



# Valkliniek

Informatiebrochure voor patiënten





ZIEKENHUISaan  
deSTROOM

*Beste patiënt,*

*Je bent onlangs gevallen of loopt een risico om te vallen.  
Daarom stellen we je voor een afspraak te maken bij de  
Valkliniek in ZAS Middelheim.*

*Vriendelijke groeten*

*Het team van de ZAS Valkliniek*

**Erkeningsnummer 009:** ZAS Cadix, ZAS Elisabeth, ZAS Erasmus, ZAS Hoge Beuken, ZAS Joostens, ZAS Middelheim, ZAS Palfijn, ZAS Paola (Kinderziekenhuis), ZAS UKJA (Universitaire Kinder- en Jeugdpsychiatrie Antwerpen) **Erkeningsnummer 099:** ZAS Augustinus, ZAS Sint-Jozef, ZAS Vincentius **Erkeningsnummer 998:** ZAS PZ Stuivenberg (Psychiatrisch Ziekenhuis) **Erkeningsnummer 039:** ZAS PVT Antwerpen (Psychiatrisch Verzorgingstehuis) **Zijn ook deel van ZAS:** ZAS Medisch Centrum Kaai 142, ZAS Polikliniek Hof ter Schelde, ZAS Polikliniek Regatta, ZAS Plantin, ZAS Magazijn Luchtbal, ZAS Magazijn Terbeke

Wat doen we in de Valkliniek?	01
Hoe een afspraak maken in de Valkliniek?	02
Aandachtspunten en verloop eerste afspraak	03
Aandachtspunten en verloop oefensessies	04
Verhinderd?	05
Compliment, suggestie of klacht?	06

## 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!

## Hoe een afspraak maken in de Valkliniek?

02

Bel voor een afspraak in de Valkliniek naar het geriatrisch dagziekenhuis in ZAS Middelheim: **03 280 49 54**.

We zijn telefonisch bereikbaar op maandagvoormiddag, dinsdagvoormiddag, donderdagvoormiddag en vrijdagvoormiddag.

## Aandachtspunten en verloop eerste afspraak

### 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 verwijsbrief 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 en verloop 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**.



- 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?

Laat ons dat dan zo snel mogelijk weten via het geriatrisch dagziekenhuis op tel. **03 280 49 54**.

We zijn telefonisch bereikbaar op maandagvoormiddag, dinsdagvoormiddag, donderdagvoormiddag en vrijdagvoormiddag.

## Compliment, suggestie of klacht?

De artsen en verpleegkundigen van de Valkliniek willen je behandeling zo aangenaam mogelijk maken.

### **Heb je vragen, opmerkingen of suggesties?**

Dan horen wij dit graag van jou. Meld ze aan jouw arts of verpleegkundige.

Wij zijn er om jou te helpen.

Of contacteer de Ombudsdienst via **03 280 80 82**

of **[zna.ombudsdienst@zas.be](mailto:zna.ombudsdienst@zas.be)**.

# ZIEKENHUIS aan de STROOM

**Contactadres:**

ZAS Middelheim

Lindendreef, 2020 Antwerpen

**03 280 49 54** geriatisch dagziekenhuis

[www.zas.be](http://www.zas.be)