

### **Gode Råd og Ideer - se i øvrigt [www.tandskraek.dk](http://www.tandskraek.dk)**

1. Fortæl din tandlæge om din angst og spørg, om han/ hun vil være med til at hjælpe dig, eller om du hellere skal søge en anden tandlæge.
2. Tag en ven eller veninde med, når du skal til tandlæge, f.eks. til at holde i hånd. Det kan være med til at gøre dig mere tryk, at der er én med, du kender godt. Det kan ligeledes være godt at have en med, der også har hørt, hvad der er blevet forklaret, når man bagefter skal huske, hvad der blev sagt.
3. Når du ringer og får en tid, kan du evt. aftale, at 1. besøg kun er et eftersyn og tandrensning.
4. Gør klart for dig selv, om du ved, hvad der kan hjælpe dig til at overkomme behandlingen af dine tænder. Og fortæl tandlægen om det, du kan komme i tanke om.
5. Det er OK at vise følelser også i tandlægestolen - at græde - fortæl evt. om de dårlige oplevelser, du har haft og lyt efter, om du møder den forståelse, du har brug for.
6. Prøv at rejse dig fra stolen fra liggende stilling, så du får en oplevelse af, at du til enhver tid kan forlade stolen og klinikken, hvis du har lyst. Det er ikke nogen spændetrøje.
7. Lad være med at spille helt. Hvis det gør ondt, kan du bede om mere bedøvelse eller lattergas. I særlige tilfælde kan du også få en beroligende pille af tandlægen til at tage 1 time før næste besøg. Nogle patienter har gavn af supplerende akupunkturbehandling.
8. Aftal fra gang til gang med tandlægen, hvad der skal laves, så du ved, hvad du skal forvente, hver gang du kommer.
9. Bed om forklaring på, hvad der sker her og nu eller på forhånd - det kan hjælpe dig til at føle kontrol. Bed evt. om et håndspejl, så du kan følge med.
10. Aftal et signal for stop med tandlægen, f. eks. ved at du løfter hånden eller trykker hjælperen i hånden. Gør brug af signalet - du har selv ansvaret for at sige til og fra - tandlægen kan ikke læse dine tanker.
11. Distraher dig selv med musik. Tag walkman/ discman/ ipod med, hvis tandlægen ikke har musik.
12. Træn afslapnings- og åndedrætsøvelser uden for tandklinikken.
13. Prøv at trække vejret helt ned i maven roligt og langsomt - eller at tælle til 5, mens du trækker vejret ind - og igen 5 på udånding. Det hjælper de fleste.
14. At veksle mellem opspænding og afslapning af de store muskelgrupper kan give en følelse af liv i kroppen. At bevæge ankelled og fødderne kan give en følelse af bedre jordforbindelse. Gør brug af øvelserne under behandlingen.
15. Evaluer efter behandlingen sammen med tandlægen - hvad gik godt, hvad kan gøres anderledes og bedre og i givet fald hvordan.
16. Hvis du må sende afbud til en aftale, og du vil bevare et godt forhold til din tandlæge, så gør det mindst 2 dage før. Bliv ikke væk fra en aftale. Det gør dig mere bange til næste gang.
17. Du har altid ret til at vælge en ny tandlæge – Der skal være tillid imellem jer – kemien skal være god. Lyt til dig selv, du skal føle dig i trygge hænder
18. Hvis du er virkelig, virkelig bange, kan det være nødvendig at bearbejde angsten, inden du modtager tandbehandling. Opsøg en tandlæge, der har specialiseret sig i behandling af tandlægeskræk.