



THE BALANCE

Afhankelijkheid van slaapmedicatie

Privébehandeling

Een gids voor cliënten en naasten

Volledige aandacht voor één cliënt tegelijk

MALLORCA / ZURICH

Wat u vooraf moet weten

-
- 01** Regelmatig gebruik van slaapmedicatie kan tolerantie, lichamelijke afhankelijkheid, ontwenningsklachten en beperkingen overdag veroorzaken, ook wanneer het middel is voorgeschreven.
-
- 02** Een individuele beoordeling bepaalt een medisch begeleide afbouw en behandelt tegelijk slapeloosheid, psychische klachten, pijn, middelengebruik en andere bijdragende factoren.
-
- 03** THE BALANCE biedt residentiële zorg voor één cliënt op Mallorca of in Zürich; acute medische instabiliteit of ernstige ontwenning vereist ziekenhuiszorg.
-

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

Afhankelijkheid, tolerantie en stoornis in het gebruik van slaapmiddelen

Lichamelijke afhankelijkheid kan ontstaan tijdens voorgeschreven gebruik en kan ontwenningssverschijnselen veroorzaken als het middel te snel wordt afgebouwd. Tolerantie betekent dat dezelfde dosis na verloop van tijd minder effect heeft. Een stoornis in het medicatiegebruik omvat een breder patroon van verminderde controle en voortgezet gebruik ondanks schade.

Welke middelen vallen hieronder?

De term slaapmedicatie kan benzodiazepinen, Z-middelen, sederende antihistaminica, bepaalde antidepressiva, antipsychotische middelen, melatonineproducten en andere voorgeschreven of niet-voorgeschreven middelen omvatten. Ze verschillen in onderbouwing, risico en ontwenningprofiel.

De beoordeling brengt elk product, merk, elke dosis, het tijdstip van gebruik, de toedieningsvorm, voorschrijver, apotheek en vrij verkrijgbaar supplement in kaart. Internationale cliënten kennen een middel mogelijk onder een andere handelsnaam of gebruiken producten die niet beschikbaar zijn in het land van behandeling.

Onderzoek vóór een behandeladvies

Medicatieafhankelijkheid kan niet adequaat worden behandeld zonder na te gaan waarom slapen moeilijk blijft. Oorzaken kunnen zijn: chronische slapeloosheid, angst, depressie, trauma, aandoeningen binnen het bipolaire spectrum, pijn, menopauze, verstoring van het circadiane ritme, slaapapneu, rusteloze benen, gebruik van stimulerende middelen, alcohol of omgevingsfactoren.

Beoordeling en behandelplanning onderzoekt slaaptijden, routine, dutjes, reizen, apparaten, cafeïne, middelen, lichamelijke symptomen, medicatie en psychiatrische voorgeschiedenis. Een slaaponderzoek of beoordeling door een specialist kan nodig zijn.



Veiligheid en een passende omgeving

Sommige sederende slaapmiddelen kunnen aanzienlijke ontwenningsverschijnselen veroorzaken, waaronder reboundslapeloosheid, angst, agitatie, veranderingen in de waarneming, verwardheid of epileptische aanvallen. Het risico hangt af van het middel, de dosis, de gebruiksduur, het gebruikspatroon, de medische voorgeschiedenis en het gebruik van alcohol, opioïden of andere sedativa. Opname hangt af van het middel, de dosis, de gebruiksduur, de voorgeschiedenis van ontwenning, andere middelen, neurologisch en respiratoir risico, psychische toestand en beschikbare monitoring. Risico op epileptische aanvallen, delier, ernstige ontwenning van meerdere middelen, overdosis of medische instabiliteit kan ziekenhuiszorg vereisen.

Zorg die om u draait

Cognitieve gedragstherapie voor slapeloosheid

Cognitieve gedragstherapie voor slapeloosheid, vaak CBT-I genoemd, is een gevestigde psychologische behandeling die slaapgerelateerd gedrag, timing, geconditioneerde alertheid, overtuigingen en routines behandelt. Deze kan stimuluscontrole, slaapschema's, cognitief werk en terugvalpreventie omvatten.

CBT-I moet worden aangepast wanneer een bipolaire stoornis, epilepsie, ernstige slaperigheid overdag, eetstoornissen of een andere medische aandoening de slaap beïnvloedt. Het is niet eenvoudigweg een verzameling algemene tips voor slaaphygiëne.

Angst, trauma en angst om niet te slapen

Sommige cliënten zijn sterk alert op hun slaap en zien een moeilijke nacht als bewijs dat zij niet zullen kunnen functioneren. Anderen gebruiken medicatie om nachtmerries, traumagerelateerde alertheid of paniek in de nacht te vermijden.

Psychologische behandeling kan deze angsten en de onderliggende aandoening behandelen, terwijl medicatiewijzigingen medisch worden aangestuurd. Traumaverwerking mag niet worden overhaast tijdens ernstig slaaptekort of instabiele ontwenning.

Tegenslagen tijdens medicatieafbouw

Een moeilijke nacht of tijdelijke toename van angst betekent niet automatisch dat het plan is mislukt. Aanhoudende of ernstige verslechtering mag evenmin worden afgedaan als iets wat de cliënt moet verdragen. De verantwoordelijke voorschrijver beoordeelt het patroon en kan een afbouw vertragen of pauzeren.

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

Slaapmiddelen kunnen in verschillende landen onder toezicht staan of anders gereguleerd zijn. Vóór ontslag heeft de cliënt een realistisch plan nodig voor voorschrijven, toegang tot een apotheek, reisdocumentatie, hoeveelheidslimieten en nazorg. Voorschrijven op afstand kan niet zonder meer worden aangenomen tussen verschillende rechtsgebieden. Nadat de cliënt naar huis terugkeert, kan een lokale arts of psychiater nodig zijn. Zie Internationale nazorg.

De volgende stap overwegen

Kunnen slaappillen afhankelijkheid veroorzaken?

Ja. Bij sommige slaapmedicijnen kunnen lichamelijke afhankelijkheid en tolerantie ontstaan, ook bij voorgeschreven gebruik. Een bredere stoornis in het medicatiegebruik omvat verminderde controle en voortgezet gebruik ondanks schade.

Moet ik slaapmedicatie onmiddellijk stoppen?

Nee. Abrupt stoppen kan bij sommige medicijnen en gebruikspatronen onveilig zijn. Een voorschrijver moet het medicijn, de dosis, de gebruiksduur, andere middelen en de voorgeschiedenis van ontwenningssverschijnselen beoordelen.

Hoe lang duurt ontwenning van slaappillen?

Er is geen universeel tijdschema. Het medicijn, de dosis, de gebruiksduur, gelijktijdig gebruikte middelen, de slaapstoornis en de individuele respons bepalen het plan, dat na residentiële behandeling kan doorgaan.

Kan slapeloosheid worden behandeld terwijl medicatie wordt afgebouwd?

Ja. Het onderliggende slaapprobleem moet worden beoordeeld en kan worden behandeld met CBT-I, psychiatrische of medische zorg, veranderingen in de routine en behandeling van pijn, angst, trauma of andere bijdragende factoren.

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.