

Energy Conservation Management and Physical Behavior in fatigued people with Multiple Sclerosis

1. Vermoeide mensen met MS hebben een andere dagindeling en vertonen meer zittend gedrag. *(dit proefschrift)*
2. Vermoeidheid verminderen door beïnvloeding van het fysieke gedrag heeft alleen een effect op de fysieke dimensie van vermoeidheid. *(dit proefschrift)*
3. Energiemanagement is niet effectiever dan consulten door een MS-verpleegkundige voor het verminderen van vermoeidheid en verbeteren van participatie. *(dit proefschrift)*
4. Energiemanagement strategieën zijn waardevol voor mensen met MS en effectief voor het verminderen van vermoeidheid. *(dit proefschrift)*
5. Vermoeide mensen met MS met ernstige vermoeidheid, minder negatieve beleving van de vermoeidheid, minder ervaren ziektevoordelen, en een tekort aan sociale ondersteuning hebben het meest baat bij Energiemanagement behandeling. *(dit proefschrift)*
6. Het fenomeen 'Hangry' (hongerchagrijn) is een natuurlijke reactie van de hersenen op een lege maag waarbij glucosetekort een rol speelt *(Amanda Salis, University of Sydney)*.
7. Langer dan ± 25 sec planken in één en dezelfde variant, maakt meer kapot dan sterker. *(Rehaboom methode, Toine van de Goolberg)*
8. Bewegen is essentieel voor het goed functioneren van de hersenen *(Erik Scherder)*
9. If you want to go fast, go alone. If you want to go far, go together *(Roeiperiode Gyas)*
10. Mensen raken over het algemeen meer overtuigd door de redenen die zij zelf ontdekken dan door de argumenten die anderen aandragen' *(Blaise Pascal (1623-1662), wiskundige en filosoof)*
11. 'Als je nog eens dit en als je nog eens dat...', bij 'als' valt er altijd wel wat te kiezen, bij deze ALS viel er niets meer te kiezen... (ter nagedachtenis aan Mieke Blikman 29-08-2015)

