

جلسه درمان دندان هایتان تحت کنترل شماست.

پیامی به دندانپزشک

۱. درجه احساس نگرانی شما از نمره ۱ تا ۱۰ چقدر است؟ (نمره ۱ فقدان کامل ترس و نگرانی است.)

۲. مواردی که درباره آنها نگرانم شامل:

۳. این نشان دهنده تصور من از شدت دردناک بودن کار انجام شده است. (از نمره ۱ تا ۱۰ بدهید. نمره ۱ فقدان کامل درد است.)

۴. آنچه که مایلم اتفاق بیفتد:

۵. آنچه که مایل نیستم اتفاق بیفتد:

۶. مواردی که در نظر دارم در حین درمان انجام دهم:

<input type="checkbox"/> گوش دادن به موسیقی یا به یک کتاب صوتی	<input type="checkbox"/> انجام یک بازی ذهنی
<input type="checkbox"/> تصور بودن در یک جای دلنشین	<input type="checkbox"/> دم و بازدم عمیق
<input type="checkbox"/> فشردن یک توپ برای کاهش استرس	<input type="checkbox"/> انجام چند محاسبه ذهنی ریاضی

۷. مواردی که می خواهم شما انجام دهید:

مدت زمانی که کار به طول می انجامد را به من اطلاع دهید.
 آنچه را که می خواهید انجام دهید به من بگویید یا توضیح دهید یا نشان دهید.
 سایر موارد

۸. علائم توافقی توقف کار

اگر می خواهید دندانپزشک کار را متوقف کند، باید به طریقی او را متوجه سازید، مانند بلند کردن دست چپ تان وقتی نیاز به استراحت یا بلع دارید، اگر با این کار موافق هستید با دندانپزشک در میان بگذارید، این توافق به شما کمک می کند تا در صورت نیاز به استراحت، دندانپزشک را راحت تر مطلع کنید.

بعضی اوقات دندانپزشک در مرحله حساسی از کار است و باید قبل از توقف کار این مرحله حساس به اتمام رسد. اگر چنین است شما انتظار دارید که به شما اعلام نماید، تا توقف کار چقدر طول خواهد کشید تا شما بتوانید، شمامی توانید در این فاصله زمانی یکی از روش هایی را که شما را آرام می کند، به کار ببرید.

علامت من برای توقف این است:

امضای دندانپزشک

مورد قبول من است. (امضاء)

تاریخ:

تاریخ:

فراموش نکنید که این پیام را در ملاقات بعدی با دندانپزشک با خود بیاورید. در صورت تمایل شما می توانید یک پیام جدید در هر ملاقات ارائه نمایید.

جلسه درمان دندان هایتان تحت کنترل شماست.

جلسه ملاقات در واقع چگونه بود ؟

در حالی که درمان شما نزدیک به اتمام است ، چند سوال به شما کمک می کند تا یک بازخورد صادقانه ارائه دهید . دندانپزشک شما هم ، همین را می خواهد ، بنابر این آنچه هست را بگویید . به ملاقات خود فکر کنید و ببینید چگونه گذشت. مواردی وجود دارد که میتواند به دندانپزشک اعلام کرده تا در ملاقات بعدی به گونه ای دیگر عمل شود و اکنون زمان درخواست شما برای اصلاح آن موارد است .

در اینجا عبارتی وجود دارد که شما می توانید از آنها در صحبت بعدی با دندان پزشک استفاده کنید :
وقتی شما این را انجام دادید ، باعث شد من احساس کنم که :

بهترین کارهای موثری که امروز انجام دادید، شامل :

واقعا چقدر دردناک بود ؟ (از ۱ تا ۱۰ نمره بدهید، نمره ۱ به معنی کاملا بدون درد .)
بازخورد دندانپزشک : نظر دندانپزشک را در مورد عملکرد امروز خود بپرسید .

هر آنچه را که نمی خواهید دوباره اتفاق افتد اکنون بنویسید .

نگرانی من برای ملاقات بعدی چقدر است ؟ (از ۱ تا ۱۰ نمره بدهید، نمره ۱ به معنی کاملا بدون نگرانی.)

در مجموع چه آموختید ؟

لطفا مواردی را که برای شما مفید بود، علامت بزنید .

- | | | | |
|--------------------------|---|--------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | نوشتن یک پیام به دندانپزشک | <input type="checkbox"/> | گوش دادن به موسیقی |
| <input type="checkbox"/> | استفاده از علامت توقف کار | <input type="checkbox"/> | انجام مرحله به مرحله کارها |
| <input type="checkbox"/> | تفاوت انتظار چیزی را داشتن قبل و بعد از وقوع آن | <input type="checkbox"/> | درخواست برای دریافت اطلاعات روشن |

سایر موارد -----

شما از عهده آن برآمده اید.

خوب است این عملکرد شما با یک پاداش کوچک همراه باشد . انتخاب با شماست .

اما در انتخاب پاداش واقع بین باشید . مثلا ما نمی توانیم شما را به یک مسافرت خارج از کشور ببریم ! این پاداش می تواند موارد زیر باشد:

- انجام بازی مورد علاقه برای یک ساعت بیشتر در آن بعد از ظهر
- تماشای برنامه تلویزیونی مورد علاقه
- بیدار ماندن طولانی تر در امشب
- انتخاب نوع غذا در وعده بعدی
- دانلود یک اپلیکیشن جدید
- خرید چند ترانه

البته این پاداش نمی تواند شیرینی و نوشیدنی های گازدار باشد. 😊

پاداشی را انتخاب کنید که احساس خوبی به شما دهد.

پاداش من : -----