



Gebruiksaanwijzing

Instructie voor gebruik | Untire Now

Auteur: **Atse Aukes**
Versie: **9 januari 2024**
Classificatie van gegevens: **Publiek**

©2024 Tired of Cancer B.V

Inhoud

Gebruiksaanwijzing.....	3
Toepassing van de Untire Now app.....	3
Voor wie is de Untire?	3
Medisch gebruik	4
Wanneer gebruik je de Untire Now-app niet?	4
Contra-indicaties	4
Uitsluitingscriteria	4
Overige veiligheidsinstructies en verdere informatie.....	4
Bijwerkingen	5
Omgeving.....	5
Duur app-gebruik.....	5
Technische informatie	6
Beschikbare apparaten.....	6
Installatie	6
Updates, wijzigingen en verwijderen	6
De Untire Now-app gebruiken.....	7
Gegevens	8
Fabrikant.....	10

Gebruiksaanwijzing

Over deze gebruikershandleiding

Deze gebruikershandleiding is gepubliceerd op 24 november 2023.

Toepassing van de Untire Now app

De Untire Now® app (hierna: “Untire”) wordt je aangeboden door Tired of Cancer B.V. (hierna: “ToC BV”, “we”, “ons”) gevestigd te Koningin Wilheminalaan 5, 3527 LA. ToC BV, in de zin van de Europese Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) is een verwerkingsverantwoordelijke.

De Untire Now® applicatie is een onbegeleide tool bedoeld om kankerpatiënten en overlevende te helpen om hun kanker gerelateerde vermoeidheid te verminderen en hun kwaliteit te verbeteren.

Veel mensen hebben last van vermoeidheid tijdens en na kanker. Vermoeidheidsklachten hebben een ernstige, negatieve impact op het werkleven, het sociale leven en vooral op het algehele gevoel van welzijn.

Untire is gebaseerd op bewezen methoden en is de eerste app ter wereld die specifiek en uitgebreid kankergerelateerde vermoeidheid vermindert. Untire legt uit waarom iemand vermoeid is, hoe je kunt ontspannen, hoe je om kunt gaan met stress en angst en geeft tips over hoe je beter kunt slapen en het beste met energie kunt omgaan.

Hoe is Untire ontwikkeld?

Deskundigen en mensen die kanker hebben of hadden, hebben meegeholpen om Untire te maken. Untire volgt internationale regels voor het omgaan met vermoeidheid door kanker, gemaakt door het NCCN (National Comprehensive Cancer Network) in Amerika.

Voor wie is de Untire?

Untire is voor alle (ex-)kankerpatiënten

- die 18 jaar of ouder zijn
- die weten hoe ze een smartphone moeten gebruiken
- die fysiek en mentaal in staat zijn om zelfstandig te werken met een digitale therapie

Medisch gebruik

De Untire Now® applicatie is een onbegeleide tool bedoelt om kankerpatiënten en overlevende te helpen om hun kanker gerelateerde vermoeidheid te verminderen en hun kwaliteit te verbeteren.

Untire helpt je actief te blijven, zowel lichamelijk als in je hoofd. Het werkt met een programma dat je zelf volgt. Elke week kijk je hoe moe je je voelt, hoeveel energie je hebt en hoe gelukkig je bent. Elke dag doe je oefeningen voor:

- **Thema:** Je leert over vermoeidheid en hoe je ermee om kunt gaan. Dit is gebaseerd op ACT, een manier om je gedachten en gevoelens te accepteren.
- **Bewegen:** Je gaat oefeningen doen om sterker te worden en je conditie te verbeteren.
- **Ontspannen:** Je leert hoe je minder stress kunt hebben door ademhaling, meditatie en andere ontspanningsoefeningen.

Het programma geeft ook tips om je beter te voelen. Deze tips zijn gebaseerd op positieve psychologie.

Wanneer gebruik je de Untire Now-app niet?

Contra-indicaties

Untire mag niet worden gebruikt wanneer je een andere ziekte hebt die je moe maakt en die niet door kanker komt, zoals:

- *Fibromyalgie - ICD10: M79.7*
- *Chronisch vermoeidheidssyndroom. - ICD10: G93.3*

Uitsluitingscriteria

Wanneer moet je Untire ook niet gebruiken?

- Je moe bent door iets lichamelijks, zoals niet genoeg drinken, bloedarmoede of nierproblemen.
- Je een ernstige psychiatrische ziekte hebt die behandeld moet worden.
- Je palliatieve zorg krijgt omdat je heel ernstig ziek bent.

Overige veiligheidsinstructies en verdere informatie

1. Untire vervangt geen dokter of therapeut.
2. Gebruik Untire alleen als je geen van de ziektes hebt die hierboven staan.

3. Luister altijd naar je dokters, zij weten meer dan de app.
4. Lees of luister goed naar de instructies in de app. Doe de oefeningen in je eigen tempo. Als je niet weet hoe de oefeningen moeten, stop dan en vraag het aan je dokter of therapeut.

In Untire vind je verschillende oefeningen die wetenschappelijk zijn onderzocht. Ze zijn goed voor je, dat is bewezen. Maar als ze niet veilig zijn voor jou, doe ze dan niet.

Beweeg oefeningen

Als sommige beweeg oefeningen moeilijk zijn voor jou, doe ze dan niet of maar een beetje. Vraag je dokter of fysiotherapeut om advies als je het niet zeker weet.

Doe geen oefeningen en vraag eerst je dokter als je:

- Koorts hebt, meer dan 38 graden.
- Moet overgeven of misselijk bent.
- Een infectie hebt.
- In de war bent.
- Duizelig bent .
- Problemen met je bloed hebt, zoals bloedarmoede.
- Bloedt of snel bloedt.
- Hartproblemen hebt.
- Andere gezondheidsproblemen hebt naast kanker.

Bijwerkingen

Van Untire zijn geen bijwerkingen bekend.

Omgeving

Je kunt de app binnen in huis gebruiken met een veilige internet verbinding.

Buiten kun je de app gebruiken waar je je telefoon mag gebruiken. Gebruik de app niet als het gevaarlijk is, zoals in het verkeer.

Duur app-gebruik

Om goed te werken met de app, gebruik het 8 tot 12 weken lang, 20 minuten per keer, minstens drie keer in de week.

Technische informatie

Beschikbare apparaten

Untire is beschikbaar op een iPhone met iOS 12.4 of hoger en op de meeste Android-smartphones met Android 6.0 of hoger.

Installatie

iOS:

Ga naar de App Store op je iPhone of iPad en zoek naar 'Untire Now'. Druk op 'Downloaden' om de app op je toestel te zetten. Misschien moet je je wachtwoord of vingerafdruk gebruiken. Dan begint de app met downloaden en installeren.

Android:

Open de Play Store op je Android-telefoon of -tablet en zoek naar 'Untire Now-app'. Klik op de app om meer te zien en druk op 'Installeren'. Je moet akkoord gaan met de voorwaarden van Google. Daarna wordt de app gedownload en op je apparaat gezet.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.tiredofcancerapp.untirenxt.basic>

Updates, wijzigingen en verwijderen

Updates en wijzigingen

We updaten Untire af en toe om problemen op te lossen en om hem beter te maken. Soms moet je de nieuwe versie downloaden en akkoord gaan met nieuwe voorwaarden voordat je Untire weer kunt gebruiken. Het is slim om updates meteen te doen als ze er zijn, voor de veiligheid en om de app goed te laten werken. Je krijgt een melding van de App Store of Play Store als er een update is.

Verwijderen

iOS: Druk op het app-icoontje en houd vast tot het beweegt. Druk dan op de 'x' die verschijnt en bevestig of zeg af.

Android: Druk op het app-icoontje en houd vast. Dan zie je 'Verwijderen' staan. Druk hierop om de app te verwijderen, of ergens anders om het te annuleren.

De Untire Now-app gebruiken

Account registratie

Als je Untire Now net hebt gedownload en opent:

- Voer de vouchercode in. Heb je geen voucher code, klik dan op de link om te kijken hoe je er een te krijgen.
- Maak een account met je e-mail en een sterk wachtwoord. Gebruik minstens 8 tekens, met een cijfer, symbool en hoofdletter.
- Ga akkoord met de voorwaarden en privacy om de app te gebruiken. Zonder akkoord werkt de app niet.

Dan begin je met het programma.

Ontdek meer over jezelf

Untire Now helpt je om te gaan met vermoeidheid door kanker. Bekijk de video in de app voor verdere uitleg. De app stelt je iedere week vragen over hoe je je voelt, je geluk en over je energie. De app zal je meer leren over je energie en hoe je die kunt verbeteren.

Programma

Begin thuis en in je eigen tempo met de app. Wat ga je doen? Bekijk de video in de app voor verdere uitleg.

Het Untire programma bestaat uit drie onderdelen die samen één geheel vormen. Ze zijn alle drie belangrijk. Elke keer als je Untire gebruikt kan jijzelf bepalen welk onderdeel je gaat doen. Soms misschien één daarvan, soms twee en soms misschien alle drie.

- Thema's: Er zijn thema's over vermoeidheid en andere onderwerpen die met kanker te maken hebben. Je vindt er informatie en oefeningen om over na te denken.
- Bewegen: Je gaat oefeningen doen om sterker te worden en je conditie te verbeteren. De oefeningen kun je thuis doen, zo vaak als je wilt.
- Ontspanning: Elke dag krijg je een nieuwe oefening om minder stress te hebben. Dit helpt je om stress te herkennen en los te laten.

Daarnaast krijg je elke dag een nieuwe tip, gebaseerd op positieve psychologie en onderzoek, om je humeur te verbeteren. Probeer uit wat voor jou werkt.

Elke keer als je het Untire programma opent ga je met dat gekozen thema verder waar je de laatste keer was gebleven. Als je het thema hebt afgerond, dan kun je de volgende keer een nieuw thema kiezen, zodat je daarmee aan de slag kunt. Als je wilt kan je trouwens ook veranderen van thema via je profiel, ook al heb je een thema nog niet afgerond

Menu knoppen

Er zijn drie knoppen onder in de balk van Untire.

- Links zit de knop 'Vandaag'. Daar kan je zien waaruit je programma van die dag bestaat.
- In het midden zit de knop 'Bibliotheek' daar vind je alles uit het Untire programma
- Rechts zit de knop met jouw naam. Daaronder kan je alles vinden van jou persoonlijk, zoals je scores op je vermoeidheid, energie en geluk, het doel dat je hebt gesteld en je vaas van energie. Ook kun je veranderen van thema via 'Je themakeuze'. Zo kun je zelf bepalen welk thema er op je programma van vandaag komt te staan. Als laatst vind je hier in je themavragen de antwoorden die je op vragen gaf in de thema's
- Onder jouw naam vind je ook de app instellingen waarin je bijvoorbeeld je toestemmingen en account kan beheren.

Gegevens

Een account

Als je een account maakt voor Untire, dan slaan we je gegevens veilig op. Zo kun je de app op meer apparaten gebruiken en als je telefoon kwijt of kapot is, kun je altijd weer inloggen. Je gegevens zijn veilig met je wachtwoord en pincode, zodat niemand anders bij jouw informatie in Untire kan.

Privacy en beveiliging:

Jouw privacy is belangrijk voor ons. We gebruiken je gegevens altijd anoniem, dus zonder je naam erbij. Dit doen we om Untire beter te maken en om te onderzoeken hoe we mensen met vermoeidheid door kanker beter kunnen helpen. Dus we zorgen dat niemand kan zien dat de gegevens van jou zijn. Meer informatie vind je in ons privacybeleid op untire.me/privacy, of je kunt ons mailen op support@untire.me.

Goed om te weten, onze app is een officieel medisch hulpmiddel in Europa en voldoet aan strenge eisen voor het beschermen van jouw gegevens.

Gegevens exporteren:

Je kunt je gegevens uit de app halen. Dit zijn bijvoorbeeld je metingen en oefeningen. Je krijgt ze dan als .csv bestand, wat je kunt bekijken in programma's zoals Microsoft Excel. Ga in de app naar instellingen en kies 'Mijn persoonlijke gegevens downloaden'.

Hulp nodig?

Als er iets niet lukt:

- mail ons dan op support@untire.me
- kijk op untire.me/faq
- bel ons via +31 85 018 76 08

Fabrikant

Bedrijf



Handelsnaam medisch hulpmiddel

Untire Now

Adres

Koningin Wilhelminalaan 5, 3527 LA, Utrecht,
Nederland

CEO

Dr. Bram Kuiper

E-mail algemeen

info@untire.me

E-mail ondersteuning

support@untire.me

Telefoonnummer

+31 85 018 76 08

Basic UDI

1163357UntireNowR3

