

Healthy Ageing:

Tackling the burden of disease and disability in an ageing population

- 1 De sterke relaties tussen milde beperkingen en leeftijd, en ernstige beperkingen en tijd tot sterven wijzen op een ontwikkeling van de beperkingenlast volgens de theorie van het dynamisch equilibrium (*dit proefschrift*).
- 2 Het terugdringen van de obesitas epidemie is dringend nodig om een sterke toename in de beperkingenlast te voorkomen en de vooruitzichten op een lang en gezond leven voor toekomstige generaties te bevorderen (*dit proefschrift*).
- 3 Om de prevalentie van beperkingen terug te dringen zijn niet alleen interventies nodig die het optreden van beperkende ziekten voorkomen, maar ook die het optreden van beperkingen terugdringen als de ziekte aanwezig is (*dit proefschrift*).
- 4 Het terugdringen van beperkingen onder laagopgeleiden zou prioriteit moeten krijgen omdat de potentiële gezondheidswinst in deze groep groot is en hierdoor sociaaleconomische gezondheidsverschillen kunnen worden verkleind (*dit proefschrift*).
- 5 Hoewel onderliggende en secundaire doodsoorzaken onvolledig zijn over het voorkomen van ziekten aan het einde van het leven, verandert het gebruik van extra informatie uit ziekenhuisregistraties weinig aan de conclusie welke ziekten het vaakst voorkomen (*dit proefschrift*).
- 6 De Nederlandse gezondheidszorg is ingericht op de reactieve bestrijding van afzonderlijke ziekten en kan om die reden geen optimale zorg voor ouderen bieden.
- 7 Gevoeligheid voor tabaksreclames is een even sterke determinant van het beginnen met roken onder adolescenten als het hebben van vrienden die roken (*O'Loughlin et al. Am J Epidemiol, 2009*).
- 8 Op de vraag hoe we er voor zorgen dat Rotterdam in 2020 de gezondste stad van Nederland is, is redelijkerwijs geen antwoord te geven (*Rotterdam Health & Happiness 2020*).
- 9 Wanneer tijdens rennen grondcontact gemaakt wordt verkorten de fascicles van de m. gastrocnemius medialis terwijl het peesweefsel van deze spier langer wordt (*Ishikawa et al. Gait & Posture, 2007*).
- 10 Motivatie is een betere voorspeller voor het vlot afronden van een studie dan intelligentie (*Rutger Kappe proefschrift, 2011*).
- 11 Verjaardagen zijn gezond: hoe meer je er viert, hoe ouder je wordt.