

Få det bedre med at gå til tandlæge



Få det bedre med at gå til tandlæge

Tandlægeskræk er en folkelig betegnelse for det at være nervøs eller bange for at gå til tandlæge. Men tandlægeskræk er faktisk et dårligt navn, for det er ikke tandlægen, man er bange for, men undersøgelsen, instrumenterne eller behandlingen.

Er angsten så stor og omfattende, at man udebliver fra de regelmæssige tandlægebesøg eller slet ikke går til tandlæge, kaldes lidelsen odontofobi

Kan angst for tandbehandling behandles?

Behandling og forebyggelse af angst for tandbehandling bygger på et fortroligt samspil mellem patient og tandlæge. Så forudsætningerne for at kunne hjælpe dig med din angst for tandbehandling er, at du ønsker at modtage hjælp, og at din tandlæge er i stand til at give dig denne hjælp.

Du og din tandlæge bør have de samme grundlæggende indstillinger til at løse problemet. Det er udgangspunktet for de følgende ti gode råd til dig som patient.





Vælg en tandlæge, som du har sympati for, og som har forstand på behandling af mennesker med angst for tandbehandling.”

10 gode råd til patienten

Angst for tandbehandling har mange udtryksformer og grader. Ofte har angsten noget at gøre med din måde at tænke på. Ved at følge nogle enkle råd kan du aktivt være med til at forhindre, at angsten får overtaget, og i stedet lære dig selv at få det bedre med at gå til tandlæge.

1. For det første skal du erkende din angst og ikke gemme den af vejen. Det er ikke flovt at være bange. Der er mange, der har det på samme måde som dig.
2. Vælg en tandlæge, som du har sympati for, og som har forstand på behandling af mennesker med angst for tandbehandling. Fortæl, hvorfor du er bange, og hvad du er bange for. Hvis tandlægen ikke forstår dine problemer, så skift tandlæge.
3. Forbered dig til tandlægebesøget ved at indøve afspændingsøvelser, som du også skal bruge under behandlingen. Prøv eventuelt også, om musik kan hjælpe dig. Det kan være speciel musik til afspænding eller bare din egen musik, som du kan få indspillet på fx en discman eller en MP3-afspiller og tage med til tandbehandling.
4. Mød altid veludhvilet og afstresset op til behandling. Vælg helst behandlingstider om formiddagen og kom i lidt god tid (5-10 minutter før).

5. Få regelmæssige og hyppige konsultationer hos tandlægen. Helst hver tredje måned, så du kommer ind i en god rytme. Overhold mødetidspunkterne fra gang til gang og meld ikke afbud!
6. Stil krav til tandlægen. Lav en aftale om, hvad behandlingen skal omfatte, hvordan den skal forløbe, hvor meget det haster, og hvor meget den skal koste.
7. Sørg for at få de pauser under behandlingen, som du behøver. Fortæl tandlægen, hvis du er/bliver bange, og hvis det gør ondt. Hvis du fx sveder i hænderne, så bed om en serviet og få dem tørret.
8. Hvis du ikke kan klare behandlingen, så bed om en lokalbedøvelse eller lattergas. Det kan også være nødvendigt at få et beroligende middel inden behandlingen.
9. For nogle mennesker kan det være en hjælp at følge med i behandlingen. Du kan derfor godt bede tandlægen om et håndspejl, hvis du gerne vil se, hvad der bliver lavet.
10. Spørg altid, hvis der er noget i behandlingen, du ikke forstår, eller noget, du vil vide nærmere besked om.



Foto: Martin Foldgast

En ond cirkel

Angst for tandbehandling resulterer ofte i, at man kommer ind i en ond cirkel:



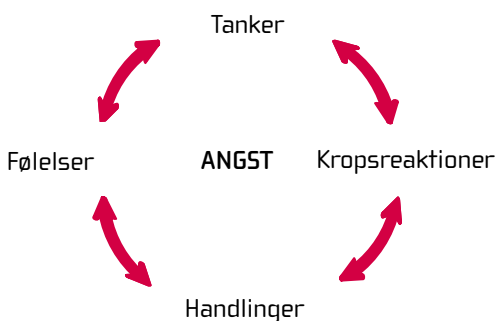
Er man bange, undgår man regelmæssige besøg og behandling, og det kan medføre dårlige tænder og smerter. Dertil kommer skamfuldheden, som mange føler – dels over angsten og dels over ens dårlige tænder. Nogle er så flove over deres udseende, at de helt undlader at smile i andres nærvær.

Har man ikke været til tandlæge i lang tid, bliver man yderligere bange for at få dårlige nyheder, fx at man har mange huller, og at det vil koste mange penge at få tænderne lavet.

På denne måde bliver man fanget i en ond cirkel, der bliver værre og værre, hvis ikke den brydes.

Hvordan kommer angsten til udtryk?

Angst kan opstå og udtrykkes på mange måder. Den består af fire dele, der gensidigt påvirker hinanden.



Tanker. Fælles for de fleste med angst for tandbehandling er, at tanker, forestillinger, lugte, ord eller billeder, der har med tandbehandling at gøre, sætter forskellige kropsreaktioner i gang.

Kropsreaktioner. Reaktionen kan fx være svedige hænder, hjertebanken, åndenød, mundtørhed, kvalme, ondt i maven eller muskelspændinger. Der kan være stor forskel i reaktionernes styrke.

Handlinger. Tankerne og kropsreaktionerne opleves som ubehagelige og får en til at handle ved at søge væk – dvs. at holde sig væk fra tandlægebesøg eller ikke lade sig vejlede under behandlingen.

Følelser. Resultatet er en følelse af skam, utilstrækkelighed, dårlig samvittighed eller vrede.

Hvordan kan du kontrollere angsten?

På samme måde som tanker, kropsreaktioner, handlinger og følelser er med til at forstærke angsten, kan de også være med til at mindske angsten. Ved at få styr på tankerne kan du reducere kropsreaktionerne, og angsten vil ikke føles lige så stor. Du kan også vælge at gøre angsten mindre ved først at få kontrol over kropsreaktionerne og dernæst over tankerne. Positive følelser i form af velvære, glæde over musik eller gode nyheder bremser også angsten.

Det er disse angstdæmpende teknikker og reaktioner, som du bør indøve under vejledning og i samarbejde med tandlægen.

Afspændingsøvelser

En effektiv måde at indøve afspænding på er ved skiftevis at spænde og slappe af i kroppens forskellige muskelgrupper.

- Sæt dig behageligt i en stol med lukkede øjne og koncentrer dig om at slappe af.
- Hver muskelgruppe skal derefter spændes og afspændes tre gange. Opdel øvelserne i sekvenser, der svarer til muskelgrupperne i:
 - hænder, arme og skuldre
 - ansigt og hals
 - bryst, mave og ryg
 - hofte, lår, lægge og fødder
- Afspændingen skal vare i dobbelt så lang tid som spændingen, så du rigtigt kan mærke forskellen. Tæl til tre, mens du spænder, og derefter til seks, mens du slapper af.

Hele afspændingsøvelsen tager 6-8 minutter.

Meningen er, at du skal træne øvelsen hjemme, så du bliver fortrolig med rækkefølgen og kan mærke afspændingen i hele kroppen. Du kan så bruge afspændingsøvelsen i tandlægestolen, inden du skal undersøges eller behandles.

Fakta om angst for tandbehandling

- Cirka 10 % af Danmarks befolkning lider af odontofobi, og cirka 30 % er nervøse, bange eller har en mild angst for tandbehandling.
- Forekomsten af angst for tandbehandling er dobbelt så stor blandt kvinder som blandt mænd.
- Hver gang man melder afbud til et tandeftersyn eller udebliver fra en behandling, fordi man er bange, bliver ens angstniveau en anelse højere.
- Tandbehandling står højt på listen over angstfremkaldende oplevelser og overgås kun af højdeskræk.
- Angst for tandbehandling er tit forbundet med en smerteoplevelse, og det er ofte sådan, at jo mere bange man er, jo kraftigere oplever man en smerte – og jo vanskeligere kan det også være for tandlægen at få en bedøvelse til at virke.
- Når man er bange, kan ens tanker snurre rundt, og man kan få forestillinger om situationer og fænomener, som ikke er virkelige.
- Mistillid til tandlægen og en forestilling om, at man ikke kan blive hjulpet, er udbredt blandt patienter med angst for tandbehandling.
- Jo større kendskab man har til en forestående tandbehandling, jo mindre bange er man, og jo mindre ondt gør det.
- Den hyppigste årsag til angst for tandbehandling er, at man har haft en smertefuld oplevelse ved en tidligere behandling.
- Når man er bange, har man svært ved at forstå og huske informationer og vejledninger.

10 gode råd til tandlægen

Meningen med de følgende råd til tandlægen er, at de følger op på de ti indledende råd til dig som patient. Dermed kan du få indsigt i, hvad tandlægen skal vide og være opmærksom på over for patienter, der ligesom dig er bange eller nervøs for at gå til tandlæge.

1. Erkend din egen formåen. Tag kun angstpatienter i behandling, hvis du har den fornødne indsigt, er positivt motiveret og har den nødvendige tålmodighed og tid til at hjælpe disse mennesker. I modsat fald vil du kunne skade mere, end din tandbehandling vil gavne. Det er en faglig og etisk udfordring at behandle angstpatienter.
2. Klinik-teamet skal være omhyggeligt forberedt. Vær præcis og lad ikke patienten vente unødigt i venteværelset. Sørg for, at behandlingen kan foregå uforstyrret uden telefonopkald eller andre afbrydelser, så patienten føler sig velkommen.
3. Få en omhyggelig redegørelse af baggrunden for angsten, og hvilke (psykologiske) behandlinger og råd patienten har fået. Vær systematisk i indhentningen af oplysninger (brug skema).
4. Lyt aktivt til patientens oplysninger, og aflæs patientens non-verbale kommunikation.
5. Spørg, om patienten har specielle ønsker til stolens indstilling, brug af spyt- og vandsuger, anbringelse af vatruller eller andet under behandlingen.
6. Giv dig god tid, når du informerer og træffer aftaler med patienten. Tal i et enkelt og letforståeligt sprog uden fagudtryk. Vær sikker på, at patienten har forstået budskabet. Brug ofte gentagelser og kontrolspørgsmål.
7. Lav klare aftaler med patienten om, hvad behandlingen omfatter, hvordan den skal forløbe, og hvor meget den skal koste. Fortæl, hvad der skal ske fra gang til gang.

8. Overhold patientens ønsker og de indgåede aftaler.
9. Sørg for, at patienten får de ønskede og nødvendige pauser under behandlingen, herunder eventuelle korte afspændingsøvelser. Støt patienten i at lære selvkontrol og kontrol over behandlingstempoet.
10. Sørg for, at behandlingen gennemføres med den mindst mulige smerteoplevelse og i overensstemmelse med patientens forventninger.

Skriv ned til dig selv, hvilke særlige ønsker du har til besøgene hos din tandlæge. Så kan du bedre huske det, når du skal tale med din tandlæge.

Test din angst for tandbehandling

Nedenstående test kan bruges til at give dig et hurtigt billede af omfanget af din angst for tandbehandling. Sæt ring omkring tallet ud for det svar, der passer bedst til, hvordan du har det, når du skal til tandlæge. Tag testen med dine svar med til tandlægen. Så kan I bruge den som udgangspunkt for jeres samtale om din angst.

1. **Hvad vil du føle, hvis du skal til tandlæge i morgen?**
 - Jeg vil se frem til det som en behagelig oplevelse **1**
 - Jeg vil overhovedet ikke bekymre mig om det **2**
 - Jeg vil være lidt betænkelig ved det **3**
 - Jeg vil være bange for, at det bliver ubehageligt og smertefuldt **4**
 - Jeg vil være bange for, hvad tandlægen vil foretage sig **5**

2. **Hvordan har du det, når du sidder i tandlægens venteværelse og venter på, at det skal blive din tur?**
 - Jeg er afslappet **1**
 - Jeg er ikke afslappet **2**
 - Jeg er anspændt **3**
 - Jeg er bange **4**
 - Jeg er så bange, at jeg begynder at svede og føler mig dårlig **5**

3. Hvordan har du det, når du sidder i tandlægestolen og venter på, at tandlægen gør klar til at bore i dine tænder?

- Jeg er afslappet 1
- Jeg er ikke afslappet 2
- Jeg er anspændt 3
- Jeg er bange 4
- Jeg er så bange, at jeg begynder at svede og føler mig dårlig 5

4. Hvordan har du det, når du sidder i tandlægestolen og venter på, at tandlægen tager instrumenterne frem for at rense dine tænder?

- Jeg er afslappet 1
- Jeg er ikke afslappet 2
- Jeg er anspændt 3
- Jeg er bange 4
- Jeg er så bange, at jeg begynder at svede og føler mig dårlig 5

Total (læg de tal sammen i kolonnen til højre, som du har sat ring omkring) _____

Beskrivelse af din angst for tandbehandling:

- 4 - 7 point: Ingen eller næsten ingen angst
- 8 - 11 point: Mild angst
- 12 - 16 point: Moderat til intens angst
- 17 - 20 point: Meget intens angst

Skriv ned, hvad du er særlig bange for ved tandlægebesøgene, og snak med din tandlæge om det:

Denne brochure er et supplement til de oplysninger, som din tandlæge har givet dig.

Tandlæge:

© Information fra
Tandlægeforeningen
Tlf. 70 25 77 11

Denne patientvejledning er udarbejdet af lektor, dr. odont. et cand. art. psych. Erik Friis-Hasché og tandlæge, psykoterapeut MPF Mette Engelbrecht, Tandlægeskolen, Københavns Universitet, i samarbejde med Tandlægeforeningen.

Oplag: 3.000
December 2008