

Mensaje para el dentista

1) Así de preocupado me siento, en una escala del 1 al 10, donde 1 es que no estoy preocupado en absoluto.

2) Estas son las cosas que me preocupan:

3) Así es como yo creo que me dolerá, en una escala del 1 al 10, donde 1 es que no me dolerá en absoluto.

4) Esto es lo que me gustaría que pasara:

5) Esto es lo que no me gustaría que pasara:

6) Las cosas que pienso hacer son:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Escuchar música o un audiolibro | <input type="checkbox"/> Jugar mentalmente un juego |
| <input type="checkbox"/> Imaginar algún lugar entretenido | <input type="checkbox"/> Respirar y relajarme |
| <input type="checkbox"/> Apretar una pelota antiestrés | <input type="checkbox"/> Hacer matemáticas mentalmente |

7) Cosas que deseo que usted haga:

- Dígame, explíqueme o muéstreme lo que hace
- Dígame cuánto tiempo tomará realmente
- Otras: _____

8) Acordar señales claras para detenerse

Si deseas que tu dentista se detenga, debe haber una forma para hacérselo saber. Puede ser algo como levantar tu mano izquierda cuando creas que necesitas un descanso o tragar. Si acuerdas esto con tu dentista antes de comenzar el tratamiento, se facilitarán mucho las cosas, cuando necesites un descanso.

Tu dentista puede estar en un momento clave, en el que NO puede detenerse. Si es así, debes acordar que te informe cuánto tiempo más necesitará. Este es el momento para usar alguna de tus herramientas.

MI SEÑAL DE ALTO ES: _____

Aceptada por mí
(firma) _____

Firmada por
(mi dentista) _____

Fecha _____

Fecha _____



No olvides llevar este mensaje cuando vayas al dentista la próxima vez. Si lo deseas, puedes escribir un nuevo mensaje para cada consulta.

SON TUS DIENTES, TÚ TIENES EL CONTROL

¿Cómo me fue realmente?

Cuando el tratamiento ya casi termine, estas son algunas preguntas que te ayudarán a proporcionar una retroalimentación sincera. Tu dentista lo desea, por eso, dilo tal cuál es. Piensa en tu experiencia pasada y en cómo salieron las cosas. Puede haber cosas que desees pedirle que haga diferente la próxima vez, y ahora es el momento de preguntar.

Estas son algunas frases que puedes usar la siguiente vez que hables con tu dentista.

Cuando hizo esto, me hizo sentir:

Las cosas que hoy funcionaron mejor fueron:

¿Qué tan doloroso fue realmente, en una escala del 1 al 10, donde 1 es que no dolió?

Retroalimentación de tu dentista. Pide a tu dentista que escriba aquí qué tan bien cree que te fue:

Ahora, escribe todo lo que no quieres que suceda de nuevo:

¿Qué tan preocupado estaré la siguiente vez, en una escala del 1 al 10, donde 1 es que no estaré preocupado?

Entonces, ¿qué has aprendido?

Marca las cosas que funcionaron para ti:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Tener un plan | <input type="checkbox"/> Usar mis herramientas |
| <input type="checkbox"/> Escribir un mensaje al dentista | <input type="checkbox"/> Realizar las cosas paso a paso |
| <input type="checkbox"/> Usar una señal de alto | <input type="checkbox"/> Pedir información clara |
| <input type="checkbox"/> Tener una expectativa para después | |

Otra (describe) -----

Lo has hecho bien

Es bueno reconocerlo con una pequeña recompensa. Es tu elección, pero sé realista. No hablamos de unas vacaciones en el extranjero.

Un gusto puede ser:

- Jugar una hora más tu juego favorito esa noche
- Ver tu programa de televisión favorito
- Quedarte despierto un poco más tarde esta noche
- Elegir tu siguiente comida
- Descargar una nueva app
- Elegir algo de música

Nada de caramelos o bebidas gaseosas 😊
Elije algo que te haga sentir bien. Lo mereces.

Mi premio será: -----

www.lttf.com/dental