

## STELLINGEN

Behorende bij het proefschrift:

### **PERFECTFIT @ Work**

Tessa A. Kouwenhoven-Pasmooij

1. eHealth in combinatie met coaching door de bedrijfsarts leidt tot gezonder gedrag bij werknemers met verhoogd cardiovasculair risico. *(dit proefschrift)*
2. Bij werknemers met een cardiovasculaire aandoening vergroten belastende werkomstandigheden de uitval uit betaalde arbeid. *(dit proefschrift)*
3. Sociale interactie door team-play in een gedragsinterventie is een belangrijke component bij het vasthouden van gezond beweeggedrag. *(dit proefschrift)*
4. Hogere kwaliteit van coaching met motivational interviewing leidt tot meer deelname aan gezondheidsactiviteiten. *(dit proefschrift)*
5. Grootschalige implementatie van gezondheidsbevorderende interventies dient voorafgegaan te worden door een kwalitatief goede methodologisch evaluatie. *(dit proefschrift)*
6. Meer erkenning en waardering voor mantelzorgers voorkomt een stijging van de verzuim – en zorgkosten.
7. Gezond leven verkleint de kans om dement te worden.
8. Voor ebikes zouden dezelfde regels moeten gelden als voor brommers om letsel bij henzelf en andere weggebruikers te minimaliseren.
9. Het vereenvoudigen van eHealth programma's zorgt voor een gelijke slagingskans bij laag en hoog opgeleiden.
10. Vakantie heeft alleen korte termijn effecten op gezondheid en welzijn. Daarentegen heeft een korte onderzoeksperiode in het buitenland levenslange invloed op gezondheid en welzijn.
11. Life is like a game of chess. No one has ever won a game of chess by taking only forward moves... sometimes you have to move backwards to take better steps forward