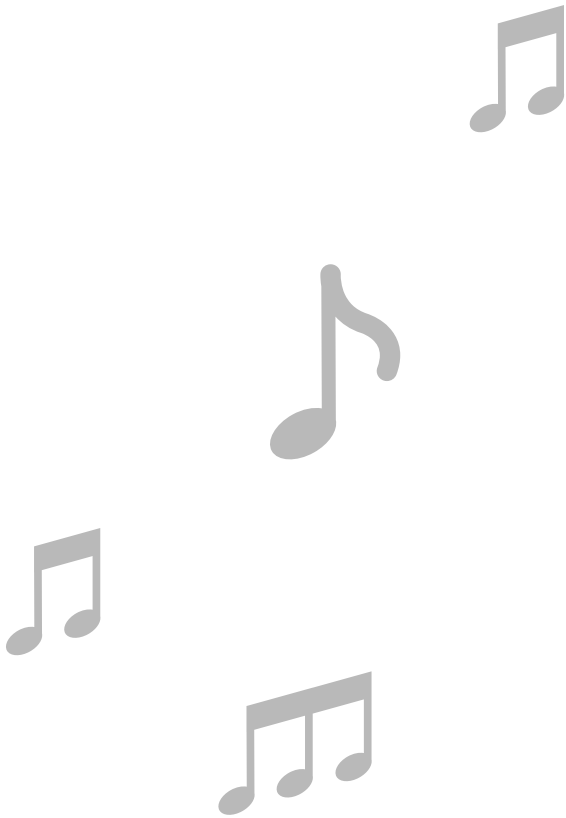


## Dankwoord



Zo tegen de zomer leg ik de laatste hand aan het proefschrift en denk ik met plezier terug aan de afgelopen 4 jaar. Er zijn zo veel mensen die hier aan hebben bijgedragen. Collega's, deelnemers, vrienden en familie, ontzettend bedankt!

**Willem, Carel en Karin**, vanaf de eerste dag hebben jullie hard meegewerkt aan het slagen van het onderzoek. Bedankt voor jullie kennis, inzet, wijze woorden en steun! **Willem**, heerlijk om geconfronteerd te worden met een recht-door-zee vrolijke Amsterdammer, die de (voor mij) moeilijkste zaken simpel uitlegde en met flair oploste. Ook al heb ik regelmatig met Inge gaatjes in je agenda moeten zoeken voor afspraken, je hebt oog voor het welzijn van je promovendi en toont enorme betrokkenheid. Dank je wel! **Carel**, ook in jouw drukke bestaan nam je altijd de tijd voor mijn vragen. Over het werk van de bedrijfsarts, het leven als onderzoeker, of over de implicaties van onze resultaten. Onze brainstormsessies aan het eind van het traject hebben mede daarom geleid tot een weloverwogen introductie en discussie. Bedankt daarvoor! Ik wens je veel succes met je mooie positie van bijzonder hoogleraar Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde en hoop je in de toekomst nog tegen te komen in het veld. **Karin**, ik grapte wel eens dat je als dagelijkse begeleider promovendi opvoedt, maar dat gebeurde vaak wel! Tijdens onze vele gesprekken over de balans tussen kwaliteit en kwantiteit heb je mij binnen goed onderbouwde wetenschappelijk kaders vrij gelaten om het onderzoek in te vullen. Daarmee heb je enorm bijgedragen aan mijn wetenschappelijke en persoonlijke (eigenwijze?!) ontwikkeling met als resultaat een proefschrift waar we allebei trots op zijn. Bedankt!

**Kwaliteitsbureau NVAB**, bedankt voor de belangrijke rol die jullie gespeeld hebben in de verschillende fasen van het onderzoek. In het bijzonder wil ik **André** bedanken voor zijn vriendelijke, rustige voorzitterschap. Al pratend kwamen we door de jaren heen regelmatig op –naar ons idee- belangrijke onderwerpen voor de bedrijfsgezondheidszorg, waar eigenlijk een artikel van gemaakt moest worden. Dat deden we dus ook. Bedankt voor al je werk en collegialiteit. Leuk om je weer tegen te komen vanuit mijn nieuwe functie bij het CBO! **Noks**, jij was een van de enthousiastelingen met wie we dan zo'n artikel oppakten. Ook heb je ons regelmatig geholpen met bijeenkomsten, zoals met de oefening moraal beraad. Bedankt voor je vriendschap en veel succes met je mooie Instituut Hoogbegaafdheid Volwassenen. **Marian**, het eerste jaar verliep soms lastig met veel onzekerheden en tijdsdruk, maar tegelijk ook soepel door je controle. Als ik de weg kwijt was kwam jij met een gedegen opzet van de richtlijn. Ik waardeer je daadkrachtige houding en de fijne gesprekken die we hadden bij de NVAB, maar ook tijdens de BG-dagen.

**Bedrijfsartsen**, zonder jullie enthousiasme en inzet was er geen Balance@Work onderzoek. Ik wil jullie hartelijk danken voor de ruim 1200 vragenlijsten en metingen van gewicht, middelomtrek, bloeddruk en cholesterol die jullie mogelijk hebben gemaakt. Maar vooral wil ik jullie bedanken voor jullie behulpzaamheid, geduld, gezelligheid en kritische blik, zoals op het meten van de middelomtrek, waardoor ik dit traject als ontzettend leerzaam

en leuk heb ervaren. Ik hoop dat we jullie tijdens dit traject goede ervaringen en tools hebben kunnen meegeven voor je verdere loopbaan. Mijn dank gaat hierbij ook uit naar alle **werkgevers** die de tijd en middelen beschikbaar hebben gesteld voor de bedrijfsartsen en werknemers om deel te nemen. Een aantal van jullie heb ik gesproken in het kader van implementatie en ethische kwesties; ontzettend interessante gesprekken die goed inzicht gaven in diverse belangen en barrières, maar vooral ook bevorderende factoren over dit vaak lastige onderwerp. **Werknemers**, bedankt voor jullie interesse, het invullen van de *eindeloze* vragenlijsten en de vaak leuke telefoongesprekken als vragenlijsten incompleet terugkwamen. Hopelijk heeft deelname aan dit onderzoek bijgedragen aan jullie eigen gezondheid.

**Leden van de leescommissie**, prof.dr. M.L. Hellénus, prof.dr. J.C. Seidell, dr. R.W. Ostelo, dr. S.P. Kremers, dr. D.J. Bruinvels en prof.dr. J.R. Anema, hartelijk dank voor de tijd en energie die jullie gestoken hebben in het lezen en beoordelen van mijn proefschrift. Ik ben vereerd en blij met jullie aanwezigheid tijdens de openbare verdediging.

**EMGO collega's**, door de jaren heen heb ik velen van jullie beter leren kennen. Bedankt voor jullie interesse, adviezen en gezelligheid. (Ex)collega's van LASA, in het bijzonder **Marjolein, Dorly, Natasja, Geeske, Joost** en **Noor**, bij jullie heb ik op een hele prettige manier mijn eerste stappen gemaakt als onderzoeker en met z'n allen in San Francisco als congresbezoeker! **Inge, Brahim, Patrick, Trees** en **Sonja**, dankzij jullie grote betrokkenheid bij de promovendi verliep het maken van afspraken of het regelen van zaken als software en enveloppen altijd soepel. Bedankt! **Femke**, met jouw enthousiasme en inzet was het opzetten van de startersbijeenkomst een leuke klus die zo geklaard was. **Caroline**, het duurde even voordat we op het goede spoor zaten met het middelomtrek artikel, maar het was de moeite waard. Bedankt voor de leerzame en gezellige gesprekken. **Raymond**, mede door onze brainstormsessies voor het review artikel is het een zeer gedegen stuk geworden, dank je wel. **Marieke**, de economische evaluatie verliep soms stroef door de data en analysetechnieken. Ik vind het knap hoe je zo snel een goed artikel hebt neergezet, bedankt. **Maurits, Jos, Vincent, Stef** en **David**, bedankt voor jullie tijd, adviezen en inspiratie op voor mij belangrijke momenten in de afgelopen jaren.

**G/H-O gang**, heerlijk om betrokken collega's te hebben waar je even kon binnenlopen om promotieperikelen te bespreken en successen te delen. Bedankt voor de gezellige tijd op de VU, maar ook tijdens de etentjes, lunches en congresbezoeken. Stagiaires **Sandra, Angeli** en **Annefloor**, door jullie gedreven en zelfstandige houding maakten jullie de begeleiding makkelijk en het werk goed, bedankt! Ook heb ik geboft met twee geweldige onderzoeksassistenten. **Jennifer**, je kwam midden in de hectiek terecht van materialen produceren, bestellen, inpakken en puntjes op de i zetten voor de start van de interventie. Mede door jouw harde werken en meedenken hebben we het mooi gered! Jammer genoeg, maar volledig terecht, begon je daarna al snel met je eigen promotieonderzoek. Gelukkig hielden we als 'buddy's' en ganggenoten nog regelmatig contact. **Evelien**, ook de timing van jouw komst kon niet beter. De data stroomde sneller binnen dan dat we aankonden

en daar moest een beter systeem voor worden opgezet. Zelfstandig zette jij een nieuwe database op die zo gestructureerd was dat ik snel kon zien hoe ver we waren en wat er moest gebeuren. Daarnaast heb je ongelooflijk gebuffeld om door het hele land metingen te verrichten waarvan anders data zou missen. Fijn dat we nog contact hebben en ik wens je al het goeds toe in je verdere carrière!

Na 10 jaar studie en werk aan de VU/VUmc was het dan echt tijd om verder te trekken. **CBO collega's**, dank jullie wel dat ik me vanaf het begin welkom heb gevoeld. Ik weet dat ik met jullie bij het CBO een leuke en leerzame toekomst tegemoet ga.

**Jorien**, tijdens de gehele afgelopen vier jaar zat er nauwelijks een saaie dag tussen met jou! Je bent een enthousiaste spring-in-'t-veld die, tussen ons langzaam opstarten en kletsen door, ontzettend hard en gemotiveerd werkt. Onze vele gesprekken vanuit verschillende werk- en denkwijzen heb ik als erg waardevol en leerzaam beschouwd. Na zoveel lief en leed gedeeld te hebben ben ik blij dat je naast me op het podium staat en hoop ik dat mijn promotie net zo fantastisch wordt als die van jou!

**Inge**, tijdens de studie hadden we al een enorme klik. Je goedlachse en actieve houding maakten het samenwerken erg leuk. Ik ben blij dat we door de jaren heen zo goed contact hebben gehouden en dat je nu naast me staat. Je geeft me rust en vertrouwen en ik kijk uit naar jouw prachtige boekje en grote dag(en)!

**Karen OH**, onze vaste flexplek kamergenoot, ook jou wil ik hier hartelijk bedanken! Ik mis alle heerlijke zinnige én onzinnige gesprekken van jou en Jorien om me heen al☺. Bedankt voor je luisterend oor, maar bovenal bedankt voor je steun en het meelesen in de laatste fase van het onderzoek. Je hebt me geweldig door de laatste dagen, avonden en weekenden heen gesleept en ik hoop dat ik dat ook voor jou kan doen!

Lieve **familie en vrienden**, de lengte van de tekst is hier kort maar jullie zijn minstens zo belangrijk voor mij en voor het onderzoek door jullie steun, vertrouwen en interesse. Heel erg bedankt daarvoor. Ik zie er naar uit om volgend jaar met jullie op het leven te proosten!

**Pap en mam**, jullie eindeloze enthousiasme, steun en vertrouwen hebben van mij een zeer gelukkig mens gemaakt. Onder andere door jullie levenswijsheden, marine-spreuken, bijlesuren wis- en natuurkunde (pap) en het maken van mijn teken- en ckv-werkstukken (mam) hebben jullie mij alle mogelijkheden gegeven en keuzevrijheden geleerd. Ik prijs me gelukkig met zulke fijne ouders!

**Jorinde**, hoewel we elkaar door de afstand en drukke levens niet zo vaak zien als dat we zouden willen kan ik me geen betere zus voorstellen. Je staat altijd voor me klaar en ook al vinden we dat niet op elkaar lijken, op belangrijke momenten denken we als één. Bedankt daarvoor en ik wens je al het goede met Michel, Thomas en de nieuwste aanwinst!

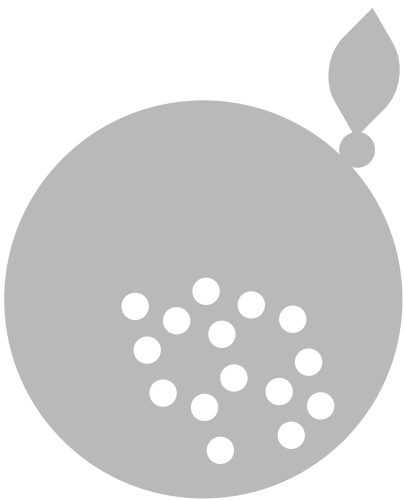
Tot slot de belangrijkste persoon in mijn leven. **René**, zonder jou had ik het nooit gered in vier jaar. Avonden hebben we in het begin aan de materialen gezeten waarvoor jij alle vormgeving deed. Ook in de jaren daarna heb je me enorm gesteund met al je liefde en aandacht. Ik ervaar het nog steeds als bijzonder dat ik elke dag gek op je ben en kijk uit naar een fantastische toekomst met jou aan mijn zij.

## About the author



Lisanne Marlieke Verweij was born on October 19<sup>th</sup> 1984 in Den Helder, the Netherlands. After graduating from VWO at the Oranje Nassau College Zoetermeer in 2002, she studied Health Sciences at the VU University in Amsterdam. In 2007 she received her Masters degree with specialisations in 'Prevention and Public Health' and 'Public Health Research'. During her study and shortly after graduation she worked at the EMGO+ Institute of the VU University Amsterdam within the Longitudinal Aging Study Amsterdam (LASA) on the association between physical activity performed by older adults and incident arthritis. In 2008 she started her PhD project at the EMGO+ Institute within the department of Public and Occupational Health on the (cost)-effectiveness of an occupational health guideline to prevent workers' weight gain. During her PhD, she attended the Postgraduate Epidemiology Program at the VU University Medical Center. Currently, Lisanne is working as an advisor for guideline development and implementation at CBO, knowledge and implementation institute for improving the quality of health care in Utrecht.

## List of publications



### Articles related to this thesis

1. Verweij LM, Proper KI, Weel ANH, Hulshof CTJ, Van Mechelen W. Long-term effects of an occupational health guideline on employees' body weight-related outcomes, CVD risk factors and quality of life: results from an RCT. *Submitted*.
2. van Wier MF, Verweij LM, Proper KI, Hulshof CTJ, van Tulder MW, van Mechelen W. Economic evaluation of an occupational health guideline for prevention of weight gain among employees. *Submitted*.
3. Verweij LM, Proper KI, Hulshof CTJ, Weel ANH, Van Mechelen W. The application of an occupational health guideline reduces sedentary behavior and increases fruit intake at work: results of a RCT. *Occup Environ Med*. 2012;69(7):500.
4. Verweij LM, Terwee CB, Proper KI, Hulshof CTJ, Van Mechelen W. Measuring waist circumference: Gaps in knowledge. *Public Health Nutrition*. *Public Health Nutr*. 2012;25:1.
5. Verweij LM, Proper KI, Leffelaar EL, Hulshof CTJ, Weel ANH, Nauta AP, Van Mechelen W. Barriers and facilitators to implementation of an occupational health guideline aimed at preventing weight gain among employees in the Netherlands. *J Occup Environ Med*. *Accepted*
6. Verweij LM, Proper KI, Hulshof CTJ, Van Mechelen W. Process evaluation of an occupational health guideline aimed at preventing weight gain among employees. *J Occup Environ Med*. 2011;53(7):722.
7. Verweij LM, Coffeng J, Van Mechelen W, Proper KI. Meta-analyses of workplace physical activity and dietary behavior interventions on weight outcomes. *Obesity Reviews*. 2011;12(6):406.
8. Verweij LM, Proper KI, Weel ANH, Hulshof CTJ, Van Mechelen W. Design of the Balance@Work project: systematic development, evaluation and implementation of an occupational health guideline aimed at the prevention of weight gain among employees. *BMC Public Health*. 2009;9:461.
9. Verweij LM, Weel ANH, Hulshof CTJ, Proper KI, Van Mechelen W. Richtlijn in ontwikkeling: Balans in bewegen en voeding op de werkplek. *Tijdschrift Bedrijf-Verzekeringsgeneeskunde (TBV)* nr. 3, maart 2010, p.110-113.



**Other articles**

1. Peeters GMEE, Verweij LM, van Schoor NM, Pijnappels M, Pluijm SMF, Visser M, Lips P. Which types of activities are associated with risk of recurrent falling in older persons? *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2010;65(7):743.
2. Verweij LM, Van Schoor NM, Dekker J, Visser M. Distinguishing four components underlying physical activity: A new approach to using physical activity questionnaire data in old age. *BMC Geriatrics*. 2010;10:20.
3. Verweij LM, Van Schoor NM, Deeg DJH, Dekker J, Visser M. Physical activity and incident clinical knee osteoarthritis in older adults. *Arthritis & Rheumatism (Arthritis Care & Research)*. 2009;61(2):152.

