

Stellingen behorende bij het proefschrift:

Physical activity and fitness in older adults with intellectual disabilities

Lichamelijke activiteit en fitheid bij ouderen met een verstandelijke beperking

- 1 Verreweg het grootste deel van de ouderen met een verstandelijke beperking beweegt te weinig om het risico op gezondheidsaandoeningen te verlagen. (dit proefschrift)
- 2 Ouderen met een verstandelijke beperking van 50 jaar zijn net zo fit als ouderen uit de algemene populatie van 75 jaar of ouder. (dit proefschrift)
- 3 Sommige meetinstrumenten om activiteit of fitheid te meten bij ouderen uit de algemene populatie kunnen ook gebruikt worden bij het grootste deel van de ouderen met een verstandelijke beperking. (dit proefschrift)
- 4 Om mensen met een (zeer) ernstige verstandelijke beperking en/of in een rolstoel voldoende te includeren in onderzoek naar activiteit en fitheid, zijn specifieke meetinstrumenten nodig. (dit proefschrift)
- 5 Dagelijks functioneren wordt meer beïnvloed door de mate van mobiliteit dan door de ernst van de verstandelijke beperking. (dit proefschrift)
- 6 Mensen met een verstandelijke beperking hebben ondersteuning van anderen nodig om consistent meer te gaan bewegen.
- 7 Bewegingsagogen zijn een onmisbare schakel bij het in beweging krijgen van de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking.
- 8 Nú meer bewegen door cliënten is de beste oplossing voor het probleem van toekomstige personeelskrapte in de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking.
- 9 "Theorie is als men alles weet, en niets klopt.
Praktijk is als alles functioneert, en niemand weet waarom."
– Prikbord zorgorganisatie
- 10 "Er is geen verandering van duisternis naar licht, van stilstand naar beweging, zonder emotie." – Carl Gustav Jung, *Zwitsers psychiater 1875-1961*
- 11 "Waarom moeilijk doen, als het samen kan." – Loesje