

# Veiligheid

Door het CVA is uw lichaam veranderd. U kunt mogelijk minder makkelijk bewegen of minder goed uw balans houden. Dat kan verschillende gevolgen hebben voor uw veiligheid. Door u bewust te zijn van uw aangedane kant, kunt u voorkomen dat uw lichaam onnodig beschadigd raakt. Zorg goed voor uw aangedane zijde!



**LET OP** Bij het doen van de oefeningen mag u geen pijn voelen. Ga niet verder als u pijn voelt!

## Goede zithouding

1. Rug tegen de leuning.
2. Billen achterin de stoel.
3. Beide armen op het werkblad of op schoot.
4. Ellebogen gesteund.
5. Voeten op de voetsteunen of naast elkaar plat op de grond.

## Stoten of beknellen van aangedane arm of been

In de aangedane zijde heeft u minder of geen gevoel. Hierdoor kunt u uw arm of been makkelijk stoten zonder dit te merken. Het kan ook zijn dat de arm zonder dat u het voelt 'klem' komt te zitten tegen de stoelleuning, of dat u er in bed op gaat liggen. Zorg ervoor dat de arm op het werkblad of op uw schoot blijft liggen.



## Vallen uit de rolstoel

Na een beroerte kan het lastig zijn om zonder steun rechtop te blijven zitten. En als u uit balans raakt is het wellicht moeilijk om uw evenwicht te herstellen. Een rolstoel met een werkblad geeft dan steun. Het werkblad voorkomt dat u uit de stoel valt of onderuit glijdt. Daarom is het belangrijk om het werkblad op de stoel te laten zitten en dit niet weg te halen, tenzij de therapeut of verpleegkundige u heeft verteld dat dit veilig is.