

Från tandvårdsrädd till förberedd

Distriktstandvården har lång erfarenhet, stor respekt och förståelse för patienter med tandvårdsrädsla. Vi arbetar aktivt med att bota patienters tandläkarskräck och gör allt för att du ska känna dig välkommen, lugn och trygg.

Bocka av en, flera eller alla punkter inför ditt besök!

- Kryssa i att du är tandvårdsrädd eller känner tandläkarskräck i vår onlinebokning.
- Boka en morgontid. Om du väntar hela dagen så kan det skapa mer oro och du hinner stressa upp dig.
- Skriv ner dina frågor före besöket. Inga frågor är för dumma.
- Kom i god tid. Ta med en egen bok eller bläddra i våra tidningar i väntrummet och försök koppla av en stund.
- Ta med dig egen musik. Om du tycker ljuden är obehagliga kan du lyssna på musik i hörlurar från exempelvis mobilen under behandlingen.
- Ta gärna med dig ett par solglasögon att ha på dig under besöket. Det har visats sig ge en känsla av avskärmning.
- Ta med ett stöd/vän om du behöver det.
- Tala gärna om för tandläkaren under besöket vad det är som gör att du känner oro. Ett sätt att minska rädslan är att vara delaktig i behandlingen och ställa frågor.