

# آپ کے دانت آپ کے کنٹرول میں ہیں

## ڈینٹسٹ کے لئے پیغام

1 سے 10 کے پیمانے پر میں اتنا فکرمند محسوس کرتا/کرتی ہوں جہاں (1 کا مطلب کم سے کم اور 10 کا مطلب زیادہ سے زیادہ ہے)

2 یہ وہ چیزیں ہیں جن کے بارے میں فکرمند ہوں: -----

3 سے 10 کے پیمانے پر میرے خیال میں یہ اس قدر تکلیف دہ ہو سکتا ہے (1 کا مطلب کم سے کم اور 10 کا مطلب زیادہ سے زیادہ ہے)

4 یہ میں چاہتا/چاہتی ہوں کہ ہو -----

5 یہ وہ ہے جو میں نہیں چاہتا/چاہتی ہوں -----

6 چیزیں جو میں نے کرنے کا منصوبہ بنایا ہے:

- موسیقی یا آڈیو بیک چلانا  ایک تناؤ-گیند کودبانا  سانس لینا اور آرام کرنا  
 کچھ زبردست کا تصور کرنا  اپنے ذہن میں ایک گیم کھیلنا  اپنے ذہن میں کچھ ریاضی کرنا

7 چیزیں جو میں چاہتا/چاہتی ہوں کہ آپ کریں:

- مجھ سے بات کریں یا وضاحت کریں یا دکھائیں کہ آپ کیا کر رہے ہیں  
 مجھے بتائیں کہ اس میں حقیقتاً کتنی دیر لگے گی  
 دیگر

8 واضح سٹاپ سگنلز سے اتفاق کریں

اگر آپ چاہتے/چاہتی ہیں کہ آپ کے دانتوں کا ڈاکٹر رک جائے، تو آپ کو ان کو بتانے کے لئے ایک طریقہ کی ضرورت ہے۔ جیسا کہ جب آپ کا دل آرام کرنے/ریلکس ہونے کو چاہے یا جب آپ کو نکلنے کی ضرورت ہو تو آپ اپنا بائیں ہاتھ اوپر اٹھا سکتے ہیں۔ اگر آپ اپنا علاج شروع کرنے سے پہلے اس سب سے متعلق اپنے دانتوں کے ڈاکٹر سے اتفاق کرتے ہیں، تو آپ کو وقفہ لینے میں بھی آسانی ہوگی۔

بعض اوقات اگر آپ کے دانتوں کا ڈاکٹر آپ کے علاج کے کسی اہم حصے پر ہو تو ہو سکتا ہے رکنے سے پہلے وہ کام ختم کرنا چاہے۔ ایسی صورت میں وہ آپ کو ایک وقت کا اندازہ دے سکتے ہیں کہ کتنی اور دیر لگے گی۔ یہ اوپر درج پلان میں سے ایک کا استعمال کرنے کا وقت ہے۔

میرا رکنے کا سگنل ہے -----

(میرے ڈینٹسٹ) کی جانب سے دستخط کردہ

میری طرف سے اتفاق کردہ (دستخط کریں)

-----  
تاریخ

-----  
تاریخ

اگلی بار جب آپ اپنے دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس جائیں تو اپنے ساتھ اس پیغام کو لے جانا نہ بھولیں۔ اگر آپ چاہیں تو آپ ہر بار ایک نیا پیغام لکھ سکتے ہیں۔

# آپ کے دانت آپ کے کنٹرول میں ہیں

## میرا علاج کیسا رہا؟

جب آپ کا علاج تقریباً ختم ہونے والا ہو، تو آپ کی ایماندارانہ رائے آپ کے علاج کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتی ہے۔ یہ آپ کے دانتوں کے ڈاکٹر کے لئے بھی بہت اہم ہے۔ اپنے علاج کے تجربے سے متعلق سوچیں: ایسا کیا ہے جو آپ چاہتے ہیں کہ آپ کا دانتوں کا ڈاکٹر اگلی بار مختلف طریقے سے کرے۔ یہی پوچھنے کا وقت ہے۔

یہاں کچھ جملے ہیں جو آپ اگلی بار اپنے دانتوں کے ڈاکٹر سے گفتگو کرتے ہوئے استعمال کر سکتے ہیں۔

جب آپ نے یہ کیا، تو مجھے یہ احساس ہوا:

بہترین چیزیں جنہوں نے آج کام کیا، وہ تھیں:

1 سے 10 کے پیمانے پر یہ کس قدر تکلیف دہ تھا (1 کا مطلب کم سے کم اور 10 کا مطلب زیادہ سے زیادہ ہے)؟  
آپ کے دانتوں کے ڈاکٹر کی رائے۔ اپنے دانتوں کے ڈاکٹر سے لکھنے کا کہیں کہ ان کے خیال میں آپ نے کتنا اچھا کیا ہے:

یہاں وہ لکھیں جو آپ چاہتے ہیں کہ دوبارہ نہ ہو

1 سے 10 تک کے پیمانے پر کس طرح فرمند ہو سکتا ہوں (1 کا مطلب کم سے کم اور 10 کا مطلب زیادہ سے زیادہ ہے)

## چنانچہ، آپ نے کیا سیکھا ہے؟

ان امور پر نشان لگائیں جو آپ کے لئے کام کرتے ہیں...

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ایک منصوبہ ہونا                 | <input type="checkbox"/> بعد میں انتظار کرنے کے لئے کچھ کام کا ہونا |
| <input type="checkbox"/> ڈیٹسٹ کے لئے ایک پیغام لکھنا    | <input type="checkbox"/> میرے ٹولز استعمال کرنا                     |
| <input type="checkbox"/> ایک روکنے کا اشارہ استعمال کرنا | <input type="checkbox"/> امور کو قدم بہ قدم اٹھانا                  |
| <input type="checkbox"/> واضح معلومات کا پوچھنا          | <input type="checkbox"/> دیگر (تحریر کریں)                          |

## آپ نے بہت اچھا کام کیا ہے

پنے آپ کو ایک ایسا چھوٹا انعام دیں جو آپ کی پسند ہے۔ لیکن حقیقت پسندانہ بنیں۔ ہم بیرون ملک چھٹیوں کی بات نہیں کر رہے ہیں۔

ان میں سے ایک انعام ہو سکتا ہے:

- اس شام ایک اضافی گھنٹہ کے لئے اپنا پسندیدہ کھیل کھیلیں
- اپنے پسندیدہ ٹی وی پروگرام دیکھیں
- آج رات دیر تک جاگتے رہیں
- اپنا اگلا کھانا چنیں
- ایک نئی ایپ ڈاؤن لوڈ کریں
- کچھ موسیقی خریدیں

کوئی مٹھائیاں یا فزی مشروبات نہیں ☺

کوئی ایسی چیز منتخب کریں جس سے آپ کو اچھا محسوس ہو۔ آپ اس کے مستحق ہیں۔

میرا انعام ہو گا: