



-Jeg lægger vægt på, at patienten får en god forklaring på, hvad der skal laves. Det kan være med til at afmystificere besøget hos tandlægen, siger tandlæge Rikke Storgaard, Brande. - God kontakt og tillid er nogle af nøgleordene for mig.

Hvorfor er du bange for at gå til tandlæge?

Hvad er årsagen til, at mange mennesker lider af tandlægeskræk og er bange for at tage plads i tandlægestolen?

Af Erik Lauritzen

Mange mennesker har ganske givet oplevet kold-

svende og klamme hænder, når de var på vej hen til tandlægen til det halvårige eftersyn. Nogen er så beklemte ved udsigten til tandlægebesøget, at de udskyder det gang på gang. Men jo længere tid, der går, jo sværere bliver det at overvinde sig selv og sin angst og besøge tandlægen. Brande Bladet har talt med Rikke Storgaard

tandlæge i Brande om årsagerne til tandlægeskrækken.

Mange årsager

-Der kan være mange års-

ger til, at adskillige mennesker lider af tandlægeskræk og ikke tør sætte sig i tandlægestolen. Det kan blandt andet skyldes en tidlig traumatisk oplevelse som barn eller ung, der aldrig er blevet overvundet - endelige bearbejdet, siger Rikke Storgaard, tandlæge i Brande.

-Man kan have mødt en tandlæge uden forståelse og med manglende respekt for din situation. Endelig kan det være angsten for smerte, der har afholdt én fra at besøge tandlægen.

En ond cirkel

Er man bange, undgår man regelmæssige besøg og behandling, og det kan medføre dårlige tænder og smerter. Dertil kommer skamfuldheden, som mange føler - dels over angsten og dels over de dårlige tænder. Nogle er så flove over deres udseende, at de helt undlader at smile i andres nærvær. Har man ikke været til tandlæge i lang tid, bliver man yderligere bange for at få dårlige nyheder, fx at man har mange huller, og at det vil koste mange penge at få tænderne lavet.

-På denne måde bliver man fanget i en ond cirkel, der bliver vanskeligere og vanskeligere at bryde, forklarer Rikke Storgaard

Flove og skamfulde

-Mange er flove og skamfulde over, at de ikke har kunnet tage ansvar for sig selv og sin mundhygiejne. Nogen er kommet så langt ud, at de bare venter på at tænderne falder ud af sig selv - både fordi de er bange og fordi, de har en opfattelse af, at det er vanvigtigt dyrt at komme til tandlæge.

-Jo længere man venter jo større er risikoen for smerte både økonomisk og fysisk.

God kontakt og tillid

-Som tandlæge er det rart at vide, hvis man står med en patient, der er bange for at sætte sig i stolen. Som regel kan jeg mærke, hvis patienten er bange. Men det er vigtigt for mig at finde ud af, hvori angsten består og hvordan jeg kan hjælpe vedkommende af med angsten.

-God kontakt og tillid er nøgleordene for mig. Jeg bruger god tid til at snakke med og lytte til patienten. Det handler i høj grad om indlevelsesevne og om at vise respekt for patientens angst.

-Patienten skal opleve mig som nærværende og at jeg har god tid. Det koster ikke ekstra, understreger Rikke Storgaard.

-Desuden er det vigtigt, at der er ro om behandlingen og undgå stress og forstyrrende elementer. Hvis der er behov, anbefaler vi patienten at medbringe sin egen yndlingsmusik, og på den måde tage lidt af fokus væk fra lyden af tandlægebor-

det. Men ellers kommer man langt med et smil, omsorg og omtanke.

Oplysning om behandlingen

-Jeg lægger vægt på at patienten får en god forklaring på, hvad der skal laves. Det kan være med til at afmystificere behandlingen. Desuden er det vigtigt for mig, at patienten kender behandlingsforløbet og hvad det koster. Endelig er det vigtigt for mig at understrege, at der ikke nødvendigvis skal udføres nogen behandling ved det første besøg her på klinikken.

-Det må ikke være sådan, at patienten bare gaber op og tandlægen så går i gang med at bore, siger Rikke Storgaard.

-Og så handler det om ærlig-

hed. Det kan ikke nytte noget jeg foregiver, at der ikke er eventuelle smerter efter en tandudtrækning. Praktisk talt kan alle tandbehandlinger udføres smertefrit, men der kan være efterfølgende smerter i forbindelse med helingen af såret efter en tandudtrækning, forklarer Rikke Storgaard.

Der er altid mulighed for bedøvelse, som i en given situation gør behandlingen lettere både for patienten og for tandlægen.

Ingen løftet pegefinger

-Jeg skal respektere folks angst og hjælpe dem ud af den. Det er ikke min opgave at komme med en løftet pegefinger, jeg skal give gode råd og se fremad.

-Jeg er glad for mit arbejde og jeg tror, det smitter af på stemningen, så patienterne får en positiv oplevelse ved at komme på klinikken, siger Rikke Storgaard.

Lind Helseklinik

LANGTOFTEN 75, LIND
7400 HERNING
TELEFON 97 12 92 80

JETTE DAMHOLT
Medl. af Praktiserende Akupunktører

HENNING DAMHOLT
Medlem af Forenede Danske Zoneterapeuter

RAB godkendt
Lægesuper-
viseret

Daglig mellem
kl. 9.00-18.00

ACTIUM HELSEKLINIK

Akupunktur - Massage, Zone- og Samtaleterapi

v/Lise-Lotte Simonsen
Ikastvej 49, Smedebæk
Tlf. 40 78 72 77

Personlig og faglig udvikling

NLP Uddannelser

Modul opbygget uddannelse.
Brug første år som personlig udvikling - eller gå hele vejen og bliv psykoterapeut

Nyt tiltag - Uge kursus - kurset udbydes i hverdagene - ring og tilmeld dig

Be-you NLP

NLP-studie.com • be-you.dk • info@be-you.dk
Be-you Healthcare A/S • Grindsted • tlf.: 76727270

Viborg Helsepraktik
Lægeeks. Fodplejer, Akupunktør & Terapeutisk Massør

Bliv Wellness Massør

Pris kun 9800 kr.

Uddannelse til Lægeeksamineret Fodplejer

Kontakt os for info om pris og opstart

www.viborghelsepraktik.dk • Tlf. 40 14 54 54



Ventede 30 år med at gå til tandlæge...

-Jeg har ikke overvundet min tandlægeskræk, men det er blevet bedre efter jeg har fundet en tandlæge, der forstår mig og min skræk. Ordene kommer fra Henriette Søbjerg, der er bosiddende i Vejle, men har fundet sin tandlæge i Brande.

Af Erik Lauritzen

Henriette Søbjerg havde ikke været ved tandlæge i 30 år, da hun endelig tog springet.

Hun fortæller at angsten var opstået på baggrund af flere episoder hos skoletandlægen, hvor man ikke tog hendes angst alvorligt.

-På et tidspunkt var jeg så bange, at jeg måtte indlægges på sygehuset for, under fuld narkose, at få lavet tre huller i tænderne, fortæller Henriette Søbjerg.

Med årene blev hendes tænder dårligere og dårligere og flere af dem knækkede – og til sidst havde hun helt glemt at smile. Hun turde ikke af frygt for at komme til at vise sine dårlige tænder.

-Jeg fortalte ikke nogen om mine problemer, men på et

tidspunkt blev det alligevel for meget og takket være støtte fra min familie og venner fik jeg endelig taget mig sammen til et besøg hos tandlæge Rikke Storgaard i Brande. En af mine bekendte havde anbefalet hende.

Snakkede halvanden time

Hun lægger ikke skjul på, at hun trådte ind ad tandlægens dør med en vis nervøsitet med et ønske om blot at snakke og finde ud hvordan det var at komme i klinikken.

-Den dag snakkede vi halvanden time, hvor Rikke Storgaard lyttede til mig og min angst og lidt efter lidt kom vi ind på, hvordan vi i fællesskab kunne tage hul på "projektet". Jeg tog derfra med en god fornemmelse og det blev indledningen til et syv måneder langt forløb.

Hele vejen igennem var jeg en del af processen, hvilket gjorde mig tryk – på trods af, at det var en hård proces, fortæller Henriette Søbjerg.

-Nu har jeg afsluttet forløbet, og er meget lettet og glad. Der skal bestemt ikke gå 30 år, inden jeg igen skal til tandlægen. Jeg har ikke overvundet min angst, og jeg har stadig behov for tryk og tillid hos tandlægen, så jeg holder fast ved Rikke.



En negativ oplevelse hos tandlægen resulterede i at Susanne Helth-Kolby "glemte" at komme til regelmæssige eftersyn. Men en god kollega hjalp hende tilbage på "sporet".

En god kollega hjalp mig på vej...

Af Erik Lauritzen

-Jeg har nogle rigtig dårlige tænder, og som barn var jeg meget tit ved skoletandlægen. Her var de virkelig søde og forstod at behandle børn på den rette måde, men mødet med "voksen-tandlægen" i min hjemby var derimod en ubehagelig oplevelse.

-Jeg fik tænder trukket ud og det gjorde ondt lang tid efter både direkte og i overført betydning, fortæller Susanne Helth-Kolby.

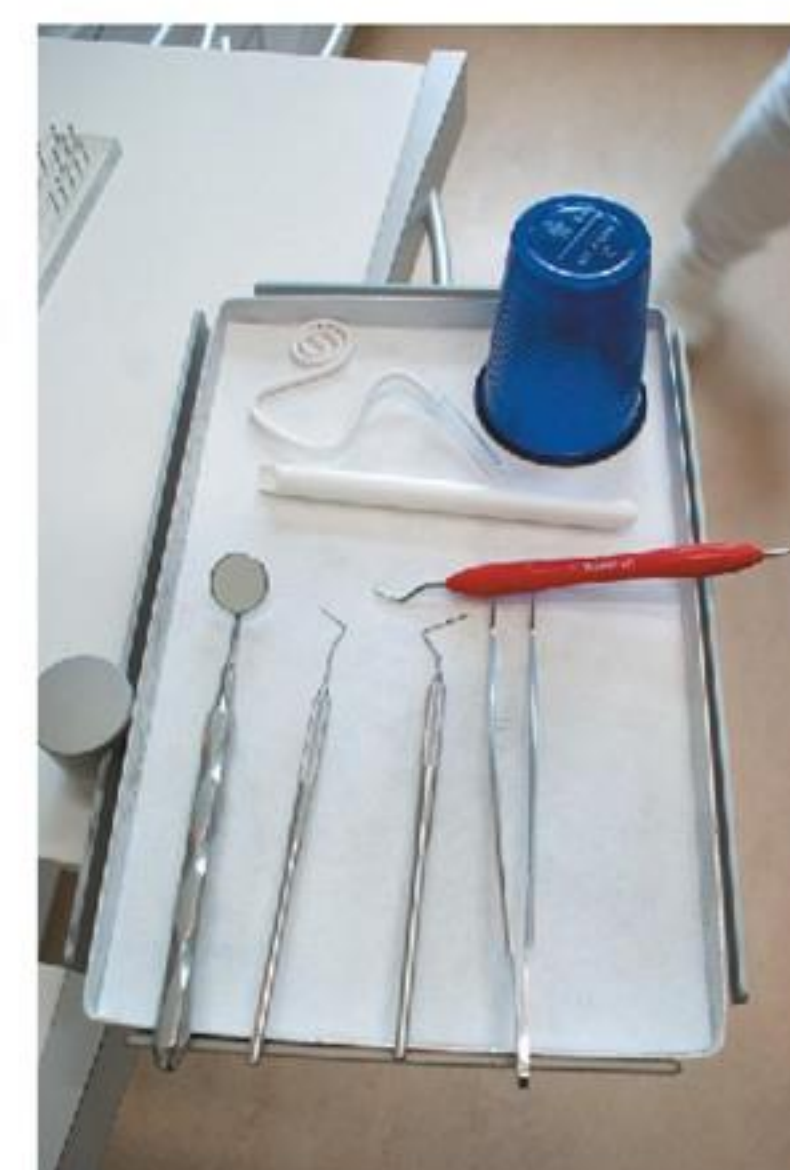
Det resulterede i, at hun "glemte" at komme til regelmæssige eftersyn hos tandlægen, for hun havde ikke ondt, og på et tidspunkt var det fire år siden, hun havde været ved tandlægen.

-Det kom jeg til at fortælle en god kollega, der netop var på vej til tandlægen. Vi fik en lang snak om min tandlægeskræk, som hun syntes, jeg skulle gøre noget ved. Hun mente det så alvorligt, at hun tog sagen i egen hånd og gav mig det afgørende skub.

-Da jeg mødte hende dagen efter, havde hun nemlig booket en tid til mig og fortalt tandlægen om min skræk, fortæller Susanne Helth-Kolby.

Hun lægger ikke skjul på sin nervøsitet ved besøget, men mødet med tandlæge Rikke Storgaard blev en positiv oplevelse.

-Her blev jeg mødt med venlighed og forståelse og mit første besøg formede



sig som et eftersyn og først anden gang fik jeg lavet det ene hul, jeg havde. Min anbefaling til andre med tandlægeskræk skal være: Overvind dig selv, gå til tandlæge og fortæl om din skræk!

Højbo
smag & sans
Nordlundvej 105, Brande

Økologiske/biodynamiske grøntsager
Økologisk kød

Bestilling på tlf. 41 16 48 42 / khmbiogroent@hotmail.com

PSYKOTERAPI - BRANDE
BENNY KLARHOLT

Benny Klarholt
Psyko-terapeut, m.p.f.

Plantagevej 5, 7330 Brande
Tlf. 2091 2402, benny@klarholt.dk
www.psykoterapi-brande.dk

Få selvtillid og selvværd
Foredrag, korte og lange kurser

Lær redskaber fra:
Meditation Kinesisk medicin
Kunsterapi Energi-psykologi
Astrologi Drømmetydning
Samtaleterapi Mindfulness

Læs mere på
www.vaeksthjokolen.dk
Sunddalvej 1 - Ginnerup - 8500 Grenaa - tlf. 8791 8000

Da jeg lige har taget DHB's hudplejeuddannelse, vil jeg gerne have lov til at bruge det i praksis.

10% i rabat
på hudplejeprodukter købt denne uge, ved køb af mindst 2 produkter.

VitaminBaren
Jernbanegade 9-11 • 7361 Ejstrupholm
Tlf. 75 77 32 84 • www.tikrydderier.dk
e-mail: t.i.krydderier@stofanet.dk

Forkæl dig selv - eller en du holder af...

NYHED
Massage til gravide
på specialdesignet graviditetsbriks m/plads til mave og barm. 90 min. behandling kr. 500,-

Concept Massage
v/ lægeeksamineret fysurgisk massør Jane Hansen
Sdr. Ommelvej 60, Blåhøj, 7330 Brande
Tlf. 30 57 20 62 - mail@conceptmassage.dk
www.conceptmassage.dk

• Ort. fodtøj • Indlæg • Brystproteser • Lingeri • Støttekorsetter
• Orto- ser • Hovedpuder • Arm- og benproteser • Sportsbandager
• Knæ-, arm- og håndledsbandager • Dropfodsskinner
• Hovedbeklædninger • Lændebælter • Støttestrømper

Ortopædiske hjælpemidler

Husk dit frie leverandørvalg

Byens Bandagist

Professionel vejledning - aut. bandagist
Jyllandsgade 10 . Herning . Tlf. 9721 5657
www.byensbandagist.dk

ÅBNINGSTIDER: MAN - TORS.: 10-17.30 • FREDAG: 10-18 • LØRDAG 10-13

Ansichtsbehandling - baseret på kvalitets Aloe Vera, økologisk dyrket **Pris 350,-**

FOREVER

Gitte Nielsen Møller
Selvstændig forhandler

"Den gamle Have", Chr.Bergsvej 11, 7330 Brande
Mobil 20 80 99 99
dengamlehave@erhverv.mvb.dk
www.myaloevera.dk/foreverlife

World leader in Aloe Vera