

# Angstbegeleiding bij een tandheelkundige behandeling



**In deze brochure leggen we u graag uit wat angstbegeleiding bij het Centrum voor Bijzondere Tandheelkunde van Vogellanden inhoudt. Wat kunt u bijvoorbeeld wel en niet verwachten, hoe verloopt de begeleiding, wat verwachten wij van u en met welke kosten moet u rekening houden.**

### **Bang voor “de tandarts”**

U bent door uw tandarts of via uw huisarts verwezen naar het CBT vanwege (extreme) angst voor de tandheelkundige behandeling. U bent niet de enige met angstklachten voor een tandheelkundige behandeling. Zeker tweederde van de volwassenen heeft wel eens angstige gevoelens voor een bezoek aan de tandarts. Bij ongeveer één op de zes is er duidelijk sprake van angst. Deze angst kan zich bijvoorbeeld uiten in zweten, hartkloppingen, misselijkheid of zelfs totale paniek.

Het CBT kan u helpen bij het overwinnen van uw angst. Dat gaat niet vanzelf: het vraagt van u een flinke inspanning, want u moet er - met onze hulp en eventueel van een psycholoog - vooral zelf aan werken!

### **Hoe verloopt de begeleiding?**

Het doel van onze behandeling is om u te helpen met het zelf overwinnen van uw angstgevoelens. Hierdoor kunt u uiteindelijk met meer (zelf)vertrouwen en minder angst terug naar de huistandarts. Ook adviseren wij uw huistandarts over hoe hij/zij u kan begeleiden bij uw angst.

Er zijn verschillende behandelvormen mogelijk. We kijken samen met u wat de beste behandeling is.

Tijdens het eerste bezoek aan het CBT bespreekt u met één van onze tandartsen waarvoor u precies bang bent, op welke momenten u bang wordt en wat er dan met u gebeurt. Soms werken we samen met een psycholoog.

De psycholoog onderzoekt hoe uw angst is ontstaan en of de angst wordt beïnvloed door wat u heeft meegemaakt. Ook adviseert de psycholoog over de behandeling.

Niet alle noodzakelijke tandheelkundige behandelingen vinden bij het CBT plaats. Want het gaat er om dat u op eigen kracht, samen met een huistandarts (uiteraard met begrip voor uw problemen), de draad weer oppakt om uw gebit gezond te krijgen en te houden. Dit betekent dus dat u de tandheelkundige behandeling voortzet bij de huistandarts.

Blijkt tijdens het traject dat er meer aan de hand is dan alleen angst voor tandheelkundige behandeling? Dan is soms een verwijzing naar een psycholoog nodig (via uw huisarts). Dit is dan vaak een psycholoog van buiten Vogellanden. De psycholoog van het CBT richt zich namelijk alleen op problemen rond de tandheelkundige behandeling.

Een goede mondhygiëne is zeer belangrijk en medebepalend voor het behandelplan. U krijgt daarom één of meerdere afspraken bij de mondhygiënist of preventieassistente van het CBT voor advies, instructie en oefening.

### **Wat kunt u niet verwachten van het CBT**

Er zijn mensen die een verwachting van de begeleiding van het CBT hebben die niet overeenkomt met wat wij bieden. Dit kan leiden tot teleurstellingen en onvrede. En dat willen we voorkomen. Daarom willen we u ook graag duidelijk maken wat u niet kunt verwachten van onze begeleiding:

- Het CBT is niet de plek waar u met een 'roesje' of narcose van al uw problemen af bent. Het doel van

de begeleiding is namelijk het overwinnen van uw angst.

- Het CBT is géén spoedgevallendienst. Voor acute klachten of het volledig wegwerken van een achterstand in de behandeling van tandbederf of tandvleesontstekingen kunt u niet bij ons terecht. Als u met een bezoek aan de eigen tandarts zolang heeft gewacht dat u nu acute (pijn)klachten heeft, moet u voor een oplossing of eerste hulp naar uw eigen tandarts of, als u niet ingeschreven bent in een tandartspraktijk, de tandartsenspoedgevallendienst in uw eigen woonplaats.

\*Bij problemen met het vinden van een tandarts, kunt u kijken op [www.allesoverhetgebit.nl](http://www.allesoverhetgebit.nl) voor een lijst van tandartspraktijken die nieuwe patiënten inschrijven. Sommige zorgverzekeraars hebben ook een lijst van tandartsen die nieuwe patiënten inschrijven.

- Wij geven geen begeleiding als er geen goede samenwerking met een huistandarts mogelijk is. U heeft dus een eigen huistandarts nodig.
- Als u niet van plan bent terug te gaan naar een huistandarts is de behandeling in het CBT niet geschikt voor u.

### **Wat verwachten wij van u**

Uw medewerking is van het grootste belang voor het kunnen slagen van de angstbehandeling. Als u kiest voor behandeling bij het CBT dan betekent dit voor u: afspraak = afspraak. Hoe angstig u ook bent, u moet in ieder geval altijd verschijnen op de afgesproken data en tijdstippen. Al is het alleen maar om te vertellen hoe vreselijk bang u bent.

Wanneer u uw afspraken steeds afzegt en een serie afspraken steeds wordt onderbroken, is de behandeling niet zinvol. Als u, om welke reden dan ook, geen tijd en energie vrij kunt maken, bent u geen geschikte kandidaat voor behandeling bij het CBT. Bespreek dit tevoren met uw behandelend tandarts bij het CBT! U kunt de behandeling dan beter uitstellen tot u zeker weet dat u kunt meewerken aan de behandeling.

Wij verwachten verder dat u:

- zich bewust bent van de kosten van behandeling
- de rekeningen op tijd betaalt
- uw gebit goed verzorgt
- op tijd bent voor uw afspraken
- afspraken op tijd afzegt, als u niet kunt komen

### **Kosten**

De kosten van behandeling bij het CBT zijn gebaseerd op een uurtarief en een vaste prijs per verrichting. Huistandartsen rekenen niet met een uurtarief, maar alleen een vaste prijs per verrichting. Daarom is een behandeling bij het CBT duurder dan bij een gewone tandarts. Deze extra kosten vergoedt de zorgverzekeraar in bijzondere gevallen uit de basisverzekering. Het CBT vraagt deze vergoeding voor u aan bij uw zorgverzekeraar. Als uw zorgverzekeraar toestemming geeft voor de behandeling, betekent dit dat alleen het uurtarief wordt vergoed uit de basisverzekering.

Iedereen van 18 jaar en ouder betaalt jaarlijks een verplicht eigen risico voor de zorgverzekering: de eerste kosten van zorg uit het basispakket betaalt iedereen zelf. Dit geldt ook voor de kosten van bezoek aan het CBT. In 2019 is het eigen risico 385 euro. Houdt u er rekening mee dat deze kosten hoger zijn, als u ervoor heeft gekozen het eigen risico te verhogen. Het verschil in

kosten tussen behandeling bij het CBT en behandeling door de huistandarts, is dus het eigen risico.

U krijgt van het CBT een rekening voor alle verrichtingen die u ook zou moeten betalen bij een huistandarts-praktijk. Dit geldt ook voor de verrichtingen van de mondhygiënist. Heeft u een aanvullende tandartsverzekering? Vaak krijgt u dan (een deel van) de kosten van de verrichtingen achteraf terug, tot een maximumbedrag per jaar. Dit hangt af van uw polis. U betaalt de rekeningen steeds aan het CBT en declareert de kosten die door u aan ons betaald zijn bij uw aanvullende tandartsverzekering.

### Huisregels

Angst gaat vaak samen met vermijdingsgedrag. Hoewel het afzeggen of niet komen opdagen op afspraken op de korte termijn even de angst lijkt te verminderen, wordt de angst op de langere termijn alleen maar groter. Om deze neerwaartse spiraal te verbreken, is het belangrijk dat u op alle afspraken verschijnt. Om te bevorderen dat de behandelingen zo effectief mogelijk verlopen, hebben we een aantal regels opgesteld:

- Als u zonder afzeggen niet komt voor een afspraak, worden de vervolgafspraken alleen gehandhaafd als er (telefonisch) contact is geweest vóór de eerstvolgende afspraak.
- Als u voor een tweede keer zonder afzeggen niet komt voor een afspraak, worden alle vervolgafspraken geannuleerd. Het CBT schrijft u uit als patiënt en het contact eindigt. U en uw verwijzer krijgen daarvan bericht.
- Als u gedurende de reeks behandelingen driemaal een afspraak afzegt, wordt u ook uitgesloten van verdere behandeling, wat de reden van afzegging ook is. De reden hiervoor is dat een behandeling op

het CBT een bepaalde voortgang moet hebben om effect te hebben.

Kom dus altijd als u een afspraak heeft. Kunt u echt niet? Bel dan zo snel mogelijk om de afspraak af te verplaatsen.

### De belangrijkste punten op een rij

- Het doel van de behandeling is dat u na verloop van tijd weer teruggaat naar uw eigen huistandarts voor controles en behandelingen.
- We kunnen u inschrijven als patiënt als u een verwijzing heeft van uw huisarts of huistandarts.
- Na inschrijving komt u op een wachtlijst.
- Het CBT vraagt vergoeding aan bij uw verzekeraar. Goedkeuring betekent dat de verzekering een deel van de kosten vergoedt.
- U betaalt altijd zelf voor de verrichtingen door de tandarts en mondhygiënist.
- Een behandeling bij het CBT is niet goedkoper dan bij een tandarts in de algemene praktijk.
- De behandeling slaagt alleen als u zelf goed meewerkt aan de behandeling en als u naar alle afspraken komt.
- Het CBT is niet de plek waar u met een 'roesje' of narcose van al uw problemen af bent. Het doel van de begeleiding is namelijk het overwinnen van uw angst.
- Het CBT doet geen spoedeisende tandheelkundige behandelingen en is er niet voor achterstallig gebitsonderhoud. U moet voor noodhulp naar de huistandarts of de dienstdoende tandarts van de spoedgevallendienst. De huistandarts kan daarna contact opnemen met het CBT voor overleg.

- ✿ Wij verwachten van u dat u:
  - zich inzet voor de behandeling
  - uw gebit goed verzorgt
  - de afspraken nakomt
  - bij verhindering op tijd afzegt
  - de rekeningen op tijd betaalt
- ✿ Als u zonder afzeggen niet komt voor een afspraak, worden de vervolgspraken alleen gehandhaafd, als er (telefonisch) contact is geweest vóór de eerstvolgende afspraak.
- ✿ Als u voor een tweede keer zonder afzeggen niet komt voor een afspraak, worden alle vervolgspraken geannuleerd. Het CBT schrijft u uit als patiënt.
- ✿ Als u gedurende de reeks behandelingen driemaal een afspraak afzegt, wordt u ook uitgesloten van verdere behandeling, wat de reden van afzegging ook is.

## Centrum voor Bijzondere Tandheelkunde

[www.vogellanden.nl/cbt](http://www.vogellanden.nl/cbt)  
Tel: (038) 498 1555

Bezoekadres:  
Hyacinthstraat 66a  
8013 XZ Zwolle

Postbus 1057  
8001 BB Zwolle