacje na etykietach produktów żywnościowych.

Klinika dostarczy niektóre pisemne materiały dotyczące tych spraw, do nauki i późniejszego sprawdzania.

Rady dla sukcesu:

- Prowadź dziennik swoich dziennych czynności i nawyków żywieniowych, gdyż ułatwia to obserwację postępów i identyfikację obszarów wymagających dostosowania.
- Prowadź kalendarz spotkań ze swoją grupą wsparcia, aby ułatwić sobie planowanie harmonogramu i uczestniczenie w spotkaniach.

Twój plan odżywiania

Skuteczna utrata masy ciała to nie tylko jedzenie mniejszych ilości. Należy też jeść właściwe rzeczy we właściwym czasie. Twój dietetyk pomoże zrozumieć zasady dobrego odżywiania i poradzi, jak przystosować swoje nawyki żywieniowe, aby dokonywać zdrowych wyborów.

Niektóre ogólne zalecenia jedzenia z BIB podajemy poniżej:

1. Jedz regularnie posiłki; 3 główne posiłki i przekąski przed południem i popołudniu.
2. Zaleca się, aby nie spożywać wieczornego posiłku zbyt późno; najlepiej około 2 godziny przed położeniem się do łóżka.
3. Pij co najmniej 1,5 litra wody dziennie. Ogranicz spożycie płynów w czasie posiłków.
4. Jedz wolno i żuj dokładnie.
5. Unikaj produktów zawierających węglowodany proste (czekolady, miodu, galaretek, lodów, ciastek, słodczy, suszonych owoców, daktyli, rodzynek, śliwek itp.)
6. Bierz udział w ćwiczeniach fizycznych zgodnie ze swoimi możliwościami (pływanie, jazda na rowerze, szybki spacer itp.)
7. Unikaj napojów zawierających kofeinę i napojów gazowanych.
8. Wyklucz, na podstawie własnego



doświadczenia, produkty trudnostrawne.
9. Dozwolone jest umiarkowane używanie słodzików.

10. Unikaj zbędnego jedzenia lub nawyków, które zwiększają produkcję kwasu żołądkowego.

11. Stosuj się jak najściślej do programu dostarczonego ci przez twojego dietetyka

Spotkania grupy wsparcia

Klinika oferuje spotkania grupy wsparcia. Spotkania są bardzo zalecane, gdyż stanowią nieformalną sieć społeczną ludzi, którzy stawiają lub stawiali czoła tym samym wyzwaniom i rozczarowaniom. Takie relacje mogą mieć wielki wpływ na dokonanie zmiany i utrzymanie motywacji. Tematy spotkań mogą obejmować różne dziedziny od odżywiania, do ćwiczeń fizycznych, a nawet rozwoju osobowości.

PRZYGOTOWANIE DO USUNIĘCIA BIB

Po upływie sześciu miesięcy balon żołądkowy BIB zostanie usunięty w trakcie 20-minutowej procedury, podobnej do procedury jego umieszczenia. Podczas procedury usuwania zostaną podane środki uspokajające, a lekarz usunie roztwór soli przed usunięciem pustego balonu z żołądka.

Ważne przypomnienia:

- Nie wolno spożywać stałych pokarmów przez okres 24 godzin przed usuwaniem balonika.
- Nie wolno pić płynów przez 12 godzin przed usuwaniem balonika.
- Zorganizuj opiekę na powrót do domu z ośrodka terapii.

BUDOWANIE PODWALIN SUKCESU

Po usunięciu balonu BIB nadal pozostaniesz pod nadzorem zespołu wsparcia.

Będziecie się nadal spotykać i rozpatrywać ważne tematy, takie jak: ćwiczenia fizyczne, rolę błonnika, uczucie sytości, informacje z etykiet na produktach żywnościowych, zakupy i gotowe produkty. Ze stałą pomocą zespołu będziesz postępować dalej na drodze do skutecznej i stałej utraty wagi.

10 najważniejszych wskazówek osiągnięcia sukcesu

1. Uważaj na wielkość swoich porcji jedzenia.
2. Ucz się i wprowadzaj w życie zdrowe nawyki żywieniowe.
3. Prowadź dziennik i monitoruj swoje zachowania dotyczące jedzenia.
4. Ogranicz spożycie tłuszczów.
5. Wybieraj pokarmy z dużą zawartością błonnika, aby zapewnić poczucie sytości, ale pamiętaj, że dostarczają one mało energii.
6. Dokonuj małych przystosowań. W sumie dają one ogromną ilość kalorii!
7. Wybieraj smaczne jedzenie. Kontrolowanie tego, co się je, nie oznacza „jedz tylko mdłe potrawy”.
8. Pij dużo płynów.
9. Zmień więcej niż nawyki żywieniowe. Ćwicz więcej i praktykuj pozytywne myślenie.
10. Ponad wszystko ciesz się swoim jedzeniem, swoim ciałem i swoim życiem!

Balon żołądkowy BIB pomaga szybko rozpocząć proces, ale obecnie masz nowe narzędzia i nowy pogląd. Odniosłeś sukces i wiesz, jak go dalej kontynuować. Balon został usunięty, ale chęć kontynuowania życia, jakim się teraz cieszysz, będzie motywacją do pozostania na obranej drodze do zdrowia i szczęścia i do tego, aby nigdy z niej nie zawrócić.

CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA

P: Ile kilogramów mogę stracić?

O: Możliwy jest znaczny spadek masy ciała, średnio pomiędzy 15 – 20 kg, jednak wyniki będą zależały od tego, jak dokładnie będziesz przestrzegać zasad programu i jak dobrze dopasujesz swoje nawyki żywieniowe.

P: Czy będę odczuwać obecność balonu w żołądku?

O: Przez pierwsze parę dni będziesz odczuwać pewien dyskomfort. Potem zasadniczym odczuciem obecności BIB będzie uczucie sytości. .

P: Czy są jakieś skutki uboczne lub komplikacje związane z balonem BIB?

O: Pierwsze trzy dni będą bardzo trudne. Skurcze, nudności i wymioty są normalne i należy się ich spodziewać. Bardzo ważne jest stosowanie się do wskazówek lekarza i picie dużych ilości

płynów. W celu zwalczenia dyskomfortu, dostępne będą leki.

P: Ile czasu wymaga dojście do siebie po przejściu procedury umieszczenia balonu BIB?

O: Aby wydobrzcć po przeprowadzeniu procedury, powinieneś zaplanować co najmniej trzy dni bez zajęć. Będziesz zdolny do podjęcia zajęć wcześniej lub później niż po podanym czasie zależnie od tego, jak szybko twój organizm dopasuje się do BIB.

P: Jak spadek wagi w programie BIB wypada w porównaniu z wynikami innych programów dietetycznych?

O: Z BIB należy się spodziewać większego spadku masy ciała. Ponieważ balon BIB zapewnia poczucie sytości, łatwiej jest kontrolować jedzenie i dokonać zdrowych zmian w nawykach.

P: Czy po przeprowadzeniu procedury, obecność balonu BIB będzie wymagać częstych wizyt u lekarza?

O: Program wizyt kontrolnych jest decydujący dla odniesienia sukcesu z BIB i dla przyswojenia nowych umiejętności dotyczących stylu życia. Kiedy balon BIB będzie pozostawał na miejscu, będziesz spotykać się z lekarzem i zespołem wsparcia co najmniej raz na miesiąc. W tym okresie oceniane będą twoje postępy

i przyswoisz sobie cenne zasady, dotyczące zdrowia, odżywiania i ćwiczeń fizycznych, które dostarczą ci podstaw dla długoterminowego sukcesu.

P: Czy BIB ogranicza aktywność?

O: Przez pierwszy tydzień nie należy planować żadnych bardziej forsownych ćwiczeń. Kiedy już organizm dopasuje się do BIB, można kontynuować normalną aktywność. Bardzo zaleca się rozpoczęcie regularnego programu ćwiczeń fizycznych, które pomogą osiągnąć większy sukces.

P: Co się stanie, jeśli balon BIB będzie przeciekać?

O: W razie przeciekania BIB zauważysz zmianę w barwie moczu (będzie zielonkawy). Choć zdarza się to bardzo rzadko, sytuacja może być poważna. Jeśli zauważysz zmianę w barwie moczu, musisz natychmiast zawiadomić lekarza. Jeżeli BIB zapadnie się, przejdzie w sposób naturalny przez przewód pokarmowy, ale w pewnych przypadkach musi zostać usunięty przez lekarza.

P: Czy mogę pić alkohol?

O: W umiarkowanej ilości alkohol jest dozwolony.

P: Czy mogę jeść wszystko, co zechcę? Czy są jakieś ograniczenia żywieniowe?

O: Nie będziesz miał ochoty jeść tak

dużo, jak miałeś w zwyczaju. W dodatku po zjedzeniu tłustych produktów lub słodczy możesz mieć mdłości. Nadmierne przejedzenie, gdy BIB pozostaje w żołądku, może być niebezpieczne i spowodować poważne medyczne komplikacje.

P: Jak balon BIB jest usuwany?

O: Balon BIB jest usuwany przez usta w ten sam sposób, jak jest wprowadzany do żołądka. 20-minutową procedurę przeprowadza się w stanie uspokojenia polekowego.

P: Czy aby odnieść sukces, muszę uczestniczyć w wizytach kontrolnych?

O: Balon BIB nie jest magiczną pigułką, ale narzędziem służącym do zmiany stylu życia. Udział w programie zapewnia szkolenie i wsparcie w zmianie nawyków i stylu życia oraz większe szanse na długoterminowy sukces.

TABELA BMI (KG/M)

BMI = kg/m²

		WZROST (m)									
		1.45	1.5	1.55	1.6	1.65	1.7	1.75	1.8	1.85	1.9
MASA CIAŁA (kg)	70	33	31	29	27	26	24	23	22	20	19
	75	36	33	31	29	28	26	24	23	22	21
	80	38	36	33	31	29	28	26	25	23	22
	85	40	38	35	33	31	29	28	26	25	24
	90	43	40	37	35	33	31	29	28	26	25
	95	45	42	40	37	35	33	31	29	28	26
	100	48	44	42	39	37	35	33	31	29	28
	105	50	47	44	41	39	36	34	32	31	29
	110	52	49	46	43	40	38	36	34	32	30
	115	55	51	48	45	42	40	38	35	34	32
	120	57	53	50	47	44	42	39	37	35	33
	125	59	56	52	49	46	43	41	39	37	35
	130	62	58	54	51	48	45	42	40	38	36
	135	64	60	56	53	50	47	44	42	39	37
	140	67	62	58	55	51	48	46	43	41	39
	145	69	64	60	57	53	50	47	45	42	40
	150	71	67	62	59	55	52	49	46	44	42
	155	74	69	65	61	57	54	51	48	45	43
	160	76	71	67	63	59	55	52	49	47	44
	165	78	73	69	64	61	57	54	51	48	46
170	81	76	71	66	62	59	56	52	50	47	
175	83	78	73	68	64	61	57	54	51	48	
180	86	80	75	70	66	62	59	56	53	50	
185	88	82	77	72	68	64	60	57	54	51	
190	90	84	79	74	70	66	62	59	56	53	
195	93	87	81	76	72	67	64	60	57	54	
200	95	89	83	78	73	69	65	62	58	55	
205	98	91	85	80	75	71	67	63	60	57	
210	100	93	87	82	77	73	69	65	61	58	

Klasyfikacja Wskaźnika Masy Ciała (BMI)

Niedowaga	Idealna BMI	Nadwaga	Otyłość	Poważna otyłość	Chorobliwa otyłość	Otyłość olbrzymia
<19	19-24.9	25-29.9	30-34.9	35-39.9	40-49.9	50 i powyżej

NALEŻY WZIĄĆ POD UWAGĘ, ŻE BMI NIE ROZRÓŻNIA TŁUSZCZU OD MIĘŚNI.

ZDARZA SIĘ, ŻE SILNIE UMIEŚNIONE OSOBY MAJĄ BMI POWYŻEJ 25 BEZ ZWIĘKSZONEGO RYZYKA DLA ZDROWIA.

Nazwisko: _____

Data przeprowadzenia procedury: _____ Lekarz prowadzący: _____

Żywieniowiec (dietetyk): _____ Inny kontakt medyczny: _____

Harmonogram spotkań z lekarzem	
Nazwisko lekarza	Dzień/Godzina

Harmonogram spotkań z zespołem wsparcia	
Miejsce spotkania	Dzień/Godzina

Uwagi:

ŚLEDZENIE POSTĘPÓW

Data:

Masa ciała:

Uwagi:

BIB

BIOENTERICS®
INTRAGASTRIC
BALLOON
PROGRAM

W CELU ZASIĘGNIĘCIA BLIŻSZYCH INFORMACJI
NA TEMAT CHOROBLIWEJ OTYŁOŚCI I PROGRAMU BIB,
PROSIMY TELEFONOWAĆ:



Siedziba firmy: ul. Jaracza 76, Łódź 90-251, tel. (42) 678 15 60; fax (42) 630 59 03
www.hammer.pl, e-mail: firma@hammer.pl



www.inamed.com

BIOENTERICS INTRAGASTRIC BALLOON SYSTEM NIE ZAWIERA LATEKSU
ANI MATERIAŁÓW Z NATURALNEJ GUMY.

BIB JEST MARKĄ HANDLOWĄ USA BIOENTERICS CORPORATION

©2004 INAMED CORPORATION. WSZYSTKIE PRAWA ZASTRZEŻONE

BALON ŻOŁĄDKOWY BIOENTERICS INTRAGASTRIC BALLOON JEST
OZNACZONY ZNAKIEM CE.