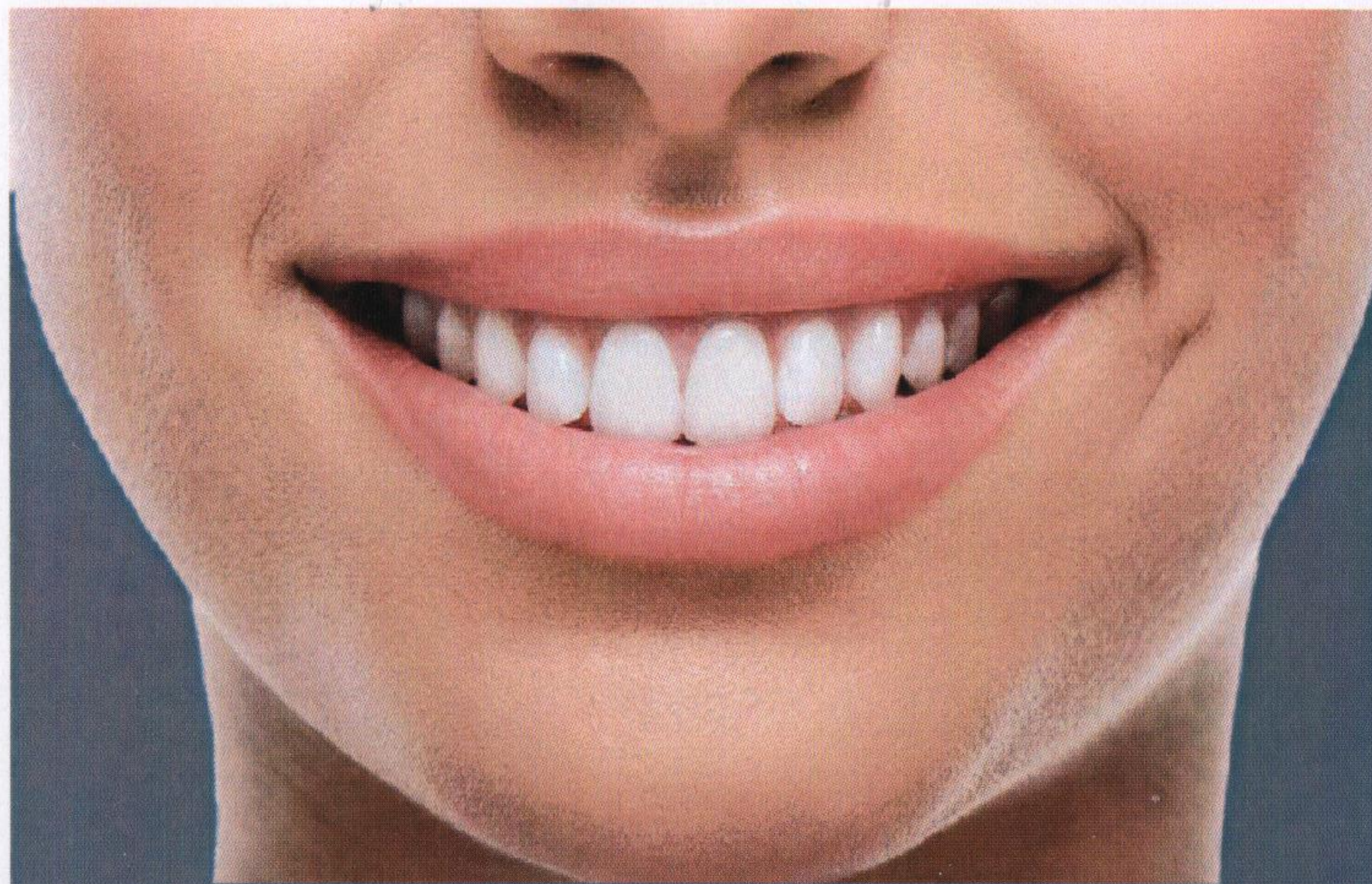




مداخلات روانشناختی لازم برای ارتقاء بهداشت دهان

بهداشت دهان بسیاری از جنبه‌های عملکرد فردی، سلامت عمومی و کیفیت زندگی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. رفتارها و فاکتورهای اجتماعی بر سلامت دهان تاثیرگذار هستند و پیشگیری‌های رفتاری و مداخلات اجتماعی برای کاهش مشکلات بهداشت دهان و دندان لازم‌اند.

گروه سلامت دهان و دندانپزشکی اجتماعی

استاد مربوطه: دکتر ندا یاسمینه

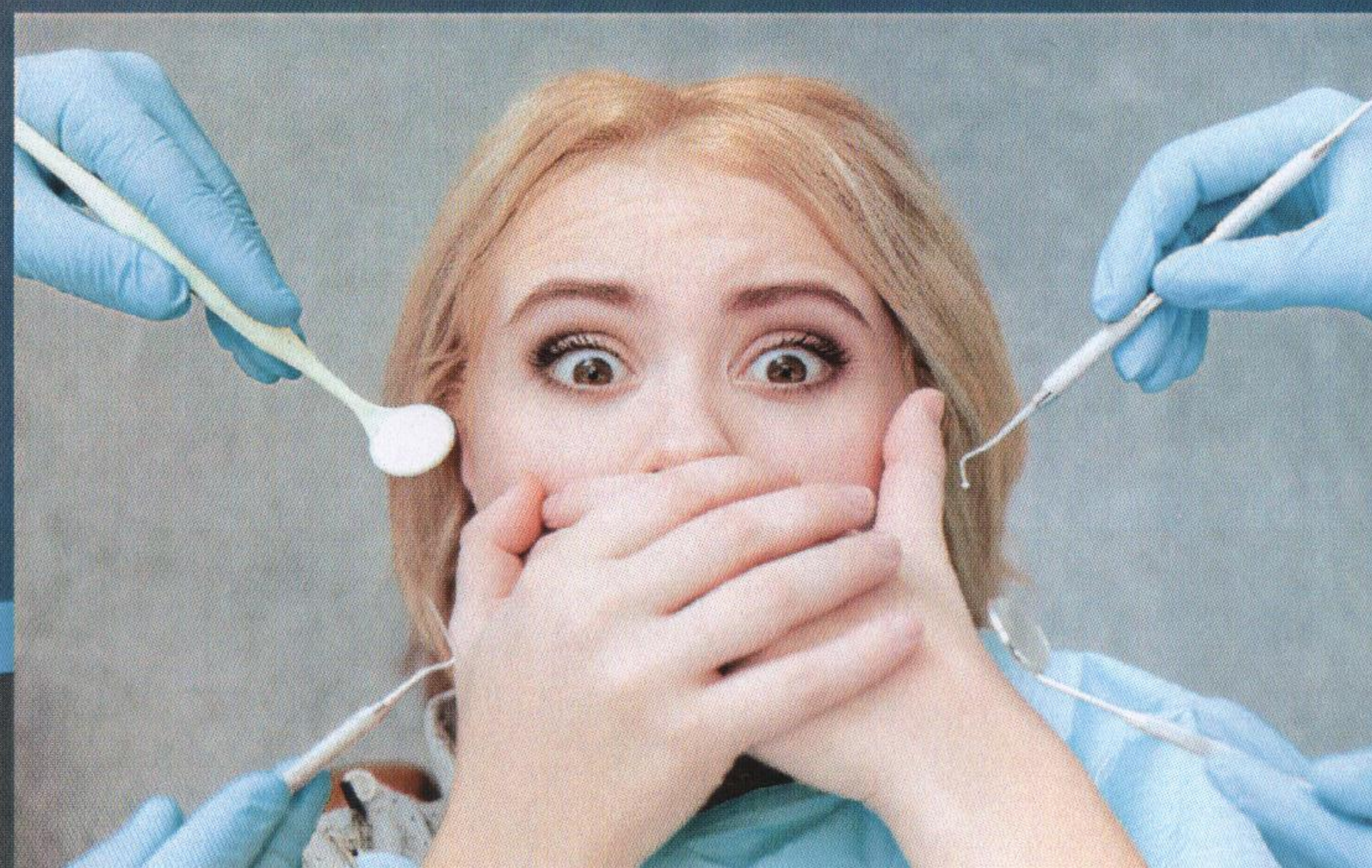
سید حامد بنی‌فاطمه، مهسا جعفری، علی رجبعلی کلهر، صبا سلیمانی، سارا طائفی، مسعود عزیزی، آیدا نصیری، نیما نعمتی

ورودی ۹۶/گروه EF

برنامه قابل انعطاف، مشارکتشان را بالا برد. ممکن است بعضی بیماران نیاز داشته باشند توضیحات شما را به صورت تکه تکه و ساده‌تر بشوند. ممکن است برای بعضی بیماران مطالب آموزشی به شکل ویدیو و عکس ارائه شود. باید در نظر گرفت که آیا بیمار نیاز به یادآوری و کمک خانواده و دوستان خود دارد؟ آیا نوشتن مرحله به مرحله برنامه مفیدتر است؟

در آخر دندانپزشک یا شخص آموزش‌دهنده باید توجه داشته باشد که این تکنیک بیشتر بیمارمحور است و به جای تمرکز کل برنامه بر روی سلامت دهان، به نیازهای و خواسته‌های بیمار توجه بیشتری نشان دهد.

این فرآیند یکپارچه می‌تواند به عنوان یک الگو برای تمرکز بیشتر بر پیشگیری و ارتقاء سلامت در دندانپزشکی مورد استفاده قرار گیرد.



ریسک ابتلا به بیماری‌ها و پوسیدگی‌ها را نیز در این مرحله با توجه به سوالاتی که از بیمار می‌پرسیم و یافته‌های تشخیصی و اطلاعات قبلی مثل رادیوگرافی تعیین می‌کنیم.

• در مرحله دوم رفتارها و عادات درست و نادرست بیمار را مشخص کنید. تعیین کنید که چه اقداماتی برای بیمار در اولویت قرار دارند.

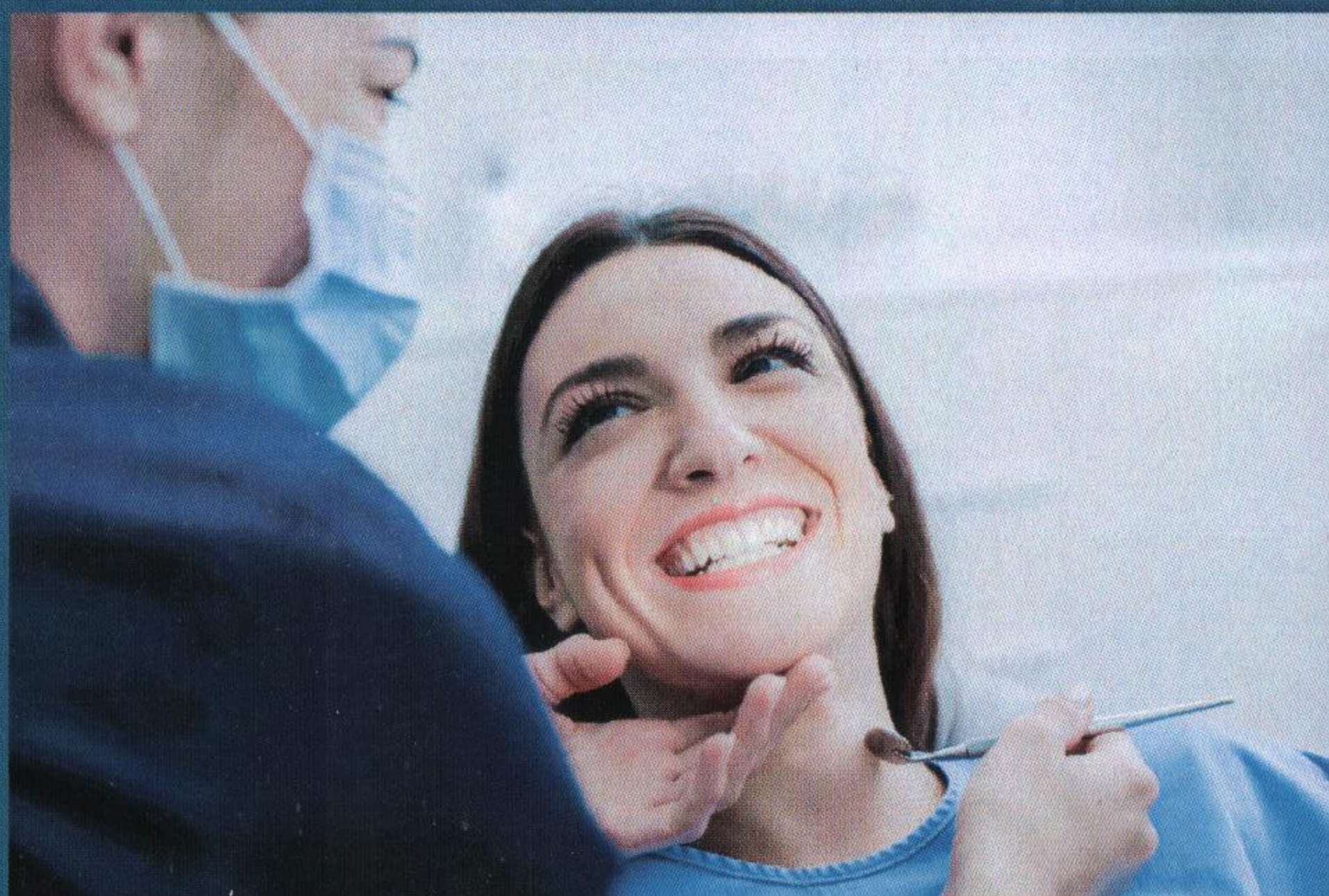
• در این مرحله باید این ریسک‌ها را با بیمار در میان گذاشت و مشخص کرد آیا بیمار از تاثیر این رفتارهای پرخطر در سلامت دهان خود آگاهی دارد یا نه. آیا اصلاً بیمار آمادگی شنیدن این توصیه‌ها را دارد. شخص آموزش‌دهنده باید با توجه به حالات و زبان بدن بیمار متوجه شود که آیا شخص از انگیزه کافی برای شنیدن این آموزش‌ها برخوردار می‌باشد یا نه.

• در این مرحله باید برای بیمار یک برنامه مناسب طراحی شود. علاوه بر درمیان گذاشتن پیشنهادات خود با بیمار، باید اجازه دهید بیمار هم نگرانی‌ها و نیازهای خودش را مطرح کند و در طراحی برنامه نقش فعال داشته باشد. در مقابل بیمارانی که گارد دفاعی دارند می‌توان با ترغیبشان به تهیه یک

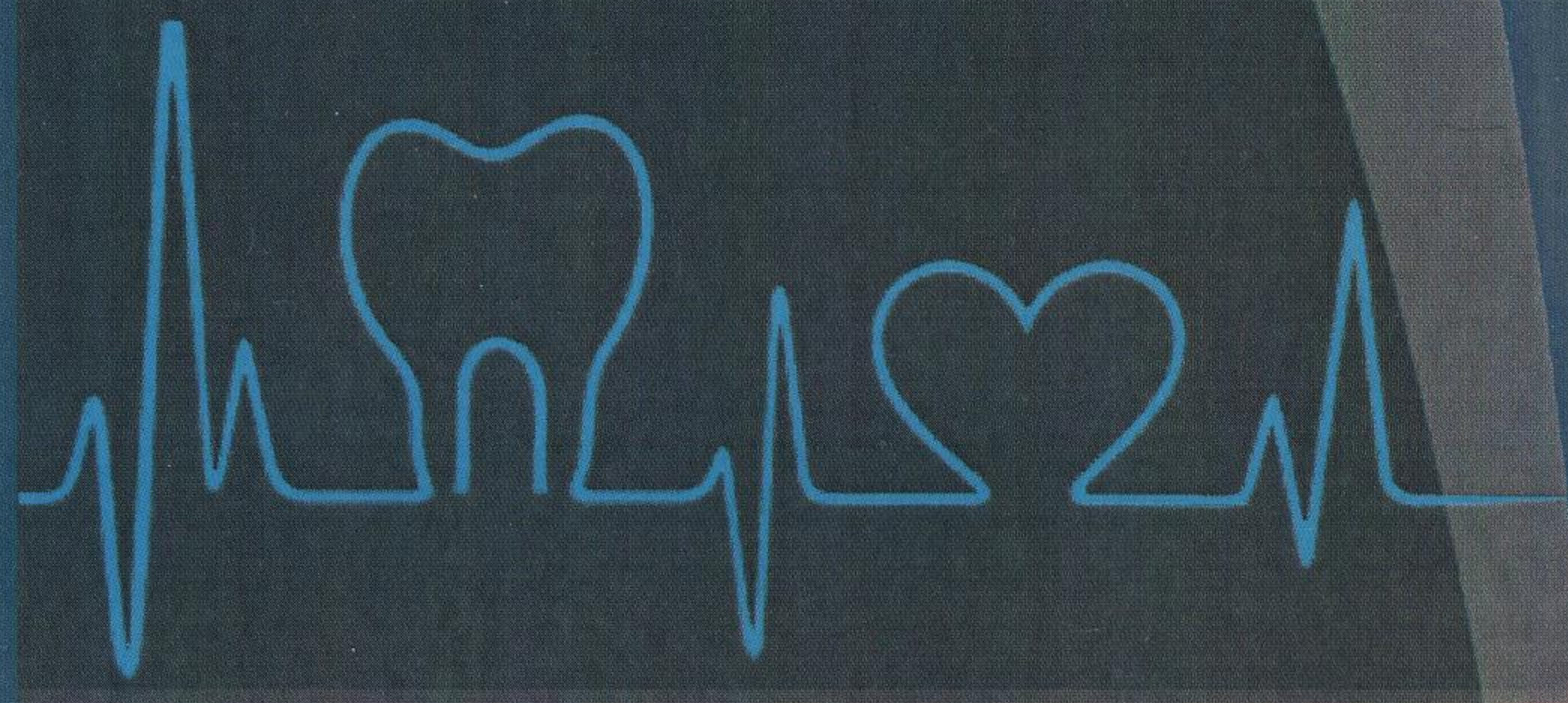
قلبی خود را به بیمار نشان دهید.

۴. انعطاف پذیر باشید. (سوالات درست را در زمان مناسب و به دلایل درست پرسید)

به طور کلی باید در بیمار نسبت به خود اعتماد ایجاد کنید و به نحوه پرسیدن سوالات، انتقال پیامها و دنبال کردن برنامه بهبود سلامت توجه کنید. اکنون مراحل را به طور جزئی‌تری مورد بررسی قرار می‌دهیم.



• ایجاد ارتباط مثبت با بیمار و پرسیدن سوالات مشخص در ابتدا موجب ایجاد یک ارزیابی دلسوزانه و مشارکت بیشتر بیمار می‌شود تا بتوان تشخیص داد بیمار از لحاظ اطلاعات در مورد سلامت دهان و از همه مهمتر وضعیت بهداشت دهان خود در چه نقطه‌ای قرار دارد و تا بتوان راهنمایی‌های خود را از همان نقطه آغاز کرد.



۴. انگیزه شخص را برای تغییر این رفتارها ارزیابی کنید.

۵. به طور موثری یافته‌های فیزیکی خود در مورد بیماری‌های دهان را با بیمار مطرح کنید و توضیح دهید که چگونه تغییر یک سری رفتارهای خاص، موجب بهبود وضعیت بهداشت دهان و احتمالاً مشکلات سیستمیک می‌شود.

۶. بیمار را به درستی و در مسیری راهنمایی کنید که دارای انگیزه باشد و در انجام دادن برنامه‌هایی که جهت ایجاد و تغییر رفتارها و پایدار بودنشان طراحی می‌شود، مشارکت فعال داشته باشد.

علاوه بر مراحل بالا برای این که به درستی متوجه انگیزه و دلایل بیمار شویم و بدانیم چه چیزی اهمیت بیشتری برایش دارد، باید:

۱. گوش دادن فعال را ضمیمه کار خود کنید.

۲. مکالمات را به نحوی پیش ببرید که حتماً بیمار متوجه منظور شما شود.

۳. در لحظه حضور داشته باشید و علاقه و اهمیت

مداخلات رفتاری شامل مواردی است که در آن به فرد، شیوه‌ی مدیریت کردن بیماری یا چگونگی مقابله با چالش‌های روانی و اجتماعی که بر بهداشت دهان و دندان موثرند، آموزش داده می‌شود. در نتیجه افرادی که آموزش می‌بینند باید کاملاً با این شیوه‌های مداخله‌گرانه در بهبود عادات و رفتارهای بهداشتی بیماران آشنا باشند.

مراحل کلی که باید طی شوند:

۱. ارزیابی ریسک کلینیکی و روانی بیمار برای بیماری‌های دهان فعلی و آینده

۲. رفتارها، عقاید و نگرش‌های خاص بیمار که ممکن است خطر ابتلا به بیماری را افزایش دهند، در نظر داشته باشید.

۳. این رفتارها را با توجه به تاثیرشان بر بهداشت دهان طبقه‌بندی کنید.

