

## Beskjed til tannlegen

### Steg 1 La oss vite hvordan det er for deg å gå til tannlegen

1) Dette er så redd jeg føler meg på en skala fra 1 til 10, der 1 er ikke redd i det hele tatt

2) Dette er det jeg er redd for:

-----

3) Dette er hvor vondt jeg tror det kan være på en skala fra 1 til 10, der 1 er ikke vondt i det hele tatt

4) Dette vil jeg at skal skje

-----

5) Dette vil jeg ikke at skal skje

-----

6) Verktøy jeg kan bruke:

Høre på musikk eller lydbok

Tenke at jeg spiller et spill

Dra på fantasireise til et fantastisk sted

Puste og slappe av

Klemme på en stressball

Gjøre mattestykker i hodet

7) Ting jeg vil at du skal gjøre:

Snakk med meg

Forklar og vis meg hva du gjør

Fortell meg hvor lang tid ting vil ta

Annet

### Steg 2 La oss vite hva stoppsignalet ditt skal være

8) Avtal tydelige stoppsignaler

Hvis du trenger at tannlegen stopper, må du ha et tegn for å gi beskjed. Et stoppsignal kan for eksempel være å løfte venstre hånd når du vil ha en pause eller må svelge. Hvis du avtaler dette med tannlegen før du starter behandling blir det enklere å be om en pause.

Noen ganger er behandlingen slik at tannlegen helst ikke skal stoppe. Da bør dere ha en avtale om at tannlegen kan fortelle hvor lenge som gjenstår før du får en pause. Når det er slik er det lurt å bruke verktøyene dine.

STOPPSIGNALET MITT ER : -----

-----

Godtatt av  
meg (signer) -----

Signert av  
(tannlegen min) -----

Dato

-----

Dato

-----

**Husk å ta med denne  
beskjeden til tannlegen  
neste gang du er der.**



**Hvis du vil kan du  
skrive en ny beskjed  
for hvert besøk.**

# DINE TENNER, DU HAR KONTROLLEN

## Steg 3 La oss vite hvordan tannlegebesøket gikk

### Hvordan gikk det?

Når behandlingen nesten er ferdig, kan disse spørsmålene hjelpe deg med å gi gode og ærlige tilbakemeldinger. Det er bra og viktig for tannlegen å vite hvordan du synes det gikk. Tenk tilbake på opplevelsen din. Det kan være ting du vil at tannlegen gjør annerledes neste gang. Nå er et godt tidspunkt å si ifra om det på.

Her er noen forslag til hva du kan si neste gang du snakker med tannlegen din.

Da du gjorde dette, følte jeg meg:

-----

Det var dette som fungerte best i dag:

-----

Hvor vondt var det på en skala fra 1 til 10, der 1 er ikke vondt i det hele tatt?

Tilbakemelding fra tannlegen din. Be tannlegen om å skrive hva hun/han syntes du gjorde bra her:

-----

Om det er noe du ikke vil skal skje igjen så skriv det her

-----

På en skala fra 1 til 10, hvor redd tror du at du blir neste gang, der 1 er ikke redd i det hele tatt?

### Hva har du lært?

Velg det som fungerer for deg...

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ha en plan                     | <input type="checkbox"/> Bruke verktøyene mine |
| <input type="checkbox"/> Skrive beskjed til tannlegen   | <input type="checkbox"/> Ta ting steg for steg |
| <input type="checkbox"/> Bruke stoppsignal              | <input type="checkbox"/> Be om informasjon     |
| <input type="checkbox"/> Ha noe å glede meg til etterpå |  |

Annet (skriv selv) -----

### Du har fått til mye

Det er bra å feire det med en liten belønning. Du velger hva, men vær realistisk. En ferietur blir for eksempel for mye.

En belønning kan være:

- Spille favorittspillet ditt i en time ekstra i kveld
- Se på TV-programmet du liker best
- Legg deg litt senere i kveld
- Velg et brettspill dere skal spille i kveld
- Velg hva dere skal ha til middag i dag
- Last ned en ny app
- Kjøp noe musikk

Ikke søtsaker eller søte drikker 😊 Velg noe som gir deg en god følelse. Det fortjener du.

Min belønning skal være: -----

**For å få vite mer, gå til: [www.lltff.com/dental](http://www.lltff.com/dental)**