

Stellingen behorende bij het proefschrift

Measuring physical fitness in older adults with intellectual disabilities

Moving towards practice

Het meten van lichamelijke fitheid bij ouderen met een verstandelijke beperking

Richting de praktijk

1. Lichamelijke fitheid moet getraind worden om het dagelijks functioneren van ouderen met een verstandelijke beperking te verbeteren. (dit proefschrift)
2. De lichamelijke fitheid van ouderen met een verstandelijke beperking is te laag om onderscheidend te kunnen zijn voor valrisico. (dit proefschrift)
3. Tot op heden is er geen geschikte test om de cardiorespiratoire fitheid van ouderen met een verstandelijke beperking te meten in de klinische praktijk. (dit proefschrift)
4. Voor het meten van de maximale knijpkracht van mensen met een verstandelijke beperking moet zowel de dominante als niet-dominante hand gemeten worden. (dit proefschrift)
5. Voor mensen met een (zeer) ernstige verstandelijke beperking en/of ernstige mobiliteitsproblemen zijn alternatieve fitheidstesten nodig. (dit proefschrift)
6. De lichamelijke fitheid van cliënten moet worden meegenomen in het stellen van zorgdoelen.
7. Fysiotherapeuten zijn een onmisbare schakel in het onderzoeken en ontwikkelen van fitheidstesten die geschikt zijn voor mensen met een verstandelijke beperking.
8. Voldoende beweging door cliënten kan toekomstige hulpbehoefte verminderen en moet een vast onderdeel van de zorg worden.
9. "Lack of activity destroys the good condition of every human being, while movement and methodical physical exercise save it and preserve it." – Plato
10. "We cannot solve our problems with the same thinking we used when we created them" – Albert Einstein
11. "Energy and persistence conquer all things" – Benjamin Franklin

Alyt Oppewal

Rotterdam, 29 oktober 2014