

Patienten die Angst nehmen

Mit einfachen Mitteln zu mehr Kooperation



Dr. med. dent.
Walter Weilenmann
w.weilenmann@hispeed.ch

Viele Patienten haben Angst vor dem Zahnarzt – und häufig bleibt die Angst unbemerkt. Dabei wäre es wichtig, auf sie einzugehen, weil der Patient so die Chance bekommt, seine Angst zu überwinden und ein positiveres Verhältnis zum Zahnarztbesuch aufzubauen.

Die Angst vor Zahnbehandlungen entsteht auf vier verschiedene Arten, die alle gleich ernst zu nehmen sind:

- 1. Unvermeidbare Ängste:** Jede schlimme Erfahrung bei einem Zahnarzt prägt sich im Unterbewusstsein des Patienten ein und erzeugt später unvermeidbare, angstvolle Erinnerungen.
- 2. Gedankliche Ängste:** Im Wartezimmer der Praxis macht sich der Patient Sorgen über das, was nun unweigerlich kommen wird. Im Gedankenaustausch mit dem Zahnarzt kann er seine Befürchtungen schildern, was einen kausalen Angstabbau ermöglicht.
- 3. Konditionierte Ängste:** Im Behandlungszimmer erkennt das Unbewusste des Patienten die Gegenstände, die in einer früheren schmerzvollen Situation zugegen waren. Sie sind zu konditionierten Reizen geworden und erzeugen Angst.
- 4. Unkonditionierte Ängste:** Alle intraoralen Manipulationen sind auch physiologische Reize für das limbische Hirn. Ab einer gewissen Stärke erfolgen angstvolle Abwehrreflexe.

Die Angstsignale der Patienten entsprechen den biologischen Angstreaktionen Fight (Kampf), Flight (Flucht) und Freeze (Totstellreflex). Diese Emotionen entstehen im Angstzentrum des Gehirns (Amygdala) und sind in gewissen Situationen schädlich. Die Wirkung der Angstreaktionen im Gehirn lässt sich mithilfe der Positron-Emissions-Tomografie (PET) aufzeigen.

Nur wer auf die Angstsignale des Patienten reagiert, kann Angstabbau betreiben. Der Angstabbau umfasst sowohl allgemeine als auch ursächliche Massnahmen (Tab. 1). Letztere minimieren oder eliminieren die unmittelbaren Angstursachen.

Die Angst reduzieren

Die Schulzahnpflege steuert den weitaus grössten Teil zum Angstabbau bei, indem sie in grossem Masse Zahnschäden verhütet. Dies ist vor allem den vielen Dentalassistentinnen zu verdanken, die als Schulzahnpflege-Instruktorinnen tätig sind. Auch die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO versucht die Angst abzubauen, indem sie in Werbekampagnen das Image ihrer Mitglieder verbessert.



«Mund zu!» Eine typische Angst- und Abwehrreaktion bei Kindern

Zahnärzte führen meist einen Angstabbau vor der Behandlung durch. So vermindern sie zwar störende Reflexe, nicht aber angstauslösende Reize. Zum Glück ist es der modernen Traumatherapie gelungen, die schädlichen Folgen dieser Reize zu beseitigen. Will man sie verhüten, so muss man Gefühle und Angstsignale des Patienten ständig beachten (verhaltensorientierte Zahnbehandlung). Es ist dann nicht nur einmal darauf zu reagieren, sondern jedesmal, wenn die Angst grösser wird. Die Wirkung dieser Techniken basiert auf dem heutigen neurophysiologischen Wissen um die Amygdala und den Präfrontalkortex.

Hirnzentren beeinflussen

Diese beiden Hirnzentren lassen sich auch durch die Arbeit der Dentalassistentinnen angstabbauend beeinflussen. So lässt sich beispielsweise mit der Technik «Denken und Sprechen» der Mut des Patienten fördern. Weitere Methoden sind:

- ! Kühles Stirntuch auflegen
- ! Süssgetränk anbieten (wirkt angstabbauend)
- ! Spiegel zur Selbstbeobachtung einrichten
- ! Reize des Absaugrohrs minimieren (Lärm, Austrocknen, Kälte)
- ! Der Patient soll mehrere Pausen mit Aufsitzen machen.

Selbstverständlich erfordern alle diese Massnahmen auch das Verständnis des Zahnarztes.

Prophylaxeassistentinnen und Dentalhygienikerinnen dürfen die Hilfsmittel der Zahnärzte nicht verwenden. Viele von ihnen haben herausgefunden, dass sie die Angst durch ihr blosses Verhalten abbauen können.

Um intraoral grosse Reize zu vermeiden, teilen sie ihre Arbeit in viele kleine, behutsam ausgeführte Schritte auf – und erreichen so eine gute Kooperation des Patienten! Dies ist auch das Rezept bei der Desensibilisierung und schonenden Behandlung. Damit kann jeder Zahnarzt einen konditionierten Reflex löschen, wie etwa das Zurückweichen des Patienten bei der Annäherung eines Bohrers an sein Gesicht, und die unkonditionierten Reize erträglich machen (und z. B. viele Füllungen auch ohne Anästhesie legen).

Anlässlich eines Vortrags vor Dentalassistentinnen konnte ich grosses Interesse am Angstabbau unter Beachtung der Gefühle feststellen. Es scheint, dass Frauen im Umgang mit Gefühlen den Männern weit voraus sind. Es ist zu hoffen, dass die Zahnheilkunde dieser Art von Angstabbau in Zukunft mehr Beachtung schenken wird.

Dr. med. dent. Walter Weilenmann

Ursache	Allgemeiner Angstabbau	Ursächlicher Angstabbau
1 unvermeidbar	Schulzahnpflege* SSO-Imagepflege*	Moderne Traumatherapie*
2 gedanklich	Medikamente, Lachgas, Narkose, Hypnose, Musik, Bilder, Film, Atmen etc. **	Behandlungsplan gemäss Patientenwillen*** Spiegel, intraorale Kamera***
3 konditioniert	Tell-Show-Do** Genügend Schlaf, Süssreiz*** Kühles Stirntuch***	Desensibilisieren*** Pausen machen*** Denken und Sprechen***
4 unkonditioniert	Lokalanästhesie**	Schonende Behandlung*** Reizvermeidung***

*: Verhütung von Zahnschäden und Schmerzen
**: Massnahmen vor der Behandlung
***: Verhaltensorientierte Zahnbehandlung

Tab. 1: Massnahmen für den Angstabbau