

D-CBT

Praktisk manual for tannlegeadministrert angstbehandling av voksne pasienter med tannbehandlingsangst

Behandlingen gjennomføres på 3-5 behandlingstimer med totalt tidsforbruk 300 min. Det bør være et maksimalt intervall på 2 uker mellom hver time. Tidspunkt for alle 5 timene bør avtales før behandlingsløpet igangsettes.

INNHold 1. time

- Pasientens problem
- Pasientens ønsker og mål
- Psykoedukasjon og utforsking av egen angst
 - -katastrofetanker
 - -kroppslige uttrykk for angst
 - -angsttrapp
- Behandler-pasientrelasjon
- Metode
 - -angstkurve
 - -stoppsignal
- Mestringsteknikker/pusteøvelse
- Oppsummering av time, hjemmeleke og plan for neste time

2.-4. time

- Dagsaktuelle katastrofetanker og kroppslige tegn til angst
- Eksponeringstrening
- Oppsummering, hjemmeleke og plan for neste time

5. time

- Dagsaktuelle katastrofetanker og kroppslige tegn til angst
- Eksponeringstrening
- Epikrise
- Plan for videre behandling

Pasientnr. _____

Oppstartsdato: _____

MDAS (sett kryss ved det alternativet som passer best for deg)

Dersom du skulle til tannlegen i morgen, hvordan ville du føle deg?

1. Ikke engstelig i det hele tatt
2. Litt engstelig
3. Ganske engstelig
4. Meget engstelig
5. Ekstremt engstelig

Når du sitter på tannlegens venteværelse og venter på tur, hvordan føler du deg?

1. Ikke engstelig i det hele tatt
2. Litt engstelig
3. Ganske engstelig
4. Meget engstelig
5. Ekstremt engstelig

Hvordan føler du det når du sitter i tannlegestolen og venter på at tannlegen skal bore i tannen/tennene dine?

1. Ikke engstelig i det hele tatt
2. Litt engstelig
3. Ganske engstelig
4. Meget engstelig
5. Ekstremt engstelig

Tenk deg at du sitter i tannlegestolen for å få rengjort tennene dine. Hvordan føler du deg når tannlegen tar frem instrumentene for å fjerne tannsten?

1. Ikke engstelig i det hele tatt
2. Litt engstelig
3. Ganske engstelig
4. Meget engstelig
5. Ekstremt engstelig

Hvis du måtte ta bedøvelse («sprøyte») for behandling av en jeksel i overkjeven, hvordan ville du føle deg?

1. Ikke engstelig i det hele tatt
2. Litt engstelig
3. Ganske engstelig
4. Meget engstelig
5. Ekstremt engstelig

Er følgende utsagn beskrivende for deg:	Ja	Nei
(a) Det å gå til tannlegen blir aktivt unngått eller gjennomført ved å utholde intens frykt eller angst	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2
(b) Min frykt for å gå til tannlegen har vært tilstede i minst seks måneder	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2
(c) Min redsel, angst eller unngåelse for å gå til tannlegen påvirker mitt liv betydelig (tannpine, unngå å spise spesifikk mat, er flau over eller negativ til eget utseende med hensyn til tenner, munn, og lignende)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2
(d) Jeg er redd for å gå til tannlegen fordi jeg er bekymret for at jeg kan få panikkanfall (plutselig redsel med svetting, høy puls, redsel for å dø eller miste kontrollen, brystmerter og lignende).	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2
€ Jeg er redd for å gå til tannlegen fordi jeg generelt sett er svært selvbevisst og bekymrer meg for hvordan andre oppfatter meg eller vurderer meg i sosiale situasjoner.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2

Spørsmålene danner utgangspunkt for videre utforsking av pasientens egen angst.

Kartlegging av pasientens problem -bakgrunn, varighet, alvorlighetsgrad av angsten

1. Hva tror du er grunnen til at du er redd for å gå til tannlegen (spesielle hendelser)?

2. Når ble du redd for tannlegen? Hva skjedde?

3. Når var du sist hos tannlegen? Når ble du sist ferdigbehandlet hos tannlege?

4. Har du opplevd vonde ting/andre vonde ting som har påvirket tannlegeskrekken? Som for eksempel overgrep, vold, mobbing, ulykke, hendelse i helsevesenet?

5. Har du vonde minner som kommer tilbake når du sitter i tannlegestolen?

6. Har du fått behandling for tannbehandlingsangsten tidligere -medikamentell eller psykologisk behandling? I tilfelle hva? Og hvordan fungerte det for deg?

7. Er det andre ting enn tannbehandling du er, eller har vært, redd for? I tilfelle, hva? Har du fått behandling for dette?

Klarlegging av pasientens ønsker og mål

8. Hva er målet ditt med å komme hit?

Psykoedukasjon

Kroppslige reaksjoner og katastrofetanker

9. Hvordan viser din redsel for tannbehandling seg? Hvordan opplever du det i kroppen?

Kroppslig

Stikkord: hjerteklapp, spente muskler, pust, svett

Kognitivt

Stikkord: vanskelig å tenke klart

Normale kroppslige tegn på angst og redsel gjennomgås og nytteverdi /overlevelsesfordel forklares. Sett dette i sammenheng med pasientens egne reaksjoner. Forklar fight/flight/freeze. Forklar hvordan angstreaksjonen påvirker kognitiv funksjon.

10. Har du tanker om fæle ting som kan komme til å skje når du er hos tannlegen? Hva er det verste som kan skje? Hva er du mest redd for?

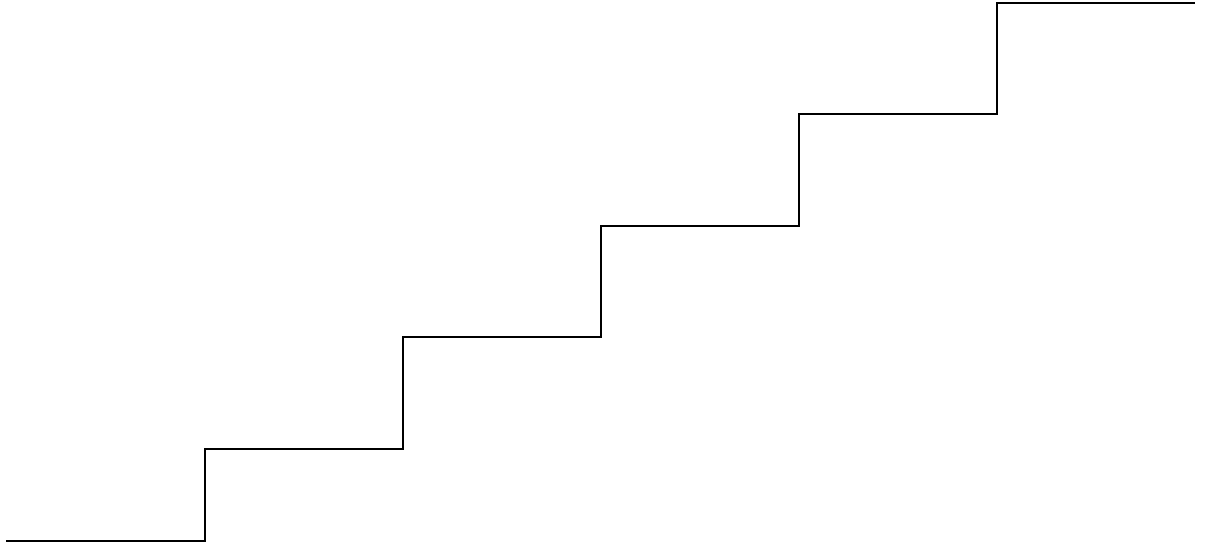
Stikkord: død, besvime, bli gal, få forferdelig vondt, løpe ut, slå, at sprøytespissen kan knekke, redsel for å bli bedøvet i hjernen/ brukket sprøytespiss vandrer til hjernen

11. Hvor sannsynlig tror du det er at det du frykter mest inntreffer?

Svaret gis fortrinnsvis i prosent.

12. Kan du gradere forskjellige deler av tannbehandlingssituasjonen i forhold til hverandre ut fra hva du er mer –eller mindre- redd for?

Angsthierarki



Forslag: Bore med bedøvelse, sette bedøvelse, pirke i tenner, ta røntgenbilde, sitte i tannlegestol, ha spyttuger i munnen, rense tannstein, ligge bakover i tannlegestolen, gjøre undersøkelse, at tannlegen ser med speil i munnen,

Metode og mestringsteknikker

Understrek hovedprinsipper for videre behandling:

- Kontroll (forteller hva vi skal gjøre, spør om lov før vi gjøre det, og stopper ved tegn)**
- Gradvis tilnærming**
- Minimering av smerte**

13. Hvordan synes du det er enklest og best å signalisere at vi skal stoppe med det vi gjør? Er det ok for deg å løfte venstre hånd? Er det noe annet som er enklere?

Instruksjon i avspenning **ved pust:**

14. Pust så dypt at du kan telle til fire på utpust; prøv en gang å telle høyt, deretter en gang når du teller inni deg. Kjenner du at du blir roligere?

Angstkurven



- ◇ Når frykten stiger
- ◇ Flukt
- ◇ Forbli i situasjonen
- ◇ Toleransevinduet

Begrepene over forklares ved hjelp av håndtegnede illustrasjoner i kurven.

15. Hvor høyt angstnivå er akseptabelt for deg under behandling? _____

Oppsummering av dagens time (time nr. 1)

16. Hvordan synes du det gikk i dag?

17. Hva var det ved behandlingen som gjorde at det gikk bra/dårlig, tror du?

Allianse -kontrollspørsmål

18. Klarer jeg å møte deg med respekt? Føler du at jeg tar deg på alvor?

19. Føler du at vi er på lag (mot problemet)?

Hjemmelekse

Andre forslag: avspenning/pust, høre lyden av boring på tlf, se bilde/film av sprøyte, se video om panikkangst, finne konkrete katastrofetanker, snakke med en fortrolig om angsten,

Plan for neste time (time nr. 2)

Siden sendes med pasienten ved foto fra mobil/kopiering av side/sende bilde på sms.

Dato: _____

Introduksjon til time 2. Oppsummering av pasientens opplevelse av tiden mellom timene og forberedelse til dagens time:

1. Har du hatt noen kroppslige tegn til angst i forkant av denne timen? Hvordan har du opplevd det?
2. Har du hatt noen tanker om i dag og hva som skal skje? Kan du i tilfelle fortelle litt mer om disse?
3. Er du klar for å gjøre det som vi planla sist (se sammen på plan fra sist time)?

--

Eksposering; vist og forklart følgende utstyr:

Behandlingsstol
Lampe
Spyttsug/sug
Brygge
Treveissprøyte
Vinkelstykke
Turbin
Airscaler
Bor

Herdelampe
Fyllingsmaterialer og tilbehør
Kassett for undersøkelse
Kassett for behandling
Matriseholder og -bånd
Sprøyte
Avtrykksutstyr
Utstyr til å trekke tenner
OPG-rom

Aktivitet	Angstnivå ved start	Angstnivå ved slutt

Gjentatt følgende aspekter i psykoedukasjon:

Angst-trapp
Angstkurve
Toleransevinduet
Trinnvis eksponering

Katastrofetanker
Fysiske symptomer på angst
Hjernens oppdeling

Brukt avspenningsteknikk: Nei Ja, pust Ja, annen teknikk:

Oppsummering av dagens time (time nr. 2)

4. Hvordan synes du det gikk i dag?
5. Hva var det ved behandlingen som gjorde at det gikk bra/dårlig, tror du?

Hjemmelekse

Allianse -kontrollspørsmål

6. Klarer jeg å møte deg med respekt? Føler du at jeg tar deg på alvor?
7. Føler du at vi er på lag (mot problemet)?

Plan for neste time (time nr. 3)

Siden sendes med pasienten ved foto fra mobil/kopiering av side/sendt bilde på sms.

Dato: _____

Introduksjon til time 3. Oppsummering av pasientens opplevelse av tiden mellom timene og forberedelse til dagens time:

1. Har du hatt noen kroppslige tegn til angst i forkant av denne timen? Hvordan har du opplevd det?
2. Har du hatt noen tanker om i dag og hva som skal skje? Kan du i tilfelle fortelle litt mer om disse?
3. Er du klar for å gjøre det som vi planla sist (se sammen på plan fra sist time)?

--

Eksposering; vist og forklart følgende utstyr:

Behandlingsstol
Lampe
Spyttsug/sug
Brygge
Treveissprøyte
Vinkelstykke
Turbin
Airscaler
Bor

Herdelampe
Fyllingsmaterialer og tilbehør
Kassett for undersøkelse
Kassett for behandling
Matriseholder og -bånd
Sprøyte
Avtrykksutstyr
Utstyr til å trekke tenner
OPG-rom

Aktivitet	Angstnivå ved start	Angstnivå ved slutt

Gjentatt følgende aspekter i psykoedukasjon:

Angst-trapp
Angstkurve
Toleransevinduet
Trinnvis eksponering

Katastrofetanker
Fysiske symptomer på angst
Hjernens oppdeling

Brukt avspenningsteknikk: Nei Ja, pust Ja, annen teknikk: _____

Oppsummering av dagens time (time nr. 3)

4. Hvordan synes du det gikk i dag?
5. Hva var det ved behandlingen som gjorde at det gikk bra/dårlig, tror du?

Hjemmelekse

Allianse -kontrollspørsmål

6. Klarer jeg å møte deg med respekt? Føler du at jeg tar deg på alvor?
7. Føler du at vi er på lag (mot problemet)?

Plan for neste time (time nr. 3)

Siden sendes med pasienten ved foto fra mobil/kopiering av side/sendt bilde på sms.

Dato: _____

Introduksjon til time 4. Oppsummering av pasientens opplevelse av tiden mellom timene og forberedelse til dagens time:

1. Har du hatt noen kroppslige tegn til angst i forkant av denne timen? Hvordan har du opplevd det?
2. Har du hatt noen tanker om i dag og hva som skal skje? Kan du i tilfelle fortelle litt mer om disse?
3. Er du klar for å gjøre det som vi planla sist (se sammen på plan fra sist time)?

--

Eksposering; vist og forklart følgende utstyr:

Behandlingsstol
Lampe
Spyttsug/sug
Brygge
Treveissprøyte
Vinkelstykke
Turbin
Airscaler
Bor

Herdelampe
Fyllingsmaterialer og tilbehør
Kassett for undersøkelse
Kassett for behandling
Matriseholder og -bånd
Sprøyte
Avtrykksutstyr
Utstyr til å trekke tenner
OPG-rom

Aktivitet	Angstnivå ved start	Angstnivå ved slutt

Gjentatt følgende aspekter i psykoedukasjon:

Angst-trapp
Angstkurve
Toleransevinduet
Trinnvis eksponering

Katastrofetanker
Fysiske symptomer på angst
Hjernens oppdeling

Brukt avspenningsteknikk: Nei Ja, pust Ja, annen teknikk: _____

Oppsummering av dagens time (time nr. 4)

4. Hvordan synes du det gikk i dag?
5. Hva var det ved behandlingen som gjorde at det gikk bra/dårlig, tror du?

Hjemmelekse

Allianse -kontrollspørsmål

6. Klarer jeg å møte deg med respekt? Føler du at jeg tar deg på alvor?
7. Føler du at vi er på lag (mot problemet)?

Plan for neste time (time nr. 5)

Siden sendes med pasienten ved foto fra mobil/kopiering av side/sendt bilde på sms.

Dato: _____

Introduksjon til time 5. Oppsummering av pasientens opplevelse av tiden mellom timene og forberedelse til dagens time:

1. Har du hatt noen kroppslige tegn til angst i forkant av denne timen? Hvordan har du opplevd det?
2. Har du hatt noen tanker om i dag og hva som skal skje? Kan du i tilfelle fortelle litt mer om disse?
3. Er du klar for å gjøre det som vi planla sist (se sammen på plan fra sist time)?

--

Eksposering; vist og forklart følgende utstyr:

Behandlingsstol
Lampe
Spyttsug/sug
Brygge
Treveissprøyte
Vinkelstykke
Turbin
Airscaler
Bor

Herdelampe
Fyllingsmaterialer og tilbehør
Kassett for undersøkelse
Kassett for behandling
Matriseholder og -bånd
Sprøyte
Avtrykksutstyr
Utstyr til å trekke tenner
OPG-rom

Aktivitet	Angstnivå ved start	Angstnivå ved slutt

Gjentatt følgende aspekter i psykoedukasjon:

Angst-trapp
Angstkurve
Toleransevinduet
Trinnvis eksponering

Katastrofetanker
Fysiske symptomer på angst
Hjernens oppdeling

Brukt avspenningsteknikk: Nei Ja, pust Ja, annen teknikk: _____

Oppsummering av dagens time (time nr. 5)

4. Hvordan synes du det gikk i dag?

Hva var det ved behandlingen som gjorde at det gikk bra/dårlig, tror du?

Allianse -kontrollspørsmål

5. Klarer jeg å møte deg med respekt? Føler du at jeg tar deg på alvor?

6. Føler du at vi er på lag (mot problemet)?

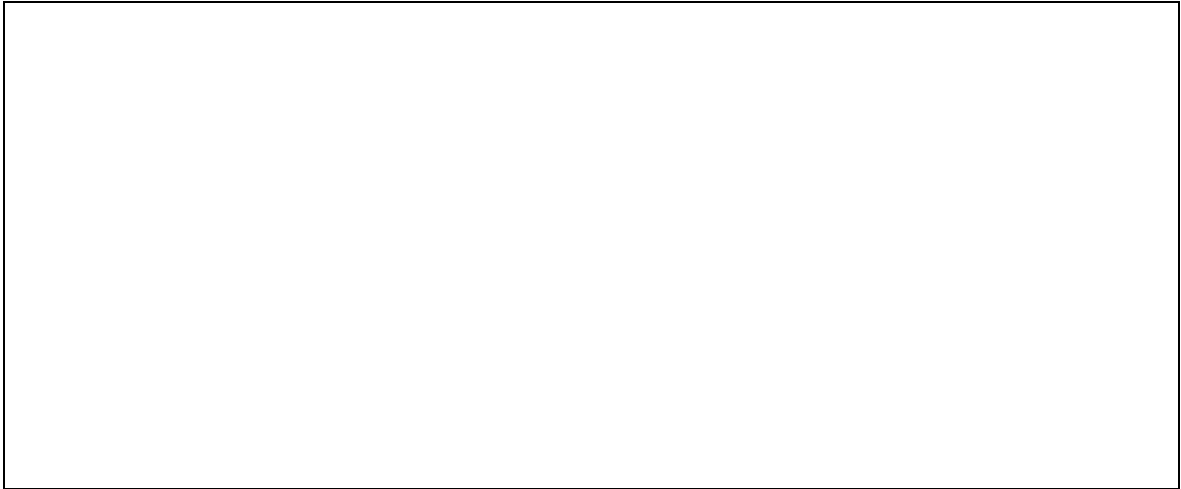
Oppsummering av utført behandling time 1-5 og og plan for videre behandling:

7. Hva mestrer du bedre i tannbehandlingssituasjonen nå sammenlignet med før du begynte behandlingen?

8. Hvor sannsynlig tror du nå at det er at det du frykter mest inntreffer?

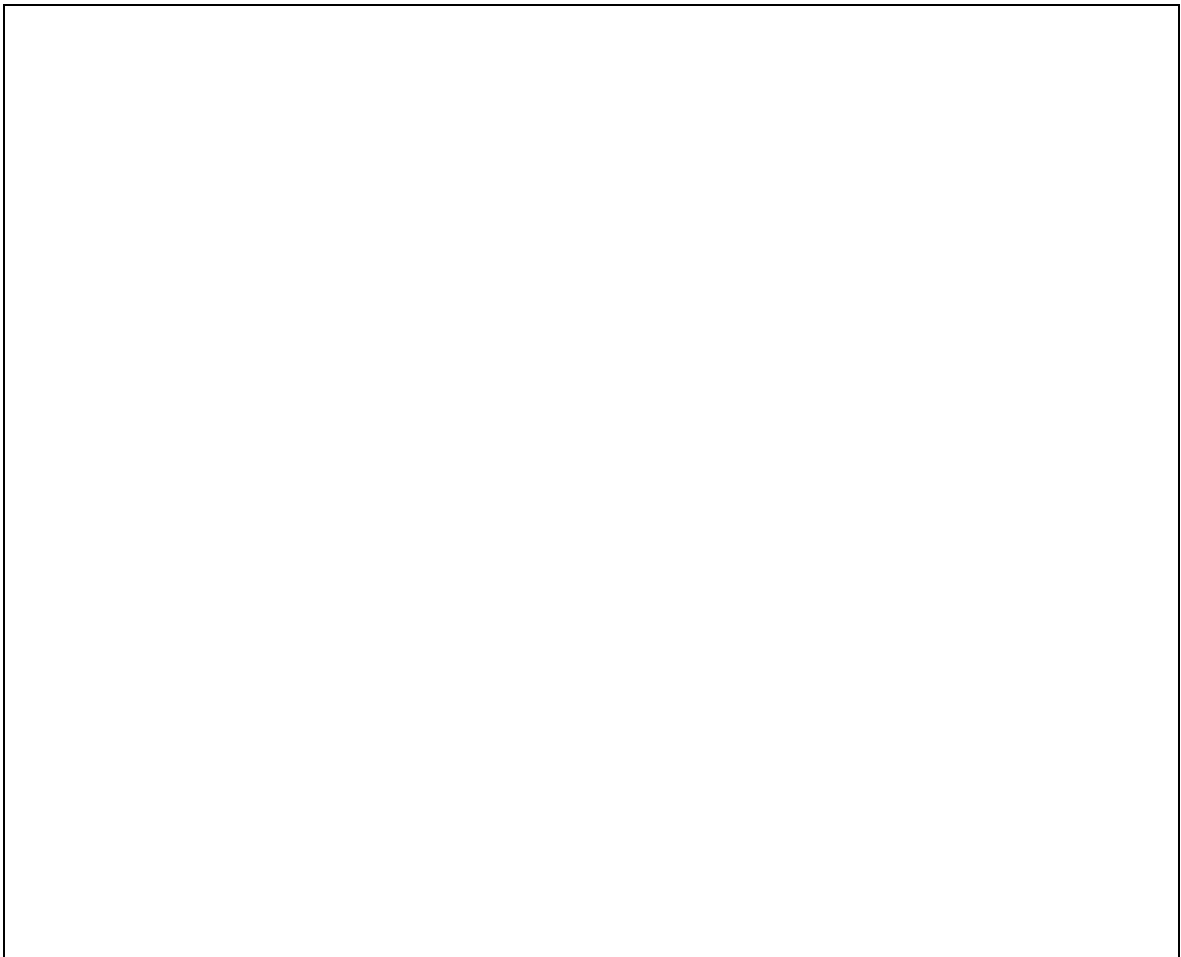
(Svaret oppgis fortrinnsvis i prosent)

- 9. Hva er viktig for deg under videre behandling? Hvilke hensyn bør tannlegen og annet tannhelsepersonell ta for at du skal ha det best mulig under tannbehandling?**



Stikkord: stoppsignal, bedøvelsesmetode, pauser, sittestilling, telling under boring, musikk,

Plan for videre behandling:



Mestringsplan for

Målet med mestringsplanen er å tilrettelegge for deg slik at tannhelsepersonellet kan hjelpe deg best mulig, og at vi får godt samarbeid under tannbehandlingen.

- 1 Dette ønsker jeg at tannhelseteamet skal vite om meg før de behandler meg (dette kan være bakgrunn, årsak til frykt, spesielle behov, triggere):

- 2 Mine katastrofetanker / det jeg er mest redd for:

- 3 Hva gjør meg redd når jeg er hos tannlege/tannpleier:

- 4 Hvordan kan tannhelseteamet tilrettelegge for å hjelpe meg? (dette kan være pauser, forklaring, forberede meg, telling osv.)

- 5 Hva jeg selv kan gjøre som kan hjelpe (dette kan være si fra hvordan jeg har det, be om forklaring, be om pause, fokusere på pust, høre på musikk osv.):

- 6 Tegn som tannhelseteamet kan se etter for å oppdage at redselen min stiger (dette kan være kroppslige reaksjoner, kontakt, blikk):

- 7 Avtalte stoppsignaler:

- 8 Tiltak for å unngå /rutine ved uteblivelse:

