

University of Groningen

Efficacy of exercise for functional outcomes in older persons with dementia

Sanders, Lianne

DOI:
[10.33612/diss.102146202](https://doi.org/10.33612/diss.102146202)

IMPORTANT NOTE: You are advised to consult the publisher's version (publisher's PDF) if you wish to cite from it. Please check the document version below.

Document Version
Publisher's PDF, also known as Version of record

Publication date:
2019

[Link to publication in University of Groningen/UMCG research database](#)

Citation for published version (APA):

Sanders, L. (2019). *Efficacy of exercise for functional outcomes in older persons with dementia*. [Thesis fully internal (DIV), University of Groningen]. Rijksuniversiteit Groningen.
<https://doi.org/10.33612/diss.102146202>

Copyright

Other than for strictly personal use, it is not permitted to download or to forward/distribute the text or part of it without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), unless the work is under an open content license (like Creative Commons).

The publication may also be distributed here under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license. More information can be found on the University of Groningen website: <https://www.rug.nl/library/open-access/self-archiving-pure/taverne-amendment>.

Take-down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

Downloaded from the University of Groningen/UMCG research database (Pure): <http://www.rug.nl/research/portal>. For technical reasons the number of authors shown on this cover page is limited to 10 maximum.

Stellingen

behorende bij het proefschrift

Efficacy of exercise for functional outcomes in older persons with dementia

Door Lianne Sanders

1. Ouderen met een milde tot matig-ernstige dementie kunnen goed meedoen aan een beweegprogramma dat bestaat uit wandelen en spieroefeningen voor de benen (*dit proefschrift*).
2. Hoger intensief trainen van de beenspieren heeft positieve effecten op de loopsnelheid bij ouderen met een dementie (*dit proefschrift*).
3. Om cognitieve functies bij ouderen met een dementie te stimuleren is elke vorm van activiteit waardevol (*dit proefschrift*).
4. Beweegprogramma's met korte sessies en een hoge frequentie dragen positief bij aan cognitief functioneren bij ouderen met een dementie (*dit proefschrift*).
5. Cognitieve taken die ontworpen zijn voor gezonde doelgroepen zijn niet zonder meer bruikbaar bij ouderen met een dementie (*dit proefschrift*).
6. Bewegen kan mogelijk positief bijdragen aan de kwaliteit van leven van ouderen met een dementie (*vervolgonderzoek*).
7. Zorgmedewerkers in de dementiezorg hebben dementie-specifieke informatie nodig over geschikte oefeningen, benadering van deelnemers, het geven van instructies en het inpassen van bewegen in de dagelijkse zorg.
8. Je moet het lichaam in balans houden (*deelneemster, 2016*).
9. Our ultimate goal, after all ... is a good life to the very end (*Atul Gawande, 2014*).

Propositions

corresponding to the thesis

Efficacy of exercise for functional outcomes in older persons with dementia

By Lianne Sanders

1. Older persons with mild to low-moderate dementia are well able to participate in an exercise program consisting of walking and lower-limb strength exercises (*this thesis*).
2. Performing lower-limb strength exercises at higher intensities has positive effects on gait speed in older persons with dementia (*this thesis*).
3. Any type of activity is valuable for cognitive function in older persons with dementia (*this thesis*).
4. Exercise programs with short session duration and high frequency have positive effects on cognitive function in older persons with dementia (*this thesis*).
5. Cognitive tests designed for use in healthy populations are not necessarily suitable for older persons with dementia (*this thesis*).
6. Exercise may have positive effects on quality of life in older persons with dementia (*future research*).
7. Health care staff working with older persons with dementia need dementia-specific information on suitable exercises, how to approach participants, how to give instructions and how to embed physical activity in daily life.
8. You have to keep the body balanced (*participant, 2016*).
9. Our ultimate goal, after all ... is a good life to the very end (*Atul Gawande, 2014*).