

## Stellingen behorende bij het proefschrift

### **A study of balance, gait and psychotropic drug use in relation to fall risk in nursing home residents with dementia**

Shanty Sterke

1. Door het meten van de loopsnelheid kan op eenvoudige wijze een acceptabele voorspelling van de valkans gemaakt worden. (dit proefschrift)
2. Het is aan te raden dat fysiotherapeuten in een psychogeriatrisch verpleeghuis klinische meetinstrumenten gebruiken om een inschatting te maken van het valrisico van bewoners. (dit proefschrift)
3. Gezien het voorspellende vermogen van de loopsnelheid voor de valkans bij verpleeghuisbewoners met dementie dient oefentherapie in het kader van valpreventie er mede op te zijn gericht de loopsnelheid te verhogen. (dit proefschrift)
4. Het gebruik van psychotrope medicijnen is een onafhankelijke risicofactor voor vallen bij verpleeghuisbewoners met dementie. (dit proefschrift)
5. Een lage dosering van een Selective Serotonine Reuptake Inhibitor (SSRI) verhoogt reeds het risico op een val met letsel. (dit proefschrift)
6. Vrouwenvoetbal is een uitstekende activiteit om krachtige botten op te bouwen en te behouden. (E.W. Helge, *Scand J Med Sci Sports* 2010;20 Suppl 1:31-9)
7. Een goed verlichtingsniveau en voldoende lichtstimulering, zowel binnenshuis als in de buitenlucht, heeft vele positieve effecten op de kwaliteit van leven van ouderen in een verpleeghuis.
8. Of je nu rek- en strekoefeningen doet voor het hardlopen of niet, de kans op blessures blijft even groot. (D. Pereles)
9. Het ondernemen van kleine plezierige activiteiten kan depressie bij dementerende verpleeghuisbewoners verminderen. (R. Verkaik proefschrift 2009)
10. Lichaamsbeweging kan het geestelijk welbevinden bij kwetsbare ouderen verbeteren. (G. Windle, *Aging Ment Health* 2010;14:652–69)
11. Waka hesi a no noti, ma kon pe yu mu de, na dat n'ing (vrij vertaald uit het Surinaams: eigenlijk maakt het niet uit hoe hard je loopt, als je maar aankomt waar je moet zijn.)