



THE BALANCE

Stressregulatie, slaap en psychosomatische klachten

Privébehandeling

Een gids voor cliënten en naasten

Volledige aandacht voor één cliënt tegelijk

MALLORCA / ZÜRICH

Wat u vooraf moet weten

-
- 01** THE BALANCE beoordeelt slaap-, stressregulatie- en psychosomatische klachten geïntegreerd, met aandacht voor medische, psychiatrische, gedragsmatige en persoonlijke factoren.
-
- 02** Behandeling kan psychotherapie, lichaamsgerichte ondersteuning, gedragsverandering, biofeedback, beweging, ademhaling, medicatiebeoordeling en verwijzing naar slaapgeneeskunde omvatten, afhankelijk van individuele behoeften.
-
- 03** Vervolgzorg richt zich op haalbare routines, lokale professionals, medicatieverantwoordelijkheid, signalen van verslechtering en indicaties voor verdere medische beoordeling.
-

Eén cliënt

Een privéresidentie en een team dat rondom u is georganiseerd.

Gecoördineerde zorg

Klinische disciplines werken vanuit één persoonlijk plan.

Continuïteit

De volgende stappen worden tijdens de hele behandeling meegenomen.

Uw behoeften begrijpen

Taal vereist precisie

Regulatie beschrijft het vermogen om te reageren en te herstellen binnen emotionele, fysiologische, gedragsmatige en relationele systemen. Het kan een bruikbaar klinisch concept zijn, maar is niet automatisch een op zichzelf staande diagnose.

Klachten kunnen onder meer omvatten

Sommige symptomen vereisen specialistische medische beoordeling of slaapbeoordeling voordat een residentiële aanbeveling kan worden gedaan.

- Slapeloosheid, een verstoord slaapritme of niet-herstellende slaap
- Aanhoudende verhoogde activering, verstarring of moeite om te herstellen na stress
- Vermoeidheid, cognitieve problemen, spanning of lichamelijke symptomen met meerdere bijdragende factoren
- Door stress veroorzaakte verergering van een vastgestelde lichamelijke aandoening
- Slaap- of regulatieproblemen die voorkomen bij depressie, angst, trauma, ADHD, verslaving of eetproblemen
- Symptomen die worden beïnvloed door medicatie, middelen, ontwenning, reizen of onregelmatige schema's
- Herhaalde onderzoeken zonder een voldoende geïntegreerde verklaring of plan

Onderzoek vóór een behandeladvies

Slaap- en lichamelijke symptomen kunnen verband houden met respiratoire, neurologische, endocriene, cardiovasculaire, gastro-intestinale, pijn-, medicatie-, middelen- of andere medische factoren. Bij de beoordeling worden de voorgeschiedenis en bestaande uitslagen bekeken en kan onafhankelijk onderzoek of diagnostiek worden aanbevolen.

Een psychologische formulering mag niet verhinderen dat nieuwe of veranderende symptomen passende medische aandacht krijgen. Omgekeerd kan herhaald onderzoek zonder klinische vraag angst en versnippering vergroten.

Externe zorgtrajecten worden beschreven op Medische en ziekenhuiszorg.



Veiligheid en een passende omgeving

Slaap- en lichamelijke symptomen kunnen verband houden met respiratoire, neurologische, endocriene, cardiovasculaire, gastro-intestinale, pijn-, medicatie-, middelen- of andere medische factoren. Bij de beoordeling worden de voorgeschiedenis en bestaande uitslagen bekeken en kan onafhankelijk onderzoek of diagnostiek worden aanbevolen. Een psychologische formulering mag niet verhinderen dat nieuwe of veranderende symptomen passende medische aandacht krijgen. Omgekeerd kan herhaald onderzoek zonder klinische vraag angst en versnippering vergroten.

Zorg die om u draait

Slaap wordt in context beoordeeld

Het team houdt rekening met slaaptijdstip, duur, wakker worden, zorgen over de ademhaling, beweging, dromen, omgeving, apparaten, reizen, middelen, medicatie, werk, angst, stemming en gedrag overdag. Een slaapdagboek of specialistisch onderzoek kan nuttig zijn wanneer daar een indicatie voor is.

Harder proberen te slapen kan de druk zelf vergroten. Afhankelijk van de formulering kan de behandeling gedragsverandering, ondersteuning van het circadiane ritme, beoordeling van medicatie, ontspanning of verwijzing naar slaapgeneeskunde omvatten.

Stressregulatie wordt geoefend, niet alleen uitgelegd

De behandeling kan de persoon helpen vroege signalen van escalatie of verstarring op te merken, triggers te begrijpen, een beter werkbaar dagelijks ritme te ontwikkelen en herstel na belasting te oefenen. Psychotherapie, lichaamsgerichte behandeling, biofeedback, beweging, ademhaling, slaapondersteuning en veranderingen in relaties kunnen waar passend bijdragen.

Het doel is niet om elke stressreactie weg te nemen. Het is om flexibiliteit, herstel en het vermogen om een reactie te kiezen te vergroten, in plaats van gevangen te blijven in chronische activering of vermijding.

Van onderzoek naar een gezamenlijk plan

Het advies verduidelijkt de voorgestelde omgeving, prioriteiten, het team en het tempo, en hoe het plan samen met u wordt geëvalueerd.

De ervaring van zorg

Een rustige privéomgeving kan ruimte bieden voor behandeling, rust en reflectie. De residentie, planning en praktische ondersteuning worden rondom één cliënt tegelijk georganiseerd.



Een eigen plek om tot rust te komen

Persoonlijke ruimte, discrete coördinatie en een dagritme afgestemd op klinische behoeften.

Zorg met ruimte voor herstel

Individuele afspraken worden afgewisseld met rust, maaltijden, beweging en tijd om ervaringen te verwerken.

Praktische ondersteuning

Een persoonlijke care manager helpt bij de planning en dagelijkse regelingen.

Team- en residentiefoto's uit de opnamegids van THE BALANCE. De specifieke residentie wordt individueel bevestigd.

Mallorca

Privézorg met verblijf in een rustgevende eilandomgeving.

Zürich

Privézorg met verblijf en Zwitserse klinische coördinatie.

Londen

Geselecteerde ondersteuning bij onderzoek, overgang en vervolgzorg.

Van onderzoek naar het dagelijks leven

01 Een vertrouwelijk gesprek

Het opnameteam luistert naar uw situatie en legt de klinische beoordeling uit.

02 Onderzoek en advies

Het team beoordeelt geschiktheid, prioriteiten, omgeving en het persoonlijke plan.

03 Persoonlijke behandeling

De zorg wordt geëvalueerd en aangepast als uw behoeften en mogelijkheden veranderen.

04 Overgang en vervolgzorg

Een overdracht verbindt de behandeling met mensen, routines en ondersteuning thuis.

De terugkeer naar huis voorbereiden

Slaap en regulatie veranderen vaak opnieuw door reizen, werk, familieconflicten, ziekte of minder structuur. Het vervolgplan benoemt realistische routines, lokale professionals, verantwoordelijkheid voor medicatie, signalen van verslechtering en wanneer verdere medische beoordeling nodig is. De persoon dient te vertrekken met een plan dat bestand is tegen een onvolmaakt schema, in plaats van een sterk gecontroleerde routine die alleen tijdens het verblijf bestaat.

De volgende stap overwegen

Wat is ontregeling van het zenuwstelsel?

Het is een brede manier om moeite met aanpassen of herstellen te beschrijven binnen activering, emotie, gedrag of lichamelijke reactie. Het is niet automatisch een formele diagnose en vereist klinische context.

Betekent psychosomatisch dat symptomen denkbeeldig zijn?

Nee. Psychosomatische symptomen zijn reëel. De term betreft wisselwerkingen tussen geest, lichaam, gedrag en context en mag een passende medische beoordeling niet vervangen.

Biedt THE BALANCE slaaponderzoeken aan?

Elk slaaponderzoek of elke specialistische diagnostische dienst moet voor de locatie worden bevestigd en kan via een onafhankelijke aanbieder plaatsvinden. Dit is niet inbegrepen alleen omdat slaap wordt beoordeeld.

Kan medicatie slaap en regulatie beïnvloeden?

Ja. Voorgeschreven medicatie, niet-voorgeschreven middelen, alcohol, ontwenning en tijdstip kunnen slaap en activering beïnvloeden. Een bevoegde voorschrijver dient veranderingen te beoordelen.

Begin met een gesprek

Bespreek uw situatie en de mogelijkheden vertrouwelijk met het opnameteam. Een informatieaanvraag brengt geen verplichting met zich mee.

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

Volledige pagina over de aandoening

Zoek lokale spoedzorg als u of iemand anders direct gevaar loopt. Wacht niet op een reguliere opname of een reis.

Algemene informatie; individuele zorg volgt op onderzoek.