THE BALANCE

ADHD (uppmärksamhets- och hyperaktivitetsstörning) för vuxna

Privat behandling

En guide för individer och närstående

Vård för en klient i taget

Mallorca, Zürich, London
Individuell behandling med boende

Svenska / September 2026

01 / VAD DU BÖR VETA FÖRE BEHANDLING

Vad du bör veta före behandling

01 hos vuxna kräver bedömning av utvecklingshistoria, funktionsnedsättning i flera miljöer och möjliga alternativa eller samtidiga tillstånd.

02 Vården kan kombinera utbildning, praktiska system, psykoterapi eller coaching, behandling av samtidiga tillstånd och noggrant uppföljda läkemedel när indicerat.

03 Boendebehandling övervägs främst när ADHD ingår i en komplex problematik, medan långsiktigt stöd behöver fungera i personens vardagsmiljö.

En klient

Ett privat boende och ett team som organiseras kring dig.

Samordnad vård

Kliniska discipliner arbetar inom en individuell plan.

Kontinuitet

Nästa steg tas med i planeringen under hela behandlingen.

02 / ATT FÖRSTÅ DINA BEHOV

Att förstå dina behov

Att förstå ADHD hos vuxna

ADHD är en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning som omfattar ihållande mönster av ouppmärksamhet och/eller hyperaktivitet-impulsivitet som började under utvecklingen, förekommer i relevanta miljöer och orsakar funktionsnedsättning. Diagnos hos vuxna kräver mer än aktuella koncentrationssvårigheter.

Hur ADHD hos vuxna kan komma till uttryck

Uttrycken hos vuxna kan vara mindre synligt hyperaktiva än barndomsstereotyper antyder. Svårigheter kan döljas av assistenter, intensiv ansträngning, krisdrivet arbete eller starkt strukturerade miljöer.

• Svårigheter att bibehålla uppmärksamheten vid uppgifter som är viktiga men inte omedelbart belönande

• Ofta bristande tidsuppfattning, missade detaljer, oordning eller inkonsekvent uppföljning

• Impulsiva beslut, tal, utgifter, bilkörning, substansanvändning eller beteenden i relationer

• Rastlöshet, inre agitation eller ett behov av ständig stimulans

• Perioder av intensivt fokus på utvalda intressen med svårigheter att skifta uppmärksamhet

• Beroende av brådska, rädsla, assistenter eller omfattande system för att fullfölja ansvar

• Emotionell reaktivitet och frustration som kräver differentialdiagnostisk bedömning

• Ett långvarigt mönster inom utbildning, hem, arbete och relationer, snarare än enbart en nylig försämring

Yttre framgång utesluter inte ADHD, men framgång bevisar det inte heller. Bedömningen bör visa hur symtomen utvecklades och orsakade funktionsnedsättning i olika sammanhang och över tid.

03 / BEDÖMNING FÖRE EN REKOMMENDATION

Bedömning före en rekommendation

Bedömningen kombinerar en klinisk intervju, utvecklings- och funktionshistoria, validerade mätmetoder där det är lämpligt, kompletterande uppgifter eller journaler när de finns tillgängliga samt genomgång av alternativa förklaringar. Enbart datoriserad testning bör inte framställas som diagnostisk.

Symtom i barndomen, skolrapporter, familjens observationer och tidig funktionsnivå

Aktuell uppmärksamhet, impulsivitet, organisering, aktivitet och funktionsnedsättning i olika miljöer

Sömn, resor, arbetsbelastning, digital användning, smärta, fysisk hälsa och läkemedel

Mål, praktiskt stöd, samtycke till kompletterande information och fortsatt tillgång till förskrivare



Säkerhet och lämplig vårdmiljö

Akut mani, psykos, svår depression, suicidavsikt, farlig substansanvändning eller medicinsk instabilitet kräver lämplig akut- eller specialistvård. Dessa tillstånd bör inte tillskrivas ADHD utan bedömning. Kontrollerade läkemedel, internationell förskrivning, resor, förvaring och kontinuitet kan omfattas av platsspecifika juridiska och medicinska krav. Dessa måste bekräftas snarare än utlovas.

04 / VÅRD SOM UTGÅR FRÅN DIG

Vård som utgår från dig

Vård vid ADHD kan omfatta utbildning, förändringar i miljö och organisering, färdighetsbaserad psykoterapi eller coaching, behandling av samtidiga tillstånd och läkemedel via en behörig förskrivare när det är indicerat.

Klargör de funktionsnedsättningar som ska hanteras och hur de samspelar med aktuella krav Återställ sömnen och hantera ångest, stämningsläge, trauma, substanser eller medicinska faktorer

Utforma realistiska system för tid, uppgifter, kommunikation och beslutsfattande Minska beroendet av kris, skam och sista-minuten-press som aktiveringsstrategier

Granska läkemedelsindikation, nytta, biverkningar, risk för felanvändning och uppföljning Samordna stöd i arbete och familj utan att ta bort all autonomi

Bygg rutiner som kommer att finnas kvar utanför en intensiv behandlingsmiljö Identifiera långsiktig förskrivare och stöd före övergången

En boendevårdsmiljö kan tillfälligt strukturera uppmärksamheten men bevisar inte att strategierna fungerar hemma. Läkemedel är inte ett diagnostiskt test, och stimulantia kräver noggrann bedömning, särskilt när det finns risk för beroende eller bipolär sjukdom.

Från bedömning till en gemensam plan

Rekommendationen beskriver föreslagen miljö, prioriteringar, team och tempo samt hur planen ska följas upp tillsammans med dig.

05 / UPPLEVELSEN AV VÅRDEN

Upplevelsen av vården

Mallorca, Zürich, London delar THE BALANCEs individuella vårdmodell med boende. En bostad är reserverad för en klient, med egen kock och personlig samordnare. Behandling, aktiviteter och program anpassas efter dina behov.



En privat plats för återhämtning

Eget utrymme, diskret samordning och en dygnsrytm som anpassas efter kliniska behov.

Vård med plats för återhämtning

Individuella möten varvas med vila, måltider, rörelse och tid att bearbeta upplevelser.

Praktiskt stöd

En personlig vårdsamordnare hjälper till med schemat och vardagliga arrangemang.

Bilder av teamet och boendet från THE BALANCEs inskrivningsguide. Det specifika boendet bekräftas individuellt.

Mallorca

Individuell behandling och aktiviteter i en bostad reserverad för en klient.

Zürich

Individuell behandling och aktiviteter i en bostad reserverad för en klient.

London

Individuell behandling och aktiviteter i en bostad reserverad för en klient.

06 / FRÅN BEDÖMNING TILL VARDAG

Från bedömning till vardag

01

Ett förtroligt samtal

Inskrivningsteamet lyssnar på din situation och förklarar den kliniska bedömningen.

02

Bedömning och rekommendation

Teamet beaktar lämplighet, prioriteringar, miljö och den individuella planen.

03

Personligt anpassad behandling

Vården följs upp och anpassas när dina behov och förutsättningar förändras.

04

Övergång och fortsatt vård

En överlämning knyter behandlingen till människorna, rutinerna och stödet hemma.

Att förbereda hemkomsten

Stöd vid ADHD behöver fungera i den faktiska miljön. Planen kan omfatta en förskrivare, terapeut eller coach, system för uppgifter och kalender, skydd för sömnen, skyddsåtgärder kring substanser, roller för familj eller personal samt uppföljning av effekten över tid. Framsteg kan omfatta mer tillförlitlig uppföljning, säkrare impulskontroll, mindre krisdrivet arbete, förbättrade relationer och system som stöder uppmärksamheten utan att kräva ständig extern räddning.

07 / ATT ÖVERVÄGA NÄSTA STEG

Att överväga nästa steg

Kan ADHD diagnostiseras för första gången i vuxen ålder?

Ja, men bedömningen bör fastställa ett utvecklingsmönster och funktionsnedsättning, inte enbart nyliga koncentrationssvårigheter.

Räcker ett frågeformulär för att diagnostisera ADHD?

Nej. Screeningverktyg kan stödja bedömningen men ersätter inte klinisk anamnes, differentialdiagnostik, bedömning av funktionsnedsättning och kompletterande uppgifter eller journaler där det är lämpligt.

Kan utmattning eller trauma likna ADHD?

Ja. Sömnbrist, kronisk stress, trauma, ångest, depression, bipolär sjukdom, substanser och medicinska faktorer kan likna eller förvärra uppmärksamhetsproblem.

Bevisar svar på läkemedel ADHD?

Nej. Svar på ett stimulerande eller annat läkemedel är inte ett diagnostiskt test. Läkemedel kräver enbehörig förskrivare och lämplig uppföljning.

Börja med ett samtal

Tala enskilt med inskrivningsteamet om din situation och de alternativ som finns. En förfrågan innebär ingen skyldighet att gå vidare.

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

Hela sidan om tillståndet

Sök lokal akutsjukvård om du eller någon annan är i omedelbar fara. Vänta inte på en vanlig inskrivning eller resa.

Allmän information; individuell vård utformas efter bedömning.