

**An Exercise Program in Youngsters with  
Complex Congenital Heart Disease:  
does it improve Health Related Quality of Life  
and Psychosocial Functioning?**

A randomized controlled trial.

1. Jongeren met een aangeboren hartafwijking die een lager inspanningsvermogen hebben, rapporteren wel een lagere *fysieke* kwaliteit van leven, maar geen lagere *psychosociale* kwaliteit van leven (hoofdstuk 2, dit proefschrift).
2. Het is belangrijk om in de klinische praktijk jongeren met een complexe aangeboren hartafwijking die een lage kwaliteit van leven hebben te identificeren, omdat vooral zij baat hebben bij een trainingsprogramma (hoofdstuk 3, dit proefschrift).
3. Deelname aan een gestandaardiseerd inspanningstraining programma maakt jongeren met een complexe aangeboren hartafwijking niet minder angstig of minder depressief; echter deelname aan een controle-conditie (*wel* uitvoerige medische controles plus uitgebreid psychologisch onderzoek met de mogelijkheid om gevoelens te uiten, maar *niet* hoeven sporten) kan zorgen voor een afname van internaliserende problemen (hoofdstuk 4, dit proefschrift).
4. Een trainingsprogramma voor jongeren met een aangeboren hartafwijking moet zoveel mogelijk afgestemd worden op individuele behoeften en wensen; het is belangrijk dat jongeren sporten als iets leuks gaan ervaren in plaats van iets dat moet voor hun gezondheid (hoofdstuk 5, dit proefschrift).
5. Angstklachten en depressieve gevoelens van ouders hebben een negatieve invloed op het effect van een trainingsprogramma op hun kinderen; tijdens polibezoeken zou er standaard een aantal vragen aan ouders gesteld moeten worden over angst voor sportdeelname van hun kind (hoofdstuk 6, dit proefschrift).
6. Kinderen met een complexe aangeboren hartafwijking kunnen ook een abnormale ontwikkeling van het brein hebben, wat gepaard kan gaan met subtiele neurologische beperkingen en een verminderde cognitieve ontwikkeling (*Wernovsky et al. 2006*); sporten is niet alleen belangrijk voor het hart, maar ook voor het brein van deze kinderen.
7. De toevoeging van de term psychologie aan de afdelingsnaam Kinder- en Jeugdpsychiatrie/psychologie vormt mede een belangrijke erkenning voor de rol van de pediatrische psychologie binnen het ErasmusMC-Sophia.
8. Fysieke activiteit en sporten zijn belangrijk voor een gezonde oude dag, zowel vanuit fysiek als vanuit cognitief en psychologisch oogpunt.
9. "Hoe benader je overgewicht? Als iets slechts, dat vermeden moet worden? Of als een diversiteitsissue: mensen zijn nu eenmaal verschillend, is dat oké?"  
*Asha ten Broeke, wetenschapsjournalist Volkskrant*
10. Gelijk krijgen maakt gelukkig – *Being right or being happy: pilot study*  
*Christmas 2013: Research BMJ 2013;347*
11. "Ask not what your teammates can do for you. Ask what you can do for your teammates."  
*Ervin 'Magic' Johnson (an American retired professional basketball center).*