

## **Fit for the future**

### Physical fitness of children and adolescents with intellectual disabilities

1. De fitheid van kinderen en adolescenten met een matige of ernstige verstandelijke beperking is dramatisch laag (dit proefschrift) en moet verbeterd worden door activiteiten op de kinderdagcentra die in de dagprogramma's worden opgenomen.
2. Het vergroten van de fitheid kan niet zonder het stimuleren van de hoeveelheid bewegen en de motorische vaardigheden. De samenhang tussen de drie onderdelen vereist het stimuleren van alle drie, opdat ze elkaar positief beïnvloeden (dit proefschrift).
3. Kinderen en adolescenten met een matige tot ernstige verstandelijke beperking hebben recht op vergoeding van een jaarlijks fitheidsonderzoek (dit proefschrift).
4. Meer dan de helft van de kinderen en adolescenten met een matige tot ernstige verstandelijke beperking beweegt te weinig (dit proefschrift). Ook voor deze kinderen is het haalbaar om aan de richtlijn van 60 minuten per dag matig intensief niveau bewegen te voldoen.
5. Ondanks dat het schatten van de maximale hartslag op basis van een groepsgemiddelde bij kinderen en adolescenten met een verstandelijke beperking niet heel nauwkeurig is, is het in de praktijk wel de meest toepasbare en zinvolle methode voor deze groep (dit proefschrift).
6. Voldoende fitheid is nodig om optimaal mee te kunnen doen in de samenleving; in het geval van kinderen met ernstiger vormen van verstandelijke beperkingen betreft dat het niveau van: jezelf aankleden, helpen met boodschappen doen, en spelen met leeftijdsgenoten.
7. Er is nog een groot gebrek aan kennis over bewegen en fitheid van mensen met een verstandelijke beperking. Bewegingswetenschappers zijn daarom nodig in de gehandicaptenzorg om bijvoorbeeld meetinstrumenten (door) te ontwikkelen, goede interventieadviezen te geven en de effecten ervan te onderzoeken.
8. Net als in het reguliere onderwijs hebben kinderen met een verstandelijke beperking recht op elke week 2x 45 min gymles onder leiding van een bewegingsagoog of gymdocent.
9. Onderzoek doen met één been in de praktijk is beter dan met twee benen in de wetenschap.
10. Wetenschap doet er niet toe zonder goede wetenschapscommunicatie naar de praktijk.
11. Gras gaat niet harder groeien door er aan te trekken.