

CONSEILS ET ASTUCES

Pour réduire la claustrophobie pendant votre IRM



1. SACHEZ À QUOI VOUS ATTENDRE

La connaissance peut être une **force**.

N'hésitez pas à nous demander des informations sur la procédure et ses bénéfices. Nous serons ravis de répondre aux questions qui vous viennent à l'esprit.



2. FAITES-VOUS ACCOMPAGNER

Nous serons à vos côtés, mais un.e **ami.e** ou un **membre de la famille** peut aussi vous accompagner. La présence d'une personne à vos côtés peut avoir un rôle apaisant pendant l'examen.



3. AYEZ À L'ESPRIT QUE VOUS GARDEZ LE CONTRÔLE

Vous **gardez toujours le contrôle** de votre examen. Rien ne vous oblige à effectuer quelque chose qui vous met mal à l'aise et nos manipulateurs radio vous aideront avec la **technique d'apaisement** de votre choix ou adaptée à votre profil.



4. PENSEZ À DES LIEUX OU ÉVÉNEMENTS QUI VOUS PROCURENT DE LA JOIE

Passez en revue les détails d'un **lieu agréable** ou d'un **souvenir heureux**. C'est un moyen efficace pour focaliser votre attention sur autre chose.



5. VOUS N'ÊTES JAMAIS SEUL.E

Le manipulateur radio **communiquera en permanence** avec vous et vous informera de l'avancement de l'examen. Vous aurez aussi un bouton d'appel à votre disposition en cas d'inconfort.