



FICHE HABITUATION BILAN SANGUIN



Equipe mobile MOSAïc

Lors du prochain RDV, vous allez réaliser une prise de sang. Pour faciliter cet acte médical, nous recommandons une préparation progressive à domicile.

Pensez à vous vêtir d'un haut manches courtes ou faciles à relevées pour accéder au bras

ETAPE 1. INSTALLATION ET POSITIONNEMENT

Installez vous confortablement en position assise. Retirez le vêtement couvrant le bras. Maintenir cette position durant des périodes croissantes (de quelques secondes jusqu'à 3 minutes). Apprendre à étendre et maintenir le bras tendu



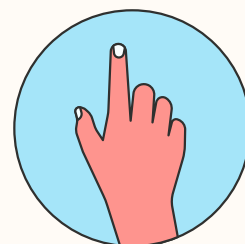
ETAPE 2. FAMILIARISATION AVEC LE GARROT

Appliquez un lien élastique ou un tissu au-dessus du coude pour simuler le garrot. Choisissez un matériau qui crée une légère pression. Augmenter progressivement la durée du port (de quelques secondes jusqu'à 3 minutes)



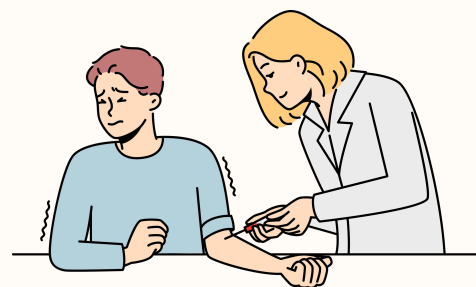
ETAPE 3. DECOUVERTE DES SENSATIONS TACTILES

Tapotez doucement la zone du pli du coude avec une compresse légèrement humidifiée (éventuellement alcoolisée) pour habituer à la sensation et à l'odeur. Stimulez par petits tapotements tout le bras, puis concentrez vous sur le pli du coude.



ETAPE 4. SIMULATION DE LA PIQURE

Utilisez un cure dent pour simuler la sensation de piqûre au niveau du pli du coude
Commencez sur des zones moins sensibles (épaule) avant de se rapprocher progressivement de la zone de ponction. Réalisez plusieurs essais jusqu'à ce que la sensation devienne familière



IMPORTANCE DE CET ENTRAINEMENT

Cette familiarisation améliore significativement le déroulement du prélèvement. Valorisez chacune de vos progressions. Il est essentiel de pratiquer quotidiennement ces exercices jusqu'au jour du RDV. Répétez régulièrement les différentes étapes jusqu'à leur maîtrise complète. Ne passez à l'étape suivante que lorsque la précédente est bien acceptée.