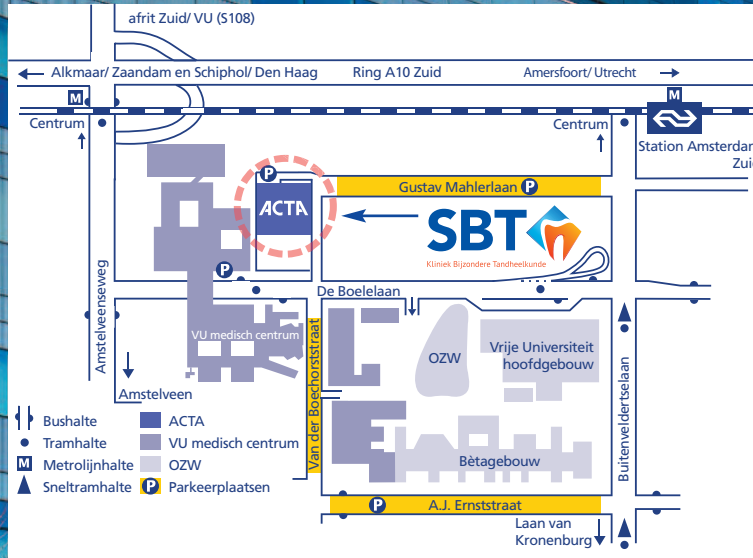


# VRET een behandelmethode voor tandartsangst



Gustav Mahlerlaan 3004 • 1081 LA Amsterdam

## Wat is VRET?

De standaardbehandeling van angst voor de tandheelkundige behandeling, is (graduele) exposure. Tijdens dergelijke exposuresessies wordt er herhaaldelijk geoefend met situaties die de angst oproepen zonder dat de gevreesde gevolgen hiervan uitkomen. Daardoor neemt de angst af ('dooft uit').

Een nieuwe ontwikkeling op het gebied van de behandeling van angstklachten is Virtual Reality Exposure Therapy (VRET). Dat kan middels softwareprogramma's op de computer, maar tegenwoordig ook met zelfhulpbehandeling via de mobiele telefoon. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat de resultaten hiervan vaak net zo goed zijn als, en soms zelfs beter dan, de gewone exposurebehandelingen.

Bij een behandeling met VRET oefen je eerst in een virtuele omgeving om vervolgens hetzelfde te oefenen in een echte tandartssetting. VRET bootst via een computer en een speciale 3D-bril een omgeving na, die een gebruiker via zijn of haar zintuigen in zijn beleving 'onderdompelt'. Je ziet de tandarts, de behandelruimte en de instrumenten waarmee je behandeld gaat worden en als je beweegt, dan bewegen de beelden met je mee. Je waant je hierdoor volledig bij een echte tandarts. Maar de tandarts is niet echt.

De VRET die wij bij SBT gebruiken, zetten we in voor de behandeling van twee vormen van tandartsangst: angst voor het boren en angst voor verdoven.

Een Virtual Reality-behandeling is niet alleen effectief en efficiënt omdat er geen echte tandarts voor nodig is, maar heeft als groot voordeel dat het binnen de virtuele wereld mogelijk is om je een groot aantal verschillende scenario's voor te schotelen, waarin langzaam steeds moeilijkere situaties gesimuleerd kunnen worden. De behandelaar krijgt daardoor goed inzicht in welke situaties nog lastig zijn voor je om te doorstaan en dus nog moeten worden geoefend. Daarnaast heeft de behandelaar altijd controle over de situatie en kan de Virtual Reality-omgeving van het ene op het andere moment worden stilgelegd. Daardoor is VRET herhaalbaar, controleerbaar en veilig.

## Hoe werkt VRET

Tijdens de intake kijken we of er een indicatie is voor behandeling met de VRET en dan bespreken we dit met jou. Je krijgt een afspraak voor een eerste behandeling. Tijdens die behandeling wordt met behulp van een 3D-bril een eerste oefening aangeboden. Deze oefening bestaat uit het aanhoren van het geluid van de boor en het zien van de tandarts die deze boor hanteert. Op deze wijze wordt de echte behandeling zo goed mogelijk nagebootst. Als je dit een aantal keren oefent neemt de angst vanzelf af. Een soortgelijke oefening kan ook worden aangeboden indien er sprake is van angst voor het krijgen van een verdoving.

Tijdens de oefening wordt de hartslag geregistreerd en vragen we je op verschillende momenten op een 0 - 10 schaal (0 = geen spanning, 10 = maximale spanning) aan te geven hoeveel spanning je voelt. Op geleide van het resultaat van de virtuele oefening besluiten we in overleg om verder te gaan met de oefening in de 'echte' tandartssetting.

Het werkt extra bekrachtigend en stimulerend om thuis te oefenen in een virtuele omgeving met de door ons beschikbaar gestelde app. Hierin worden vrijwel dezelfde oefeningen aangeboden.

Gustav Mahlelaan 3004 1081 LA Amsterdam  
Telefoon: 020-5980450 Faxnr. 020-5980526  
E-mail: patadm@sbt.acta.nl

Ook buiten kantooruren kunt u in spoedgevallen naar de SBT bellen (020-5980450).  
U wordt dan doorverbonden met een antwoord apparaat met daarop instructies voor het bereiken van de dienstdoende tandarts.