

Tandvårdsrädd? Berätta för oss.



Du behöver inte dölja din oro. Det går att planera ett tryggare besök.

Börja med ett samtal

Berätta redan när du bokar vad som känns svårt. Det kan vara smärta, ljud, tidigare upplevelser eller känslan av att inte ha kontroll. Behandlingen kan anpassas tillsammans med dig.

Före besöket

- Beskriv vad du är rädd för och vad som brukar hjälpa.
- Be att få veta vad som ska hända och vad det kostar.
- Berätta om sjukdomar eller andra behov som påverkar besöket.

Under besöket

- Kom överens om en stoppsignal, till exempel att höja handen.
- Be om förklaringar steg för steg och pauser vid behov.
- Prata om bedövning och andra möjligheter att göra behandlingen lättare.

"Jag behöver en paus" är en viktig signal.

Planera tillsammans hur du kan avbryta och ställa frågor.

Vid stark rädsla finns mer hjälp

Kognitiv beteendeterapi, KBT, kan hjälpa vid tandvårdsrädsla. Tandvården eller vårdcentralen kan vägleda till lämplig behandling. Alla mottagningar erbjuder inte samma stöd - fråga när du bokar.



Läs mer