

**Improving exposure to Internet-delivered
health behaviour change interventions**

An exploration of determinants and dissemination strategies

1. Kenmerken van het individu zijn bepalend of men een internetinterventie voor bevordering van gezond gedrag bezoekt; kenmerken van de interventie bepalen of men blijft (*dit proefschrift*).
2. Hoewel mogelijkheden tot interactie een internetinterventie aantrekkelijk maken, leiden meer mogelijkheden tot interactie niet automatisch tot een betere blootstelling aan een internetinterventie (*dit proefschrift*).
3. Beperkte en inconsistente registratie van individuele blootstelling aan internetinterventies maakt het onmogelijk om goed inzicht te krijgen in het individuele gebruik van deze interventies (*dit proefschrift*).
4. Verbetering van verspreiding van gezondheidsbevorderende internetinterventies moet zich richten op alle doelgroepen, maar in het bijzonder op mannen en mensen met een laag opleidingsniveau (*dit proefschrift*).
5. In theorie begint succesvolle verspreiding en implementatie van internetinterventies in de ontwikkelfase van een interventie. In de praktijk gebeurt dat nauwelijks (*dit proefschrift*).
6. Bevolkingsgroepen die achterbleven in internetgebruik hebben deze achterstand de laatste jaren ingehaald, maar verschillen in internetvaardigheden en -doeleinden blijven bestaan.
7. Een goede gezondheid is niet te koop, maar een goed inkomen brengt een gezonde leefstijl wel dichterbij (*Mackenbach, 2010*).
8. Knowing is not enough; we must apply. Willing is not enough; we must do (*Johann Wolfgang von Goethe, 1749-1832*).
9. Bij sociale marketing profiteert primair de doelgroep en/of samenleving van een product, service of idee, bij commerciële marketing de producent en/of marketeer.
10. Om het aantal orgaandonaties te laten toenemen is het kenbaar maken van de keuze aan naasten belangrijker dan het veranderen van het toestemmingsstelsel in een bezwaarsysteem.
11. Met geluk is het net hetzelfde als met gezondheid; als je er niets van merkt, betekent dit dat het er is (*Iwan Toergenjew Russisch schrijver en dichter, 1818-1883*).