

KONTROL ETTİRDİĞİNİZ DİŞLER HAKKINDA

Diş Hekimine Mesajlar

1) 1'den 10'a kadar olan korku derecelerinde, 1 hiç korkmadığım durum olup, 10 çok korktuğum durumdur.

2) Beni endişelendiren şeyler şunlardır:

3) 1'den 10'a kadar olan ağrı oranı:

4) Olmasını istediğim durum şudur:

5) Olmasını istemediğim durum şudur:

6) İşlem sırasında yapmayı planladığım şeyler:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Müzik veya sesli kitap dinlemek | <input type="checkbox"/> Kafamda bir akıl oyunu oynamak |
| <input type="checkbox"/> Harika bir yer düşünmek | <input type="checkbox"/> Nefes almak ve rahatlamak |
| <input type="checkbox"/> Bir stres topu sıkılmak | <input type="checkbox"/> Kafamdan biraz matematik sorusu çözmek |

7) İşlem sırasında diş hekiminden yapmasını istediğim şeyler:

- Benimle konuşması, ne yaptığını göstermesi ya da açıklaması.
- İşlemin gerçekten ne kadar süreceğini söylemesi
- Diğer (Yandaki boşluğa açıklayarak yazın)

8) Tedavi sırasında işlemi durdurmak istersen, diş hekiminle önceden durdurma işareti üzerinde anlaş.

Diş hekiminin durmasını istiyorsan, onlara haber vermenin bir yolunu bulmalısın. Bu, dinlenmek istediğinde veya yutkunman gerektiğinde sol elini kaldırmak gibi bir şey olabilir. Tedaviye başlamadan önce diş hekiminle bu konuda anlaşman, mola vermen gerektiğinde işleri daha kolay hale getirir.

Bazen diş hekiminiz önemli bir aşamada ise, durmadan önce işlemini bitirmesi daha önemli olabilir. Eğer öyleyse, ne kadar süreceğine dair fikir vermeleri gerekir. Bu durumda, durdurma araçlarınızdan birini kullanma zamanıdır.

DURDURMA İŞARETİM: -----

Benim tarafımdan
Kabul edildi
(imza) -----

Tarih -----

İmza
(Diş hekimim
tarafından) -----

Tarih -----

Bu mesajı bir dahaki sefere diş hekiminize götürmeyi unutmayın. İsterseniz, her ziyaret ettiğinizde yeni bir mesaj yazabilirsiniz.

KONTROL ETTİRDİĞİNİZ DİŞLER HAKKINDA

Gerçekten nasıl gitti?

Burada, tedavinizin bitmesine yakın, dürüst geribildirim vermenize yardımcı olacak bazı sorular bulunmaktadır. Diş hekiminiz bunu, -olduğu gibi- söylemenizi isteyecek. Deneyimlerinizi ve işlerin nasıl gittiğini tekrar düşünün. Diş hekiminizin bir dahaki sefere farklı şekilde yapmasını isteyebileceğiniz şeyler olabilir - ve şimdi sorma zamanı.

Bir dahaki sefere diş hekimiyile konuştuğunda kullanabileceğin bazı ifadeler:

Bunu yaptığınızda, bana şöyle hissettirdi dediğiniz şeyler:

Bugün en iyi giden şeyler:

Ağrı durumu gerçekten nasıldı? (1'in hiç ağrı vermediği, 10'un çok ağrı verdiği, 1'den 10'a kadar olan bir derecelendirme için).

Diş hekiminizden geri bildirim. Diş hekiminize, burada ne kadar iyi olduğunuzu yazmasını isteyin:

Şimdi aşağıya, tekrar olmasını istemediğiniz bir şeyi yazın.

Gelecek sefer ne kadar endişelenebilirim? (1'in hiç endişelenmediğim, 10'un çok endişelendiğim, 1'den 10'a kadar olan bir derecelendirme için).

Peki, ne öğrendin?

Sizin için işe yarayan şeyleri işaretleyin...

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Diş hekimine bir mesaj yazmak | <input type="checkbox"/> Durdurma işareti kullanmak |
| <input type="checkbox"/> Daha sonraki ileri tedaviler için bir aşama olması | <input type="checkbox"/> Birşeyleri adım adım yapmak |
| <input type="checkbox"/> Müzik dinlemek, çizgi film izlemek | <input type="checkbox"/> Net bilgi için diş hekimime soru sormak |
| <input type="checkbox"/> Diğer (Yandaki boşluğa açıklayarak yazın) | |

İyi iş çıkardın

Güzel bir ödülü hak ettiniz. Bu ödül senin seçimin - ama ödülü isterken gerçekçi ol - şehir dışında bir tatilden bahsetmiyoruz.

Güzel bir ödül :

- En sevdiğin oyunu o akşam fazladan bir saat için oynamak
- Televizyonda en sevdiğin programı izlemek
- Bu gece biraz geç yatmak
- Bir sonraki yemek öğününde ne yiyeceğini kendin seçmek
- Yeni bir oyun yüklemek
- İnternette yeni şarkılar dinlemek

Tatlı veya gazlı içecekler yok 😊

Kendini iyi hissettirecek bir şey seç. Bunu hak ediyorsun.

Ödülüm bu olsun: