

Veranderingen benoemde bij het proces

'Physical Activity and Fitness in Adolescents and Young Adults with Myelomeningocele'

1. Overgewicht en lichamelijke inactiviteit zijn bij jongeren en jongvolwassenen met meningomyelocèle niet aan elkaar gerelateerd (*dit proefschrift*).
2. Een slechte conditie is voor een jongvolwassene met meningomyelocèle erger dan overgewicht (*dit proefschrift*).
3. Sporten is een keuze, niet kunnen sporten een smoes (*dit proefschrift*).
4. Bij jongvolwassenen met meningomyelocèle is er sprake van een 'disability paradox' (veel participatie problemen in combinatie met een goede kwaliteit van leven) (*dit proefschrift*).
5. Door langzaam te lopen verlaagt een jongvolwassene met meningomyelocèle zijn energieverbruik (per tijdseenheid), maar de fysieke belasting blijft hoog (*dit proefschrift*).
6. Exercise is Medicine.
(*American College of Sports Medicine*).
7. 7 stappen op een schaal is voor een meetinstrument voldoende om veranderingen te kunnen meten.
(*gebaseerd op: Miller G.A. The magical number of seven plus or minus two: some limits on our capacity for processing information. Psychol Rev 1956; 63: 81-97*).
8. Het stimuleren van gezond gedrag bij mensen met een lichamelijke beperking behoort tot het vakgebied van de Revalidatiegeneeskunde.
9. Eén op de drie biertjes die ik met collega's drink, wordt verklaard door de vrijdagmiddagborrels van mijn tweelingzus.
(*vrije interpretatie van: Poelen E.A. Drinking by parents, siblings, and friends as predictors of regular alcohol use of adolescents and young adults: a longitudinal twin-family study. Alcohol & Alcoholism; 42: 162-369*).
10. Een kind verschilt net zoveel van een volwassene als een rups van een vlinder.
(*Midas Dekkers*).
11. Vanuit medisch oogpunt kan men de uitspraak 'Hardlopers zijn doodlopers' beter vervangen door 'Inactiviteit geeft mortaliteit'.