

Test din tandlægeskræk

Vejledning: Sæt ring omkring tallet i den svarrubrik, der passer bedst til, hvordan du føler det, når du skal til tandlæge. Vær ærlig overfor dig selv når du sætter krydset, hvis du overtolker dine reaktioner, kan skemaet være med til at forstærke din tandlægeangst.

1. Hvad vil du føle, hvis du skal til tandlæge i morgen?	Sæt ring omkring
Jeg ville se frem til det som en forholdsvis behagelig oplevelse	1
Jeg vil overhovedet ikke bekymre mig om det	2
Jeg vil være lidt betænkelig ved det	3
Jeg vil være bange for, at det bliver ubehageligt og smertefuldt	4
Jeg vil være meget bange for, hvad tandlægen vil foretage sig	5
2. Hvordan har du det, når du sidder i tandlægens venteværelse og venter på, at det skal blive din tur?	
Jeg er afslappet	1
Jeg er lidt uafslappet	2
Jeg er anspændt	3
Jeg er bange	4
Jeg er så bange og angst, at jeg begynder at svede og næsten føler mig dårlig	5
3. Hvordan har du det, når du sidder i tandlægestolen og venter på, at tandlægen gør klar til at bore i dine tænder?	
Jeg er afslappet	1
Jeg er lidt uafslappet	2
Jeg er anspændt	3
Jeg er bange	4
Jeg er så bange og angst, at jeg begynder at svede og næsten føler mig dårlig	5
4. Hvordan har du det, når du sidder i tandlægestolen og venter på, at tandlægen tager instrumenterne frem for at rense dine tænder?	
Jeg er afslappet	1
Jeg er lidt uafslappet	2
Jeg er anspændt	3
Jeg er bange	4
Jeg er så bange og angst, at jeg begynder at svede og næsten føler mig dårlig	5
Total (læg de tal sammen i kolonnen til højre, som du har sat ring omkring)	

Klinik for psykologisk behandlig og forskning, Odontologisk Institut, Københavns Universitet, 2001

Corah Dental Anxiety Scale (CDAS), 1969.

Beskrivelse af din tandlægeangst

4 – 7 point: ingen eller næsten ingen angst.

8 – 11 point: mild angst.

12 – 16 point: moderat til intens angst.

17 – 20 point: angsten er så intens, at den kaldes fobi – odontofobi.

Resultatet skal tolkes og vurderes efter samtale / konsultation af en tandlæge med faglig indsigt.