



# 11) GEDRAGSTHERAPIE : EXPOSURE IN VIVO

**1) ONDERZOEK**

- Als UCS boor is dan geluid veroorzaakt R pijn ( koppeling)
- Wat is UCS = Oorzakelijke stimulus bv boor
- Wat is CS = Geluid van het boor, wachtkamer, etc.
- R = Pijn bij onverdoofd boor
- CR = Angst

**2) UITLEG EN MOTIVATIE voor behandeling**

- Vermijding houdt angst in stand
- Vermijding veroorzaakt gebitsschade, schaamte
- Doel: Patient leert zijn emoties te hanteren
- Motivatie: Doorbreken van angst patroon

**BEHANDELING**

- 1) Blood stellen aan CS
- 2) Uitdoven van CR (ANGST)

**3) OPSTELLEN VAN ANGSTHIERARCHIE (EXPOSURE HIERARCHIE)**

**STAPPENPLAN**

Lijstje van 3-5 situaties in volgorde v. oplopende moeilijkheidsgraag

- Afstand veraf / dichtbij
- Intensiteit: zacht hard
- Tijdsduur kort lang
- stoel recht/ achteroverheengliggen

Exposure hierarchie

- Watterol in de keel 100
- Achterover liggen 50
- boren 0

**Applied Tention**

- 10-15 sec aanspannen
- 20-30 sec ontspannen
- 5 keer herhalen
- 1 week

**4) UITVOEREN**

- Angst meter gebruiken

**Aandachts punten**

- Coping( veiligheids) maatregelen
- Andere persoon mee nemen
- Veiligheidsmaatregelen af bouwen

**5) HUIS WERK**

Kokhalsen/ stik angst :  
10 min 3maal daags exposure opdracht

lepel mee geven

