



Ben je onlangs gevallen of loop je een risico om te vallen? In de Valkliniek gaan we na hoe dat komt en stellen we een individueel behandelplan met oefensessie op.

Wat doen we in de Valkliniek?

In de Valkliniek gaan we na hoe het komt dat je bent gevallen of een verhoogd valrisico hebt. Dat doen we door alle mogelijke oorzaken uitgebreid te evalueren.

We onderzoeken onder andere:

- je algemene gezondheid
- je geheugen
- hoe goed je je evenwicht kan bewaren
- hoe mobiel je bent
- je spierkracht
- je zicht
- of je angst hebt om te vallen
- je woonomgeving
- welke medicijnen je gebruikt

Als er extra onderzoeken nodig zijn, bespreken we dat eerst met jou. Het is onmogelijk om hier alle details voor elke situatie te beschrijven.

Heb je vragen of wil je bijkomende informatie? Spreek dan iemand van ons team aan!

Aandachtspunten eerste afspraak

- Een bezoek aan de Valkliniek duurt de eerste keer bijna een halve dag, hou daar rekening mee.
- Je hoeft voor een evaluatie in de Valkliniek niet nuchter te zijn.
- Laat je vergezellen door een familielid of naaste.
- Meld je 10 minuten voor de afgesproken tijd aan.
- Je hoeft je niet in te schrijven aan de balie, dat is al geregeld.
- Breng zeker het volgende mee:
 - je identiteitskaart

- de verwijfsbrief van je huisarts
- je bril en/of leesbril (indien van toepassing)
- je hoorapparaat (indien van toepassing)
- je loophulpmiddel(en): rollator, looprek, wandelstok (indien van toepassing)

Verloop eerste afspraak

- Je komt naar het geriatrisch dagziekenhuis in ZAS Middelheim (route 49).
- Je hoeft niet via de hoofdingang, maar kunt rechtstreeks naar de aparte ingang van het geriatrisch dagziekenhuis. Je vindt die tegenover parking 2.
- Vlak voor de ingang van het geriatrisch dagziekenhuis is een park-and-ride-zone. Je begeleider kan je daar vlot en veilig laten uitstappen en daarna de auto op de betaalparking achterlaten.
- Je ontmoet verschillende zorgverleners zoals de geriater, kinesitherapeut, ergotherapeut en verpleegkundige. Zij stellen je vragen en laten je testen uitvoeren.
- Na de testen zal de geriater met jou de onderzoeksresultaten bespreken en een individueel behandelplan opstellen. Je krijgt adviezen mee naar huis en krijgt een antwoord op al je vragen.
- De verpleegkundige geeft je een afsprakenkaart mee met je oefensessies.

Aandachtspunten oefensessies

- Draag gemakkelijke kleren.
- Breng elke keer je identiteitskaart mee, want je moet je inschrijven voor je naar de oefenzaal gaat.
- We raden je aan om 2 X per week aanwezig te zijn, zo krijg je het beste resultaat!

Verloop oefensessies

- Voor de oefensessies ga je naar oefenzaal Fysiofit in ZAS Middelheim (route 56). Je hoeft niet via de hoofdingang, maar kunt via de aparte ingang van het geriatrisch dagziekenhuis (zie hoger) naar de oefenzaal gaan.
- De oefensessies vinden 2 X per week plaats. Elke oefensessie duurt 1 uur.
- Het zijn oefeningen in groep. Elke groep telt minstens 6 personen.
- Een kinesitherapeut en ergotherapeut begeleiden de oefeningen.
- Je krijgt ook voedingsadvies en tips om thuis een veilige omgeving te creëren.
- Je hebt recht op maximaal 60 oefensessies gedurende 12 weken.
- Elke maand bespreekt het team van de Valkliniek je traject.

- Na 3 maanden heb je een evaluatiegesprek met de geriater. Dan bespreken jullie samen het verdere verloop van de oefensessies.

Verhinderd?

Kan je niet naar je afspraak komen? Bel dan zo snel mogelijk naar 03 280 49 44. We zijn telefonisch bereikbaar op maandagvoormiddag, dinsdagvoormiddag, donderdagvoormiddag en vrijdagvoormiddag.

Onderzoeken

1 - 1 van 1



Ganganalyse bij ouderen

gangpatroonanalyse bij ouderen

Met een ganganalyse kunnen we op een volledig automatische en nauwkeurige manier het stappen meten. Deze wetenschappelijk onderbouwde techniek is nieuw in de ziekenhuisomgeving.

Locaties

1 - 1 van 1

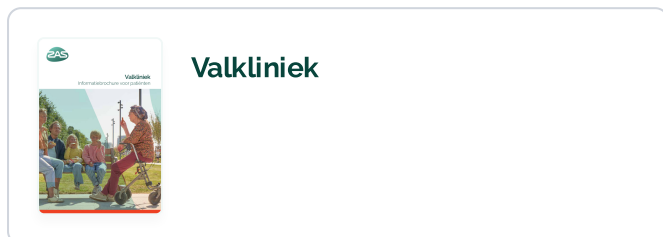


Het routenummer krijg je aan de kiosk of balie

Valkliniek in ZAS Middelheim

Lindendreef 1 , 2020 Antwerpen

Brochures



Info ombudsdienst

Heb je een compliment of ben je niet tevreden?

Dat kan je via de website melden aan de Ombudsdienst: [zas.be/ombudsdienst](https://www.zas.be/ombudsdienst)

VU: Willeke Dijkhoffz, Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen

Source: <https://www.zas.be/diensten/valkliniek>