

# HET ZIJN JOUW TANDEN, JIJ BENT DE BAAS

## Bericht aan de tandarts\*

1) Zo bezorgd ben ik op een schaal van 1 tot 10 waarbij 1 staat voor helemaal niet bang.

2) Hier maak ik me zorgen over:

-----

3) Dit is hoe pijnlijk ik denk dat de behandeling gaat zijn op een schaal van 1 tot 10 waarbij 1 staat voor helemaal niet pijnlijk.

4) Dit is wat ik wil dat er gebeurt:

-----

5) Dit is wat ik niet wil dat er gebeurt:

-----

6) Dingen die ik van plan ben om te doen tijdens de behandeling:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Naar muziek of luisterboek luisteren | <input type="checkbox"/> Een spelletje doen in mijn gedachten      |
| <input type="checkbox"/> Aan iets leuks ergens anders denken  | <input type="checkbox"/> Letten op mijn ademhaling en ontspannen   |
| <input type="checkbox"/> Knijpen in een stressballetje        | <input type="checkbox"/> In gedachte enkele berekeningen uitvoeren |

7) Dingen die ik wil dat de tandarts of assistente doet:

- Tegen me praten, uitleg geven of aan mij laten zien wat u aan het doen bent.
- Vertellen hoe lang het nog zal duren.
- Iets anders, namelijk: \_\_\_\_\_

8) Duidelijke stoptekens afspreken

Als je wilt dat de tandarts even stopt, moet je een duidelijk stopteken afspreken om dit hem of haar te laten weten. Als je eventjes wilt stoppen om rust te nemen of te slikken, dan kun je afspreken om bij voorbeeld je linkerarm op te tillen. Als je dit voor de behandeling afspreekt met je tandarts, dan wordt dat een stuk makkelijker om te doen tijdens de behandeling.

Als de tandarts bezig is op een belangrijk punt in de behandeling, dan kan het soms nodig zijn om het werk eerst even af te maken voordat er kan worden gestopt. Als dat zo is, dan kun je afspreken dat de tandarts dan zegt hoeveel seconden er ongeveer nog nodig zijn voordat er gestopt kan worden. Mocht dat gebeuren, is dat het moment om een van je van de dingen die je kunnen helpen te gebruiken, die je bij 6) hebt aangekruist.

MIJN STOPTEKEN IS \_\_\_\_\_

-----

Ik ben akkoord (handtekening) \_\_\_\_\_ Ondertekend door (mijn tandarts) \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

**\* Vergeet dit bericht niet mee te nemen als je de volgende keer weer naar je tandarts gaat.**



**Als je wilt kun je bij elk bezoek een nieuw berichtje schrijven.**

# HET ZIJN JOUW TANDEN, JIJ BENT DE BAAS

## Hoe ging het echt?

Hier zijn enkele vragen die je helpen om eerlijk te laten weten hoe je de behandeling vond gaan. Je tandarts wil dat zelf, dus vertel vooral de waarheid. Denk terug aan je ervaring en hoe het ging. Als je wilt dat sommige dingen een volgende keer anders gaan, dan is dit het moment om dat te vragen.

Hier zijn enkele zinnen die je kunt gebruiken bij je volgende bezoek aan de tandarts.

Toen u dit deed, voelde ik me:

-----

De dingen die vandaag het beste gingen waren:

-----

Hoe pijnlijk was de behandeling op een schaal van 1 tot 10 waarbij 1 staat voor helemaal niet pijnlijk?

Bericht van je tandarts: Vraag aan je tandarts om hier op te schrijven hoe hij/zij vindt hoe goed je het deed:

-----

Schrijf nu alles op waarvan je niet wilt dat ze een volgende keer nog eens gebeuren:

-----

Hoe bezorgd denk ik nu dat ik de volgende keer zal zijn op een schaal van 1 tot 10 waarbij 1 staat voor helemaal niet bezorgd?

## Dus, wat heb je geleerd?

Kruis de dingen aan die voor jou hebben gewerkt.

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Een plan hebben.                                     | <input type="checkbox"/> Mijn hulpmiddelen gebruiken.         |
| <input type="checkbox"/> Het schrijven van een bericht naar de tandarts.      | <input type="checkbox"/> De dingen stap voor stap uitvoeren.  |
| <input type="checkbox"/> Een stopteken gebruiken.                             | <input type="checkbox"/> Het vragen om duidelijke informatie. |
| <input type="checkbox"/> Iets hebben om naar uit te kijken na de behandeling. |   |

Anders (opschrijven). -----

## Je heb het super goed gedaan!

Het is goed om je dat te realiseren en dat met iets te belonen. Jij mag kiezen - maar wees wel een beetje realistisch. Denk niet gelijk aan een vakantie naar het buitenland 😊.

Een beloning kan bijvoorbeeld zijn:

- Vandaag een uurtje langer gamen.
- Op TV naar je favoriete programma kijken.
- Iets langer opblijven vanavond.
- Kiezen wat je vanavond gaat eten.
- Een nieuwe app downloaden.

Enne....: geen snoepjes of frisdrank, natuurlijk 😊.

Kies iets uit wat je leuk vindt. Je hebt het verdiend!

Mijn beloning zal zijn: -----