

## PORADY & TRIKI

### Aby zmniejszyć klaustrofobię podczas badania MRI

#### Wiesz, czego się spodziewać

Wiedza może być  **pomocna**.  **Nie wahaj się zapytać nas**  o informacje nt. badania i jego zalety. Chętnie odpowiemy na wszelkie Twoje pytania, gdy się pojawią.

#### Zabierz wsparcie

Jesteśmy tu dla Ciebie, ale może Ci również towarzyszyć  **przyjaciel**  lub  **członek rodziny** . Pomocna może być obecność kogoś, kto uspokoi Cię podczas badania.

#### Pamiętaj, że to Ty sprawujesz kontrolę

**Zawsze masz kontrolę**  nad swoim badaniem. Nie będziesz musiał robić niczego, z czym nie czujesz się komfortowo, a nasi lekarze radiolodzy pomogą Ci w wyborze odpowiedniej metody i techniki wyciszenia się.

#### Pamiętaj o tym co sprawia Ci radość

Przenieś się do swojego „ **szczęśliwego miejsca** ”. Przypomnienie sobie ze szczegółami  **dobrych wspomnień** , może skutecznie odwrócić Twoją uwagę.

#### Nie jesteś sam

Technik elektroradiologii będzie  **stale się z Tobą komunikował**  i informował o przebiegu badania. Otrzymasz również przycisk alarmowy, którego możesz użyć w przypadku dyskomfortu.