Tired of Cancer

Gebrauchsanweisung

Untire

Author: **A. Aukes, J. Bregman, S. Spahrkäs**
Version: **14 Juli 2023**
Data classification: **Öffentlich**
©2023 Tired of Cancer B.V.

untire

An app that helps with cancer fatigue

Inhaltsverzeichnis

Medizinische Zweckbestimmung Untire® 4
Verwendung der Untire® App 4
Für wen ist Untire® gedacht? 5
Medizinische Wirkung 5
Kontraindikationen - Wann solltest Du Untire® nicht verwenden? 6
Kontraindikationen 6
Nebenwirkungen 7
Verfügbarkeit auf Geräten 7
Benutzerumgebung 7
Verwendungsdauer 7
Updates und Änderungen 7
Installieren 8
iOS: 8
Android 8
Erste Verwendung 8
Messungen 9
Benachrichtigungen 10
Die Untire® App - los geht‘s 10
Übersicht der App 10
Tipp des Tages 10
Entspannung 11
Bewegung 11
Themen 12
Messungen 13
Mein Untire 13
Einstellungen 13
Daten 14
Konto erstellen 14
Datensicherheit - wie behandeln wir deine Daten? 14

Datenexport 14
De-Installation 15
iOS: 15
Android 15
Support 15
Hersteller 16

| ©2023 Tired of Cancer B.V.

Gebrauchsanweisung

Über dieses Benutzerhandbuch

Gebrauchsanweisung Version 14 Juli 2023.

Die neueste Version dieses Handbuchs findest Du unter https://untire.me/gebrauchsanleitung.pdf.

Hinweis: *Die Untire®-Applikation wird im weiteren Verlauf des Dokuments als Untire® app bezeichnet.*

Medizinische Zweckbestimmung Untire®

Die Untire®-Applikation hilft, die krebsbedingte Erschöpfung (Fatigue) bestehender und ehemaliger Krebspatientinnen und Krebspatienten zu verringern und ihre Lebensqualität zu verbessern.

Verwendung der Untire® App

Viele Menschen leiden während und nach einer Krebserkrankung an enormer Erschöpfung. Müdigkeitsbeschwerden haben großen Einfluss auf deine Arbeit, dein soziales Leben und vor allem auf dein allgemeines Wohlbefinden.

Die Untire®-App zielt darauf ab, die Müdigkeit von (ehemaligen) Krebspatienten zu verringern und ihre Lebensqualität zu verbessern.

Die App wurde von einem Expertenteam auf Grundlage bewährten evidenzbasierten Methoden entwickelt. Untire ist weltweit die einzige App, die tumorbedingte Fatigue so zielgerichtet und umfassend bekämpft.

Die Untire® App bietet dir einen Einblick in deine Gesundheit (z. B. wahrgenommene Müdigkeit/Belastung/Zufriedenheit, Energieniveaus, mentales Wohlbefinden). Zusätzlich enthält die Untire® App persönliche Tagesprogramme

1) zur Verbesserung der körperlichen Aktivität für Kondition und Kraft, und zu weniger sitzen und mehr bewegen,
2) zum täglichen Umgang mit deinem Energieniveau sowie
3) Tipps für eine bessere Laune,
4) Stressreduzierung durch gezielte Übungen und Verbesserung der bewussten Atmung.
5) Zusätzlich werden durch kognitive Verhaltenstherapie (CBT) Informationen und Übungen zu verschiedenen Themen angeboten: Müdigkeit, Schlafprobleme, Angst, Selbstpflege, Grübeln, Ernährung, Grenzen setzen.

| ©2023 Tired of Cancer B.V.

Für wen ist Untire® gedacht?

Die Untire® App richtet sich an (ehemalige) Krebspatienten, die

- 18 Jahre oder älter sind
- mit einem Smartphone umgehen können
- körperlich und geistig in der Lage sind, selbständig an einer digitalen Therapie teilzunehmen

Medizinische Wirkung

Die Untire®-App hilft, die krebsbedingte Müdigkeit (Fatigue) von (ex) Krebspatient:innen zu verringern und ihre Lebensqualität zu verbessern.

Die Untire® App ist ein registriertes Medizinprodukt, dass eine Reihe von Interventionen kombiniert:

- Einblick in die aktuelle Gesundheitssituation (z. B. anhand von wahrgenommener Müdigkeit/Belastung/Unzufriedenheit/Glücksgrad, Energieniveaus und geistigem Wohlbefinden).
- Tägliches Programm zur Verbesserung der körperlichen Aktivität und Kondition, zur Verbesserung der Muskelkraft und allgemeine Bewegungsrituale (z. B. Verringerung der täglichen Sitzdauer)
- Tägliches Aktivitätsprogramm, das Patienten beim Umgang mit ihrem eigenen Energieniveau unterstützt
- Tägliches Aktivitätsprogramm mit individuellen Verhaltensvorschlägen zur Verbesserung der persönlichen Stimmung
- Tägliches Aktivitätsprogramm mit Übungen zur Stressreduzierung (z. B. Atemübungen)
- Psychoedukation anhand kognitiver Verhaltenstherapie zur Unterstützung des Patienten (z. B. bei Schlafstörungen, Angststörungen, Selbstpflege, Ernährung, Grübeln, usw.).

Der Inhalt der Untire® App entspricht den internationalen Richtlinien des amerikanischen NCCN (National Comprehensive Cancer Network) zur Diagnose und Behandlung tumorbedingter Fatigue.

Entwicklung des Inhalts

Verschiedene Experten und (ehemalige) Krebspatienten haben an der Entwicklung des Inhalts mitgewirkt. Weitere Informationen zu den Inhalten finden Sie in dem Dokument Medical Content Untire (nur auf Englisch) https://untire.me/medizinischeinhalteuntire.pdf.

| ©2023 Tired of Cancer B.V.

Wann solltest Du Untire® nicht verwenden?

Kontraindikationen

***Untire darf nicht verwendet werden, wenn* andere Fatigue-Erkrankungen (andere Erschöpfungskrankheiten) vorliegen, die nicht auf eine Tumorerkrankung zurückzuführen sind wie:**

- Fibromyalgia – ICD10: M79.7
- Chronisches Fatigue Syndrome (Chronisches Erschöpfungssyndrom). - ICD10: G93.3

Ausschlusskriterien

Andere Kriterien, bei denen Sie Untire nicht verwenden sollten:

- Wenn Ihre Fatigue auf nachweisbare körperliche Ursachen wie Dehydration (Flüssigkeitsmangel), Anämie (Blutarmut, Mangel an roten Blutkörperchen im Blut) oder Nierenfunktionsstörungen (Nierenprobleme) zurückzuführen ist.
- Wenn Sie an einer behandlungsbedürftige schwere psychiatrische Krankheit leiden.
- Wenn Sie palliativ therapiert werden.

Sonsitige Sicherheitshinweise und weiteres

Die Untire-App ist kein Ersatz für einen Arzt oder Therapeuten.

1. Benutze Untire nur, wenn keine der unten aufgeführten Kontraindikationen vorliegt, es sei denn, dein behandelnder Arzt hat dir versichert, dass die Anwendung in deinem persönlichen Fall sicher ist.
2. Die Empfehlungen deines Arztes haben immer Vorrang vor den Empfehlungen der Untire-App.
3. Lese und/oder höre dir immer die Anweisungen an, bevor du mit der Untire-App loslegst. Wenn du dir unsicher bist, wie du eine bestimmte Übung durchführen sollst, unterbreche diese Übung und frage deinen Arzt oder Therapeuten. Obwohl die Übungen so konzipiert sind, dass diese in Eigenregie durchgeführt werden können, kann eine falsche Ausführung zu Verletzungen oder emotionalem Stress führen.
4. In Untire findest du verschiedene Bewegungsübungen und psychotherapeutische Techniken. Die positiven Wirkungen dieser Übungen, insbesondere der Bewegungsübungen und der Entspannungs-, Achtsamkeits- und Akzeptanztechniken, sind in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen worden. Mache diese Übungen nicht, wenn bestimmte Risiken bestehen. Verwende Untire nur, wenn keine der

| ©2023 Tired of Cancer B.V.

unten aufgeführten Kontraindikationen vorliegt, es sei denn, dein Arzt hat dir versichert, dass die Anwendung in deinem speziellen Fall sicher ist.

Nebenwirkungen

Es sind keine Nebenwirkungen von Untire bekannt.

Verfügbarkeit auf Geräten

Die Untire® App ist für iPhones ab iOS 12.4 und für die meisten Smartphones ab Android 9.0 verfügbar.

Benutzerumgebung

Die Untire® App kann überall im Haus verwendet werden, wo es eine Internetverbindung gibt. Die Untire ® App kann auch offline verwendet werden, wenn der Inhalt vorher downgeloadet wurde.

Die Untire® App kann auch außer Haus in einer geeigneten, ruhigen und sicheren Umgebung verwendet werden, in der Smartphones gestattet sind.

Verwende die Untire ® App nicht in potenziell gefährlichen Situationen oder Umgebungen (z. B. im Verkehr oder anderen Situationen).

Verwendungsdauer

Die Untire® App muss mindestens 3 Monate verwendet werden, bevor sie Wirkung zeigt. Wir empfehlen, die App mindestens 3 Mal wöchentlich für die Dauer von 20 Minuten zu verwenden.

Updates und Änderungen

Gelegentlich werden Updates veröffentlicht, um Fehler zu beheben oder die Funktion der Untire®-App zu verbessern. Je nach Update kann es sein, dass du die Untire®-App erst dann nutzen kannst, wenn du die neueste Version heruntergeladen und alle neuen Bedingungen akzeptiert hast. Um den sicheren und optimalen Betrieb der Untire®-App zu gewährleisten, wird empfohlen, dass du Software-Updates installierst, sobald sie verfügbar sind.

| ©2023 Tired of Cancer B.V.

Installieren

iOS:

Die App ist auf iPhones und iPads mit iOS Version 12.4 oder höher verfügbar. Wir unterstützen nur das Smartphone, eine spezielle iPad-Version gibt es nicht.

Öffne den App Store auf Deinem iOS-Gerät und suche „Untire“. Klicke zum Starten des Installierungsprozesses „Download“ an. Du musst dein Passwort, deinen Fingerabdruck oder FaceID für den App Store verwenden. Danach wird die Untire® App downgeloadet und installiert.

https://itunes.apple.com/us/app/untire-regain-energy/id944906953

Android

Die App ist auf Smartphones verfügbar, die Android 9.0 oder höher unterstützen. Wir unterstützen nur das Smartphone, eine spezielle Tablet-Version gibt es nicht.

Öffne den Play Store auf Deinem Android-Gerät und suche „Untire“. Klicke das Symbol zum Anzeigen der Details an. Drücke danach zum Starten des Installierungsprozesses auf „Installieren“. Du musst auch die Downloadbedingungen von Google akzeptieren. Danach wird die Untire® App downgeloadet und installiert.

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.tiredofcancer

Erste Verwendung

Wenn du die Untire®-App nach dem Herunterladen zum ersten Mal öffnest:

- Gib die ersten Messwerte ein - deine Ziele, Müdigkeit, Zufriedenheit, und die Energie-Vase. Danach folgen weitere Informationen zu diesen Messungen.
- Danach musst du ein Konto einrichten
- Erstelle dein Konto mit deiner E-Mail-Adresse und einem sicheren Passwort. Gib den Zugangscode ein, den du erhalten hast. Verwende für das Passwort mindestens 8 Zeichen, von denen mindestens eine Zahl, ein Sonderzeichen und ein Großbuchstabe enthalten ist.
- Gib dann deinen Zugangscode ein. Wenn du keinen Zugangscode hast, wähle "Kein Zugangscode, bitte hier klicken". Dann wird genau erklärt, wie du einen Zugangscode bekommst.
- Zustimmung
    - Lesen Sie die Nutzungsbedingungen und die Datenschutzbestimmungen durch und stimme diesen zu. Du müsst ausdrücklich zustimmen, dass deine Daten

| ©2023 Tired of Cancer B.V.

verarbeitet werden, um fortfahren zu können. Wenn du dem nicht zustimmst, kann Untire nicht funktionieren.
    - Überprüfen Sie die Liste der Kontraindikationen. Wenn es eine Kontraindikation gibt, können Sie nicht an der Untire-App teilnehmen. Falls nötig, kontaktiere deinen Arzt.
    - Die Teilnahme an der Nutzerforschung ist freiwillig. Wir verarbeiten deine Daten anonymisiert, um die Untire App zu verbessern.
- Lies den Haftungsausschluss, stimme zu und drücke auf "Ich verstehe, weiter". Falls nötig, kontaktiere deinen Arzt.
- Bevor du startest, erhält du eventuell eine Übersicht über bisherigen Messungen.
- Es ist dir überlassen, ob wir dir Benachrichtigungen schicken dürfen. Der Erhalt zusätzlicher freundlicher, motivierender E-Mail-Benachrichtungen und/oder Push-Benachrichtungen sind freiwillig. Du kannst deine Zustimmung später jederzeit über die App-Einstellungen zurückziehen.
- Unten folgen weitere Informationen dazu.

Als nächstes beginnst du mit dem Programm.

Messungen

Die Untire® App hilft dir bei der Bewältigung deiner Müdigkeit. Wir möchten dich gern unterstützen, um mehr Energie zu bekommen. Um festzustellen, ob das gelingt, nehmen wir jede Woche eine Messung vor, in der wir dich fragen, wie es dir geht. Bevor du die App tatsächlich nutzen kannst, nehmen wir die erste Messung - die so genannte Basismessung - vor.

Wir stellen dir zwei Fragen. Für die Messung fragen wir zunächst nach deiner Müdigkeit im Laufe der Woche. Danach möchten wir wissen, wie zufrieden du im Laufe der Woche warst. Indem Du den Kreis über die Linie schiebst, kannst du angeben, wie es dir in der vergangenen Woche genau ergangen ist.

Danach zeigen wir dir in einer Zusammenfassung deine Punkte an. Dort siehst du die Differenz zwischen deiner letzten und vorletzten Messung sowie den Unterschied zur Basismessung. Auf diese Weise kannst du im Laufe der Verwendung von Untire sehen, wie sich deine Müdigkeit weiterentwickelt hat.

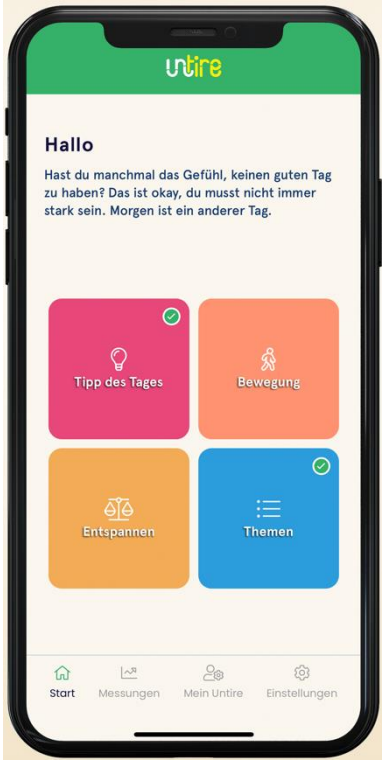
Nach den zwei Fragen und der Zusammenfassung machen wir mit der Energievase weiter. Sieh dir zunächst die Erklärungsanimation an. Fülle danach deine eigene Energievase aus. Das ist am Anfang etwas kompliziert, wird aber einfacher. Durch die Nutzung von Untire bekommst du immer mehr Einblick in deine Müdigkeit. (Die Erläuterung der Energievase findest du in der App bei den Themen → Basis)

| ©2023 Tired of Cancer B.V.

Benachrichtigungen

Du musst in der App einstellen, ob du Benachrichtigungen bekommen möchtest. Wir verwenden sowohl Push-Benachrichtigungen als auch E-Mail-Benachrichtigungen. Das sind Benachrichtigungen, die wir dir dann schicken können, um dich zum Beispiel daran zu erinnern, die App zu nutzen. Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass der Erfolg von Untire 5 x höher ist, wenn wir dir Benachrichtigungen schicken dürfen. Du kannst die Benachrichtigungen jederzeit wieder ausstellen, wenn sie dir nicht gefallen, klicke dazu in der App auf Mein Untire > (Einstellungen) > App-Einstellungen > Push Benachrichtigungen oder E-Mail Benachrichtigungen aktivieren

Die Untire App - los geht's



Übersicht der App

Jetzt kann es endlich losgehen.

Das Untire-Programm besteht aus vier Teilen: „Tipp des Tages", „Entspanneb", „Bewegung" und „Themen".

Du abreitest mit der Untire App in deinem eigenen Tempo und so wie es für dich stimmig ist. Wir bieten in vier Teilen Informationen und Übungen an. Das bedeutet jedoch nicht, dass du jeden Tag alle Teile absolvieren musst. Du übst in deinem eigenen Tempo. Du entscheidest selbst, wie oft und wie lange du die Untire App nutzten möchtest. Wir wissen jedoch, dass die App dir am meisten Energie verleiht, wenn du sie im Laufe von 12 Wochen 3 bis 4 Tage wöchentlich nutzt.

Tipp des Tages

Im „Tipp des Tages" bekommst du von uns jeden Tag, an dem du die App nutzt, einen neuen Tipp. Das kann alles Mögliche sein. Den Tipps liegen die Positive Psychologie und wissenschaftliche Forschungen zugrunde. Die Tipps sind dazu gedacht, deine Stimmung und Gemütslage kurz- und langfristig zu verbessern. Entdecke selbst, welche Tipps für dich stimmig sind.

| ©2023 Tired of Cancer B.V.

Entspannung

Im Teil „Entspannung“ bekommst du von uns jeden Tag, an dem du die App nutzt, eine neue gesprochene Übung zur Reduzierung von Stress. Untire bietet Hörübungen, die dabei helfen, Stress zu erkennen, unter Kontrolle zu halten und mit Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen loszulassen. Es gibt kurze und längere Übungen. Manche Übungen werden dir gefallen, andere nicht. Finde heraus, was dir hilft. Auch hier kannst du Übungen häufiger wiederholen oder dir jedes Mal eine neue Übung raussuchen.

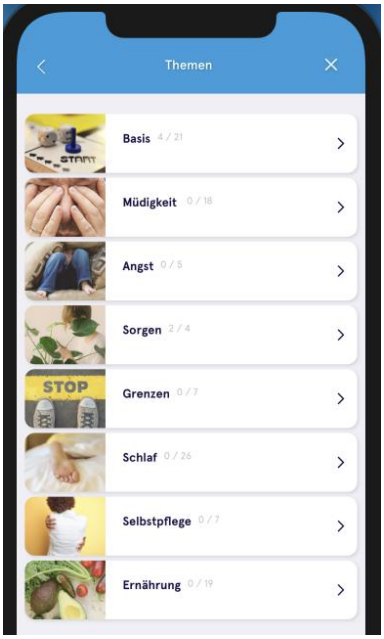
Bewegung

Im Teil „Bewegung“ geht es darum, deinen Energielevel zu verbessern. Das ist ein körperlicher und mentaler Prozess. Aus diesem Grund besteht „Bewegung“ aus folgenden drei Teilen:

1. **Planung: Teile deine Energie ein**
   Hier findest du jeden Tag neue Informationen und Tipps zum Umgang mit deiner Energie.
2. **Kraft: Aufbau von Kraft**
   In diesem Teil stehen jeden Tag neue einfache Übungen zum Aufbau von Muskelkraft. Im Laufe der Wochen bieten wir dir jeden Tag mehr Übungen an, mit denen du die Intensität langsam steigern kannst. Die Übungen sind so zusammengestellt, dass du sie problemlos zu Hause ausführen kannst. Du kannst die Übungen häufiger wiederholen oder Dir jedes Mal eine neue Übung aussuchen. Ganz so wie es dir am besten gefällt.
3. **Fitness: Aufbau deiner Energie**
   In diesem Teil findest du jeden Tag neue Informationen und Tipps zur Verbesserung deiner körperlichen Kondition.

| ©2023 Tired of Cancer B.V.

Themen



Der Themen-Teil ist anders strukturiert als die anderen Teile. Wenn Du die Themen anklickst, findest Du eine Liste mit Themen als Basis, Müdigkeit, Angst, Sorgen, Grenzen, Schlaf, und weitere. Wir haben für dich pro Thema praktische Informationen aufgelistet. Im Gegensatz zu den anderen Teilen der Untire App stehen alle Informationen in den Themen direkt zur Verfügung. Jedes Thema hat ein kurzes Animationsvideo als Einleitung. Du kannst dir alle Texte auch anhören. Die meisten Themen umfassen auch Fragen, die als Denkanstöße gedacht sind.

Es ist wichtig, dass du mit der Basis anfängst. In diesem Thema wird erläutert, wie die App funktioniert. Du brauchst dieses Thema nicht in einem Rutsch durchzugehen. Tue es Schritt für Schritt in Deinem eigenen Tempo.

Die Farbe des Themen-Teils im Home-Fenster ist die gleiche wie die des Themas, das Du zuletzt bearbeitet hast.

| ©2023 Tired of Cancer B.V.

Messungen

Unter 'Messungen' findest du eine Übersicht über deinen Verlauf:

- **Müdigkeit**; ein Diagramm und eine kurze Zusammenfassung deines aktuellen, vorherigen und ersten Müdigkeitswerts
- **Glück**; ein Diagramm und eine kurze Zusammenfassung deines aktuellen, vorherigen und ersten Glückswertes
- **Energievase**; eine Übersicht über deine Energievase im Laufe der Zeit einschließlich deiner Eingaben in Rein / Raus / Leck

Mein Untire

In „Mein Untire“ findest du eine Übersicht deiner personenbezogenen Informationen. Es geht um Folgendes:

- **Belohnungen:** Die bekommst du, wenn du ein Thema abgeschlossen hast
- **Ziele:** eine Übersicht über deine gesetzten Ziele. Woran du arbeitest, wo du die ersten und letzten Einträge sehen kannst, wie wichtig das Ziel für dich ist und inwieweit du es bereits erreicht hast. Du kannst hier auch neue Ziele hinzufügen.
- **Übersicht der Entspannungsübungen,** die du ausgeführt hast samt deiner Bewertung
- **Notizen:** Du findest hier alle Antworten auf die Fragen, die du bereits in der App beantwortest hast
- **Lade einen Buddy ein:** Persönliche Unterstützung ist wichtig. Wir empfehlen dir, dir einen oder mehrere *Buddys* zu suchen, die dir während des Nutzungszeitraums der Untire App Hilfe und Unterstützung bieten. Hier findest du einen Standardbericht, den du verschicken kannst, um jemanden zu bitten, dein Buddy zu sein. Weitere Erläuterungen zum Thema Buddy findest du hier: Themen > Basis > „Animation: Buddy“ und „Gemeinsam bist du stark – suche dir einen Buddy“
- **Bibliothek:** Hier findest du auf einen Blick praktische Tipps und Übersichten, die auch an anderer Stelle in der App stehen.

Einstellungen

- **Profil bearbeiten:** Hier kannst du deinen Bildschirmnamen sowie deine E-Mail-Adresse ändern
- **Passwort ändern:** Hier kannst du dein Passwort ändern
- **Downloadmanager:** Hier kannst du einstellen, ob du den Untire-Inhalt nur über WLAN oder auch über deine mobilen Daten downloaden möchtest. Darüber hinaus findest du dort eine Übersicht des downgeloadeten Inhalts. Möchtest du Untire auch ohne Internet nutzen können? Stelle den Inhalt dann offline zur Verfügung, damit der gesamte Inhalt gedownloadet werden kann.

| ©2023 Tired of Cancer B.V.

- **App-Einstellungen:** Hier kannst du deine Notizen ein- oder ausschalten, und auch die Sprache der App ändern. Neben Deutsch stehen Niederländisch und Englisch zur Auswahl. Zudem kannst du hier alle Daten downloaden und auch dein Konto löschen.
- **Nutzungsbedingungen:** Hier kannst du dir die Nutzungsbedingungen der Untire App ansehen.
- **Datenschutzbestimmungen:** Hier kannst du dir die Datenschutzbestimmungen der Untire App ansehen.
- **Kontakt & Unterstützung:** Hier findest du unsere Kontaktangaben
- **FAQ:** Hier wirst Du zu einer Website weitergeleitet, auf der du Antworten auf häufig gestellte Fragen findest. Hast du noch weitere Fragen? Schicke sie uns gerne per E-Mail: support@untire.me

Daten

Konto erstellen

Ein Untire Konto - was bedeutet das genau? Mit einem Konto werden Deine Daten sicher in unserem digitalen Safe gespeichert. Das kann praktisch sein, wenn du Untire gleichzeitig auf mehreren Geräten verwenden möchtest. Wenn du dein Gerät verlierst oder es nicht mehr funktioniert, kannst Du Dich trotzdem jederzeit wieder anmelden. Dein Konto ist somit eine Form des Back-ups und durch dein Passwort und die PIN gesichert. Das bedeutet ferner, dass niemand, der dein Telefon verwendet, Zugriff auf deine gesamten Daten hat.

Datensicherheit - wie behandeln wir deine Daten?

Wir legen viel Wert auf Datenschutz. Alle von uns gesammelten Informationen (z. B. Alter und Geschlecht) werden anonym verarbeitet. Zwecks Verbesserung von Untire analysieren wir die anonymisierten Daten aller Benutzer. Wir sorgen dafür, dass alle Informationen und Daten niemals persönlich rückverfolgbar sind.

Die Untire® App ist ein registriertes Medizinprodukt (CE). Sie wurde vom TÜV Rheinland ISO 9001-zertifiziert (Qualitätsmanagement) und ISO 27001-zertifiziert (Informationssicherheit). Das bedeutet, dass wir den höchsten Datensicherheitsnormen entsprechen müssen. In unseren Datenschutzbestimmungen findest du weitere Informationen zu diesem Thema. https://untire.me/privacy.

Datenexport

Die im Untire® gesammelten Daten können exportiert werden in:

1) ein menschenlesbares Format in Form einer PDF-Datei, die ausgedruckt werden kann.
2) ein menschenlesbares / maschinenlesbares Format in Form einer csv, damit der Anwender diese Daten weiterverarbeiten kann

3) ein maschinenlesbares Format in Form von FHIR-Profilen

Die zur Erreichung der Daten Portabilität und der semantischen und technischen Interoperabilität verwendeten Standards und Profile werden auf der Anwendungswebsite veröffentlicht. https://simplifier.net/Untire-FHIR/

Die persönlichen Daten können aus der App als CSV-Datei (zum Öffnen mit Microsoft Excel) oder als PDF-Datei exportiert werden. Dabei geht es um Daten deiner Messungen, der Energievase und um alle Eingaben der App-Aufträge. Zum Exportieren gehst du zu den „App-Einstellungen“ und klickst diese an. Danach drückst du auf „Meine personenbezogenen Daten downloaden”.

De-Installation

iOS:

Drücke auf das Piktogramm der Untire App bis es anfängt zu wackeln. Tippe danach auf das „x“ in der Ecke. Tippe danach auf „Bestätigen" oder „Abbrechen".

Android

Drücke auf das Piktogramm der Untire App bis „Löschen“ angezeigt wird. Tippe danach auf „Löschen" oder tippe zum „Abbrechen" daneben.

Support

Sollten Probleme auftreten, kannst du uns jederzeit einfach eine E-Mail schicken: support@untire.me Oder besuche unsere Website: https://untire.me/support.

Natürlich kannst du uns auch anrufen: +31 85 018 76 08 (Niederlande)

| ©2023 Tired of Cancer B.V.

Hersteller

CE	**Handelsname Medizinprodukt**	Untire
		MDD – Class 1
	Lieferant	Tired of Cancer BV
	Anschrift	Koningin Wilhelminalaan 5, 3527 LA, Utrecht, Nederland
	Geschäftsführer (CEO):	Dr. A.J. Kuiper
	Allgemeine Informationen	info@untire.me
	Support	support@untire.me
	Telefonnummer	+31 (0)85 018 76 08
UDI	**UDI-Nummer**	8720299218000

| ©2023 Tired of Cancer B.V.