



SONDEN



I DETTA NUMMER

Redaktionen Hälsar	3
OF anslagstavla	4
Riksstämman Highlights	6
Välkomnar nya skribenten Malte!	8
Terminens Ros	10
Region Västernorrland - Riksstämman	12
När vänskap slår sprickor: Om att bli övergiven	16
Preben provar tandteknikerprogrammet	18
Psykodontologi - En fräsch crossover	20
Class of 2024	24
Att finna skönhet och mening i vardagen	28
Terminsrapport	30

Sök till redaktionen redan idag!

Vill du vara med och göra innehållet i Sonden lite roligare och knäppare eller vill du vara med och bidra med kunskap, insändare eller krönikor? Oavsett vad, är du mer än välkommen att bidra! Hör av dig till redaktionen via mail till ofsonden@gmail.com, på instagram via [@ofu-me](https://www.instagram.com/ofu-me) eller prata med någon i redaktionen direkt!

SONDEN ges ut 4 gånger per år av Umeås Odontologiska Förening.
Chefredaktör och ansvarig utgivare: Lein Hilwah
Uppslagsbilderna i tidningen är designad med tillgångar från [Freepik.com](https://www.freepik.com)

För kontakt och frågor om annonsering hänvisar vi till vår mail:
ofsonden@gmail.com

Omslagsbilden: Mohammed Baqer Hamoudi Tandläkarprogrammet T6

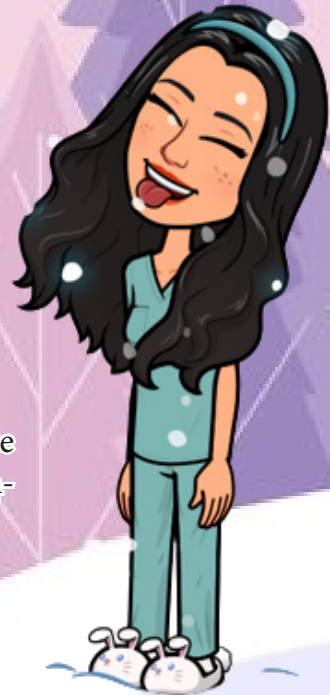
REDAKTIONEN HÅLSAR

Kära läsare!

Vintern är äntligen här, och vilket bättre sätt att tillbringa en kall snörik kväll än med en rykande varm kopp te, en fluffig filt och ett fräscht nummer av sonden. Denna tidsskrift har precis som förväntat blivit en väldigt viktig del av min vardag. Jag ser det som ett tryggt utrymme för nya studenter att utforska och lära känna universitetet bättre. En plats där vi delar tips, information och kunskap mellan varandra. En plats där alla är välkomna att bidra med bilder, teckningar och roliga inlägg. En plats där ni hittar terminsrapporter, artiklar och intressanta upplevelser!

På grund av vinterstormen har våra kära skribenter fastnat hemma, och skrivit intensivt för att hålla fingrarna varma, och leverera hett nytt material till er. Riksstämman besökte äntligen Umeå! I detta nummer bjuder vi på höjdpunkter och sköj som vi tagit del av under dagarna. Till er som inte kunde delta, känn er inte utanför! Det bjuds på två föreläsningar sammanfattade av moi! Terminensros kommer att delas ut till de lärare som ni bestämde var crème de la crème. En hemlig jultomtegåva från en psykologstudent kommer att väcka intresset hos den psykologintresserade bland er. Termin 10s studenter har bestämt sig för att underhålla oss med sina roligaste minnen under programmet. En ny tandtekniker comic strip serie debuterar detta nummer! Detta och mycket mer, allt för eran läsglädje!

~ Lein Hilwah



Redaktionen utgörs av:

**Sonden söker nya
skribenter!**

**Är du tandläkar-tandhygienist-eller
tandteknikerstudent?**

**Är du nyfiken på hur det är att vara engagerad
i en förening utan att behöva sitta i en styrelse?**

Sök till Sonden!

**Som skribent får du reda på heta nyheter innan
alla andra, en inblick i hur det är att vara aktiv i
Odontologiska Föreningen samt värdefulla tips
på vägen från äldreterminare i Sondenredak-
tionen!**

**Sök till redaktionen redan idag på
ofsonden@gmail.com!**

Sonden needs YOU

Roz Lafta, skribent

Malte Franz, skribent

Helena Stureson, skribent



Maria Spändbåge, skribent

Sonden nr 4 2023

Lein Hilwah, chefredaktör



OF Anslagstavla

Vice ordförande:

- ✓ Colgate föreläsningar
- ✓ Phillips föreläsning med utdelning av eltandborstar!

To do:

- 🕒 Planering av OI dagen

Sportmästare:

- ✓ FIFA kväll
- ✓ Lördagsfotboll

To do:

- 🕒 Planering av Hemavan

Kulturmästare & Informationsansvarig:

- ✓ Bokförsäljning
- ✓ Biobiljettförsäljning
- ✓ Startade en Tiktokkonto för OF

To do:

- 🕒 Planering av julkalender
- 🕒 Planering av försäljning av OF tröjor



I Holmsund, vackert beläget vid havet, ligger OF:s stuga som alla är välkomna att hyra. Stugan har fungerade el, ett enkelt kök, modern förbränningssto, samlingsrum och vedeldad bastu. Vatten hämtas från havet 🌊 För extra mysfaktor har stugan nu utrustats med el-kamin, perfekt för fredagsmyset!

Pris odontologistudent: 200 kr/helg

Pris icke-student: 300 kr/helg.

För mer info eller bokning av stugan, maila stugfogde@ofumea.se

Styrelsen HT-2023



Ahmad Ismail
Ordförande



Evelin Elias
Vice ordförande



Zein Neffakh
Kassör



Milanda Thomas
Informationsansvarig



Yona Madi
Sekreterare



Ghanem Al-Sabaawi.
Sportmästare



Alaa Almasri
Stugfogde



George Chamoun
Kulturmästare



Sami Janabi
Klubbmästare



Hewri Hashim
Ledamot



Lein Hilwah
Sonden chefredaktör

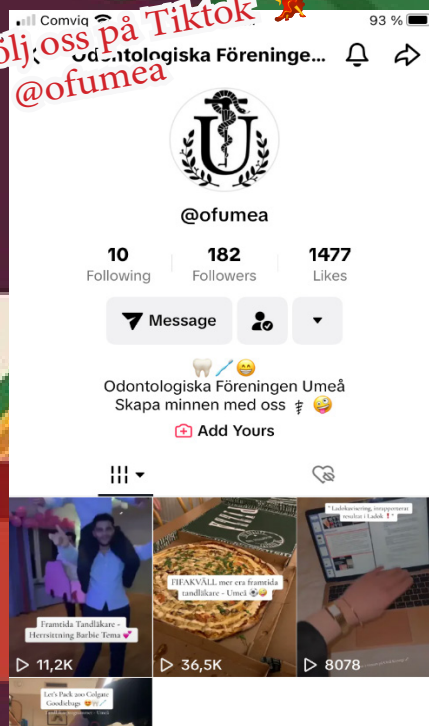
Fotboll med OF

Varje lördag i Landstingshallen!
Kl: 12.00-14.00

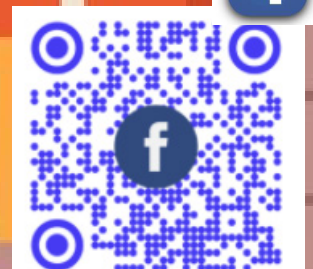
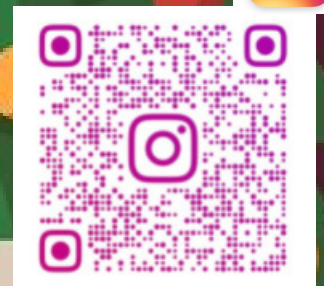
Alla är välkomna, tjejer
och killar!



Nyheter! Följ oss på Tiktok @ofumea



Hitta till oss!



Riksstämman highlights

Det här var min första gång på riksstämman och jag måste säga att det var definitivt värt besöket. Det fanns så många intressanta föreläsningar jag ville lyssna på att jag bokade upp mina dagar och helt glömde bort att jag åtminstone behövde lite tid för en lunchpaus. Tips till alla som planerar att åka nästa år; Riksstämman är fullpackad med massa att göra! Det finns föreläsningar inom olika ämnen, minispel och tävlingar som arrangeras av olika företag samt utrymme för att skapa kontakter med olika kliniker. Lär er av mina misstag och planera dagen väl. Jag njöt av att höra olika tandläkare, tandsköterskor och tandhygienister berätta om sina patientfall, ställa frågor till föreläsare, och ge sina bästa tips! Här är två föreläsningar som jag tyckte var mycket hjälpsamma och som jag ville dela med er alla!

Vem får göra vad i tandvården?

Titeln fångade min intresse direkt! Den här frågan har jag haft i tankarna ända sedan jag fick ett smakprov på hur det är att arbeta på en tandvårdsklinik. Under denna föreläsning berättade Hossein Kamali, en jurist som jobbar på socialstyrelsen, att det inte står tydligt i tandvårdslagen vem som får göra vad. Istället är fokuset på HUR man uppfyller god tandvård. Det som tandvårdslagen tar upp gällande personal..... är att de ska finnas, ha en lokal och tillgång till utrustning...

Kan personalen delegera uppgifterna hursomhelst? För att kunna svara på det måste man förstå vad ordet delegering betyder. Kamali ger ett förslag på en definition: "man ger någon rätt att göra en arbetsuppgift som den annars inte får göra." Han tillägger också att om uppgiften inte hör till en viss arbetstitel, alltså om den inte är reglerad, så kan man per definition inte delegera den då den är öppen för vemsomhelst att göra. Tandvården har enligt socialstyrelsen sin egen delegering.

Det som inte får delegeras har socialstyrelsen reglerat enligt 1 §SOSFS 2002:12.

- 🦷 Diagnostik och terapiplanering
- 🦷 Ingrepp i tandpulpan, rotkanal eller tändernas hårdvävnader
- 🦷 Kirurgiska ingrepp
- 🦷 Läkningsskontroller efter kirurgiska ingrepp
- 🦷 Lokal anestesi genom ledningsblockad, t.ex. mandibularanestesi
- 🦷 Avlägsnande av hårda och mjuka beläggningar i tandköttsficka.

Betyder det att allt annat som inte står med i listan kan delegeras?
Kamali svarar ja!

Kamali förklarar att enligt patientsäkerhetslagen så har personalen ett eget ansvar.

"Vårdgivaren är skyldig att se till att personalen som finns har kompetensen. Men personalen är skyldiga att faktiskt ha den kompetensen"

Bra att tänka på!

- Den som väljer att delegera en uppgift har ansvar för att individuellt och professionellt bedömma behov och lämplighet av delegeringen. Man ska också bedömma om kompetensen finns hos den som tar emot delegeringen. Den som tar emot delegeringen har också ansvar att faktiskt ha kompetensen som krävs för att ta emot uppgiften.

- Ingen kan tvinga en person att delegera sina arbetsuppgifter, samtidigt som ingen kan tvinga en person att ta emot en delegering.

Bättre foto inom tandvården på ett enkelt sätt

Om du redan har börjat med kliniska pass är du säkert bekant med vår älskade fotograf, Hamdija. Han är pålitlig, proffsig och alltid redo att hjälpa till med att ta vackra tydliga bilder. Få saker kan jämföras med lättnadens suck som dras när man ser att man behöver ta en bild på en slemhinneförändring och finner att Hamdijas schema är ledig att boka 😊

Tyvärr måste fåglar till slut lämna boet, så när jag såg titlen på denna föreläsning tänkte jag att det är dags att lära mig ta bilder på egen hand. Föreläsaren, Lars Grangert har delat med sig sina bästa tips och rekommendationer när det gäller hur man fångar detaljerna på bästa sätt och vilka kamerainställningar funkar bäst inom tandvård! Här är de mest användbara tipsen jag fick från den här föreläsningen!

Kamerainställningar:

Manuell avståndsställning: Fast bildskala. Man flyttar sig själv för att hitta fokus.

Kamerainställningar vid M: man kan ställa in exponeringstiden och bländaren.

Bländaren: ställ det till F32 (liten öppning i objektivet). (Större nummer = mindre öppning) Liten är bra eftersom den ger bra skärpdjup.

Exponeringstiden: 1/100s.

Bildkvalitet: basic är tillräckligt bra

Bildstorlek: liten är tillräckligt bra.

Ocklusalbild: Helst inte visa fotohakar. Skarp bild från fronttänderna till tänderna långsbak.

Sido bilder: man ser bara haken på tansidan inte på andra. Använd inte bara en hake! annars ser man inte hela gingivala randen pga läppen.

Ocklusalbild överkäken: Fota i 45 graders vinkel mot spegeln. Man vill inte se facialytan av ÖK, bara palatina.

Ocklusalbild underkäken: Spegeln ska trycka bak tungan. Patienten kan hålla spegeln själv. Den som är bäst på att hålla hakarna kan vara patienten själv!

När man vill fota slemhinneförändringar vill man ha orientering och storlek. Tänk översikt och detalj!! Föreläsaren rekommenderar att hålla en ficksond intill!!

~ *Lein Hilwah*



Välkomnar nya skribenten Malte!

Halloj (till dig som i just denna sekund läser den här meningen, som blir aningen för lång men det är lugnt, för allt som står innanför parentes finns inte. Trevlig fortsatt läsning!) Sonden!

Mitt namn är Malte Franz och jag har snart gått klart första terminen på tandteknikerprogrammet här i Umeå. Det ska bli sjukt roligt att få bidra lite till det fantastiska innehållet i tidningen. På min bucketlist står det ✨TECKNA EN SERIE ✨, det kan jag nu checka av! Det jag har att ge er är.. *trumvirvel*.. PREBEN. En sköldpadda som även han går tandteknikerprogrammet, men med lite tvister. Ni kommer få lära känna karaktären Preben och hans fadäser i serien "Preben testar tandteknikerprogrammet" Tydligare än så kan det inte bli! Nämnade jag förresten att han heter Preben och går tandteknikerprogrammet? Inte? Jo han heter alltså Preben och går tandteknikerprogrammet! Det blir en stor skopa ironi blandat med personliga upplevelser från studierna. Med serien hoppas jag att ni får en liten inblick i vår vardag nedanför svingen!

Med vänliga jul och gott nytt år hälsningar från Malte



Colgate®

NYHET

**4X STÖRRE
REMINERALISERING
ÄN ENBART FLUORID¹**

**UNIK TEKNOLOGI FÖR
NEUTRALISERING AV
SOCKERSYROR
ARGININ-BASERAD TEKNOLOGI**



NYA COLGATE® BIG KIDS SMILES

UTVECKLAD FÖR ATT NEUTRALISERA SOCKERSYROR I PLACK^{2,3}

- Sökar signifikant vilo-pH till en hälsosam nivå^{2,3}
- 1450 ppm fluorid

**Colgate® Big Kids Smiles tandkräm
– kliniskt bevisad att ge överlägset kariesskydd⁴**

Referensen:

1. Cantore M et al., J Clin Dent 2013; 24(Spec Iss A): A32-44, 2. Wolff M et al., J Clin Dent 2013; 24(Spec Iss A): A45-54,
3. Santarpià P et al., Am. J. Dent 2014; 27(2):100-5, 4. Cummins D, J Clin Dent 2010; 21(Spec Iss): 25-37.



PROFESSIONAL
— ORAL HEALTH —

Terminens Ros



T6 Tandläkarprogrammet

Alvaro Campos

Motivering:

En riktigt bra insats kommer från Alvaro

Inget KOF pass roligt utan hans närvaro

För att du står ut med våra bus

Förtjänar du att få terminens ros.



T2 Tandhygienistprogrammet

Jan Oscarsson.

Motivering: En professor (lärare) med positiva inställning. Jan visar förståelse för oss studenter, han är tydligt och mycket bra på att förklara, han kommer till föreläsningar med energi och smittar det vidare till studenter. Han är lugnt och trevlig, hela klassen tycker om honom. Vi är glada att vi har en sånt lärare som honom. Därför tänker vi ge rosen till honom.



T8 Tandläkarprogrammet

Fredrik Åkesson

Motivering:

Under termin 8 har du visat ett stort intresse och engagemang för att utbildas oss till framtida tandläkare. Med skämtsamt ton och självdistans har du lyckats skapa en positiv och trygg lärmiljö. Du delar med dig av kloka tips och tricks och det märks att du tycker om att undervisa! Förresten, visst mailade du mig igår? Inte okej....



T1 Tandteknikerprogrammet

Maja Edlund.

Motivering: Vi är alla imponerade över hur snabbt hon funnit sig i lärarrollen. Hon har verkligen hamnat på rätt ställe. Samarbetet med Josefin Mattebo visar även på hur bra kollega hon är. Tack vare att hon nyligen tog examen från programmet, är det en stor tillgång för oss att hon kan relatera till de moment vi går igenom. Men framförallt är vi tacksamma för den hjälp vi får när hon stöttar och leder oss rätt. Hennes positiva inställning smittar av sig när det känns som svårast. Maja är en lugn och tydlig handledare även när vi irrar omkring. Hennes engagemang är stort och hon inspirerar oss till att hitta det roliga i att lära sig och visar oss att man fortsätter utvecklas och lära sig även efter examen. Hon talar ofta om att alla på labbet blir som en liten familj, och du är vår storsyster - för några även lillasyster.

Maja du är verkligen ett föredöme för oss alla!"



T4 Tandhygienistprogrammet

Katarina Wikén.

Motivering: Vi från Tandhygienistprogrammet T4 delar ut rosen till den fina läraren Katarina Wikén. Vi delar rosen till henne för att hon är så snäll, vill att alla ska lyckas, hon är förstående och hjälpsam.



T10 Tandläkarprogrammet

Receptionen 7tr

Motivering:

Hur ni kan namnet på alla är än idag ett mysterium, när vi studenter inte kan komma ihåg ett enda kriterium.

Något så enkelt som att inte "överlämna", får er väldigt ofta att springa till kliniken ändå. Ibland hinner ni inte till korridorernas slut, innan vi ser er och överlämnar inom en minut.

Precis innan lunch vi bildar kö, vi förstår om ni känner för att ge oss lite spö. Trots det möts vi alltid av ett varmt leende, hur orkar ni egentligen med vårt beteende?

Att vi kommer sakna er är givet, det är inte alls överdrivet.

Kom nu ihåg att inte gilla nästa årskull bättre än oss, det hade sårat oss förstås. Tusen tusen tack för alla år, nu är vi tyvärr i mål.



T3 Tandeknikerprogrammet

Susanna Bylund

Motivering: Vi tyckte det är roligt hur glad och positiv du alltid är och det smittar av sig. Dina genomgångar känns alltid välplanerade. Våra feedback samtal med dig känns trygga och stressfria för oss.

Du förklarar och visar så att man förstår, och dina feedback-samtal känns inte lika påstressat i jämförelse med de andra lärarnas. Hon är även glad och positiv när man pratar med henne.

T4 Tandläkarprogrammet

Sanna Almlin.

Motivering:

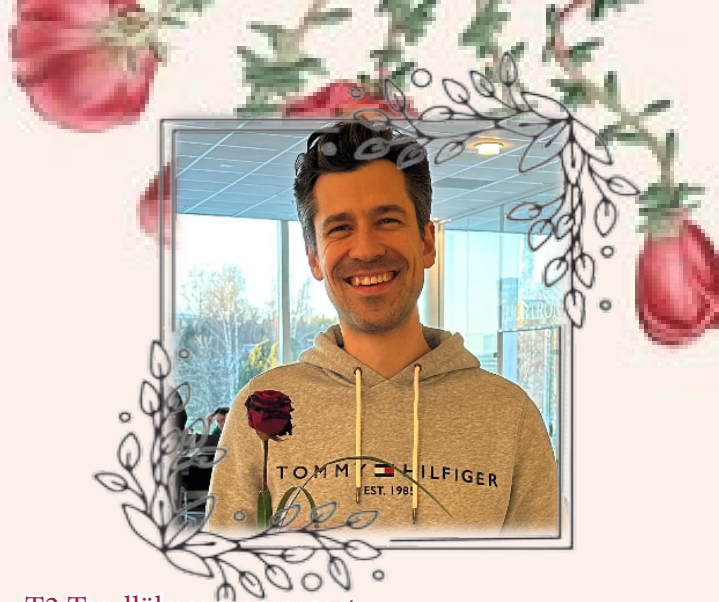
Sanna du ger oss alltid tydlig kritik och får oss att bli redo inför klinik.

Du visar hur vi ska göra så vi blir godkända utan att behöva smöra.

Tack för dessa två terminer, med dig är det aldrig några sura miner.

Sanna du är bäst, ingen protest.

Här får du en blomma av oss, du är den sista dental boss.



T2 Tandläkarprogrammet

Roine El-Habta

Motivering: Vi missade en absolut stjärna förra terminen då vi hade haft dig efter att klassens ros tilldelades. Vi tänker därför ge dig denna terminens ros istället. Roine är pedagogisk, tydlig och bra på att förklara. Roine visar bra förståelse för studenterna och bidrar därför alltid med stöd och tips om hur man ska plugga och klara sig. Du är en glädjespridare. Roine kommer till föreläsningar med energi och engagemang som smittar alla andra i klassen. Man ser direkt att du brinner för yrket och att du är rätt person för det.

Vi är tacksamma för allt du har gjort för oss förra terminen och tycker att du förtjänar terminens ros utan tvekan. Vi hoppas också att vi kan ha dig igen under utbildningen men annars så vill vi bara önska dig all lycka i framtiden. Du är en grym lärare!



Studenterna om Riksstämman & Swedental i Umeå

Tandvårdsstudenterna i Umeå fick två dagar att delta i mässan när den för första gången kom till Norrland. Här är deras tankar och upplevelser!

Lein Hilwah går termin 6 på tandläkarprogrammet i Umeå och har 4 terminer kvar innan examen. Eller som hon själv uttrycker det:



Lein Hilwa, tandläkarstuderande termin 6, Umeå universitet.

– Det är två riksstämmor kvar som student, sedan blir det som tandläkare!

”Studenterna prioriterades på riksstämman”

Lein är fylld av energi och tillförsikt inför framtiden. Det finns inga omöjliga patientfall, det gäller bara



att försöka hitta det som fungerar för just den patienten.

Hennes engagemang visar sig också i studenttidningen Sonden, som hon är redaktör för. – Jag har velat skriva i Sonden om vem som får göra vad i tandvården, vem får delegera och inte. Det är en fråga jag haft länge, och den fick jag besvarad på en föreläsning här på Riksstämman.

Hon är närmast lyrisk över det gedigna föreläsningssprogram Riksstämman bjudit på. – Det är fint att se hur studenterna prioriteras på riksstämman. Inte bara nätverkandet, utan också diskussioner med lärare och personer man inte träffat förut.

Vad tänker du om att Riksstämman & Swedental arrangeras i Umeå?

– Vi får se mycket mer av våra lärare och studenter, det är roligt att känna oss representerade. Här finns också universitet.

Det blev inte så mycket tid att gå runt på mässan, eftersom föreläsningarna avlöst varandra. Men i en monter vann hon i en tävling. – Jag fick välja mellan en tandmodell och en vattenflaska. Vilket enkelt val! säger Lein.

Priset Lein vann i en tävling på Riksstämman.

För Roz Lafta, som går sista terminen på tandläkarprogrammet vid Umeå universitet, är det snart dags att ge sig ut i arbetslivet. Något hon ser fram emot. – Det känns jättehärligt, äntligen är man där!

De senaste två åren har Roz parallellt med studierna också skrivit i Sonden. Framför allt har det handlat om artiklar ur studenternas perspektiv.

– Ibland har jag hört studenter klaga över något jag själv kanske inte reflekterat över. Då har jag skrivit om det. Det är ett bra sätt att långsiktigt påverka utbildningen och förändra, säger Roz.

Det är viktigt att kunna uttrycka sina tankar och idéer, säger hon. Men skrivandet betyder mer än så för henne.

– Att skriva har alltid varit som terapi för mig, jag har länge skrivit bara för mig själv. Till exempel olika situationer som jag gått igenom, jag får mina tankar på papper eller datorn.

Många av Roz’ texter har handlat om motivation och studietips. – Jag tycker att det är kul att dela med mig till andra.

Tillbaka till framtiden. Roz tänker återvända

till sin hemstad Eskilstuna i Södermanland och söka jobb där.

– Att vara nära familjen är något jag har saknat. Jag har mycket tankar kring



Roz Lafta, tandläkarstuderande termin 10, Umeå universitet.

framtiden, men först ska jag jobba och bli duktig på det jag gör och öva prak-

”Att skriva har alltid varit som terapi för mig”

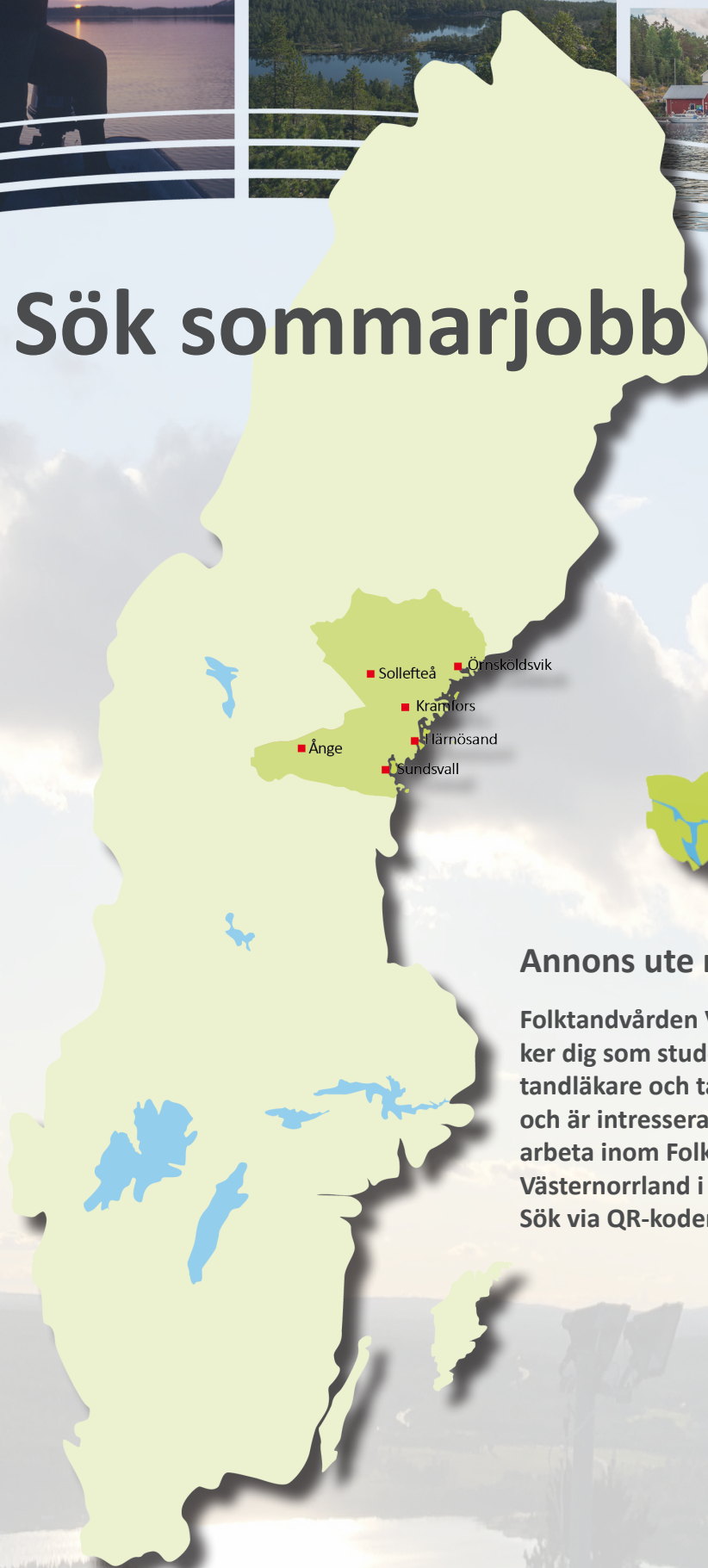
tiskt med händerna för att få färdighet. Sedan vill jag specialisera mig, flera områden intresserar mig, protetik till exempel. Vi får se!



Roz vid molaren i Folk tandvården Sveriges monter.



Sök sommarjobb hos oss!



Annons ute nu – sök senast 15 mars 2024!

Folktandvården Västernorrland söker dig som studerar till tandläkare och tandhygienist och är intresserad av att arbeta inom Folktandvården Västernorrland i sommar. Sök via QR-koden. Vi ses i sommar!



Folktandvården



**Region
Västernorrland**



Jesper Ruda, tandläkare Folk tandvården Västernorrland (th) samlar sig med en glass tillsammans med tidigare kursarna från KI, Izza Khoori, tandläkare och doktorand (th) och Meharrad Mohammadi, tandläkare och doktorand (th).



Många studenter stod i Umeå universitets monter under mässans tre dagar.

Riksstämman & Swedental i Umeå

När tandvårdsbranschens största event och mötesplats hamnar i Norrland och Umeå, är det en stor händelse. I nästan 60 år har den växlat mellan Stockholm och Göteborg. Här är ett urval av allt som hände under mässans tre dagar.



Gul sockervadd i Aquadentals monter.



Molaren i Folk tandvården Sveriges monter blev en mötesplats för besökarna.



Fotobåset var populärt i Folk tandvården Sveriges monter.

Text & foto: Birgitta Strandh



Josefine Sundström, författare, programledare på SVT och journalist, fanns på plats för att berätta om sin nya barnbok.



Den ojämlika tandvården i landet talade Folk tandvården Västernorrlands tandvårdsdirektör Anni V Thimstrand om på Riksstämman.



Teres Lundin, tandhygienistprogrammet termin 6, Umeå universitet.



Folktandvården Sveriges monter blev uppskattad.

”Hoppas det inte dröjer 60 år till”

2023 var det den 59:e gången som Odontologisk Riksstämman & Swedental anordnas, men första gången i Norrland och Umeå. Vi frågade stundeterna på mässan vilken betydelse det faktiskt har för dem.

– Jag tycker det är väldigt bra att det vi gör här i regionen uppmärksammas och även att vi fick gå på den här fina mässan.

– Det betyder jättemycket för oss studenter. Man får en större inblick i vad som väntar när man blir klar. Det finns hur mycket som helst att titta på här.

– Jag hoppas det inte dröjer 60 år till innan den kommer hit igen. Den geografiska placeringen borde ses över, så fler kan nås. Vi är lika viktiga här uppe.

Har du sett något på mässan som sticker ut?

– Jag tycker att föreläsningarna som Folktandvården hade i sin monter var bra. De hördes även utanför montern.



Ali Hosin, tandläkarprogrammet, Umeå universitet.

– Jag har gått runt och pratat med potentiella, framtida arbetsgivare och gått på några föreläsningar. Det är första gången i Umeå någonsin, det är faktiskt riktigt spännande. De har gjort det riktigt bra här.

Är det viktigt att mässan är i Umeå?

– Jag tycker det, många glömmar bort att Umeå också har ett riktigt bra tandläkarprogram trots att det är så långt norrut. Jag tror att folk negligerar att Umeå existerar.



Isabelle Forsman, tandteknikerutbildningen, Umeå universitet.

– Jag skulle nog säga att det bästa med mässan har varit att vandra runt och komma i kontakt med många olika människor och lära sig nya saker. Det är mycket värt.

Vad betyder det att mässan arrangerades i Umeå?

– Det är kul och det tyder på att det finns ett större intresse för verksamheter som finns här, att de tilltalas av oss som bor här uppe. Det tycker jag är ganska positivt ändå.



Ann-Charlotte Dahlvid, tandhygienistprogrammet, Umeå universitet.

– Det är lite synd att inte alla utställare var här, då de hade fått uppleva att Umeå är en väldigt bra eventstad. Men att mässan är här visar på samverkan över hela Sverige. Det finns stor kunskap och lång erfarenhet på universitetet och väldigt gedigna program.

– Jag tycker att Folktandvården Sveriges monter var väldigt fin med ett bra koncept, snygg prydlig och intressant med panelsamtalen.

När Vänskap Slår Sprickor: Om Att Bli Övergiven

I livets alla skeden möter vi människor som kommer och går, men det är något särskilt med vänskap som gör det att övergivenheten kan kännas som ett slag i magen. När man väljer att investera tid och känslor i någon, är det svårt att acceptera när den personen plötsligt försvinner från sitt liv. I den här texten ska vi utforska den smärtsamma upplevelsen av att bli övergiven och hur vi kan hantera den.

Först och främst är det alltid viktigt att förstå att övergivenhet inte handlar om att någon aktivt väljer att lämna dig. Ibland kan det vara en följd av omständigheter eller förändringar i deras eget liv som gör att de inte längre kan vara närvarande. Detta innebär inte nödvändigtvis att de inte bryr sig om dig längre. Ibland glider vi bara ifrån varandra. En annan viktig insikt är att övergivenhet kan vara en naturlig del av livet. Våra världar expanderar och förändras, och ibland går vi olika vägar. Det är ofta svårt att undvika övergivenhet helt, men vi kan lära oss att hantera den på ett hälsosamt sätt.

Det är viktigt att kommunicera. Om du känner att en vän drar sig tillbaka eller verkar avståndstagande, ta mod till dig och prata med dem om det. Kanske finns det en orsak till deras beteende som du inte känner till. Öppen kommunikation kan hjälpa till att klargöra missförstånd och rädda en vänskap som annars skulle ha gått förlorad.

Ta hand om dig själv. När du känner dig övergiven kan det vara frestande att isolera dig och känna dig nedstämd. Med välmående, kommer du att vara bättre rustad att hantera känslorna av övergivenhet. Träna regelbundet, ät hälsosamt och se till att du får nog med sömn. En frisk kropp kan hjälpa dig att hantera stress och negativa känslor på ett bättre sätt.

Ett annat steg mot att hantera övergivenhet är att öppna upp för nya möjligheter och nya vänskapsrelationer. Det är naturligt att känna sig ledsen och förlorad när en vänskap tar slut, men detta kan också vara en tid för personlig tillväxt och förändring. Försök att träffa nya människor och engagera dig i nya aktiviteter. Du kan upptäcka att du knyter starka och meningsfulla vänskapsband med personer som delar dina intressen och värderingar.

Ibland kan det vara till hjälp att söka professionell hjälp när du upplever känslor av övergivenhet som är överväldigande eller långvariga. En terapeut kan hjälpa dig att utforska dina känslor och hitta strategier för att hantera dem på ett hälsosamt sätt.

Slutligen, kom ihåg att övergivenhet är en del av den mänskliga erfarenheten, alla upplever det någon gång. Genom att hantera övergivenheten på ett konstruktivt sätt kan du växa som person och utveckla starkare förmåga att hantera livets utmaningar. Låt inte en upplevelse av övergivenhet definiera din självkänsla eller värde. Du är unik och betydelsefull oavsett om någon annan väljer att vara en del av ditt liv eller inte. Fokusera på att utveckla en sund självkänsla och självkärlek som inte är beroende av yttre faktorer. Ibland kan övergivenhet vara en smärtsam och utmanande upplevelse, men genom att öppna upp för kommunikation, ta hand om dig själv, utforska nya möjligheter och söka stöd kan du övervinna den och växa som individ. Kom ihåg att du inte är ensam i din upplevelse, och med tiden kommer du att hitta nya vägar till vänskap och lycka. ❤️

~ Roz Lafta



PREBEN

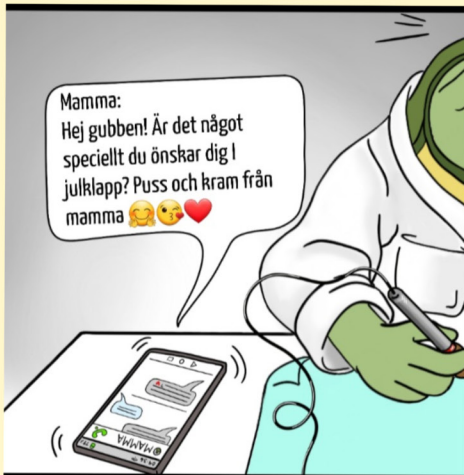


PROVAR TANDTEKNIKERPROGRAMMET



Det ser så gott ut... men jag har ju inga tänder. Du vet, jag äter liksom inte sallad och gräs bara för att det är nyttigt

Gå och kolla i lådan med demo-proteserna. Där finns säkert något du kan låna!

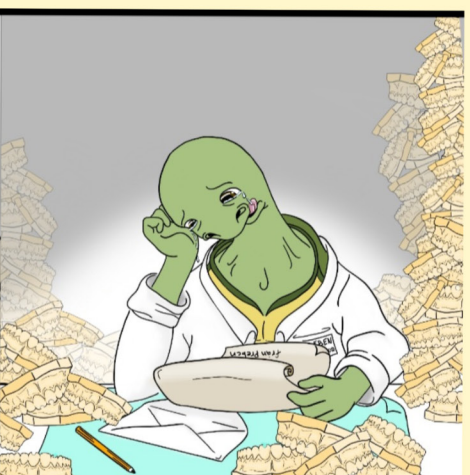


Mamma: Hej gubben! Är det något speciellt du önskar dig i julklapp? Puss och kram från mamma 🤗🥰❤️

1 VECKA INNAN JULAFTON...



ÖNSKELISTA
• GIPS-MODELLER UTAN LUFTBUBBLOR...
• GIPS-MODELLER SOM INTE HAR LUFTBUBBLOR
• LUFTBUBBELFRÄA GIPS-MODELLER...
• SNALLA!!!
Till tontor från P...



Det ska det bli skönt att få vila upp sig och... Oj, ska inte Hamy också gå hem på juledigt?

Verkar inte så. Jag tror att all stress med guld-kronorna fick honom att gå i dvala för tidigt



..not gonna lie, jag hade också velat gå i dvala under 3 månader om året. MINST!

Nu lever ju hamstrar bara 3 år, lite dvala kan han allt unna sig



Bara 3 år? Men vi går ju en 3-årig utbildning?!

SCCCH!
Inte så högt, han kan höra





NYHET!

Den nya generationen
MELLANRUMSBORSTAR med gummistrån
som du och dina patienter kommer att älska!

GUM® SOFT-PICKS®



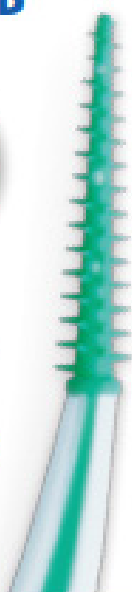
+50%
mer
effektiv*

GUM® SOFT-PICKS® ADVANCED

80
gummi-
borst



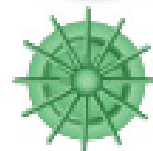
från 6 rader



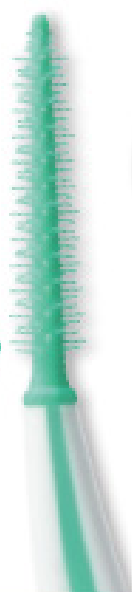
ersätts av

GUM® SOFT-PICKS® PRO

152
strån



till 12 rader



*Jämfört med GUM® SOFT-PICKS® ADVANCED. Data on file.

För ytterligare information, kontakta din lokala GUM® representant:

MALIN ÖSTEDT

Södra Stockholm, Karlstads, Sörmland,
Östergötland, Dalarna samt Gotland
malin.ostedt@se.sunstar.com
0733-07 08 20

JENNY BJÖRKÉN

Centrala Stockholm (na Stockholm & Gamla
stan), Uppland, Västmanland samt Norrland
jenny.bjorken@se.sunstar.com
0709-20 16 88

PERNILLA BOOK

Västra Götaland, Värmland, Halland,
Jönköping samt Västervik
pernilla.book@se.sunstar.com
0709-30 62 02

SHILAN MADJID

Skåne, Blekinge, Kronobergs län,
Kalmar län, Halland samt Laholm
shilan.madjid@se.sunstar.com
0709-26 70 01

professional.sunstargum.com/se

Psykodontologi - En fräsch Crossover

Som läsare av Sonden har ni nog börjat känna er hemma i kliniken, och om inte, är ni helt säkert på väg. Ni skrattar i kliniken, skojar i kliniken och gråter i kliniken. Ibland ger den er existentiella kriser och ibland ser ni fram emot familjen ni har där. Att se kliniken som vad den är hjälper stort med att bli bekväm med sin identitet, och att ha den som andra hem är något ni varmt bör se fram emot. Som alla hem i anslutning till allmänheten kommer man regelbundet i kontakt med att människor överraskar. Folk kommer i alla typer, det finns de som är sköna och de som får en att uppskatta de sköna. Då ert yrke är människor, och ni har många besök att se fram emot, skadar det inte att ha lite koll på hur de fungerar. Det är precis av den anledningen jag skriver in.

En människa är en gryta med komplexa smaker. Vissa smaker gillar man medan andra är mer motbjudande. Att identifiera smakerna och ändra på det som inte passar, det är mitt jobb. Det ni, som är experter i andra områden, behöver se, är att samma människa som kan vara obehaglig kan vara behaglig, och vice versa. I livet är en grundregel att inte försöka ändra vad du inte kan kontrollera, med den principen i åtanke ska vi nu undersöka vad som händer i sociala sammanhang, och hur vi kan påverka den interaktiva processen.

Alla vet att människor är sociala varelser och med att vara en social varelse kommer sociala beteenden. Vi vet vad ordet socialt syftar på men beteende är ett uttryck som inte är lika tydligt. Enligt APA (American Psychological Association) definieras ett beteende som "en organisms aktivitet i svar till ett externt eller internt stimuli, det inkluderar observerbar aktivitet, introspektivt observerbar aktivitet och omedvetna processer". I andra ord säger definitionen att beteende är medvetna eller omedvetna reaktioner på händelser som kan ske utanför eller i vår kropp.

Från definitionen av beteende har man skapat två beteende kategorier i vilket alla typer av beteenden kan delas upp. Beteenden som du kan se andra göra (Overt beteende) och beteende du inte kan se andra göra (Covert beteende). Overta beteenden är de ni är vana med att människor gör, de pratar, rör på sig, plockar upp saker och gör grimaser med ansiktet. Coverta beteenden är det du är van att se dig själv göra, du tänker, känner, hör, ser, problemlöser, minns deadlines och prokrastinerar. Overta och coverta beteenden är inte ensamstående i en människa. De är två delar av en helhet. När du ser något hända påverkas din hjärna (covert beteende) och hjärnan påverkar i sin tur ditt beteende (overt beteende). Det som händer i dig händer också i andra människor, och bland varandra påverkar ni på så sätt varandra. *Så vad tycker psykologen kan göra ditt liv lättare?*

Beteenden

Coverta

- 🧠 Tänker
- 🧠 Känner
- 🧠 Hör
- 🧠 Se
- 🧠 Problemlösa
- 🧠 Minns deadlines
- 🧠 Prokrastinerar.

Overta

- 🧠 Pratar, rör på sig
- 🧠 Plockar upp saker
- 🧠 Gör grimaser med ansiktet
- 🧠 Rör på händerna.

Som psykolog arbetar man med att förtydliga sammanhang, till sin hjälp har man teori, begrepp, metoder och lite fantasi. Att vara psykolog kommer från sättet man är på när man hanterar människor. I verkligheten är ni också psykologer. Många situationer i ert riktiga hem, andra hem, i tryggheten av era nära, eller runt människor ni inte klickar med, kommer ni behöva jobba precis som jag. Vi ska använda vad vi fått veta om Coverta och Overta beteenden och följa med Jasmine för att utforska hur vi påverkas av varandra.

— Overta — Coverta

Jasmine har besök av en barnpatient och dess mor. Patienten är väldigt rädd för tandläkaren och hon ser i journalen att patienten ett flertal gånger haft misslyckade besök. Idag ska Jasmine göra en extraktion. Hon välkomnar dem, patienten sätter sig nervöst på tandläkarstolen. Jasmine lägger märke till att patienten är lite skakig. Redan när bedövningsprutan ska sättas in i patientens mun bryter paniken ut. Patienten ber om en paus. Hon ger patienten en stund för att återhämta sig och gör därefter ett nytt försök med sprutan. Återigen överväldigades patienten av rädsla och ber igen om en paus. Jasmine som är tidspressad blir frustrerad över de misslyckade försöken, men säger förståeligt att den självklart får en paus. Efter ett tredje försök med samma resultat, förstår Jasmine att det inte är lönt att försöka igen. De behöver hitta en annan lösning.

Jasmine säger lugnt till patienten. ”Du är jätte modig, vet du varför du blir ledsen?” Patienten svarar och gör det tydligt att sprutan skrämmer den. Med det i vetskap tar hon upp sprutan igen och frågar patienten om den vill hålla i den. De börjar prata om sprutan, hur den fungerar och vad den gör för något. Efter en stund frågar Jasmine ifall patienten är redo att försöka igen. Den tar ett djupt andetag, kollar på henne, och nickar. De sätter igång igen med behandlingen.



Jasmine är ni, och hon, precis som ni kommer i kontakt med vissa patienter som är svårare än andra. Som psykologer, medvetna om coverta och overta beteenden, kan vi nu se vilka beteenden patienten kunde se och vilka hon valde att hålla till sig själv.

Den coverta och overta dimensionen till beteende ger oss olika möjligheter till handlande. Det innebär också att det är två dimensioner som vi har kontroll över. När Jasmine läste Journal anteckningarna fick hon kunskapen för att kunna bygga en uppfattning om hur patienten kan komma att vara och hur behandlingen kan komma att gå.

Som människor har vi olika reaktioner till information och det finns bättre samt sämre sätt att reagera på. Möjligheten att skapa förutsättningar för en lyckad patientkontakt finns, och den ligger i hur man styr över sig själv. Jasmine använde informationen i journalen för att identifiera vad hon kan behöva ha större fokus på hos sig själv. Hade hon istället reagerat på informationen i journalen, genom att uppmuntra en negativ föreställning, hade hon från början haft ett "failure minst". Hon hade försökt styra över vad hon inte hade makt att styra och hade lyckats misslyckats. Ändra inte i vad du inte kan kontrollera.

Jasmine har med hjälp av att ändra på vad hon kan kontrollera, anpassat sina Overta och Coverta beteenden. Tack vare det har hon lyckats styra sitt beteende mot att upplevas som lugnande, förstående och pålitlig. Vad hon gjort bra är att uppmärksamma patienten och inte sin negativa upplevelse. Hon har mött patientens obehag med förståelse och har försökt möta patientens behov. Hon har också bidragit till patientens positiva upplevelse genom att ta 2 minuter för att prata med patienten om vad som är jobbigast.

Om det finns en grej ni tar med er från det ni har läst så är det "ändra er själva inte allt annat". I ert nya hem vill ni ha det så hemtrevligt för era gäster som möjligt. Ni bestämmer stämningen och genom att sätta stämningen bestämmer ni också hur väl ni själva kommer att trivas. I er resa till att bli lyckade tandläkare kommer ni stöta på utmaningar, men en tandläkare kan inte vara lyckad om den inte lyckas.

~ Psykologen.



I have made
a mistake

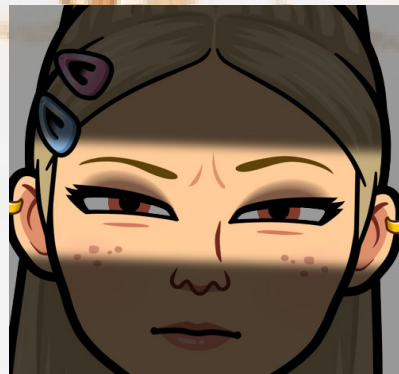
Första patienten på karies och allra första fyllningen som jag ska göra. Så vi börjar med att senstesta tand 11, det visar sig att patienten är väääldigt känslig. Ilning känns nästan som värk. Och vi var fortfarande på kontrolltanden... sen går vi över till tand 12, samma sak där. Jag säger till patienten, nu är vi klara och vi vet iallafall att dina tänder lever! Sen skulle jag dubbelkolla anteckningarna, och då såg att det var tand 22 som ska lagas... dumma jag säger till patienten: "hmmm vi råkade testa fel tand" såg hur rädd hen blev.... "Vi måste testa tanden här med" jag pekar "men å andra sidan, du vet hur det känns!" Patienten var inte glad över hur det kändes...

Jag hörde en gång en kursare säga till sin pat på kariologi att hon kunde se i munnen att antal bakterier har minskat, "nej, det kan vi inte se i munnen, du behöver en mikroskop för att kunna se bakterierna med direkt insyn i munnen" sa hennes partner. Denna diskussion skedde framför patienten, stelt!



Kommer aldrig glömma morfologi tentan när många inte förstod en fråga där man skulle ange potens siffran. De fick ringa läraren för att förklara frågan, tentavakten behövde förklara för hela salen att man ska skriva upp random siffror. Folk fattade fortfarande inte hur de skulle göra. Då bestämmer jag mig att ropa upp svaren och säga "så man kan ha vilken siffra som helst typ 9, 12, 8, 11" 🤪 Alla i salen skrattade sen tentavakten sa "Ja exakt, ta bara vilken siffra som helst" 🤪

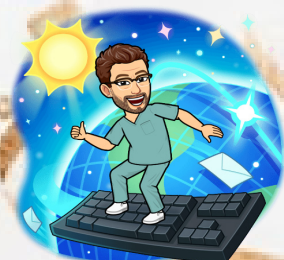
Det var en sen eftermiddag och materialvetenskap stod på schamat, jag hade kämpat med min dockatand hela eftermiddagen och strax innan vi skulle sluta passet gick jag till lärare med hopp att hon skulle godkänna tanden men nej, tanden var inte tillräcklig bra, "ta en ny tand nästa gång" sa hon då går och jag ger tanden till min kompis som var lärarens favoritelev och tror ni inte att han får beröm för tanden och en signatur också 🤪 Hon signerade på mitt papper utan att ens märka det för att hon var upptagen att flörta på min kompis!!!! Kände att hon hatade mig extra mycket för att jag och hennes favoritelev var bästa vänner och hängde tillsammans överallt. Den läraren måste nu vara väldigt tacksam och glad över att jag ändå inte väljer att skriva hennes namn här 😊



Jag va 30min sen till min patient. Hade meddelat i förväg om detta. Springer till receptionen efter att ha hetsstädat hela mitt bås och plockat fram saker inför nästa behandling. Jag kallar på honom i en andfädd ton och han kommer långsamt mot mig. Han lyfter på händerna. Sätter ena handen på min axel. Tänker att han skulle säga till mig att ta det lugnt, att jag inte behöver stressa. Istället tar han strypgrepp på mig framför hela receptionen och börjar skaka lätt på mig. Han släpper taget och skattar. Jag är däremot ärrad.



I termin 3 i samband med att corona härjade vilt hade OKB tentamen ställts in pga rådande omständigheter. Jag tänkte att det vore kul att göra ett aprilskämt för att lätta upp stämningen i dessa dystra tider. Jag fejkade ett mail från Peyman och postade det i vår klass-chatt på Messenger (se nedan). Någon timme senare fick alla i klassen ett mail från en arg Peyman. Flera i klassen hade gått på skämtet och mailat Peyman i förvirringen som uppstod. Peyman blev nog än mer förvirrad av vad det var som pågick, han var dessutom inte på skämthumör och skickade ut ett meddelande till alla i klassen där han hotade med att tillkalla Universitetsjuristen för att göra en utredning av "Identitetskapning" om inte personen som "kapat hans identitet" klev fram och erkände. Jag gav mig tillkänna, skrev ett ursäktande mail till alla i klassen och klarade mig från juridiskt straff. Mina lärdomar från detta: Sluta aldrig skämta och läs på om källkritik 😊



När någon i klassen frågade om man kunde bota en pulpit med antibiotika till majid på en zoomföreläsning



Tentamen OKB-datum fastställt

PK Peyman Kelk
Till Dig +72 andra

08:17

Hej,

Efter diskussion med programrådet så har vi beslutat följande:

Tentamen i OKB kommer att ske [8/4 kl 14:00](#)

Tentamen kommer att bli digital via Cambro med uppkoppling mot Zoom under skrivtiden. Vi kommer att genomföra test [på måndag 6/4](#). Mera information skickas ut nu på fredag. Se till att ni har webbkamera/dator/IPad/platta där ni har tillgång till Cambro.

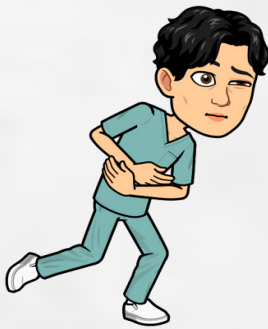
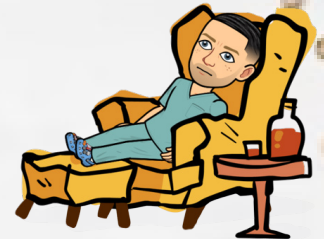
Hör av er om det är något ni funderar över.

Mvh
Peyman

Sista passet på kirurgin var jag lärarassistent och fixturinställning stod på schemat. Mitt i operationen känner jag att det börjar bli varmt och jag får lock för öronen. Jag hinner ställa ifrån mig sugen och ta tre steg tillbaka men mitt sista steg blir sne.... ni vet vart jag är på väg.....mot golvet. Medan jag ligger där på golvet följer jag alla konstens regler vad gäller sterilitet så jävlar mina armar är uppe i luften med raspen i ena handen för självklart ska jag fortsätta vara steril. Stackars min kamrat och sköterskorna som hämtar bår och pratar med mig samtidigt som patienten fortfarande ligger vaken och får sitt implantat. Jag rullas ut på bår och känner mig som en skadad spelare på VM. Sköterskorna är hur gulliga som helst och säger då till mig att jag kommer iaf inte behöva vara ensam för jag har sällskap. Till min förvåning rullas jag in i ett rum där jag ser min partner i ett annat ämne på en bår och hen hade precis haft ett blodtrycksfall. Vi skrattar ihjäl oss och sköterskan tar bild på min mobil för minnesskull. Long story short går jag tillbaka efter en stunds vila till oprummet och där säger kirurgen att hen tyckte att jag var gullig som höll upp armarna för steriliteten och att jag hade ett mjukt fall..... Som grädden på moset säger hen att hen har inga fler bokade operationer idag så vi kan gå hem. Så jag hade alltså lyckats göra det jag hade hört så många innan mig göra sista halvtimmen på



faints



Hade pluggat examensarbetet en helkväll innan griskäksövningen på T8, jag och polaren hade käkat sushi..kände mig inte helt frisk morgonen efter men vad gör man inte för att klara kursmålen?! Jag gick dit, under genomgången kände jag plötsligt mig fruktansvärt illamående och kunde inte stå upp utan fick börja hänga lite diskret på en bänk samtligt som jag kämpade för mitt liv för att lyssna på vad kirurgen sa om griskäken...kallsvetten bröt ut, det började rinna av mig, och så fort genomgången va klar sprang jag till toan och kastade upp kvällens sushi..på skakiga ben genomfördes griskäksövningen. Tror dock ingen märkte nått 🙄

Under mitt op i T8 lyckades vi efter att luxerat ut roten tappa den på golvet. Min kära kursare får då i uppdrag att plocka upp den från golvet och visa upp den så vi får inspektera den. Well, det kursaren gör är att lägga den på det sterila fältet istället! Ni kan nog gissa vilken blick Carina gav oss (dödlig)



Det måste nog vara stadiex termin 7. Vi skriver tentan via inspera i ÖP och ser att facit är med. Förvirringen är total, är det bara jag som har fått facit? Är detta en kuggis, har de med den för att förvirra oss? Jag kollar runt och ser att resterande del av klassen skriver på som vanligt så jag gör likadant. Efter ca 15 minuter bryter någon tystnaden och säger att de vill prata med kursansvarige (Majid). Helt plötsligt börjar hela klassen diskutera högt och salsvakterna hyssjar oss hej vilt. Det var nog en minnesvärd dag för både oss och salsvakterna på ÖP som förmodligen aldrig varit med om detta tidigare. Majid ber om att få återkomma om några minuter, medans sitter klassen och pratar, vid det laget har salsvakterna gett upp på att be oss vara tysta. Vi insåg nog alla att vi skulle behöva komma tillbaka och skriva om tentan. Sagt och gjort, veckan efter fick vi skriva stadiex på riktigt denna gång.

Sitter under protetik med telefonen framme och spelar ett spel. Plötsligt står Jenny bakom mig, känner hur jag lätt börjar få panik och ska förbereda mig inför en utskällning men istället säger Jenny, åh det spelet har jag med, vilken nivå är du på? Lättnaden!



Min första extraktion på protetik termin 6, jag hade förberett allting, sovit bra, ätit en god frukost, arbetsplan.. Efter att ha luxerat ett tag utan att få ut tanden, skriver jag upp mig på tavlan för lite VÄGLEDNING och TIPS. Läraren kommer in, tar tag i tanden med tången, sen ligger den på brickan :) ”Varsågod”. Jag kunde ju inte börja gråta framför patienten..



Annika, vill du visa mig hur man sätter på kofferdam?
”Helst inte” *Går iväg...



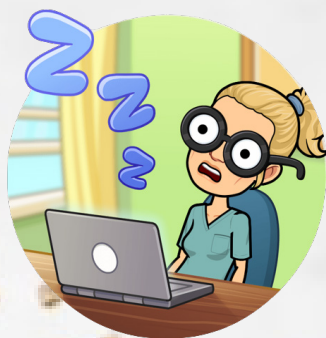
Min partner sa till sin pat att sluta med morgonkaffet för att inte få hål i tänderna 🚫☕

LOL.



Alla bråk i gruppchatten. Allt från kursare som blivit smittade och kräver ursäkt av de som spridit covid under UGL till Simon som drar skämt som leder till att Peyman hotar med att ta det vidare med jurister.

När någon i klassen skrev i zoomchatten att läkaren som föreläste var som ett sovpiller. Meddelandet skulle ju skickas privat, inte till alla. Blev stelt då han trodde det var en fråga...

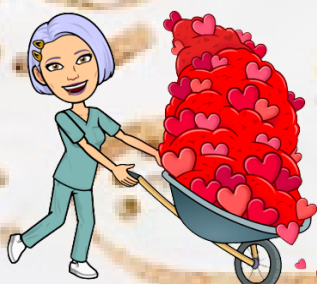


När jag trodde att journalsystemet T4 heter T4 bara för att vi går i termin 4. Så när nästa termin kom jag ba varför heter inte T5? Folk skrattade men jag var seriös 😊

LOL



Gick loss på läraren under zoom möte utan att veta om det.



“Är det okej om jag säger så” - kommer alltid minnas Mattis Sjöström ❤️

”Finns inget rätt eller fel” - älskade Fatemeh



MUCH LOVE

Att finna skönhet och mening i vardagen

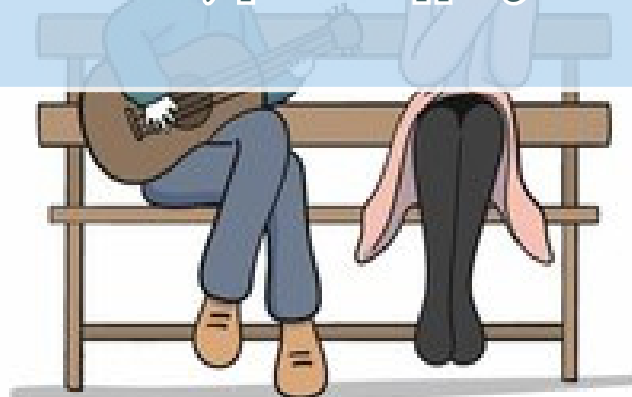
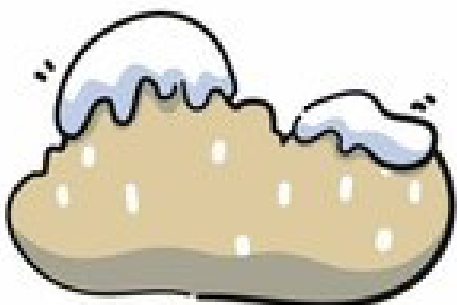
Vi lever i en värld där det moderna samhällets snabba tempo ibland får oss att förbise de små, men betydelsefulla detaljerna som färgar vår vardag. Det är dags att sakta ner och reflektera över hur dessa detaljer kan berika våra liv på olika plan.

I vår hektiska vardag finns det små detaljer som ibland undviker vår uppmärksamhet. Från doften av morgonkaffet till den speciella bokstaven från en väns - dessa små nyanser färgar vår tillvaro. Genom att vara närvarande och medveten om dem kan vi låta dessa ögonblick av skönhet och glädje skapa en rikare och mer meningsfull vardag.

När vi reser genom livet blir detaljerna kompassen som vägleder oss genom okända territorier. Arkitekturen i en främmande stad, smaken av lokal mat eller ett teckenspråk i ett främmande land - dessa små nyanser berikar våra upplevelser och hjälper oss att förstå och uppskatta den mångfald som världen har att erbjuda.

I arbetslivet är det ofta de små detaljerna som sätter prägeln på en professionell identitet. En välformulerad mejl, en genomtänkt presentation eller en strategi med omtanke kan vara skillnaden mellan att vara kompetent och att vara en mästare på sitt område. Det är genom att lägga vikt vid detaljer som vi kan bygga en stark grund för professionell framgång.

I våra nära relationer är detaljerna kittet som håller samman banden. En uppmärksam lyssnare, en omtänksam gest eller ett delat skratt - dessa små, vardagliga detaljer utgör kärnan i meningsfulla relationer. Genom att vara närvarande och uppskatta dessa små ögonblick kan vi fördjupa våra kopplingar till andra människor.



Snart är ett femårs lång kapitel avslutat och då är det värt att reflektera över de små detaljerna som trots högt tempo och snabba ryck har följt med under studietiden. Från roliga till jobbiga stunder, varje föreläsning och seminarium har bidragit till en rik upplevelse. Idag sitter jag här i mitt lilla studentrum och skriver mitt allra sista bidrag till Sonden. Snart har jag och mina kursare tandläkar-examen i handen, efter 5 år av mycket plugg och flera stressfyllda stunder. Vi är redo för att vända blad och blicka framåt. Med mycket kunskap och färdigheter i ryggsäken blickar vi framåt. Jag vill passa på att tacka alla lärare, föreläsare, kursare och människa som har bidragit till det vi åstadkommit till idag. Men vill också påminna mig och mina kursare om hur hårt vi faktiskt har kämpat själva för att kunna komma så långt.

I en värld där det stora ofta tar fokus är det viktiga att inte förlora synen på det småskaliga och detaljerade. Genom att uppskatta de små i vardagen, i utforskandet av världen, i den professionella strävan och i mellanmännsliga relationer, kan vi skapa ett rikare och mer givande liv. Det är i detaljerna som vi finner skönheten och meningen som annars lätt kan gå förlorad i det hektiska brusets av vardagen.

~ Roz lafta



Terminsrapport T6 Tandläkarprogrammet

Ju mer man lär sig desto mindre vet man. Ungefär så känns det när man har gått termin 6.

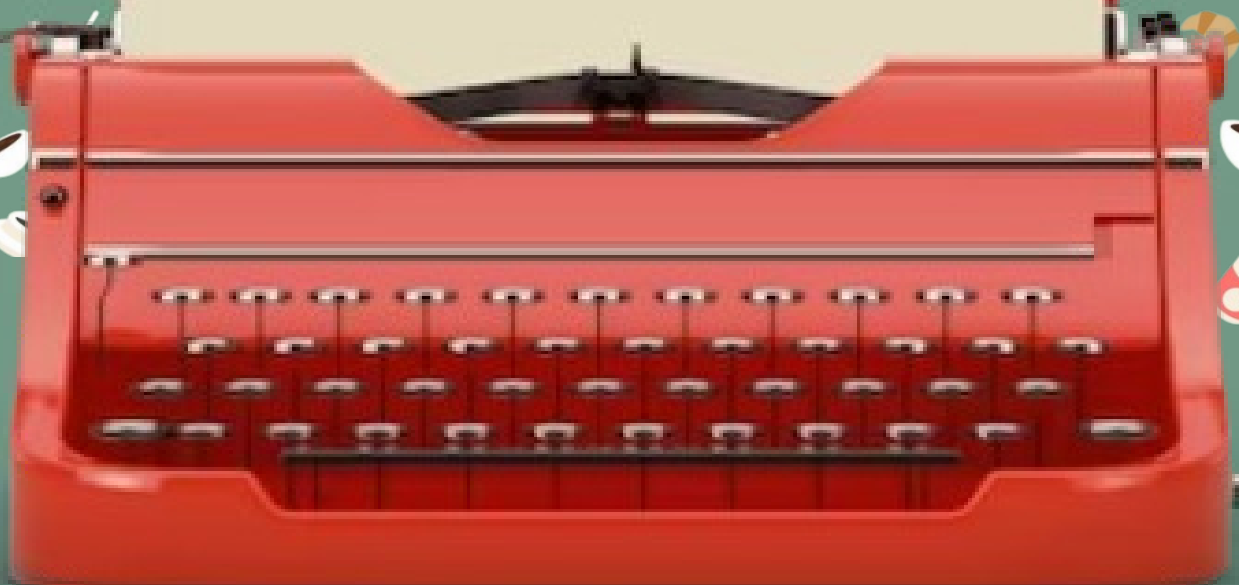
Terapiplan efter terapiplan, tar aldrig slut. Tentaplugg. Får man leva som tandläkarstudent? Hittills känns termin 6 som den svåraste terminen men samtidigt den roligaste? Man får träffa patienter nästan varje dag - parodontologi, protektik, karies och KOF. Superkul!

Nått annat som har varit roligt är halvvägssittningen på REX som arrangerades av ett härligt gäng kursare. Mycket uppskattat och supertrevlig kväll med hela klassen.

Tips till alla yngreterminare. Sök sommarjobb. Även om det är på ett helt nytt ställe som du har aldrig varit på. Det är så otroligt lärorikt, kul och man får en bra inblick i det man pluggar till ;)

Önskar alla ett Gott Nytt 2024 och inga spärrar!

~ Maria Spändbåge



Har du några önskemål på särskilda artiklar som du vill läsa i Sonden? Eller kanske ideer på hur vi kan förbättra den! Vad det än må vara så har Sonden tomten lagt upp denna önskelista för dig att skriva vad ditt hjärta önskar så ser vi till att leverera! Skriv det du vill, riv ur pappret och lägg det i vår brevlåda utanför expen så får våra tomtenissar ta hand om det!

Wish list

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____



