

**Frailty in People with Intellectual Disabilities:
Frequency, Determinants and Consequences**

1. Mensen met een verstandelijke beperking zijn niet vroegtijdig 'oud', maar vroegtijdig kwetsbaar (dit proefschrift).
2. Gezond oud worden is een levenswerk, zeker voor mensen met een verstandelijke beperking (dit proefschrift).
3. De heterogene problematiek van mensen met een verstandelijke beperking vraagt om een breed overkoepelende gezondheidsmaat om kwetsbaarheid te meten (dit proefschrift).
4. Verbeteren van de leefstijl van mensen met een verstandelijke beperking zal leiden tot een verlaagde prevalentie van kwetsbaarheid en daarmee een hogere levensverwachting, verbeterde zelfstandigheid en lagere zorgkosten (dit proefschrift).
5. De levenslange ondersteuningsbehoefte van mensen met een verstandelijke beperking maakt hen niet per definitie kwetsbaar (dit proefschrift).
6. Nu de aangepaste wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) meer zelfstandigheid vraagt van mensen met een verstandelijke beperking wordt de preventie van kwetsbaarheid nog belangrijker.
7. Men zou zich veel bewuster moeten zijn van de gevaren van vitamines en mineralen preparaten; baat het niet, dan schaadt het wel.
8. "Omring je met mensen. Alleen zijn is veel dodelijker dan roken" (Rudi Westendorp).
9. "If you would live long, choose your parents well" (A. Cournil & T.B. Kirkwood).
10. "If you torture your data long enough, nature will eventually confess" (Ronald Coarse).
11. "Geluk, daar moet je niet te moeilijk over doen" (Loesje)