

Fragebogen für Patienten mit Zahnarztängsten

Angst vor dem Zahnarzt habe ich etwa seit:

.....

Nicht mehr beim Zahnarzt bin ich etwa seit:

.....

Ich habe Angst vor allem vor:

- Schmerz
- Ausgeliefertsein, nichts tun zu können
- nicht zu wissen, was geschehen wird
- Spritzen
- Bohren
- Instrumenten
- fremden Händen im Mund
- unsanftem Verhalten des Zahnarztes
- Bohrergeräusch
- hektischem Arbeiten
- langen Behandlungen
- langem Warten vor Behandlungen
- Zahnarztgeruch
- Angst vor der Angst
- sonstiges, und zwar:

.....
.....

Meine erste schlechte Erinnerung an den Zahnarzt ist:

.....
.....

Die Angst äußerte sich bei mir durch:

- Schwitzen
- Zittern, Zittrigkeit
- Unruhe
- Herzklopfen
- Schlafstörungen vor der Behandlung
- Neigung zur Ohnmacht
- Blässe im Gesicht
- kalte Hände und / oder Füße
- Vermeidung von Zahnarztbesuchen
- sonstiges, und zwar:

.....
.....

Ich habe auch Angst, zu anderen Ärzten zu gehen:

- ja nein

Was der Zahnarzt bisher gegen meine Angst getan hat:

.....
.....

Was ich selbst bisher gegen meine Angst getan habe:

.....
.....

Haben auch andere Familienmitglieder, Ehepartner, Freunde, Bekannte Angst vor dem Zahnarzt?

- ja nein

Wenn ja, wer?

.....
.....

Damit ich mich während einer Zahnbehandlung möglichst sicher und gut aufgehoben fühlen kann, ist es mir besonders wichtig, dass der Zahnarzt:

- mir genau erklärt, was mit meinen Zähnen los ist, und wie die Behandlung abläuft
- mir genau erklärt, was er tut, bevor er es tut
- sich Zeit nimmt
- alles ganz langsam macht
- freundlich und mit ruhiger Stimme mit mir spricht
- sofort mit dem Bohren aufhört, wenn ich „aaa“ sage oder meinen linken Arm hebe
- mich entscheiden lässt, wann er was machen soll
- er mir zeigt, dass er meine Angst versteht
- mir zeitweise beruhigend eine hand auf meine Schulter legt
- mich abgesehen von dem, was für die Behandlung unbedingt erforderlich ist, nicht berührt
- sonstiges, und zwar:

.....
.....

Woran werden sie merken, dass Sie keine Angst mehr haben? Oder, anders ausgedrückt:

Woran werden Sie merken, dass es Ihnen bei uns richtig gut geht?

Richtig gut geht es mir, wenn ...

- wenn mein Atem ganz ruhig geht
- wenn ich tief in den Bauch atme
- wenn sich meine Hände/meine Füße gut durchblutet anfühlen
- wenn ich mit meinen Gedanken ganz woanders bin
- wenn ich ein wohliges Gefühl im Bauch habe
- wenn sich mein Nacken und meine Schultern ganz entspannt anfühlen
- wenn mein Herz gleichmäßig schlägt
- wenn ich in der Nacht vor dem Zahnarztbesuch gut schlafe
- wenn ich ganz ruhig und entspannt daliege
- sonstiges, und zwar:

.....
.....

Sind Sie schon einmal hypnotisiert worden? Haben Sie schon einmal eine Hypnose gesehen?

- ja, und zwar:

.....
.....

- nein

Ich stelle mir vor, eine Hypnose läuft ungefähr so ab:

.....
.....

In meiner Freizeit beschäftige ich mich besonders gerne mit (z. B. Hobbys):

.....
.....

In meinem letzten Urlaub war ich in:

.....
.....