



FICHE HABITUATION AU MASQUE MEOPA



Equipe mobile MOSAïc

Lors du prochain RDV, un soin ou un examen sera effectué. Pour faciliter son déroulement, il se peut que du gaz MEOPA soit utilisé.

Voici comment vous familiariser avec le masque :

ETAPE 1. DESENSIBILISATION DU VISAGE

Essayez des activités ludiques impliquant des contacts sur le visage pour réduire la sensibilité de cette zone.

Commencez par des touches légères avec les doigts, puis utilisez si possible un objet en silicone pour stimuler la sensation du masque



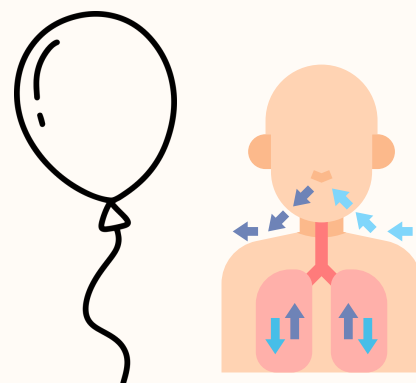
ETAPE 2. ACCEPTATION DU PORT DU MASQUE

Par le biais du jeu, habituez vous à porter le masque durant 3 minutes. Augmentez progressivement la durée : commencez par 5 secondes, puis passez à 10 secondes, 30 secondes, 1 minute et enfin 3 minutes



ETAPE 3. EXERCICE DE RESPIRATION AVEC BALLON

Entraînez vous à gonfler un ballon de baudruche fixé à l'extrémité du masque pendant quelques instants. Attention : évitez de respirer trop longtemps dans un ballon fermé, car cela n'est pas recommandé



IMPORTANCE DE CET ENTRAÎNEMENT

Cet apprentissage progressif contribue grandement à la réussite de l'intervention. Il est essentiel d'encourager positivement et de féliciter chaque progrès réalisé. Répétez ces exercices chaque jour sous forme ludique, jusqu'à la date du RDV. Il est recommandé de consolider chaque étape avant de passer à la suivante. Assurez-vous que l'étape en cours est parfaitement acceptée avant de progresser.