

Tillsammans för det goda mötet

Patient och närstående utbildningar för tandvårdsräd



2013-09-26

Folktandvården Värmland

Mossberg Birgitta



Rapport Folktandvården Norrstrand	Utarbetad av Birgitta Mossberg	Datum 2015	Antal sidor
--------------------------------------	-----------------------------------	---------------	-------------

INLEDNING

Den här rapporten är strukturerad och vad innehållet presenteras enligt nedan.

I förordet presenterar jag vilka som möjliggjort PNU för tandvårdsrädda patienter. I bakgrunden beskrivs hur det kommer sig att det här projektet behövs. I syftet beskrivs vad erbjudandet, inbjudan till tandvårdsrädda patienter skall åstadkomma, att patienter lär sig av andra i samma situation och att bemästrar sin rädsla genom tips och råd. Syftet är också att medarbetarna skall lära sig mer genom patienternas erfarenheter. Hela projektet syftar till att utreda om PNU utbildningar verkligen möjliggör bemästrande och lärande när man är tandvårdsrädd eller närstående till en tandvårdsrädd patient. Kan PNU bidra till verksamhetsutveckling och nya insikter till alla inblandade. Resultatet visade sig överstämja med syftet. Projektplanen presenteras i korta ordalag. Information om vad man kan tänka på vid blidandet av PNU grupper. En kort beskrivning finns hur vi gick tillväga. Till mervärdet framkom kunskap som tidigare inte varit så välkänt för oss alla i gruppen och att patienter har ett antal frågor som vanligen inte besvaras eller en får tillfälle att ställa. En liten beskrivning av tandvårdsrädsla finns med. Modellen för PNU utbildningen presenteras. Olika roller och uppdrag i PNU utbildningen tydliggörs. Resultat av fokusgrupp presenteras samt önskemål om framtida PNU utbildningar.

Rapport Folktandvården Norrstrand	Utarbetad av Birgitta Mossberg	Datum 2015	Antal sidor
--------------------------------------	-----------------------------------	---------------	-------------

FÖRORD

Stort och varmt tack till alla som gjort detta möjligt! Tack till alla mina arbetskamrater som bidragit med att informera patienter på vår arbetsplats om utbildningen. Speciellt tack vill jag rikta till min klinikchef Elisabeth Wennerberg, Inger von Bülzingslöwen och tandvårdchefen Hans Östholm som liksom jag trodde på projektet och lät mig sätta i gång. Speciellt varmt tack vill jag rikta till Margaretha Tauberman kurator på hälso- och sjukvårdstabens enhet POMS CSK, som varit och är den glada entusiasmerande person, källa till kunskap inom ämnesområdet patient och närståendebildningar hjälpt mig praktiskt och teoretiskt så att utbildningen blivit så bra som den blev och Gittan Classen Sjukhusbiblioteket som bokat lokal för mötena, skrivit anteckningar och ordnat med fika. Cecilia Eriksson Psykologenheten vill jag tacka stort för hennes hjärtlighet och engagemang med att förmedla kunskap till gruppen. Ett särskilt tack måste också gå till Eva Högman- Harvig som gjorde en utomstående utvärdering vilken beskrev vilken nytta patienterna haft av patient och närstående utbildningarna vilket kan ligga till grund för det fortsatta arbetet.

BAKGRUND

Många patienter är tandvårdsrädda och jag ville ta reda på om patienterna kunde vara hjälpta av en ”Patient och Närståendebildning” som ett komplement till andra sätt och metoder att hjälpa tandvårdsrädda patienter. Metoden har inte tidigare prövats inom tandvård. Metoden används inom flera diagnoser avseende Hälso – och sjukvården. Av en tillfällighet träffade jag på Margareta Tauberman, kurator, samordnare för patient och närståendebildningar inom sjukvården. Hennes inspirerande berättelser om värdet och effekten av dessa utbildningar gjorde mig nyfiken på om det skulle kunna fungera även för patienter med tandvårdsrädsla. Utbildningen skulle kunna bidra till verksamhetsutveckling och ökad kunskap hos personalen. Patienten vet mer om sin rädsla än någon annan.

SYFTET

Att erbjuda tandvårdsrädda patienter och deras närstående att delta i ” Patient och Närståendebildning” för att ta del av andras erfarenheter och bli stärkta i sin patientroll och lära sig bemästra sintandvårdsrädsla, genom tips och råd från erfarna brukare mest, men även genom psykolog och tandvårdspersonal. Även tandvårdspersonalen skulle öka på sin kunskap och på det sättet utveckla sin kompetens.

FRÅGESTÄLLNING

- Kan en patient och närståendebildning för tandvårdsrädda stärka patientgruppen?
- Kan utbildningen vara verksamhetsutvecklande?
- Kan utbildningen ge brukarna och vårdpersonalen nya insikter?

Rapport Folktandvården Norrstrand	Utarbetad av Birgitta Mossberg	Datum 2015	Antal sidor
--------------------------------------	-----------------------------------	---------------	-------------

Resultat av Fokusgrupp Tandvård ¹

Deltagarna i fokusgruppen svarade på givna frågor till ämnet var uttömt. I denna fokusgrupp var det 17 utsagor som besvarades. Kursen betydde att deltagarna fick träffa andra med likartade problem. Det gjorde att deltagarna på det sättet fick lättare att gå till tandläkaren. Deltagarna vågade tala om vilka obehag de kände för tandvårdspersonalen, vilket visat sig vara viktigt för alla parter. Deltagarna uttryckte att de fått kunskap, säkerhet och trygghet och förtroende för personalen i tandvården. Vidare fick de MOD att berätta både för personalen samt sin omgivning att de haft tandvårdsrädsla hela sitt liv. De önskade att de fått denna kunskap tidigare i livet vilket hade gett dem bättre tandhälsa och ekonomi. Det gav deltagarna en insikt om betydelsen att även tandvårdspersonal behöver fortbildning i tandvårdsrädsla frågor. Insikten har ökat att vara rädd innefattar många fler orsaker än rädslan försmärta. Kunskap om vilka hjälpmedel det finns för dem som har tandvårdsrädsla. Fått kunskap om vad rädsla och ångestattacker är både biologiskt och kemiskt. Fått se vilka apparater och verktyg som finns på en tandvårds-klinik.

Man lär sig mer om tandvård och hur den går till överhuvudtaget

¹ Fokusgrupp Tandvård 2013 04 22 bilaga 1

Rapport Folktandvården Norrstrand	Utarbetad av Birgitta Mossberg	Datum 2015	Antal sidor
--------------------------------------	-----------------------------------	---------------	-------------

PROJEKTPLAN I SAMMANFATTNING ²

Patient och närstående utbildning för tandvårdsrädda tillsammans med erfarna brukare.

Många tandvårdsrädda får inte hjälp med att bli av eller får lära sig bemästra sin tandvårdsrädsla. Tandvårdsrädsla är relativt vanligt. Patienten vet mer om sin tandvårdsrädsla än vi inom tandvården. Den kunskapen behöver komma andra patienter och tandvårdspersonal till del.

I en patient- och närståendebildning samarbetar erfarna brukare och vårdpersonal, för att tillsammans planera och genomföra utbildningar till personer som lever med tandvårdsrädsla och deras närstående. Utbildningarna sker med stöd av sjukhusbiblioteket och bygger på dialog och vad deltagarna vill lära mer om.

Erfaren brukare är en person som levt en längre tid med tandvårdsrädsla och som någorlunda bemästrar rädslan, har erfarenheter, tips, knep, idéer att dela med den som lever med tandvårdsrädsla. De erfarna brukarna berättar om sina erfarenheter av att bemästra tandvårdsrädsla. Dessa erfarenheter är viktiga därför att många lär sig bäst av vad andra i samma situation haft nytta av. Om de erfarna brukarna bemästrar sin situation så vill andra också lära..

Det nya med utbildningsformen är att de erfarenhetsbaserade kunskaperna som de erfarna brukarna besitter jämsätts med professionens kunskaper och erfarenheter. Utbildningarna ger möjlighet till ett ömsesidigt kunskaps- och erfarenhetsutbyte mellan alla som deltar. Vårdpersonal får möjlighet att ta med kunskaper och erfarenheter in i vården.

Sjukhusbibliotekets roll är att i samråd med vårdpersonal ta fram och presentera relevant information, vara en neutral mötesplats och stå för värskapet och vara delaktig i planering, genomförande och utvärdering.

Arbetsättet skall vara att stimulera lärande, kvalitetsutvecklande av tandvården som folktandvården kan erbjuda. Det skall bidra till kompetens utveckling av deltagande personal.

Syftet är att ta vara på och värdera patientens kunskap. Alla lär sig något och det ger patienten möjlighet att stärka och mobilisera sina krafter ”empowerment”. Detta är ett sätt att hjälpa patienten genom de svårigheter som tandvårdsrädslan utgör. Samtalsgruppen involverar och aktiverar patienten i sitt eget lärande.

Planen innehöll planering, genomförande och utvärderingar. Vid planeringsmötena är den öppna dialogen en förutsättning. Vid första mötet läggs stor uppmärksamhet på de erfarna brukarna. Alla uppmuntras komma med idéer om vad utbildningen skall innehålla, hur den skall genomföras och vilka resurspersoner som skall bjudas in. Planeringsgruppen formulerar inbjudan tillsammans sjukhusbiblioteket som skickar ut bekräftelse till patienten. Tre till fyra utbildningstillfällen anordnas med ca 2 timmar per gång. Innehållet utgår från planeringsgruppen idéer och den aktuella gruppens egna frågor.

Fokus ska vara på dialogen och samspelet om det aktuella temat, en eventuell resurs person bjuds in utifrån gruppens önskemål och utifrån det aktuella temat.

Vikt läggs vid att ge deltagarna tips, knep och idéer. Alla presenterar sig kort. Samtalsledaren berättar kort om planeringsgruppens förslag till teman. Lyhördhet för justering av planeringen skall vara stor. Vid första mötet ges stort utrymme på de erfarna brukarna; Gruppen kommer överens om tysthetslöfte. Minnesanteckningar skrivs av bibliotekarien, som skickas ut till samtliga deltagare efter varje träff. Bibliotekarien tar fram lämpligt informationsmaterial och tar emot återbud. Utvärdering sker vid varje utbildningstillfälle - blankett finns framtagen. Planeringsgruppen träffas efter sista utbildningstillfället och utvärderar tillsammans

Ett av målen är att medvetandegöra och minska tandvårdsrädslan hos patienten.

Metoden skall vara hälsopedagogiskt förhållningssätt med fokus på brukarens erfarenheter och fokus på det hälsofrämjande och konstruktiva.

Koppling till andra projekt är det som inom hälso- och sjukvården inom Lanstinget i Värmland heter ”Det Goda Livet”.

² Projektplan för Patient och närstående utbildningar 2010, Bilaga 2

Rapport Folktandvården Norrstrand	Utarbetad av Birgitta Mossberg	Datum 2015	Antal sidor
--------------------------------------	-----------------------------------	---------------	-------------

EXEMPEL PÅ FRÅGOR SOM UPPKOMMIT

Information om vilka typer av tandvårdstöd som finns och vilka informationsvägar som finns.³
Hur det känns att vara tandvårdsrädd eller närstående? Vad behöver jag veta?⁴

LITE OM FORSKNING OM TANDVÅRDSRÄDSLOR

En av tio är tandvårdsrädd enligt forskning gjord av Viktor Carlsson, rädslan leder till undvikande, som i sin tur leder till sämre munhälsa. Sedan till kommer känsla av skam och skuld som ökar på ångesten. Studien tyder på att vem som helst kan utveckla tandvårdsräddsla och inte bara dem som har generell sårbarhet. Trots att tandvården blivit bättre ha förekomsten av tandvårdsräddsla inte nämnvärt minskat. KBT är en väg till hjälp där patienten utsätts för ångestfyllda moment först hos psykolog och sedan tandläkare. Tillit hos patienten byggs upp.⁵ I en enkätundersökning gjord av socialstyrelsen 2009, svarade 3 % att de avstod helt från tandbehandling till följd av tandvårdsräddsla och 15 % avstod delvis.⁶ Stöd bidrar till att patienter går till tandvården, stressfaktor bidrar till undvikande, patienter som oregelbundet besöker tandvården uppvisar större rädsla än de som går regelbundet. Barn är beroende av sina vårdnadshavare och behandlare för att hantera sin tandvårdsräddsla, barn som uteblir har oftare sämre tandhälsa och har större tandvårdsräddsla. Många studier påvisar olika prevalenser på tandvårdsräddsla och att problemet finns i flertalet av världens länder, studier görs på flera olika sätt med olika mätinstrument. Tandvårdsräddsla förknippas vanligen med negativa tandvårdsupplevelser i barndomen. Om patienten har varit med om positiva tandvårdsbesök innan ett traumatiskt sådant så kan utfallet upplevas positivare tack vare latent inhibition. Patienter kan utveckla tandvårdsräddsla genom att bevittna traumatiska situationer eller ha tandvårdsrädda närstående. Tandhälsa är en del av livskvaliteten. Minskad tandvårdsräddsla ger ökad hälsorelaterad livskvalitet. Tandvårdskostnad har stor betydelse för både vårdutnyttjande och livskvalitet.⁷ Lidandet är en annan konsekvens av tandvårdsräddsla.⁸ Trots att lidande är en del av konsekvensen av rädslan ägnas inte så mycket åt frågan. Trots att vi som arbetar inom tandvården trots allt finns som en följd av lidandet, för att avhjälpa lidandet. Lidandet i form av smärta som följd av utebliven behandling, lidandet som följd av skam, lidandet både fysisk, kroppsligt och psykiskt. Även patienter med god ekonomi undviker tandvård på grund av tandvårdsräddsla.⁹

MODELLEN

Bygger på närvaron av den erfarna brukaren i samverkan med professionell personal. Akermodellen (Laering och mestrning). Patienten behöver nödvändig kunskap men än viktigare är det att få kunna ställa frågor, reflektera över det egna tillståndet finna svaren själv utan att få dem serverade. Patientens och eller den närståendes behov,¹⁰ Den erfarna brukarens berättelse är en öppnare till de medverkande i gruppen. Erfarenhetsutbyte i grupp bygger på att alla är rätt personer att ingå i gruppen. Allt som händer i gruppen är rätt. Begränsad tid för sammankomsten. Sekretess gäller i gruppen vilket klargörs vid första träffen. Ej gå iförsvor som vårdpersonal. Tid för reflexion. Lokalen där man träffas skall vara neutral åtminstone till en början, men avgörs av gruppen. Känna igen sig själv är den viktiga lärdom. Få ställa de frågor jag själv vill ha svar på.

³ Tandvårdstöden lathund för vårdpersonal

⁴ Patient och medborgarstöd, Margaretha Tauberman

⁵ Tandläkartidningen nr 11 2015, sid 52.

⁶ Socialstyrelsen 2009, Befolkningens tandhälsa

⁷ Tandhälsa och psykologi; Sven Ingmar Andersson, studentlitteratur 2012

⁸ SVD Under strecket 2015 10 20

⁹ British Journal of Sports Medicin/TT Nyhetsbyrå

¹⁰ Patient-opplaering Egon Vifalt och Liv Hopen: Kolofon Forlag 2013

Rapport Folktandvården Norrstrand	Utarbetad av Birgitta Mossberg	Datum 2015	Antal sidor
--------------------------------------	-----------------------------------	---------------	-------------

ATT TÄNKA PÅ VID BILDANDET AV EN GRUPP

Metoden passar inte all men de flesta och är ett komplement till andra metoder och arbetsätt med syfte att hjälpa patienter med tandvårdsrädsla. Val av deltagare. Det skall bildas en grupp där trygghet skapas. Tänk på målgruppen vad gäller tillgänglighet. Ljus, luft, näsdukar och hörslinga om någon har hörselproblem, portabel hörslinga finns att låna.

Förutom den erfarne brukaren medverkar en samtalsledare och vid behov specialist, i vår grupp hade vi med en psykolog.

HUR GJORDE VI

För att sätta igång behövdes klinikchefens och Folktandvårdens lednings stöd och klartecknen för att starta.

Bland klinikens patientklientel letade vi fram lämpliga patienter och frågade om de kunde tänka sig att delta i en sådan utbildning. Sedan bildades en planeringsgrupp bestående av kurator, psykolog, bibliotekarie, erfarne brukare, och erfarne tandvårdspersonal. Planeringsgruppen planerade utbildningen.

Hur många tillfällen utbildningen skulle omfatta. Hur lång den skulle vara per gång, vilka mellanrum det skulle vara mellan tillfällena. Vad utbildningen skulle föreslås omfatta, gruppen fick sedan säga sitt. Målet formulerades, olika aktiviteter planerades, en tidsplan gjordes, ekonomisk fundering i varje fall tidsåtgång och vad psykologtiden skulle kosta. Organisation och utvärderingar

UTVÄRDERINGAR

Se bilaga1, Bilaga 3.

Vi träffades de första gångerna på neutral plats.

FRAMTIDEN

Att den här typen av utbildningar skall erbjudas till alla patienter som är tandvårdsrädda.

Den största och viktigaste lärdomen för patienten eller den närstående är att förstå att man inte är ensam om problemet.

Lärandet är på patientens och den närståendes villkor, vad de vill veta inte det vi tror att de behöver veta. Det har visat sig att man lär sig mer av dem som har liknande problem som man har själv, trovärdigheten ökar samt viljan att vilja lära sig.

Det ger kunskap tillbaka till vården, sådant som vi inte visste tidigare.

Patienten eller den närstående får samma värde kunskapsmässigt som vårdpersonalen, vilket främjar lärandet och bemästrandet samt att vilja ta del av kunskap.

Det stärker patienten, dels kunskapsmässigt, dels bemästrandet patienten är inte lika rädd utan klarar av behandlingen samt vet vilken hjälp han eller hon kan få för att klara av behandlingen.

Utbildningen sker på patienten och den närståendes villkor. Det ökar förståelsen hos alla deltagande parter.

De flesta patienter och närstående som har varit med har nästan bara gott att säga om verksamheten.

Det borde finnas en hänvisning för de som har tandvårdsrädsla på i informationshäftet, att man kan söka stöd men att det inte är säkert att man kan få det "Vart vänder jag mig?"¹¹

Intresserade patienter och närstående anmäler sig till utbildningen, inbjudan skickas ut med antal utbildningstillfällen inplanerats.

¹¹ Vart vänder jag mig ?, Upplysningar om stöd och hjälp för dig över 18 år med långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning. LiV.

Rapport Folktandvården Norrstrand	Utarbetad av Birgitta Mossberg	Datum 2015	Antal sidor
--------------------------------------	-----------------------------------	---------------	-------------

REFLEXIONER

Borde finnas med som ett erbjudande till patienter som säger att de har obehag eller är rädda för tandvård. Skulle vara ett erbjudande till de personer som överhuvudtaget inte vågar gå till tandvården, ett erbjudande som skulle kunna tas emot utan lika stor ångest, just genom sin karaktär. Det som talar för det är att det till vår utbildning kom deltagare som hört att den möjligheten fanns via en intervju på radio men undertecknad.

Alla som deltar lär sig något. Alla får ta del av andras erfarenheter. Modellen bygger på dialog. Avsikten är att deltagarna skall lära sig hur man kan bemästra sin rädsla på olika sätt. Oavsett metod för att avhjälpa tandvårdsrädsla har det visat sig att många fortfarande är rädda men tack vare bemästrande kan man klara att bli behandlad. Människor vill ha kunskap men ges inte möjlighet till det i den vanliga patient situationen.

De som deltagit blir tryggare och ringer inte så ofta och frågar.

Om man läser på Folktandvårdens hemsida så har vi bara en person som tar hand om tandvårdsrädsla, Karin Krok, fler team borde ha detta uppdrag eftersom de patienter som har tandvårdsrädsla är så omfattande.

Bilaga 1. Resultat Fokusgrupper

Fokusgrupp Tandvård 2013-04-22



Kvalitetsenheten

EHH MKB 2013-04-22

Fokusfråga

”Vad är viktigt för *Dig* – med tandvårdsrädsla – i kontakten med tandvården?”



Kvalitetsenheten

EHH MKB 2013-04-22

Det är viktigt att :

Varje deltagare avgav 5 röster på de utsagor som personligen var viktigast

1. Tandläkaren vet att jag har tandvårdsrädsla. (3)
2. Jag har en tandläkare som jag har förtroende för. (2)
3. Tandvårdspersonalen har kunskap och kan hantera dessa personer. (2)
4. Tandvårdspersonalen är snäll och vänlig. (1)
5. Tandvårdspersonalen respekterar min tandvårdsrädsla. (2)
6. Tandvårdspersonalen tar sig tid och lyssnar på mig. (3)
7. Jag själv har kunskap och erfarenhet om tandvårdsrädsla. (1)
8. Jag har mött andra med samma rädsla.
9. Jag får träffa samma personal. (2)
10. Behandlingen utförs med nyaste och bästa teknik (mindre smärta och obehag).
11. Jag är informerad om vilken behandling jag ska genomgå. (1)
12. Borren sitter fast.
13. Tandläkaren informerar mig under behandlingen. (1)
14. Jag får vänta max 20 minuter i väntrummet.
15. Jag törs berätta om min tandvårdsrädsla. (2)
16. Jag känner mig trygg när jag är hos tandläkaren.
17. Tandläkare utbildas i tandvårdsrädsla-frågor.



Sammanställning av viktigaste områden 1(2)

Viktigaste utsagorna	Betyg	Intervall
1. Tandläkaren vet att jag har tandvårdsrädsla. (3)	5	5
2. Jag har en tandläkare som jag har förtroende för. (2)	4.8	4-5
3. Tandvårdspersonalen har kunskap och kan hantera dessa personer. (2)	4.3	3-5
4. Tandvårdspersonalen är snäll och vänlig. (1)	4.5	3-5
5. Tandvårdspersonalen respekterar min tandvårdsrädsla. (2)	4.5	4-5
6. Tandvårdspersonalen tar sig tid och lyssnar på mig. (3)	4.5	4-5
7. Jag själv har kunskap och erfarenhet om tandvårdsrädsla. (1)	4.5	3-5
8. Jag har mött andra med samma rädsla.		
9. Att få träffa samma personal. (2)	4.3	4-5



Sammanställning av viktigaste områden 2(2)

Betygsättning har skett på en skala 1 – 5, där 1 = instämmer inte alls och 5 = instämmer helt. De påståenden som gruppen viktat högt (särskilt viktiga) och som fått lågt betyg/medelvärde (fungerar inte tillräckligt bra) ger en tydlig bild av vad som bör prioriteras i utvecklings-/förbättringsarbeten.

Viktigaste utsagorna	Betyg	Intervall
10. Behandlingen utförs med nyaste och bästa teknik (mindre smärta och obehag).		
11. Jag är informerad om vilken behandling jag ska genomgå. (1)	3.8	3-5
12. Att borsten sitter fast.		
13. Tandläkaren informerar mig under behandlingen. (1)	3.7	3-4
14. Jag får vänta max 20 min i väntrummet.		
15. Jag törs berätta om min tandvårdsrädsla. (2)	5	5
16. Jag känner mig trygg när jag är hos tandläkaren.		
17. Tandläkare utbildas i tandvårdsrådsle-frågor.		



Om fokusgruppen

Så här gjorde vi:

1. Deltagarna svarade utifrån den givna frågan och frågan gick laget runt tills ämnet var uttömt och inga fler svar (utsagor) avgavs.
2. I det här fallet blev det 17 utsagor. Deltagarna fick ange 5 röster vardera på de utsagor som de personligen tyckte var viktigast; det motsvarade en tredjedel av alla utsagor.
3. Betygsättning har skett på skala 1 – 5, där 1 = instämmer inte alls och 5 = instämmer helt. De påståenden som gruppen viktat högt - som fick flest röster - och som fått lågt betyg/medelvärde ger en tydlig bild av vad som inte fungerar tillräckligt bra och bör prioriteras i utvecklings-/förbättringsarbeten.

Fokusgruppen har bestått av 4 deltagare i studiecirkel för personer med tandvårdsrädsla.

Handledare i fokusgruppen har varit Eva Högman Harvig och Monica Kihlström Berg, Kvalitetsenheten, Landstinget i Värmland



Rapport Folktandvården Norrstrand	Utarbetad av Birgitta Mossberg	Datum 2015	Antal sidor
--------------------------------------	-----------------------------------	---------------	-------------

Detta har studiecirkeln för tandvårdsrädsla betytt - kommentarer från gruppen:

- Kursen har betytt att jag har träffat andra som har samma problem som jag, och fått prata om detta. Det har ju på detta sätt blivit lite lättare att gå till tandläkaren. Har vågat att tala om för personalen att jag känner obehag att gå dit, och detta har visat sig vara viktigt för alla parter.
- Jag har fått kunskap, säkerhet, trygghet och förtroende för personalen hos tandläkaren. Jag har fått MOD att berätta både för tandvårdspersonalen och min omgivning att jag har haft tandvårdsrädsla i hela mitt liv. Jag önskar att jag hade fått gått på en sådan kurs när jag var yngre för då hade både min mun och min ekonomi sett annorlunda ut. Låt fler få gå på en sådan kurs!
- Kursen har gett mig insikt i betydelsen av att ge tandvårdspersonal fortbildning i tandvårdsrädsla-frågor parallellt med att studiecirkelar initieras för patienter.
- Jag har fått ge uttryck för att tandvårdsrädsla inte bara betyder rädsla för att det ska göra ont. Jag har fått reda på vilka hjälpmedel som finns för tandvårdsrädda, t ex. lugnande medel. Jag har fått lära mig hur rädslan fungerar. Kemin och biologin bakom rädsla och ångestattacker. Jag har fått se hur apparaterna fungerar hos tandläkaren.



Rapport Folktandvården Norrstrand	Utarbetad av Birgitta Mossberg	Datum 2015	Antal sidor
--------------------------------------	-----------------------------------	---------------	-------------

BILAGA 2.

PROJEKTPLAN

Patient och närstående utbildning för tandvårdsrädda tillsammans med erfarna brukare.

Bakgrund

Många tandvårdsrädda får inte hjälp med att bli av eller får lära sig bemästra sin tandvårdsrädsla. Tandvårdsrädsla är relativt vanligt. Patienten vet mer om sin tandvårdsrädsla än vi inom tandvården. Den kunskapen behöver komma andra patienter och tandvårdspersonal till del.

I en patient- och närståendebildning samarbetar erfarna brukare och vårdpersonal, för att tillsammans planera och genomföra utbildningar till personer som lever med tandvårdsrädsla och deras närstående. Utbildningarna sker med stöd av sjukhusbiblioteket och bygger på dialog och vad deltagarna vill lära mer om.

Erfaren brukare är en person som levt en längre tid med tandvårdsrädsla och som någorlunda bemästrar rädslan, har erfarenheter, tips, knep, idéer att dela med den som lever med tandvårdsrädsla. De erfarna brukarna berättar om sina erfarenheter av att bemästra tandvårdsrädsla. Dessa erfarenheter är viktiga därför att många lär sig bäst av vad andra i samma situation haft nytta av. Om de erfarna brukarna bemästrar sin situation så vill andra också lära. De erfarna brukarna inleder varje tema. Det ger signaler om att det går att prata öppet om temat och att vardagsspråk används. Fokus ska läggas på att ge deltagarna tips, knep, idéer för bemästra sin rädsla.

Det nya med utbildningsformen är att de erfarenhetsbaserade kunskaperna som de erfarna brukarna besitter jämföras med professionens kunskaper och erfarenheter. Utbildningarna ger möjlighet till ett ömsesidigt kunskaps- och erfarenhetsutbyte mellan alla som deltar. Vårdpersonal får möjlighet att ta med kunskaper och erfarenheter in i vården.

Sjukhusbibliotekets roll är att i samråd med vårdpersonal ta fram och presentera relevant information, vara en neutral mötesplats och stå för värdskapet och vara delaktig i planering, genomförande och utvärdering.

Syfte

Att erbjuda tandvårdsrädda och deras anhöriga att delta i samtalsgrupper för att ta del av andras erfarenheter och bli stärkta i sin patientroll och lära sig bemästra sin tandvårdsrädsla. Arbets sättet skall vara att stimulera lärande, kvalitetsutvecklande av tandvården som folktandvården kan erbjuda. Det skall bidra till kompetensutveckling av deltagande personal.

Syftet är att ta vara på och värdera patientens kunskap. Alla lär sig något och det ger patienten möjlighet att stärka och mobilisera sina krafter "empowerment". Detta är ett sätt att hjälpa patienten genom de svårigheter som tandvårdsrädslan utgör. Samtalsgruppen involverar och aktiverar patienten i sitt eget lärande.

Beskrivning av projektets genomförande i dess tre faser

Planeringsfas

Initiativ till patient- och närståendebildning för personer som lever med tandvårdsrädsla har tagits av Folktandvården Norrstrand, klinikchef Elisabeth Wennerberg och tandläkare Birgitta Mossberg.

En planeringsgrupp bildas, som träffas vid tre tillfällen ca 1 timme per gång.

I planeringsgruppen ingår vårdpersonal, två erfarna brukare, sjukhusbiblioteket samt en psykolog som arvoderas av Folktandvården 10 timmar. Vid planeringstillfällena deltar samtliga i planeringsgruppen. Vid första mötet bestäms målgrupp, mål, syfte, samtalsledare utses, antal deltagare, antal träffar, lokal, förslag till tider, planeringsgruppens olika roller. Vid första mötet läggs stor uppmärksamhet på de erfarna brukarna. Vid planeringsmötena är den öppna dialogen en förutsättning. Alla uppmuntras komma med idéer om vad utbildningen skall innehålla, hur den skall genomföras och vilka resurspersoner som skall bjudas in.

Vad har man behov av att lära mer om?

Hur ska upplägget vara så att deltagarna har nytta av det?

Vad bör man lägga mest fokus på?

Erfarna brukare och vårdpersonal bidrar med kunskaper och erfarenheter.

Rapport Folktandvården Norrstrand	Utarbetad av Birgitta Mossberg	Datum 2015	Antal sidor
--------------------------------------	-----------------------------------	---------------	-------------

Sjukhusbiblioteket skriver minnesanteckningar, samt bokar tid för att planeringsgruppens gemensamma utvärdering efter avslutad utbildning.

Planeringsgruppen formulerar inbjudan tillsammans.

En affisch kan sättas upp i väntrummet, samt att inbjudan lämnas till patienten av personal på Folktandvården Norrstrand.

Intresseanmälan skickar/lämnar patienten till folktandvården Norrstrand. Sedan lämnar Folktandvården dessa anmälningar till sjukhusbiblioteket som skickar ut bekräftelse till patienten.

Genomförande

Sex patienter och deras närstående anmält intresse att delta.

Tre till fyra utbildningstillfällen anordnas med ca 2 timmar per gång.

Innehållet utgår från planeringsgruppen idéer och den aktuella gruppens egna frågor.

Fokus ska vara på dialogen och samspelet om det aktuella temat, en eventuell resurs person bjuds in utifrån gruppens önskemål och utifrån det aktuella temat.

Vikt läggs vid att ge deltagarna tips, knep och idéer. Alla presenterar sig kort. Samtalsledaren berättar kort om planeringsgruppens förslag till teman. Lyhördhet för justering av planeringen skall vara stor. Vid första mötet ges stort utrymme på de erfarna brukarna; Gruppen kommer överens om tysthetslöfte.

Lokaler för träffas i neutral miljö eller utifrån gruppens önskemål.

Minnesanteckningar skrivs av bibliotekarien, som skickas ut till samtliga deltagare efter varje träff. Bibliotekarien tar fram lämplig informationsmaterial till utbildningstillfällena. Sjukhusbiblioteket tar emot återbud.

Utvärdering sker vid varje utbildningstillfälle - blankett finns framtagen.

Slututvärdering

Planeringsgruppen träffas efter sista utbildningstillfället och utvärderar tillsammans om syftet har uppnåtts?

En skriftligsammansättning görs och lämnas till Folktandvårdens klinikchef.

Mål

Ett av målen är att medvetandegöra och minska tandvårdsrädslan hos patienten.

Personalen får insikter om vad som kan minska patientens tandvårdsrädsla och hur man kan bemöta den tandvårdsrädda patienten.

Strategi och metod

Metoden skall vara hälsopedagogiskt förhållningssätt med fokus på brukarens erfarenheter och fokus på det hälsofrämjande och konstruktiva.

Koppling till andra projekt är det som inom hälso- och sjukvården inom Lanstinget i Värmland heter "Det Goda Livet".

Aktivitet

Formerandet sker av grupper med ett lämpligt antal brukare, 6 stycken i lämpliga åldrar tillsammans med deras anhöriga. Grupperna bör åldersmässigt delas in i barn, ungdomar och vuxna.

Tidsplan

Under hösten 2011 sker planering, information och inbjudan. Våren 2012 kommer grupperna igång och arbete pågår under hela 2012 och vara klart 2012/2013.

Ekonomi

Kostnader för enkel förtäring (smörgås och kaffe/te) vid mötena. Biobiljetter till ungdomarna som medverkar som erfarna brukare.

Rapport Folktandvården Norrstrand	Utarbetad av Birgitta Mossberg	Datum 2015	Antal sidor
--------------------------------------	-----------------------------------	---------------	-------------

Organisationen föreslås bestå av, Margaretha Tauberman, kurator samordnare, Gittan Börjesdotter Classen, bibliotekarie, tandvårdspersonal Birgitta Mossberg, tandläkare, Kerstin Skogsman, psykolog och två erfarna brukare.

Utvärdering

Efter projektets genomförande i dess all tre faser sker utvärdering med fokusgrupper samt en skriftlig sammanställning av samtliga utvärderingar inklusive fokusgrupper.

Rapport Folktandvården Norrstrand	Utarbetad av Birgitta Mossberg	Datum 2015	Antal sidor
--------------------------------------	-----------------------------------	---------------	-------------

Bilaga 3.

Patient och närståendeutbildning ”att leva med tandvårdsrädsla” sammanställning efter den sista träffen med första gruppen.

Målsättning med patient och närståendeutbildning

- Förmedla kunskap utifrån patienters och närståendes behov
- Sätta fokus på patienters självförståelse och egna insatser
- Underlätta proessen att lära sig hantera tandvårdsrädslan
- Ge möjlighet till erfarenhets- och kunskapsutbyte, för samtliga deltagare
- Medverka till tryggare patienter och närstående
- Ge tillgång till informationsmaterial och möjlighet att lära sig söka och värdera informationskällor på internet

Syfte: få inspiration, tips, idéer, knep för att bättre bemästra sin tandvårdsrädsla

Planeringstillfällen ht 2011

tre tillfällen en timma per tillfälle

datum: 10/10, 9/11, 13/11 2011

Innehåll: Patienten berättelser. Grovplanering, Hur kan man närma sig rädslan?

Vad kan man göra sig?

Planeringsgruppen tre erfarna brukare, varav en närstående

Deltagare: 4 patienter

Tandläkare Birgitta Mossberg, psykolog Cecilia Eriksson, sjukhusbiblioteket Gittan Classen, samtalsledare Margaretha Tauberman

Inbjudan

Affisch på Folktandvården Norrstrands folktandvårdsanslagstavla, samt sjukhuskorridorens anslagstavla på CSK

Inbjudan via tandläkare på Norrstrandsfolktandvård

Inbjudan via anslagstavla

Genomförande år 2012

fem utbildningstillfällen

8 deltagare

2 april Tema: Patientberättelser, Introduktion. Vad är tandvårdsrädsla. Vad är psykologisk behandling? Vad är fobi? Smärta. Skam och skuld,

16 april Tema: Vad är fobi? Vad är KBT? Fördjupad information, exempel tillsammans med erfaren patient. Vad kan folktandvården hjälpa till med,

23 april Tema: Besök på folktandvården Norrstrand

7 maj Tema: Vad är ett professionellt bemötande, Vad är hypnos, Skammens funktion, lagstiftning, fondmedel, ekonomi, KBT rehab garantin, sjukhusbibliotekets information

Rapport Folktandvården Norrstrand	Utarbetad av Birgitta Mossberg	Datum 2015	Antal sidor
--------------------------------------	-----------------------------------	---------------	-------------

Till de tre första träffarna skev sjukhusbiblioteket minnesanteckningar som sändes till gruppen inför nästa utbildningstillfälle.

Utvärdering

Gruppens skriftliga utvärdering den 7 maj

Vilken nytta upplever du, att du haft av att delta i träffarna?

- Att man inte är ensam om detta.
- Att man inte är ensam om att uppleva rädsla. Att man kan berätta.
- Fått mer förståelse för hur tandvård fungerar. Hur andra personer upplever tandrädsla. Hur hypnos fungerar.
- Bättre förhållningssätt till kommande behandlingar
- Jag har blivit starkare och vet mina rättigheter och möjligheter. Jag har fått information som jag aldrig haft en aning om.

Hur använder du dig av dina erfarenheter från träffarna?

- Att säga till att jag är rädd
- Nästa gång jag skall till tandläkaren ska jag berätta om min rädsla och inte tyst och lida.
- Vet inte än
- Ökad förståelse för vikten av god tandvård
- Jag har inte haft möjlighet att sätta erfarenheterna i bruk än för jag har inte varit hos min tandläkare än.

Har du fått kunskap om tandvårdsrädsla? Skala 1-5, där ett är lite kunskap och där 5 är mycket
4,4,5,5,5,

Har du fått kunskap om vilken hjälp man kan få? Skala 1-, där ett är lite kunskap och där fem är mycket kunskap
5,5,5,5,4,

Gruppens muntliga utvärdering 7 maj

- informationen om utbildningarna ska vara i väntrummet anslagstavla med Stora bokstäver och erbjudande om deltagande ska ges av tandvårdssköterskan
- fortsatt med kurser
- uppföljningstillfälle i höst
- ”tandvårdsdag” information
Axel och Birgitta intresserade att vara med och informera
- att man inte är ensam
- tanken om rädslan, KBT

slututvärdering 14 juni

Uppföljnings träff 2012.09.24

Fem deltagare, tre personal

Muntlig utvärdering

Rapport Folktandvården Norrstrand	Utarbetad av Birgitta Mossberg	Datum 2015	Antal sidor
--------------------------------------	-----------------------------------	---------------	-------------

Vad var det som var viktigast, Vilken nytta?

1. KBT information, klargörande för att förstå rädsla
2. Träffas och prata och lyssna,
3. Patientberättelser
4. Att olika upplevelser skapar rädsla hos olika personer
5. Besök hos folktandvården
6. tanke, känsla och höra andra
7. Hör andra, se kliniken på Norrstrand och vad som fanns i lådor
Att det finns hjälp att få,
8. lättare att våga gå till tandläkaren.
Vara en i en grupp, gör att man berättar lättare, när man går till tandläkaren
9. att våga tala om att man är rädd
10. Skammen att barn inte kom på tider till folktandvården,
visade ilska i stället för rädsla,
skjutit undan tankarna och tiden har gått
känslan att ha bli behandlad som ett barn, när man är vuxen
11. Att byta tandläkare, blir samma mekanismer som i relationer och är svåra att bryta
12. att träffas och förstå vad man kan vara rädd för
Område som är eftersatt
Att alla som är rädda berättar
Gåva att mötas
Neutral plats
Nytta av
13. bemötande
Frågor - vilka frågor som är angelägna
Nytta för tandvårdslitteratur
Tandvårdpsykologi
14. Kostnader, att kunna delbetala