

Volwassenen met angst voor de tandheelkundige behandeling

Informatie voor patiënten

Onze missie

Wij bieden bijzondere tandheelkundige zorg aan patiënten die zo bijzonder zijn dat zij niet bij de gewone tandarts terecht kunnen. Deze bijzondere patiënten kunnen altijd bij ons terecht.

Wij staan al meer dan 30 jaar voor u klaar! Hier staan wij voor!

Tandartsangst bij volwassenen

Angst is een normale, natuurlijke en vaak nuttige emotie. Het is een reactie van lichaam en geest op gevaar. Dit gevaar kan direct en duidelijk waarneembaar zijn, maar ook geheel of gedeeltelijk denkbeeldig (bijvoorbeeld een angstige gedachte in je hoofd).

Wanneer iemand angst ervaart, komt het lichaam in een 'flight or fight' toestand. In de oertijd hielp dit de mens bijvoorbeeld vluchten voor een slang of vechten met een beer. In de moderne tijd zijn de gevaren waaraan we blootgesteld worden heel anders, en soms zelfs enkel aanwezig in onze gedachten of fantasie.

In ons lichaam vinden bij angst allerlei processen plaats die kunnen zorgen voor de volgende symptomen: verandering van huidskleur, zweten, hartkloppingen, trillen, snelle ademhaling, droge keel, trillende stem, huilen, benauwd gevoel, misselijkheid of een gevoel van flauwvallen. Gedragskenmerken van angstige mensen zijn het maken van afwerende gebaren of een opwelling om weg te lopen of te vermijden. Daarnaast hebben angstige mensen vaak negatieve en/of fatalistische gedachten over de situatie waarin ze zich bevinden.

Wanneer er sprake is van een intense angst voor een enkele situatie of voorwerp, spreken we van een fobie. Het hebben van een fobie kan het functioneren behoorlijk beïnvloeden en 'normaal' gedrag onmogelijk maken. Iemand met een fobie probeert datgene waar hij bang voor is zoveel mogelijk te ontlopen. Voorbeelden van fobieën zijn claustrofobie (angst om in gesloten ruimten te zijn), acrofobie (hoogtevrees), agorafobie (pleinvrees) en ook de tandartsfobie.

In de tandheelkundige situatie kan de (fobische) angst van de patiënt een dusdanig grote belemmering vormen dat een behandeling niet of nauwelijks mogelijk is, of tandartsbezoek vermeden wordt met alle negatieve gevolgen van dien. Regelmatig is tandartsangst bij volwassenen het gevolg van één of meer slechte ervaringen in het verleden. Dit kan met eerdere vervelende tandheelkundige ervaringen te maken hebben (bijvoorbeeld pijn, gevoel te stikken, machteloosheid), maar soms kunnen ook andere negatieve gebeurtenissen bijdragen aan tandartsangst. Het is ook mogelijk dat nare verhalen van anderen de patiënt heel angstig hebben gemaakt.

Op de volgende pagina's beschrijven we een aantal bijzondere vormen van angst en hoe ze in verband kunnen staan met het bezoek aan een tandarts.





Bijzondere vormen van angst en hoe ze in verband kunnen staan met het bezoeken van de tandarts

Specifieke fobie

Sommige mensen zijn zo angstig voor een voorwerp of situatie, dat het hun dagelijks leven ernstig beïnvloedt. Confrontatie met datgene waarvoor ze angstig zijn leidt tot extreem veel angst, of paniek, die afneemt zodra de trigger wordt weggehaald of vermeden. We spreken dan van een specifieke fobie. Mensen met een fobie weten wel dat de trigger niet gevaarlijk is, maar toch ervaren ze deze heel sterke angstreactie. Mensen met een 'tandartsfobie' kunnen extreem angstig zijn voor een aantal elementen die aanwezig zijn bij tandartsbezoek of een tandheelkundige behandeling, die hieronder kort beschreven worden.

Machteloosheid

Er zijn heel wat mensen die er slecht tegen kunnen dat ze geen controle hebben over de situatie waar ze in zitten. Dit komt vaak sterk naar voren bij de tandheelkundige behandeling, omdat de behandeling plaatsvindt terwijl de patiënt achterover ligt en niet kan zien wat er gebeurt. Soms is er een verband tussen angst voor de tandheelkundige behandeling en een situatie uit

het verleden waarin de patiënt zich erg machteloos heeft gevoeld. Door de patiënt meer controle te geven, zal de angst verminderen. Dit kan gebeuren door de behandeling voorspelbaar en beheersbaar te maken. De tandarts zal een pauzeteken afspreken, aankondigen wat er gaat gebeuren, de behandeling in kleine stukjes opdelen en goed verdoven. Ook is het mogelijk mee te kijken in een spiegel.

Verdoving/naalden

Angst voor de verdoving heeft vaak te maken met de angst voor de pijn van de prik zelf, het gevoel van het binnenlopen van de verdovingsvloeistof of de reacties van het hart na de verdoving. Door de zeer dunne en korte naalden van tegenwoordig en door het gebruiken van een voorverdovingszalf (die voor de injectie op de verdovingsplaats kan worden aangebracht), hoeft een injectie in de meeste gevallen nauwelijks meer merkbaar te zijn.

Angst voor de tandartsinstrumenten

Deze angst, zoals trouwens vele angsten, wordt vaak veroorzaakt door fantasieën over iets waar men onvoldoende van weet. Als je niet weet waar een instrument voor dient en hoe het gebruikt wordt, komen makkelijk allerlei 'rampgedachten' in je op, waar je bang van wordt. Het krijgen van uitleg over de werking van de instrumenten zal de angst op een gemakkelijke en snelle manier kunnen laten verminderen.

Het geluid van de boor

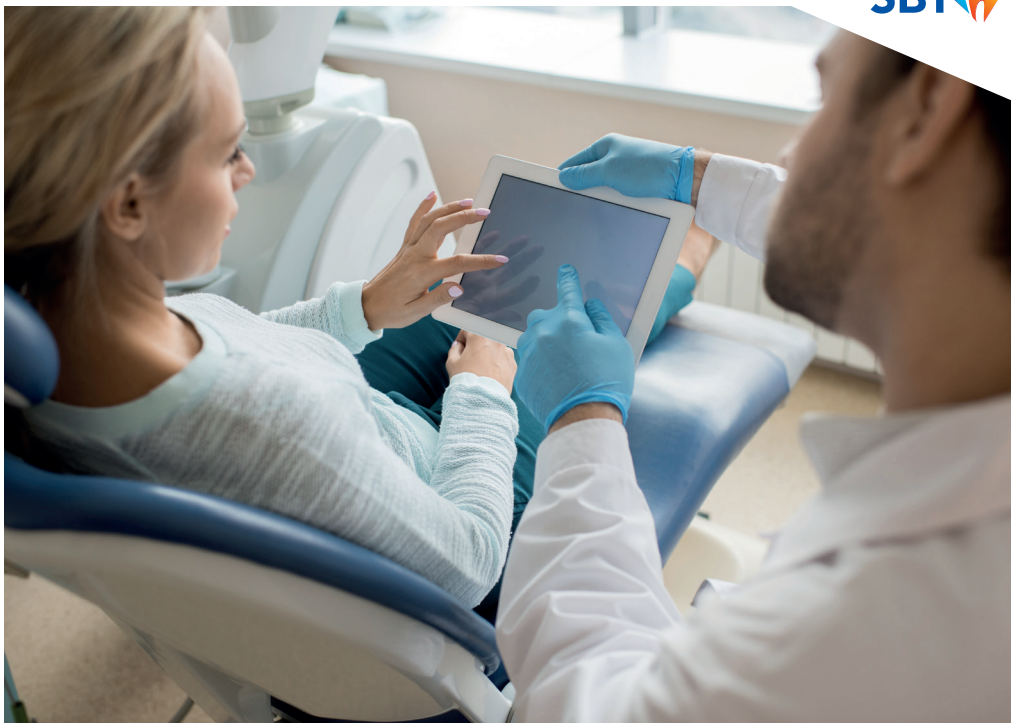
Boorgeluid of de trilling van de boor van de tandarts wordt eveneens aangemerkt als een fobische stimulus. Iemand heeft misschien ervaren dat het geluid van de boor vaak een voorbode voor een andere 'ramp' is, zoals pijn. Door er steeds voor te zorgen dat deze ramp zich niet voordoet bij het horen van het geluid, wordt de verbinding tussen deze twee verbroken en dooft de angst uit.

Andere angsten

Bijvoorbeeld angst om flauw te vallen, angst om te stikken, of angst om te kokhalzen of over te geven. Deze kunnen allemaal aan bod komen tijdens de intake.

Naast fobische tandartsangst zijn er ook ander vormen van angst die er voor kunnen zorgen dat iemand moeite heeft met tandartsbezoek. [Claustrofobie](#), [paniekstoornis](#), [gegeneraliseerde angststoornis](#) en [PTSS](#) zijn voorbeelden van andere psychologische problemen die impact kunnen hebben op angst in de tandartssituatie.





Begeleiding en behandeling van angstige patiënten

Doel

De Stichting voor Bijzondere Tandheelkunde (SBT) is er onder andere voor om mensen met ernstige tandartsangst te helpen bij het aanpakken en verminderen van deze angst.

Op de afdeling Angstbegeleiding werken tandartsen en klinisch psychologen met ruime ervaring en expertise in het behandelen van tandartsangst. Ons doel is om samen met u te werken aan het ontwikkelen van vaardigheden om meer grip te krijgen op de angst en deze mogelijk te verminderen, zodat u op den duur weer terug naar uw eigen tandarts kunt.

Procedure

Nadat u zich heeft aangemeld, sturen we u een aantal vragenlijsten. Het is belangrijk om deze vragenlijsten volledig in te vullen en aan ons te retourneren, zodat wij een indruk kunnen krijgen van de aard en ernst van uw angst. U zult naast angstvragenlijsten ook een aantal vragen tegenkomen over uw algehele psychologische functioneren.

Deze zijn belangrijk om een algehele indruk te kunnen krijgen van uw draagkracht en mogelijkheden om u verder te helpen. Al uw informatie zal door ons uiteraard vertrouwelijk worden behandeld. Na ontvangst van de vragenlijsten wordt u ingeschreven en op een wachtlijst geplaatst. U wordt telefonisch benaderd voor het maken van een afspraak wanneer u aan de beurt bent.

De eerste afspraak

Wanneer u aan de beurt bent zullen wij contact met u opnemen voor het inplannen van een intakegesprek. Tijdens het intakegesprek met de tandarts, waarbij ook een psycholoog aanwezig kan zijn, wordt er met u gesproken over uw angst en de achtergronden ervan, over de mogelijkheden van behandeling en over uw aandeel daarin. Wanneer u daartoe in staat bent wordt er ook een globaal mondonderzoek gedaan (met alleen een tandartsspiegeltje) en kunnen er zo nodig enkele röntgenfoto's gemaakt worden.

Na de intake, het mondonderzoek en de foto's wordt er samen met u een behandelplan opgesteld, gericht op het verminderen of beter kunnen beheersen van uw tandartsangst.

Hierin zullen angstreducerende technieken, zoals het voorspelbaar en beheersbaar maken van de behandeling, geleidelijke blootstelling ('exposure'), en afleiding, een belangrijke rol spelen. Graduele exposure houdt in dat datgene wat u spannend of eng vindt in kleine stapjes wordt geoefend en herhaald, waarbij we u ondersteunen en vaardigheden aanleren zodat u in een veilige en beheersbare situatie kunt leren dat de door u gevreesde ramp (b.v. pijn) uitblijft. Zo gaan we steeds een stapje verder. Een Virtual Reality behandeling kan onderdeel uitmaken van de behandeling.

Wanneer een trauma ten grondslag ligt aan de tandartsangst, kan het nodig zijn om deze angstreducerende technieken aan te vullen met bijvoorbeeld EMDR of IE, gericht op het verwerken van negatieve gebeurtenissen uit het verleden. De angst zal zo afnemen. Vanzelfsprekend is uw eigen inbreng bij de behandeling heel belangrijk.

Het maken van vullingen en andere tandheelkundige verrichtingen kan onderdeel zijn van de angstbegeleiding, maar het saneren van het gebit is geen doel op zich. Het kan dus zijn dat uw angst voldoende afgenomen is, maar u tandheelkundig nog niet uitbehandeld bent. Het maken van kronen en bruggen en een uitgebreide tandvleesbehandeling vallen niet onder angstbehandeling en zullen in voorkomende gevallen in de huispraktijk gedaan moeten worden.



De huistandarts

We zullen regelmatig met u evalueren hoe het gaat, om in te kunnen schatten hoe lang de angstbehandeling nog nodig is en hoe de weg terug naar de huistandarts het best afgelegd kan worden. Wanneer de angst voldoende is afgenomen en er voldoende behandelbaarheid is ontstaan, breekt de volgende fase aan in uw behandeltraject. Voor het vervolg van de behandeling is een eigen huistandarts essentieel. De huistandarts is belangrijk als laatste schakel in ons behandelproces en oefentraject.

Wij hebben een samenwerking met de huistandarts heel hard nodig, omdat u daar datgene wat u heeft geoefend bij SBT, kunt gaan herhalen. De eerste keer vragen wij u bijvoorbeeld een korte overzichtelijke behandeling te laten doen bij uw huistandarts, bijvoorbeeld een eenvoudige vulling of het verwijderen van tandsteen. Tenslotte zal bij de SBT-tandarts een evaluatie plaatsvinden en eventueel nog een laatste behandeling worden uitgevoerd. Afhankelijk van hoe een en ander verloopt, wordt u definitief aan uw huistandarts overgedragen of wordt dit 'vlechtbeleid' verlengd.

Lachgas en algehele anesthesie

Sommige patiënten komen bij ons met het verzoek om met behulp van lachgas of algehele anesthesie (narcose) behandeld te worden. Dit lijkt misschien een oplossing, omdat op deze manier tandheelkundige behandelingen makkelijk uitgevoerd kunnen worden. Helaas levert behandelen op deze manier meestal geen vermindering van de angst op. De tandheelkundige problemen zijn wellicht verholpen, maar aan het verminderen van de angst is niet gewerkt. Omdat er geen behandeling heeft plaatsgevonden die de negatieve gedachten heeft gecorrigeerd, kan de angst zelfs groter zijn geworden. De kans is dan ook buitengewoon groot dat deze patiënten enkele jaren later met dezelfde problemen terugkomen. Dit is de reden dat de behandeling die gericht is op het verminderen van de angst altijd onze eerste keus is.

Vragen

Wij hopen u hiermee voldoende informatie te hebben gegeven. Wanneer u nog vragen of opmerkingen heeft kunt u hiervoor terecht bij uw SBT-tandarts.

Heeft u nog vragen?

Bel: 020 598 0450, en vraag naar uw SBT-tandarts

Wij zijn dagelijks bereikbaar van 07.45 uur tot 16.15



Experts Bijzondere Mondzorg

Zorg op maat in goede handen

Stichting Bijzondere Tandheelkunde

ACTA-gebouw, 2e verdieping
Gustav Mahlerlaan 3004
1081 LA Amsterdam

E-mail: info@sbt.nl
Telefoon: 020 598 0450
Website: www.sbt.nl

