

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

- Utfylling av spørreskjema om tannbehandlingsangst
- Kartlegging av pasientens problem
- Kartlegging av pasientens ønsker og mål
- Psykoedukasjon og utforskning av egen angst
 - -katastrofetanker
 - -kroppslige uttrykk for angst
 - -angstsirkelen
 - -angsttrapp
- Kartlegging av allianse med pasienten
- Beskrivelse av metode
 - -angstkurve
 - -stoppsignal
- Mestringsteknikker/pusteøvelse
- Oppsummering av time, hjemmelektse og plan for neste time

2.-4. time

- Utforske dagsaktuelle katastrofetanker og kroppslige tegn til angst
- Eksponeringstrening
- Oppsummering, hjemmelektse og plan for neste time

5. time

- Utforske dagsaktuelle katastrofetanker og kroppslige tegn til angst
- Eksponeringstrening
- Oppsummering av utført behandling
- Strategier som skal benyttes ved senere behandling
- 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

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? Og gangen før det?**

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?

9. Ønsker du å fortsette å gå til tannlegen jevnlig på sikt?

Psykoedukasjon

Angstsirkel; katastrofetanker og kroppslige reaksjoner

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: dø, 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. Hvordan viser din redsel for tannbehandling seg? Hvordan opplever du det i kroppen?

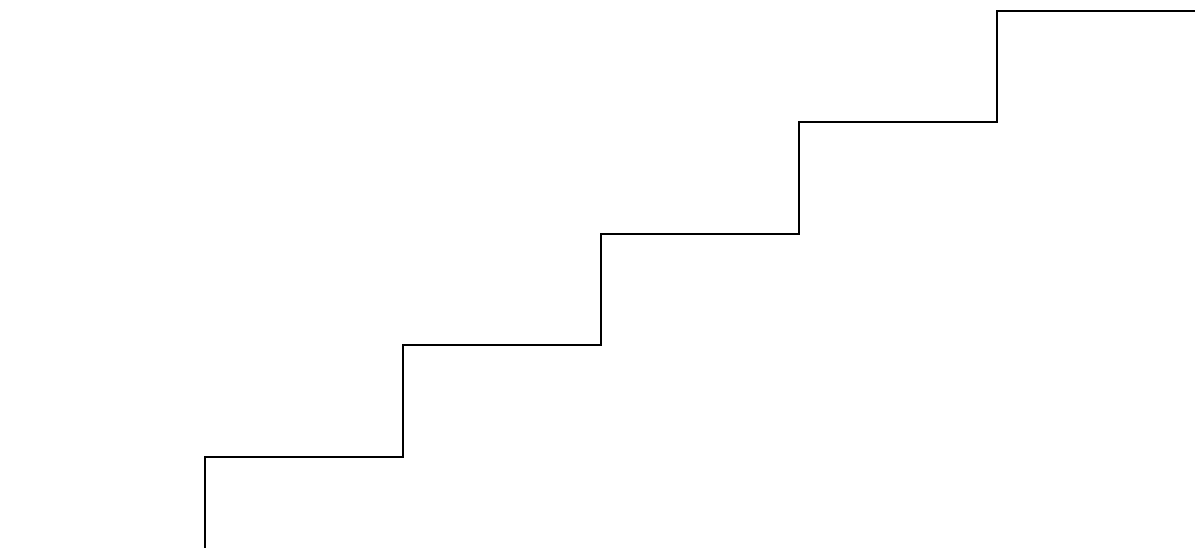
Kroppslig Stikkord: hjerteklapp, spente muskler, pust, svett

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. Sett tanker og kroppslige reaksjoner i sammenheng i angstsirkelen.

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

Angsttrapp



Forslag: Bore med bedøvelse, sette bedøvelse, pirke i tenner, ta røntgenbilde, sitte i tannlegestol, ha spytt suger 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. Hva vet du om kognitiv atferdsterapi fra før?

14. Kan du noen avspenningsteknikker? Bruker du dem i tannbehandlingssituasjonen og kan du fortelle litt mer om dem?

15. Er det ting du eller vi kan gjøre som du tror vil hjelpe deg under behandlingen her hos oss?

16. 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:**

17. 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.

Oppsummering av dagens time (time nr. 1)

18. Hvordan synes du det gikk i dag?

19. Hva var det vanskeligste? Og hva gjorde at du likevel mestret det?

Hjemmelekse

- ✓ **Trening på avspenning:** 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. Prøv å gjøre dette minst en gang om dagen fram til neste time.

Andre forslag: 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/sendt 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 tanker om i dag og hva som skal skje? Kan du i tilfelle fortelle litt mer om disse?
2. Har du hatt noen kroppslige tegn til angst i forkant av denne timen? Hvordan har du opplevd det?
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: Ja / Nei Type: _____

Oppsummering av dagens time (time nr. 2)

4. Hvordan synes du det gikk i dag?
5. Hva var det vanskeligste? Og hva gjorde at du likevel mestret det?

Hjemmelekse

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 tanker om i dag og hva som skal skje? Kan du i tilfelle fortelle litt mer om disse?
2. Har du hatt noen kroppslige tegn til angst i forkant av denne timen? Hvordan har du opplevd det?
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: Ja / Nei Type: _____

Oppsummering av dagens time (time nr. 3)

4. Hvordan synes du det gikk i dag?
5. Hva var det vanskeligste? Og hva gjorde at du likevel mestret det?

Hjemmelekse

Plan for neste time (time nr. 4)

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: Ja / Nei Type: _____

Oppsummering av dagens time (time nr. 4)

4. Hvordan synes du det gikk i dag?
5. Hva var det vanskeligste? Og hva gjorde at du likevel mestret det?

Hjemmelekse

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 tanker om i dag og hva som skal skje? Kan du i tilfelle fortelle litt mer om disse?
2. Har du hatt noen kroppslige tegn til angst i forkant av denne timen? Hvordan har du opplevd det?
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: Ja / Nei Type: _____

Oppsummering av dagens time (time nr. 5)

4. Hvordan synes du det gikk i dag?
5. Hva var det vanskeligste? Og hva gjorde at du likevel mestret det?

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

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

7. 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,

Plan for videre behandling: