

zdrav život

obiteljski časopis o zdravlju
besplatni primjerak, broj 138/listopad, studeni 2016.

Impressum

Nakladnik

Medical Intertrade d.o.o.
Dr. Franje Tuđmana 3
10431 Sveta Nedelja
Republika Hrvatska
tel.: 01 3374 202, faks: 01 3374 002
www.medical-intertrade.hr

Za nakladnika

Jasenska Joukhadar, dr. med. dent.
spec. oralne kirurgije

Uredništvo

Glavna urednica: Vera Defrančeski

telefon/faks: 01 3374 024
e-mail: zdrav.zivot@medical-intertrade.hr
www.zdrav-zivot.com.hr

Stručni kolegij

Diana Percač, mr. pharm.
Anita Brakus Vučković, mr. pharm.
Dubravka Dabčević, mr. pharm.
Kristina Šoljak, mr. pharm.
mr. sc. Ivana Emedi, mr. pharm.
Kristijan Gabrić, mr. pharm.
Ana-Katarina Jadrešić, dr. med. dent.
Tamara Jakoš, dr. med. vet.
Jasna Vujica, mr. pharm.

Priprema

Tisak: PRINTERA GRUPA d.o.o.
Prijelom: Jana Čipin Pfaff, dipl. diz.
Aleksandar Kovač, dipl. diz.
Lektura: Suzana Ivković, prof.

Zdrav život

Dinamika izlaženja: dvomjesečnik
ISSN: 1333 – 8919

Sadržaj

- 5 **Stižu prehlade, kako ih prepoznati i liječiti?**
Melita Jelavić, dr. med.
Mirjana Lana Kosanović Ličina, dr. med.
- 11 **Ljekovita svojstva zlatnožutih cvjetova divizme**
doc. dr. sc. Biljana Blažeković, mag. pharm.
prof. dr. sc. Sanda Vladimir-Knežević, mag. pharm.
- 14 **Selen – mikroelement i antioksidans**
Sladana Divković, dr. med.
- 19 **Mali savjeti za uspješno učenje**
Vesna Katalinić, dipl. soc. radnik
- 26 **Pozitivan utjecaj sporta**
Maša Vidić, mr. pharm.
- 30 **Zlostavljači oko nas i u nama samima**
Ljubica Uvodić-Vranić, prof. psihologije,
psiholog-psihoterapeut
- 34 **SVE za NJU**
Almenka Balenović, dr. med.
Ljiljana Vukota, psihologinja
- 40 **Bonton u stomatologiji – vodič za pacijente**
doc. dr. sc. Marin Vodanović, dr. med. dent.
- 45 **Zaštitite svoj vid i sačuvajte zdravlje očiju**
Marija Škes, mag. educ. rehabilitacije
- 49 **Umjetni menisk – spas za vaše koljeno**
dr. sc. Denis Tršek, dr. med. spec. ortopedije
- 57 **Gerijatrijski pregledi pasa i mačaka**
mr. sc. Zoran Šimec, dr. med. vet.

Bonton u stomatologiji

– vodič za pacijente

Piše: doc. dr. sc. Marin Vodanović, specijalist dentalne patologije i endodoncije, znanstveni savjetnik, Sveučilište u Zagrebu, Stomatološki fakultet, Zavod za dentalnu antropologiju; Klinika za stomatologiju KBC-a Zagreb



Iako za stomatologiju vrijede sva već dobro poznata i općeprihvaćena pravila ponašanja, postoje određene specifičnosti koje je potrebno istaknuti i objasniti kako bi se izbjegli nesporazumi i neugodnosti prilikom posjeta stomatologu.

Poznavanje bontona odnosno pravila pristojnog ponašanja je nešto što svjesno ili nesvjesno učimo od malih nogu i usavršavamo tijekom cijeloga života. Znati pravila pristojnog ponašanja i pravilno ih primijeniti u različitim životnim situacijama nije uvijek jednostavno. Razvojem društva, razvijaju se i pravila pristojnog ponašanja. U načelu, što je društvo razvijenije i obrazovanije, raste i važnost poznavanja bontona, a osobe koje ne poznaju bonton ili ga se ne pridržavaju smatraju se nepristojnima i loše odgojenima. Osim općih pravila pristojnog ponašanja, postoje i specijalizirana pravila poput bontona u restoranu, bontona u kinu i kazalištu, poslovnog bontona, bontona na internetu i drugi. Bonton se može razlikovati među pripadnicima različitih naroda i kultura. Katkada su te razlike malene i njihovo nepoznavanje može biti simpatično, a katkada su vrlo velike, pa propusti u poznavanju bontona odnosno pravila lijepog ponašanja drugog naroda mogu dovesti do neugodnih situacija i problema.

Iako za stomatologiju vrijede sva već dobro poznata i općeprihvaćena pravila ponašanja, postoje određene specifičnosti koje je potrebno istaknuti i objasniti kako bi se izbjegli nesporazumi i neugodnosti prilikom posjeta stomatologu. U kratkom vodiču za pacijente, koji slijedi abecednim redom, navedene su najvažnije odrednice pristojnog i poželjnog ponašanja u stomatološkoj ordinaciji.

Djeca

Djeca su uvijek dobrodošla u stomatološku ordinaciju i njihov dolazak u ordinaciju treba potaknuti i ohrabriti kako bi se već u najranijoj dobi naviknula na njezino okruženje, izgled, zvukove i mirise te se spriječila pojava eventualnih strahova u starijoj dobi.

Djeca se u stomatološkoj ordinaciji mogu naći ili kao pacijenti ili u pratnji roditelja koji su došli na stomatološki tretman. Boravak djeteta koje nije pacijent (pogotovo malenog) u ordinaciji za vrijeme provođenja stomatološkog zahvata bez izričitog odobrenja stomatologa nije poželjan. Naime, u ordinaciji postoje brojne opasnosti: mehaničke (npr. oštri predmeti), kemijske (nagrizajući pripravci) i fizikalne prirode (vrući instrumenti) koji mogu ozlijediti one koji se u njoj nalaze. Pored toga, u ordinaciji postoje opasnosti biološke naravi poput virusa i bakterija. Boravak djeteta koje nije pacijent u stomatološkoj ordinaciji tijekom provedbe liječenja roditelja može ometati stomatologa u radu, pa i otežati kvalitetno provođenje predviđenog stomatološkog zahvata i produžiti njegovo trajanje. Nije pristojno očekivati od stomatološkog asistenta/asistentice da će dok je roditelj na stomatološkom stolcu voditi brigu o djetetu dok zahvat ne završi jer oni trebaju asistirati stomatologu i obavljati druge potrebne poslove. Dijete koje nije pacijent najbolje je ostaviti da pričekava u čekaonici dok roditelj ne završi sa stomatološkim zahvatom. Pojedine stomatološke ordinacije imaju u svojim čekaonicama posebno priređene kutke za djecu u kojima se ona mogu zabaviti igrajući se ili gledajući crtiće dok su roditelji na stomatološkom liječenju. Ako je dijete maleno i ne može biti bez nadzora u čekaonici, sa stomatologom treba pronaći najbolje rješenje za tu situaciju, što može uključivati i promjenu ili odgodu planiranog stomatološkog zahvata. Naravno, katkada je uz prethodni dogovor sa stomatologom djecu poželjno uvesti u ordinaciju tijekom zahvata kako bi djeca koja se inače boje stomatologa, gledajući svoje roditelje ili braću i sestre, pobijedila strah od stomatologa.

Roditelji koji su stomatologu doveli djecu kao pacijente trebaju poslušati upute stomatologa kad je riječ o boravku u ordinaciji tijekom liječenja djeteta. Kod vrlo male djece obično je poželjno da je roditelj u ordinaciji ili čak da dijete sjedi na roditelju na stomatološkom stolcu tijekom zahvata. Kod kooperativne i/ili starije djece obično se traži od roditelja da sačekaju u čekaonici dok je dijete u ordinaciji.

Frizura

Frizura s kojom treba doći stomatologu treba biti takva da ne ometa obavljanje stomatološkog zahvata, a to podrazumijeva neometan pristup usnoj šupljini i jednostavno pozicioniranje glave pacijenta u stomatološkom stolcu. Naime, nerijetko se dogodi da pacijenti (osobito pacijentice) kosu vežu u punđu, rep ili na drugi način koji onemogućuje pravilno postavljanje glave pacijenta u naslon za glavu na stomatološkom stolcu. Glava u naslonu mora biti središnje položena i ravnomjerno udaljena od bočnih dijelova naslona. Na taj način osigurava se čvrst oslonac prilikom rada u usnoj šupljini.

Hrana

Prije dolaska stomatologu nije poželjno ni pristojno konzumirati hranu i/ili pića koja stvaraju neugodan zadržak u ustima (npr. češnjak). Takav zadržak iz usta stomatologu rad u usnoj šupljini pacijenta može učiniti neugodnim. Katkada se zbog određenih bolesti i stanja, zadržak iz usta (halitoza) ne može jednostavno ukloniti niti izbjeći i stomatolog je toga svjestan, te spreman na to. Žvakaću gumu treba izbaciti iz usta prije ulaska u stomatološku ordinaciju.

Po završetku zahvata treba slijediti upute stomatologa vezano uz hranu i piće. Tako kod nekih vrsta ispuna treba proći određeno vrijeme nakon njihova postavljanja u zub prije nego li se hrana može ponovno normalno konzumirati (od 30 do 60 minuta).

Internet

Sveprisutnost interneta u svakodnevnom životu suvremenog čovjeka podiže razinu njegove informiranosti o temama koje ga zanimaju i mnogi pacijenti se o dijagnozama i terapijskim mogućnostima u medicini i stomatologiji informiraju putem interneta. Međutim, uvijek treba voditi računa o pouzdanosti, točnosti i vjerodostojnosti pronađenih informacija. Pacijent sa stomatologom može razgovarati o informacijama koje je pronašao na internetu, a koje se tiču njegova stanja ili predstojećeg zahvata, ali nije dobro da svoje najčešće relativno površno znanje stečeno na internetu ultimativno suprotstavi znanju i iskustvu stomatologa zahtijevajući od njega da provede nešto prema pronađenom sadržaju na internetu. Takav pristup može nepovratno narušiti odnos pacijenta i stomatologa.

Kašnjenje

Na termine dogovorene za posjet stomatologu treba dolaziti na vrijeme, a neki će reći da je bolje doći i nešto ranije, pa pričekati. U mnogim se stomatološkim ordinacijama pacijenti naručuju u odgovarajuće termine koji jamče optimalnu organizaciju posla. Kašnjenje remeti planirani raspored i stvara stres. Ovisno o organizaciji rasporeda pacijenata, u tim će ordinacijama zbog kašnjenja jednog pacijenta s planiranim početkom zahvata kasniti i svi oni nakon njega, a raspoloživo vrijeme stomatologa za pacijenta koji kasni bit će skraćeno. Uoči li pacijent da će kasniti na dogovoreni termin, pristojno je nazvati stomatološku ordinaciju i obavijestiti stomatologa o kašnjenju. U tom slučaju stomatolog ima priliku pokušati reorganizirati raspored pacijenata na optimalan način.

Naravno, i stomatolog može kasniti. Razlozi za to mogu biti različiti: od toga da se nešto zakompliciralo s prethodnim pacijentom pa se zahvat odužio, preko tehničkih razloga (npr. neispravnost stomatološke opreme), pa do brojnih drugih razloga čiji se uzrok može nalaziti i izvan stomatološke ordinacije. Za to treba imati razumijevanja. Ako je pacijent ograničen raspoloživim vremenom i ne može dugo čekati, o tome treba obavijestiti stomatologa i pronaći alternativni termin.

Lijekovi

Informacije o lijekovima koje uzima stomatološki pacijent nemaju primarno veze s bontonom i lijepim ponašanjem, ali su iznimno važne pa nije na odmet to i ovdje istaknuti.

Pacijent je dužan obavijestiti svog stomatologa o svim lijekovima, ljekovitim pripravcima i dodacima prehrani koje uzima ili ih je nedavno uzimao jer oni mogu interferirati s lijekovima i pripravcima koje propisuje stomatolog. Na taj način mogu se spriječiti neželjene nuspojave i posljedice njihova međudjelovanja.

Mobitel

Prilikom ulaska u stomatološku ordinaciju mobitel obvezno treba isključiti ili staviti na bešumni način rada kako ne bi ometao niti pacijenta niti stomatologa tijekom rada. Uporaba mobitela tijekom stomatološkog zahvata nije dopuštena, pa ga je stoga najbolje odložiti, a ne držati u rukama.

Naručivanje

Osim u hitnim slučajevima, poput zubobolje, traume zuba i sl., u većini stomatoloških ordinacija potrebno je naručiti se za posjet stomatologu. Pored osobnog naručivanja u ordinaciji, naručiti se može putem telefona (mobitela), elektronske pošte ili na druge načine koje omogućuje ordinacija. Dogovoreni termin je najbolje zapisati ili zabilježiti na odgovarajuće mjesto kako se ne bi zaboravio.

Odjava i promjena termina

Ako pacijent zbog bilo kojeg razloga ne može doći u dogovoreno vrijeme, o tome treba što prije obavijestiti stomatologa, odnosno odjaviti posjet i po potrebi dogovoriti novi termin. Termin treba odjaviti dovoljno rano (najkasnije 24 sata ranije) kako bi u oslobođeni termin mogao doći neki drugi pacijent. Nedolazak u dogovoreni termin bez njegove prethodne odjave smatra se nepristojnim, te izrazom nepoštovanja stomatologa i njegova vremena.

Odjeća

Odjeća u kojoj se dolazi na stomatološki zahvat treba biti udobna za pacijenta i takva da ne otežava provedbu planiranog zahvata. Kapute, jakne, sakoe i drugo treba skinuti prije sjedanja u stomatološki stolac. Kod složenijih, dugotrajnih ili operacijskih zahvata nije poželjno nošenje odjeće koja stišće vrat poput kravata, šalova ili uz vrat zakopčanih košulja.



Po završetku zahvata treba slijediti upute stomatologa vezano uz hranu i piće. Tako kod nekih vrsta ispuna treba proći određeno vrijeme nakon njihova postavljanja u zub prije nego li se hrana može ponovno normalno konzumirati (od 30 do 60 minuta).



Svaki pacijent prije početka stomatološkog zahvata dobiva zaštitnu pregaču (od tkanine ili plastične folije) koja pokriva veći ili manji dio vrata i prsa. Pregača štiti pacijenta od vode, sline, krvi, nenamjernog izlivanja stomatoloških pripravaka ili materijala. Ipak, katkad se odjeća pacijenta može uprljati i oštetiti. O tome pacijent također treba voditi računa pri izboru odjeće za posjet stomatološkoj ordinaciji.

Oralna higijena

Prije posjeta stomatologu potrebno je oprati zube i provesti odgovarajuću higijenu usne šupljine, kako bi usta bila čista i bez zadaha. Dolazak stomatologu neopranih zuba može se smatrati izrazom nepoštovanja.

Osobna higijena

Iako to može zvučati smiješno i suvišno spominjati, stomatologu treba dolaziti čist, opran i uredan. Nažalost, nerijetki su pacijenti (ima ih u svim dobnim skupinama) koji stomatologu dolaze neuredni, neoprani, zapušteni, u nečistoj odjeći i neugodna mirisa. Stomatolog će pomoći svim pacijentima, pogotovo onim hitnim, međutim, zbog članova stomatološkog tima, ali drugih pacijenata, od pacijenata se očekuje da provode osobnu higijenu.

Plaćanje

Neke stomatološke usluge obuhvaćene su zdravstvenim osiguranjem, a neke nisu, pa ih je potrebno dodatno platiti. Sve nedoumice i pitanja oko cijena i plaćanja potrebno je razjasniti prije početka stomatološkog zahvata. Pacijent se ne smije ustručavati postavljati pitanja o cijeni predstojećeg stomatološkog zahvata, a stomatolog

je dužan pružiti pacijentu sve tražene informacije. Osim toga, dogodi li se što tijekom zahvata što može utjecati na promjenu prethodno dogovorene cijene, stomatolog treba odmah o tome izvjestiti pacijenta.

Razgovor sa stomatologom

Razgovor pacijenta sa stomatologom je važan za izgradnju međusobnog povjerenja koje je temelj kvalitetnog odnosa. Nedostatak kvalitetne komunikacije između pacijenta i stomatologa nerijetko je uzrok brojnih problema i nespornosti, pa čak i sudskih sporova. Stomatolog treba odvojiti vrijeme za razgovor sa svojim pacijentom, a pacijent to ne smije zlorabiti i stomatologu oduzimati vrijeme razgovorom o temama koje nisu važne za liječenje.

Stomatolog svom pacijentu po završetku zahvata može dati različite informacije i upute vezane za oralno zdravlje. Pacijent je dužan tražiti dodatno objašnjenje ako nešto od toga nije čuo ili razumio. Najgore je lažno potvrditi da se nešto razumjelo i stidjeti se pitati. Pacijent uvijek mora imati na umu da je riječ o njegovu vlastitom zdravlju i na taj način prevladati eventualni stid, strah ili neugodu i zamoliti stomatologa da ponovi dane upute.

Sisaljka

Sisaljka je plastični nastavak koji se stavlja u usta pacijenta i ima funkciju skupljanja sline i drugih tekućina iz usne šupljine radi osiguravanja suhog radnog polja. Stomatolog sisaljku postavlja u usta pacijenta obično već na početku samog zahvata, gdje ona treba biti do njegova završetka ili dok stomatolog ne kaže da je se može izvaditi.

Šminkanje

Tijekom posjeta stomatologu nije dobro stavljati ruž na usne, odnosno, ako je već na usnama treba ga ukloniti prije početka zahvata. Naime, pri radu, stomatolog u usnu šupljinu ulazi rukama i instrumentima, a kako je ulaz u usnu šupljinu razmjerno malen, ruž za usne može nepotrebno umrljati stomatološke instrumente, uređaje, pripravke ili rukavice stomatologa. Treba imati na umu da prilikom rada u usnoj šupljini, osobito na prednjim zubima, može doći do proskanja vode koja može završiti na licu te razmazati šminku.

Ustni nakit

Danas je, posebno među mladima, popularno stavljati različite vrste nakita na zube, usne, jezik, nos i slično. Taj nakit može nepovratno oštetiti tvrda i meka tkiva usne šupljine i izazvati druge oralne probleme. Na štetno djelovanje usnog nakita stomatolog će vjerojatno upozoriti svog pacijenta i predložiti njegovo privremeno ili trajno uklanjanje. Kod složenijih i operacijskih stomatoloških zahvata potrebno je ukloniti ustni nakit kako ne bi došlo do nepredviđenih komplikacija.

Zaključak

Poznavanjem bontona i pravila pristojnog ponašanjem u specifičnim okolnostima moguće je izbjeći nespornosti, probleme i neugodnosti. Bonton u stomatologiji uključuje sva već dobro poznata i općeprihvaćena pravila ponašanja, ali sadrži i određene posebnosti koje je dobro usvojiti i primjenjivati. ■

Literatura

1. Vodanović M. Osnove stomatologije. Zagreb: Naklada Slap; 2015.
2. Vodanović M. Ustni (oralni) nakit. Zdrav život. 2011;10(94):45-49.