Om du missar ett tandläkarbesök

Det händer att man glömmer ett besök eller inte hinner avboka. Här är vad du kan göra, och hur du undviker att det händer igen.

Hör av dig så snart som möjligt

Ring eller skicka ett meddelande till kliniken direkt när du märker att du har missat besöket. Förklara vad som hände och be om en ny tid.

Kliniken kan ha regler

Många kliniker har regler om sena avbokningar och uteblivna besök. Läs på eller fråga vad boka privat tandlakartid som gäller, så vet du till nästa gång.

Boka en ny tid

Skjut inte upp den nya bokningen. Om besöket gällde en behandling eller kontroll av ett problem är det viktigt att det blir av.

Så undviker du att glömma

- Lägg in tiden i mobilens kalender direkt när du bokar.
- Ställ in en påminnelse dagen före.
- Tacka ja till sms-påminnelser från kliniken.
- Boka en tid som passar din vardag.

Om du inte kan komma

Avboka så bokatandlakartid tidigt som möjligt. Då kan någon annan få tiden, och du slipper eventuella avgifter.

Om du ofta glömmer

Om det händer flera gånger kan det vara värt att fundera på varför. Är tiderna svåra att passa? Bokar du långt i förväg och glömmer bort? Känner du dig nervös för besöket? Prata med kliniken om det. De kan ofta föreslå tider som passar bättre, skicka påminnelser eller ge mer tid vid besöket om du är orolig. Det viktiga är att du kommer iväg regelbundet.

Om rädsla är orsaken

Ibland missar man besök för att man egentligen inte vill gå. Tandvårdsrädsla är vanligt, och det är lätt att skjuta upp eller glömma bort ett besök som känns obehagligt. Om du känner igen dig, var ärlig mot dig själv och mot kliniken. Berätta att du är nervös när du bokar om. Många kliniker kan ge mer tid, förklara noga och ta det i små steg. Det finns också kliniker som är särskilt vana vid nervösa patienter. Att ta hand om rädslan kan göra det mycket lättare att komma iväg på framtida besök.

Det viktiga är inte att allt blir perfekt, utan att du kommer tillbaka och fortsätter gå.

Sammanfattning

Har du missat ett besök, hör av dig till kliniken direkt och boka en ny tid. Använd kalender och påminnelser så att det inte händer igen.

Boka Tandläkartid hjälper dig som ska boka tid hos tandläkaren. Läs guider om allt från första besöket till akut tandvärk.