

Expertisecentrum pakt tandartsangst 'bij de wortel' aan

# Zonder angst naar de tandarts

Een bezoek aan de tandarts hoeft geen kwelling meer te zijn. Midden-Limburg heeft nu een expertisecentrum dat kinderen en volwassenen helpt hun extreme angst voor de tandarts onder controle te krijgen. Een samenwerkingsverband van Kliniek Tobben in Stramproy, tandartspraktijk Neer en MediPsy, het centrum voor medische psychologie en psychotherapie in Weert. Gespecialiseerd in de begeleiding van mensen met tandartsangst maken zij per patiënt een persoonlijk stappenplan. Het doel: de angst wegnemen of beheersbaar maken zodat zij zonder al te veel problemen weer een afspraak kunnen maken bij hun eigen tandarts.

Eén op de tien Nederlanders is extreem bang voor de tandarts, zo blijkt uit onderzoek. Bij veel mensen zit die angst zo diep dat ze periodieke controles en noodzakelijke behandelingen jarenlang vermijden, met alle gevolgen van dien. Om deze patiënten tegemoet te komen, verwijzen tandartsen veelal naar privéklinieken voor een behandeling onder narcose. Los van het feit dat een ingreep onder narcose niet zonder medische risico's en ook aanzienlijk duurder is, lost deze aanpak het onderliggende probleem niet op: de angst.

## Expertise gebundeld

Kliniek Tobben heeft veel ervaring met het begeleiden van angstige kinderen. Bij Tandartspraktijk Neer richt die expertise zich vooral op volwassenen. Beide tandartspraktijken proberen patiënten eerst zelf op hun gemak te stellen. Lukt dat onvoldoende, dan schakelen ze de hulp in van MediPsy, de psychologenpraktijk met vestigingen in SJG Weert en het nieuwe Gezondheidshuys in Weert. Klinisch psycholoog Sabine van Elst legt uit hoe het traject er uitziet: "Via een uitgebreide vragenlijst meten we eerst hoe groot de angst is en waar die mee te maken heeft. Vaak gaat het om angst voor controlevlies. Op basis daarvan maken we geza-



Het is geruststellend voor een patiënt dat de tandarts meteen stopt wanneer een hand wordt opgestoken.

menlijk een stappenplan op maat. In gemiddeld vijf behandelingsessies leren we de patiënt vervolgens om gedachten en gedrag te veranderen. Daarbij wordt onder meer gebruik gemaakt van afleidings- en ontspanningstechnieken. Soms is een specifieke traumabehandeling nodig om een eerdere nare gebeurtenis minder invloed te laten hebben op het hier en nu." Haar collega Joyce van Leendert, psychotherapeut in opleiding, richt zich met name op tandartsangst bij kinderen. "Het traject ziet er ongeveer hetzelfde uit als bij volwassenen, met dit verschil dat we met een beloningssysteem werken. Bij ieder stapje vooruit een klein presentje, dat werkt goed bij kinderen. Daarnaast betrek ik de ouders er nadrukkelijk bij. Ik probeer hen te coachen zodat ze beter kunnen omgaan met de angst van hun kind."

## Patiënt is de baas

Volwassen patiënten met tandartsangst kunnen via hun eigen tandarts of huisarts een afspraak maken bij Tandartspraktijk Neer, kinderen bij Kliniek Tobben. Na de intake bekijken zij of aanvullende begeleiding door MediPsy nodig is. "In ongeveer de helft van de gevallen hoeft dat niet en lukt het ons zelf om de angst bij een kind weg te nemen", zegt tandarts Anique Tobben-Pustjens. "Je moet eerlijk zijn, duidelijk uitleggen wat je gaat doen en je afspraken nakomen. De patiënt blijft altijd de baas. In mijn geval betekent dat: onmiddellijk stoppen als het kind zijn hand opsteekt. Ik begin vaak met iets heel eenvoudigs, iets waarvan ik weet dat het weinig problemen oplevert. Bijvoorbeeld het schoonmaken van het gebit of het aanbrengen van een laklaagje om een kies."

Voor de tandartspraktijken in Stramproy en Neer komt een behandeling onder narcose pas in beeld als de patiënt ook na de begeleiding en therapie angstig blijft. De tandartsen Wouter Tobben en Roy Hoofwijk doen die behandeling dan in SJG Weert. "De meest veilige omgeving voor de patiënt omdat we gebruik kunnen maken van alle medische faciliteiten van het ziekenhuis."

## Korte wachttijden bij

Medische Beeldvorming.

CT-onderzoek, Mammografie

en Echo-onderzoek binnen

één werkdag. MRI binnen

één tot vier werkdagen.

Nieuw gezondheidscentrum in Weert voorziet in behoefte

# Gezondheidshuys: zorg op één plek dicht bij huis

Een compleet pakket aan zorg onder een dak, dicht bij huis. Dát is de winst van het nieuwe Gezondheidshuys voor inwoners van Weert-Zuid. Het Gezondheidshuys opende in januari de deuren aan de Oude-nakkerstraat.

Patiënten uit Weert-Zuid kunnen nu voor belangrijke en laagdrempelige zorg op één plek terecht. Het nieuwe gebouw biedt onderdak aan huisartsen, apotheek, fysiotherapeuten, psychologen, verloskundige, diëtist, logopedist, osteopaat, podotherapeut en een medisch pedicure. Samen kunnen zij beter en efficiënter inspelen op de toenemende behoefte aan buurtgerichte zorg. "Ook in Weert slaat de vergrijzing toe. Mensen worden ouder en minder mobiel. Binnen dit gezond-

heidscentrum kunnen we hen dicht bij huis zorg op maat bieden. Na het bezoek aan de huisarts kan de patiënt bijvoorbeeld direct zijn medicijnen ophalen in de apotheek", zegt huisarts Thei Wolters.

Fysiotherapeut Loek van der Putten van de maatschap Jouwfysio vult aan: "Doordat we als zorgverleners samen onder één dak zitten, spreken we elkaar veel vaker. We kunnen de zorg op elkaar afstemmen en overleggen hoe we de dienstverlening kunnen verbeteren. Bijvoorbeeld door afspraken met de diëtiste, logopediste en fysiotherapeut aan elkaar te koppelen zodat de patiënt maar één keer hoeft te komen." Nog veel meer dan nu zullen zorgverleners in de toekomst samen, vanuit één medisch plan, de patiënt gaan behande-

len. De huisarts brengt de klachten in kaart, de apotheek begeleidt de medicatie, andere zorgverleners zoals de fysiotherapeut, diëtist, logopedist en psycholoog werken mee bij de behandeling. Huisarts Thei Wolters: "Nu we al die kennis en deskundigheid bij elkaar in één gebouw hebben ondergebracht, kunnen we veel efficiënter werken en voor de patiënt dus meer doen in dezelfde tijd."

Ook SJG Weert ziet het Gezondheidshuys als een aanwinst. Het contact met huisartsen en andere zorgverleners in de eerste lijn verloopt natuurlijk gemakkelijker als deze bij elkaar in een gebouw zitten. In het nieuwe gezondheidscentrum is overigens nog ruimte voor meer zorgverleners. Thei Wolters: "Onze wens is om nog een thuiszorgorganisatie,

casemanagers dementie en Punt Welzijn toe te voegen aan het Gezondheidshuys. Door deze partijen erbij te betrekken, kunnen we patiënten ook aan huis de zorg op maat geven die nodig is. Met het oog op de vergrijzing komen er steeds meer mensen die te goed zijn voor het verzorgingshuis maar te slecht zijn voor thuis. In die gevallen is het belangrijk om een goed netwerk, oftewel korte lijnen te hebben in de wijk."

In de Gezondheidskrant van SJG Weert besteden we ook aandacht aan ontwikkelingen en vernieuwingen in de eerste lijns reguliere gezondheidszorg. Informatie hierover kunt u mailen aan de redactie van de gezondheidskrant, e-mail: [gezondheidskrant@sjgweert.nl](mailto:gezondheidskrant@sjgweert.nl)