

أسنانك أنت من تتحكم فيها

رسالة إلى طبيب الأسنان



(1) هذا هو شعوري بالقلق على مقياس من 1 إلى 10 حيث أن 1 يعني عدم الخوف على الإطلاق.

(2) هذه هي الأمور التي أنا قلق بشأنها

(3) هكذا أعتقد أن يكون الألم على مقياس من 1 إلى 10 حيث أن 1 يعني عدم الشعور بالألم على الإطلاق.



(4) وهذا ما أود أن يحدث

(5) هذا ما لا أريد حدوثه

(6) أمور أعتزم القيام بها:

- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | تشغيل الموسيقى أو كتابا مسموعا |
| <input type="checkbox"/> | تخيل مكان رائع |
| <input type="checkbox"/> | الضغط على كرة إزالة التوتر |
| <input type="checkbox"/> | لعب لعبة فكرية ذهنيا |
| <input type="checkbox"/> | التنفس والاسترخاء |
| <input type="checkbox"/> | عمل بعض الرياضيات ذهنيا |

(7) أمور أريدك أن تقوم بها

- | | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | كلمني أو اشرح لي أو أرني ما الذي تفعله |
| <input type="checkbox"/> | أخبرني كم سيستغرق الأمر |
| <input type="checkbox"/> | غير ذلك |

(8) الاتفاق على اشارات توقف واضحة

إذا كنت تريد ان يتوقف طبيبك فعليك إيجاد طريقة لإخباره. يمكنك مثلا رفع يدك اليسرى إذا أردت أن تستريح أو أردت ابتلاع ريقك، إذا اتفقت على هذا مع طبيب الأسنان قبل بدء العلاج، فهذا سيسهل عليك الأمر إذا احتجت إلى استراحة قصيرة.

أحيانا إذا وصل طبيب الأسنان إلى نقطة رئيسية في علاج أسنانك فلا يمكنه التوقف قبل أن ينهي عمله، وإذا كان الامر كذلك، فعليك أن تتفق معه ليعطيك فكرة عن الوقت الذي سيستغرقه. حان الوقت المناسب لاستخدام أحد وسائلك.

إشارتي للتوقف هي:

وافقت عليه (توقيع) _____ ووقع عليه (طبيب الاسنان) _____

التاريخ _____ التاريخ _____

لا تنسى أخذ هذه الرسالة معك لطبيب الأسنان في زيارتك القادمة له. يمكنك كتابة رسالة جديدة في كل مرة تقوم بزيارة الطبيب إذا أردت ذلك.

* (إذا كنت لا تحب الكتابة،
فكر فيما تريد
وتحدث به)



أسنانك أنت من تتحكم فيها

كيف سار الأمر؟

عندما يشارف علاجك على الانتهاء، إليك بعض الاسئلة التي ستساعدك على تقديم آراء صادقة.

سيريد طبيب الاسنان ذلك

فكر في تجربتك وكيف سارت الأمور. قد تكون هناك أشياء تودّ أن يقوم بها طبيب الاسنان بشكل مختلف في المرة القادمة والآن حان الوقت لطرح الاسئلة

هذه بعض العبارات التي يمكنك استخدامها في المرة القادمة التي تتحدث فيها الى طبيب الاسنان.

عندما فعلت هذا، شعرت ب :

أفضل شيئ اليوم كان:

كم كان قدر الألم فعلا على مقياس من 1 الى 10
حيث 1 يعني غير مؤلم على الاطلاق

رأي طبيب الأسنان أطلب من طبيب الأسنان أن يكتب رأيه بتصريفك هناك

المرة القادمة

الآن، أكتب أي شيء لا تريد حدوثه

كم سيكون الأمر مقلق في المرة القادمة علي مقياس من
1 الى 10, حيث 1 يعني أنه لن يكون مقلقا أبدا

أحسننت!

لقد قمت بعمل جيد.
أنه لأمر جيد أن يكون الاعتراف مع مكافأة صغيرة.
الاختيار لك--ولكن كن واقعيًا. نحن لا نتحدث عن عطله
بالخارج

قد تكون المكافئة :

- لعب لعبتك المفضلة لساعة إضافية ذلك المساء
- مشاهدة برنامج التلفزيون المفضل لديك
- السهر قليلا الليلية
- اختيار وجبتك القادمة
- الذهاب الى مدينة الالعاب
- قضاء وقت اكثر على اليوتيوب

ليس الحلويات أو المشروبات الغازية ☺
اختيار شيئ يجعلك تشعر بالسعادة أنت تستحق ذلك

ستكون مكافأتي: