

## University of Groningen

### Lifestyle Opportunities

Overwijk, Annelies

DOI:  
[10.33612/diss.206455014](https://doi.org/10.33612/diss.206455014)

**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:*  
2022

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

*Citation for published version (APA):*  
Overwijk, A. (2022). *Lifestyle Opportunities: supporting a healthy lifestyle of people with moderate to profound intellectual disabilities*. [Thesis fully internal (DIV), University of Groningen]. University of Groningen. <https://doi.org/10.33612/diss.206455014>

#### 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

*Propositions accompanying this dissertation*

## Lifestyle Opportunities

*Supporting a healthy lifestyle of people with moderate to profound intellectual disabilities*

Annelies Overwijk

1. Kennis en vaardigheden over leefstijlondersteuning horen een vast onderdeel te zijn in het onderwijs van begeleiders van mensen met een matige tot zeer ernstige verstandelijke beperking. *(Dit proefschrift)*
2. Begeleiders van mensen met een matige tot zeer ernstige verstandelijke beperking bewust bekwaam maken bij het inzetten van gedragsveranderingstechnieken is noodzakelijk om zelfvertrouwen te krijgen in de ondersteuning bij gezond leefstijlgedrag. *(Dit proefschrift)*
3. Stil staan bij de eigen attitude is essentieel om een gezonde leefstijl van anderen te ondersteunen. *(Dit proefschrift)*
4. Bij de ontwikkeling van een educatie programma voor de dagelijkse zorgpraktijk moet deze praktijk ook betrokken worden om de uiteindelijke implementatie te laten slagen. *(Dit proefschrift)*
5. Een leertraject zorgt voor een positievere attitude, ondanks barrières tijdens de implementatie. *(Dit proefschrift)*
6. Leefstijlbeleid in zorgorganisaties is onmisbaar voor de ondersteuning van een gezonde leefstijl voor mensen met een matige tot zeer ernstige verstandelijke beperking. *(Dit proefschrift)*
7. Bewegen en gezond eten zijn basisbehoeften, net als het dragen van kleding.
8. *'Bescheidenheid siert de mens.'* Echter, op het gebied van leefstijl dienen we minder bescheiden te zijn wat betreft doelstellingen voor mensen met een verstandelijke beperking en dit onderdeel te maken van het dagelijks leven.
9. Voor leefstijlverbetering kan morgen al een eerste kleine stap gezet worden.
10. Your genetics load the gun, your lifestyle pulls the trigger. *(Mehmet Oz)*
11. If you never try, you will never know. *(Jo Miller)*