

Allmän information om Gastrisk ballongmetoden:



- Ballongen har gett tre gånger större viktninskning än med bara diet och motion
- Ballongen är en säker och effektiv metod för att gå ner i vikt
- Fler än 220 000 inläggningar av ballonger har gjorts runt om i världen
- Ballongen är FDA-godkänd

Vad är en gastrisk ballong?

- Ballongen är ett viktnskningsprogram som består av två delar, utformat för att ge effektiva och motiverande resultat som märks. Med denna metod kan patienter tappa tre gånger mer vikt än med bara diet och motion.
- Programmet börjar med att en mjuk ballong läggs in i magsäcken under sex månader för att hjälpa till att kontrollera matportionerna.
- Ballongen tar upp plats i magsäcken och hjälper dig att äta mindre vid måltiderna.
- Ballongen är tillfällig och ligger kvar din magsäck under sex månader utan att någon operation eller några snitt behöver göras.
- Alla patienter får rådgivning av en grupp av experter som kan omfatta en dietist, psykolog och sjukgymnast.
- Rådgivningen fortsätter efter att ballongen tagits bort efter sex månader och fram till 12 månader.

Ingreppet: inläggning och borttagning

- Ett icke-kirurgiskt ingrepp som görs med ett mild lugnande medel. Den tunna, tomma ballongen läggs in i magsäcken. Den fylls sedan med koksaltlösning tills den är ungefär lika stor som en grapefrukt. Ingreppet tar ungefär 20–30 minuter, så du kan gå hem samma dag.
- Efter sex månader tas ballongen bort på samma sätt som den las in. Genom ett icke-kirurgiskt ingrepp med mild lugnande medel töms den först och tas sedan ut.

Vad du kan förvänta dig

- Viktnsknningen är snabb. Den största viktnsknningen sker normalt under de första tre månaderna.
- Patienter har tappat tre gånger mer vikt än med bara diet och motion
- Dina förändrade matvanor och dina egna ansträngningar att fortsätta att vara aktiv kommer att påverka dina resultat i mycket stor utsträckning.

För att kunna få behandling med ballongen ska du uppfylla följande kriterier:

- vara vuxen
- ha ett Body Mass Index (BMI) på 30 till 40
- vara villig att delta i ett program med medicinsk uppföljning
- inte ha några missbruksproblem

Fördelar med ballong

- Efter sex månader med ballongen ett trestegsprogram har patienter tappat i genomsnitt 3,1 gånger mer vikt än de med enbart kost- och motionsprogram.
 - Har bevisat att vikten hålls nere även efter att ballongen tagits bort.
 - Har hjälpt tusentals människor tappa vikt i mer än 20 år.
 - Fler än 220 000 ORBERA™-ballonger har distribuerats över hela världen till över 80 länder.
- Referenser
 1. Directions For Use (DFU). ORBERA™ Intra-gastric Balloon System (ORBERA™). Austin, TX: Apollo Endosurgery, Inc.



Viktningsprogram

– En början till ett nytt synsätt och en bättre livsstil

BMI viktningsprogram är inte bara en ballong i magen, en magsäcksoperation eller ett bantningsprogram. Det är en komplett metod i tre steg för att hjälpa dig att få en kickstart till viktningsprogram för att motivera dig att gå vidare till en mer balanserad kost och en sundare livsstil. Det behövs ingen invasiv operation eller narkos, och det görs inga permanenta kirurgiska förändringar på din kropp.

Steg 1: Insikt

En översikt över ingreppet och vad du kan förvänta dig de första dagarna

Steg 2: Förändring

En vägledning till ett hälsosammare liv. Strategier för en balanserad kost, hantering av portionsstorlekar och att bli mer aktiv.

Steg 3: Frihet

Tips som hjälper dig att hålla vikten nere och humöret uppe på lång sikt. En tillbakablick för att se din måluppfyllelse under sex månader och en väg framåt i ditt nya liv.

Här nedan kan du läsa lite allmänt om vad de olika stegen innebär. Du kommer att få detaljerad information om varje steg när du går med i programmet.

STEG 1 - INSIKT

Före ingreppet

Du kommer att ordinerats en särskild diet före ingreppet. Kontakta läkaren i god tid före ingreppet angående eventuella läkemedel du tar regelbundet.

Det är mycket viktigt att du inte äter eller dricker någonting alls efter midnatt dagen före ingreppet.

I samband med ingreppet

- Klä dig bekvämt
- Bär glasögon i stället för kontaktlinser (om du använder sådana)
- Använd ingen make-up (det kan dölja kliniska tecken)
- Se till att någon följer dig hem efter ingreppet – du får inte köra bil eller åka kommunalt ensam.



Så här går det till

Här kan du läsa lite övergripande om hur programmet ser ut och hur metoden fungerar. Detaljerad information och anvisningar kommer du att få av läkaren och av dietisten.



Programmet börjar med att en mjuk ballong placeras i din magsäck utan att du behöver opereras. Ballongen kommer att göra att du känner dig mätt tidigare och under längre tid – en bra start på din viktminskning.

Ballongen förs in med ett endoskop. Inuti magsäcken fylls den via en kateter med en koksaltlösning. Därefter tas katetern och endoskopet bort. Detta tar ungefär 20–30 minuter. Ballongen är nu stor som en grapefrukt och kan inte komma ut av sig själv. Du får ett mildt lugnande medel under ingreppet och är vid fullt medvetande direkt efter ingreppet. Du stannar kvar för observation i 1–2 timmar. När läkaren har undersökt dig kan du få åka hem.



Efter ingreppet

Du kommer troligtvis att vara illamående och kräkas upp till 72 timmar efter ingreppet och känna dig uppblåst, ha diarré och kramp under de första dagarna tills din magsäck vant sig vid ballongen. Du kan få medicin av läkaren för att mildra dessa besvär. Det kan vara bra att ha förberett detta:

- klar fruktjuice (utan fruktlött) och buljong
- sockerfria karameller
- mycket vatten
- vitaminer i tuggtablett- eller flytande form
- receptfria läkemedel som inte gör dig dåsig (t.ex. Gaviscon, Pepto-Bismol etc.)
- behandling med elektrolyttabletter (saltbalansen i kroppen)
- läkemedel du kan ha fått på recept för att lindra eventuella biverkningar



Glöm inte att tala om för vårdgivaren om du bor på en tillfällig adress eller hotell de första dagarna så att du lätt kan nås.

Vecka 1

Den första dagen intar du bara vätska i form av juice, vatten och buljong. Resten av veckan intar du flytande föda (juicer, vatten, buljong, yoghurt, shakes, soppa m.m utan fasta bitar)

Vecka 2

Nu ska du gå över från vätska via puréer till fast föda. Din magsäck ska sakta anpassa sig till ballongen, så det är viktigt att du lyssnar på din kropp, tuggar maten mycket noga och att du dricker mycket vatten.



1–3 dagar: Puréer

Du kan börja med puréer när din mage tål vätska. En dietist kommer att hjälpa dig med förslag och anvisningar.

1–4 dagar: Mjuk föda

Du kan nu börja äta bananer, gröt, ägg, mjukost, yoghurt och liknande. Tänk på att tugga väl och att äta långsamt.

Fast föda

Du kan långsamt börja försöka med olika typer av fast föda, en i taget. Börja med lagad mat och undvik stärkelserika produkter och fett. Du får hjälp och råd av dietisten för att klara den här övergången på ett bra sätt.

STEG 2 - FÖRÄNDRING

Under det här steget kommer du att förändra ditt liv genom förbättrade motions- och matvanor. Det kommer att finnas en dietist till hands som stöttar dig med motivation, råd, anvisningar och tips. Det finns inga mirakel – med ballongen har du tagit det första steget,



och resten är hårt arbete och den motivation du redan visat prov på. Den bär du med dig under de kommande månaderna.

Det är nu du kommer att se att du börjar minska din vikt!

Balansera din kost

Följ dietistens kostråd noga och tänk på portionsstorleken. Det är viktigt att du får i dig de näringsämnen kroppen behöver. Om du känner att du inte mår bra ska du kontakta dietisten för råd om rätt kost.

Välj kalorifattiga fiberrika produkter med låg fetthalt och se till att du får i dig tillräckligt mycket protein. Undvik fett, socker, alkohol och salt.

Drick ordentligt så att du inte blir uttorkad.

Rör på dig – ett steg i taget

Sätt upp rimliga mål för din motion och börja långsamt. Det är bättre att öka lite i taget än att gå för fort fram och behöva backa. Skaffa dig en daglig rutin, gärna tillsammans med någon annan. Var aktiv i allt du gör genom att till exempel ta trapporna i stället för hissen, ställa bilen några meter längre bort osv. Varje litet steg räknas!



STEG 3 - FRIHET

Det är nu, när ballongen kommer att tas bort, som du kommer att skörda frukterna av allt ditt hårda arbete hittills. Ballongen var bara ett sätt för dig att komma igång, men det som du åstadkommit själv under de första sex månaderna lägger grunden för ditt fortsatta nya liv.

Som hjälp kommer du att få tips och råd om hur du behåller din nya låga vikt och stämma av hur väl du uppfyllt de mål du satte upp i början av behandlingen.

Ballongen tas bort

Ballongen kommer att tas bort på samma sätt som den lades in. Den punkteras och det sterila vattnet inuti den suges ut genom en kateter. När ballongen är tömd fångas den in och dras ut.

Tre dagar före borttagandet kommer du att återgå till en halvflytande kost. Dagen innan får du bara inta vätskor. I annat fall måste ingreppet skjutas upp.

Det är du som gör jobbet

Sex månader tidigare fattade du ett beslut att göra något aktivt för din hälsa. Du tog det första, viktiga, steget mot ditt nya jag, och under sex månader har du kämpat med att bryta gamla vanor och ge dig själv ett friskare och sundare liv. Med hjälp av viktminskningsprogrammet med ballongen har du nu verktygen, kunskapen och stödet du behöver för att gå vidare. Den starka motivation du



hade när du startade programmet är det som kommer att hjälpa dig att fortsätta i samma riktning.

Stanna upp då och då och tänk tillbaka på de mål du satte upp för dig själv och hur väl du fyllt dem. Väg dig regelbundet och gläds åt att du slagit in på en väg som inte bara är en diet – det är en livsstil! Ibland kommer du att tappa sugen och misströsta, och kanske även misslyckas någon gång. Straffa inte dig själv då, utan ta nya tag och se framåt!

Du kommer att få en massa tips och råd av dietisten för hur du behåller din nya livsstil och håller dig sund och frisk.

