



Gebruikershandleiding

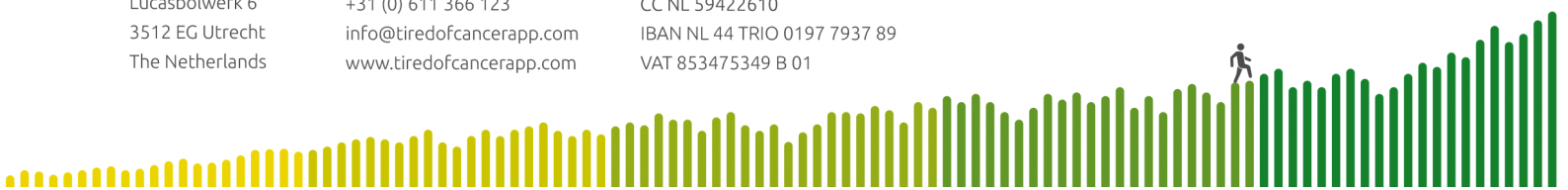
Versie: 18-05-2021

TiredofCancer BV

Lucasbolwerk 6
3512 EG Utrecht
The Netherlands

+31 (0) 611 366 123
info@tiredofcancerapp.com
www.tiredofcancerapp.com

CC NL 59422610
IBAN NL 44 TRIO 0197 7937 89
VAT 853475349 B 01



Inhoud

1. Gebruiksaanwijzing.....	4
1.1. Toepassing Untire® app?.....	4
1.2. Voor wie is Untire ® bedoeld?	4
1.3. Medische werking	4
1.4. Wanneer Untire ® niet gebruiken? (Contra indicaties)	5
1.5. Beschikbaarheid apparaten.....	5
1.6. Gebruiksomgeving.....	6
1.7. Gebruiksduur.....	6
1.8. Aanbevolen updates.....	6
2. Installatie	7
2.1. iOS.....	7
3.2. Android	7
3. Eerste keer gebruik	7
Metingen	8
Notificaties.....	8
4. `Aan de slag met de Untire® App.....	9
Overzicht van de app	9
Tip van de dag.....	9
Bewegen.....	9
Thema's.....	10
Ontspannen	10
Metingen	11
Mijn Untire	11
Instellingen	11
5. Data.....	13
5.1. Account aanmaken	13
5.2. Data veiligheid; Hoe gaan wij om met jouw gegevens?.....	13
5.3. Data exporteren	13
6. Het verwijderen van de Untire app.....	13
6.1. iOS.....	13
3.2. Android	13
7. Support	13
8. Fabrikant.....	14

1. Gebruiksaanwijzing

1.1. Toepassing Untire® app?

Een digitaal medicijn tegen vermoeidheid bij kanker

Een groot aantal mensen heeft last van vermoeidheid tijdens en na kanker, soms nog jaren na afronding van de medische behandelingen. Deze klacht kan een grote, negatieve impact hebben op je werk, je sociale leven en je algehele gevoel van welzijn.

De Untire® app is een digitaal medicijn tegen vermoeidheid bij kanker en helpt om je vermoeidheid te verminderen en je kwaliteit van leven te verbeteren. De app is ontwikkeld door een team van specialisten in samenspraak met (ex)kankerpatiënten en is gebaseerd op bewezen methodes. Het is de enige app ter wereld die kanker-gerelateerde-vermoeidheid gericht en veelomvattend tegen gaat.

1.2. Voor wie is Untire® bedoeld?

De Untire® app is voor:

- alle (ex) kankerpatiënten
- die 18 jaar of ouder zijn
- die om weten te gaan met een smartphone
- fysiek en mentaal in staat zijn om zelfstandig aan de slag te gaan met een digitale therapie

1.3. Medische werking

De Untire® app is een geregistreerd medisch hulpmiddel en helpt kankerpatiënten en overlevenden van kanker om vermoeidheid in verband met kanker (ICD10-code R53.83 Vermoeidheid) en de daarmee gepaard gaande kwaliteit van leven te verbeteren.

De Untire® app is erop gericht gebruikers fysiek en mentaal te activeren en actief te houden. Dat gebeurt via een effectief zelfmanagement programma waarbij wekelijkse metingen plaatsvinden over je gepercipieerde vermoeidheid/ last/ tevredenheidsgraad, energieniveaus, geestelijk welzijn. Het bevat een dagelijks te gebruiken programma met aandacht voor:

- 1) verschillende psycho-educatieve thema's die samenhangen met het ontstaan en in stand houden van vermoeidheid, waarin o.a. principes uit de cognitieve en aandacht gerichte gedragstherapie aan bod komen
 - Vermoeidheid
 - Slaapproblemen
 - Angst
 - Zelfzorg
 - Piekeren
 - Voeding
 - Grenzen
 - Werk

- 2) het verbeteren van fysieke activiteit in termen van verhoging van je kracht, je conditie en een niet-zittend gedrag te ontwikkelen,
- 3) het leren beheren van je energie
- 4) het verbeteren van je gemoedstoestand via tips, veelal afkomstig uit de positieve psychologie
- 5) je stressniveau te verminderen met uiteenlopende ontspanningsoefeningen (ademhaling, meditatie, visualisatie e.d.) om je bewust te worden van fysieke en geestelijke spanningen en daar greep op te krijgen,

De inhoud van de Untire® app is in overeenstemming met de internationale richtlijnen voor de diagnose en behandeling van kanker-gerelateerde vermoeidheid van het NCCN (National Comprehensive Cancer Network - USA).

1.4. Wanneer Untire® niet gebruiken? (Contra indicaties)



De Untire® app kan niet ingezet worden om vermoeidheid te verminderen als er sprake is van:

- Het chronisch vermoeidheidssyndroom
- Post-viraal vermoeidheidssyndroom
- Seniel verval
- Aangeboren zwakte
- Algemene uitputting en vermoeidheid door warmte, shell-shock, neurasthenie, zwangerschap, overmatige inspanning of ongunstige weersomstandigheden.

1.5. Beschikbaarheid apparaten

De Untire® app is beschikbaar op de iPhone met iOS 10 of hoger en op de meeste Android smartphones met Android 5.0 of hoger.

1.6. Gebruiksomgeving

De Untire® app kan overal binnenshuis gebruik worden met een internet connectie. De Untire® app kan ook offline gebruikt worden wanneer de content vooraf gedownload is.

De Untire® app kan ook buitenshuis worden gebruikt in een omgeving waar het gebruik van smartphones is toegestaan.



Gebruik de Untire® app niet in situaties die een gevaar op leveren voor jou of je omgeving, bijvoorbeeld in het verkeer of in andere situaties.

1.7. Gebruiksduur

Het advies is de Untire® app tenminste 3 maanden te gebruiken om effectief te zijn, waarbij we aanraden minimaal 3x per week 20 minuten de app te gebruiken.

1.8. Aanbevolen updates



Voor een veilige en optimale werking van de Untire® app is het aan te bevelen om software-updates te installeren zodra deze beschikbaar zijn.

2. Installatie

2.1. iOS

Open de App Store op je iOS-apparaat en zoek naar "Untire". Klik op 'Download' om het installatieproces te starten. Er wordt naar je App Store wachtwoord of je vingerafdruk gevraagd. Daarna wordt de Untire® app gedownload en geïnstalleerd.

3.2. Android

Open de Play Store op je Android-apparaat en zoek naar "Untire". Klik op het icoon om de details te zien en druk op "Installeer" om het installatieproces te starten. Er wordt gevraagd om de downloadvoorwaarden van Google te aanvaarden. Daarna wordt de Untire® app gedownload en geïnstalleerd.

3. Eerste keer gebruik

Wanneer je voor de eerste keer na het downloaden de Untire app opent krijg je het scherm hiernaast te zien.

- A. Tik op de knop "Account aanmaken" (of je logt in).
- B. Maak een account aan met je e-mailadres, je eigen wachtwoord en de toegangscode die je ontvangen hebt.
- C. Lees de Gebbruiksvoorwaarden en Privacy, ga expliciet akkoord en maak het account aan.
- D. Lees de disclaimer en druk op "Ik begrijp het, ga verder"
- E. Vul je naam, leeftijd, geslacht en het moment en type kankerdiagnose in .

Daarna kom je aan bij de eerste meting.

Metingen

De Untire® app is er om jou te helpen met je vermoeidheid. We willen je graag helpen om meer energie te krijgen. Om te kijken of dat ook lukt doen we elke week een meting, waarin we je vragen hoe het met je gaat. Voordat je de app daadwerkelijk gaat gebruiken willen we graag een eerste meting doen.

We stellen je twee vragen. We vragen je eerst naar je gemiddelde vermoeidheid van de week voor de meting, daarna hoe gelukkig je gemiddeld in die week was. Door het verschuiven van het bolletje over de lijn kan je precies aangeven hoe het de afgelopen week met je ging. Daarna laten we je score zien in een samenvatting. Daarin zie je het verschil tussen je laatste meting en de meting daarvoor en met de allereerste meting. Zo kun je in de loop van het gebruik van Untire zien hoe het met je vermoeidheid gaat. Bij de eerste meting kunnen we natuurlijk nog niet vergelijken. Dat kan pas bij volgende metingen.

Na de twee vragen en de samenvatting gaan we door met de Vaas van Energie. Bekijk de animatie voor uitleg en vul daarna jouw eigen vaas in. Dat is in het begin misschien lastig, maar het wordt vanzelf makkelijker! Door Untire te gebruiken krijg je namelijk steeds meer inzicht in hoe jouw vermoeidheid precies werkt. Bij de metingen wordt de Vaas van Energie kort uitgelegd om te begrijpen wat ermee wordt bedoeld. Een uitgebreid verslag kan je straks terugvinden in de app, bij Thema's → Basis)

Notificaties

De app zal je vragen of je notificaties wil ontvangen. Dat zijn berichtjes die we sturen om je eraan te herinneren de app af en toe te gebruiken. We weten uit onderzoek dat het succes van Untire 5x hoger is als je ons deze herinneringen laat sturen. Weet dat je deze notificaties altijd weer uit kan zetten als je ze toch niet fijn vindt (of weer aan)! Dit kan je doen als je in de app klikt op Mijn Untire > het tandwiel (instellingen) > App-instellingen > Sta berichtgeving toe.

4. `Aan de slag met de Untire® App

Overzicht van de app

Na de metingen kan je aan de slag met het Untire programma. Het bestaat uit 4 onderdelen: `Tip van de dag`, `Bewegen`, `Thema's` en `Ontspannen`

Het gebruik van Untire is geen wedstrijd. Niet met anderen, niet met jezelf. Het hele idee achter Untire is dat jij in je eigen tempo en op je eigen manier door de app heen kan gaan. Wij bieden informatie en oefeningen verdeeld over de 4 onderdelen aan. Maar dat betekent niet dat je alle onderdelen elke dag af móét werken. Jij mag het doen zoals jij het wilt. Jij bepaalt zelf hoe vaak en hoe lang je Untire gebruikt en wat je per keer doet. Wel weten we dat Untire het meest effectief is om jou meer energie te geven als je de app gemiddeld 3 dagen gebruikt per week gedurende 20 minuten en dit ten minste 12 weken volhoudt. Het programma kent geen einde. Dat moment bepaal jijzelf. En als je gestopt bent, om welke reden dan ook, dan kan je altijd later weer beginnen.



Tip van de dag

In de `Tip van de dag` krijg je elke dag dat je de app gebruikt een nieuwe tip. Dat kan van alles zijn. De tips zijn gebaseerd op de positieve psychologie en wetenschappelijk onderzoek. De tips zijn bedoeld om je stemming op de korte en langere termijn te verbeteren. Ontdek welke voor jou werken.

Bewegen

In het onderdeel `Bewegen` ga je aan de slag om je energieniveau te verbeteren. Dit is zowel een fysiek als een mentaal proces. Daarom bestaat `Bewegen` uit drie onderdelen, namelijk:

1. **Planning: Verdeel je energie**

Hier vind je elke dag nieuwe informatie en tips over hoe je met je energie kan omgaan.

2. **Kracht: Het opbouwen van kracht**

In dit onderdeel staan eenvoudige oefeningen om spierkracht op te bouwen, elke dag een nieuwe. In de loop van de weken krijg je per dag steeds wat meer oefeningen aangeboden om de intensiteit langzaam op te voeren. De oefeningen zijn zo bedacht dat je ze gewoon thuis uit kan voeren. Je mag oefeningen vaker doen, of elke keer een nieuwe. Wat jij fijn vindt.

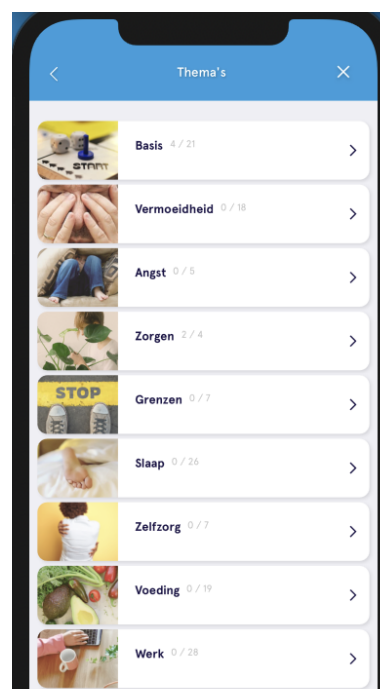
3. **Fitness: Het opbouwen van je eigen energie.**

In dit onderdeel vind je elke dag nieuwe informatie en tips om je lichamelijke conditie te verbeteren.

Thema's

Het onderdeel thema's is iets anders opgebouwd dan de andere onderdelen. Wanneer je op thema's klikt krijg je een lijst met 9 thema's te zien: Basis, Vermoeidheid, Angst, Zorgen, Grenzen, Slaap, Zelfzorg, Werk en Voeding. Per thema hebben wij handige informatie voor jou op een rijtje gezet. In tegenstelling tot de andere onderdelen van de Untire app is alle informatie in de thema's direct beschikbaar. Elk thema wordt geïntroduceerd door een korte animatie video. En alle teksten kan je beluisteren. De meeste thema's bevatten ook vragen die je aan het denken kunnen zetten.

Het is belangrijk dat je bij de Basis begint. In dit thema wordt uitgelegd hoe de app werkt. Je hoeft een thema niet in één keer te doorlopen. Je kan het stap voor stap doen, in jouw tempo.



De kleur van het partje 'thema' in het thuis scherm is dezelfde kleur als het thema waar jij het laatst in bezig was.

Ontspannen

In het onderdeel 'Ontspannen' bieden we je elke dag dat je de app gebruikt een nieuwe ingesproken oefening aan die bedoeld is om stress te verminderen. Untire biedt luisteroefeningen die helpen om stress te herkennen, onder controle te houden en los te laten door middel van ademhalings-, ontspannings- en meditatieoefeningen. Sommige zijn kort, andere langer. Sommige zal je fijn vinden, andere minder. Kijk maar wat helpt voor jou. Ook hier mag je oefeningen vaker doen, of elke keer een nieuwe.

Metingen

In 'Metingen' vind je een overzicht van je progressie:

- Vermoeidheid; een grafiek en korte samenvatting van uw huidige-, vorige- en eerste vermoeidheidsscore
- Geluk; een grafiek en korte samenvatting van uw huidige-, vorige- en eerste geluksscore
- Vaas van energie; een overzicht van uw Vaas van energie over tijd inclusief uw input in In / Uit / Lek

Mijn Untire

In 'Mijn Untire' vind je een overzicht van jouw persoonlijke informatie. Hier kan je de volgende dingen vinden:

- **Beloningen;** die krijg je als je een thema hebt afgerond.
- **Overzicht van ontpanningsoefeningen** die je hebt gedaan en je waardering ervan.
- **Aantekeningen;** Alle antwoorden op de vragen die je in de app beantwoord kan je hier terugvinden.
- **Nodig een buddy uit;** Steun is belangrijk. Daarom raden we je aan om één of meer *buddy's* te vinden die jou kunnen helpen en ondersteunen tijdens de periode dat je Untire gebruikt. Hier kan je een standaard berichtje vinden dat je kan verzenden om iemand te vragen jouw buddy te zijn. Zie voor meer uitleg over een buddy: Thema's > Basis > 'Animatie: Buddy' en 'Samen sta je sterker – schakel een buddy in'.
- **Online Community;** Sommige mensen vinden het prettig als zij met andere vermoeide (ex)kankerpatiënten contact kunnen hebben . Je kan er troost uit putten om jouw ervaring met anderen te delen. Verder is het fijn als andere mensen die hetzelfde meemaken, begrijpen wat er in je omgaat. Daarom bieden we de gebruikers van Untire een afgesloten plek aan waar dit mogelijk is: onze Facebook community. In dit onderdeel van 'Mijn Untire' vind je het wachtwoord en de link naar de Untire Facebook community.
- **Bibliotheek;** Hier vind je handige tips en overzichten van zaken die ook elders in de app staan op een rijtje.

Instellingen

- **Profiel bewerken;** Hier kan je je schermnaam en/of je e-mailadres aanpassen.
- **Wachtwoord wijzigen;** Hier kan je je wachtwoord aanpassen.
- **Download manager;** Hier kan je kiezen of je de inhoud van Untire alleen via wifi of ook via je mobiele data wilt downloaden. Daarnaast zie je daar het overzicht van de gedownloade inhoud. Wil je Untire ook kunnen gebruiken als je geen internet hebt? Maak dan alle inhoud offline beschikbaar zodat alle inhoud wordt gedownload.
- **App-instellingen;** Hier kan je je consent beheren, waaronder door je notificaties aan of uit te zetten. Ook kan je hier de taal van de app aanpassen,

je hebt de keuze uit Nederlands of Engels. Je kan hier al je gegevens downloaden en je account verwijderen.

- **Gebruikersvoorwaarden;** Hier kan je de gebruiksvoorwaarden van de Untire app lezen.
- **Privacybeleid;** Hier kan je het privacybeleid van de Untire app lezen.
- **Contact & Support;** Hier vind je onze contactgegevens.
- **FAQ;** Hier word je doorverwezen naar de pagina met antwoorden op veel gestelde vragen. Voor andere vragen kan je mailen naar support@untire.me

5. Data

5.1. Account aanmaken

Een Untire-account, wat betekent dat? Met een account worden je gegevens veilig opgeslagen in onze digitale kluis. Dat kan handig zijn als je Untire op verschillende apparaten tegelijk wilt gebruiken. Bovendien kan je, als je je apparaat kwijt bent of als het kapot gaat, altijd weer inloggen. Je account is dus als een soort back-up. Veilig opgeslagen met je wachtwoord en pincode. Dat betekent ook dat niemand anders die je telefoon gebruikt toegang heeft tot je Untire gegevens.

5.2. Data veiligheid; Hoe gaan wij om met jouw gegevens?

Wij hechten veel waarde aan privacy. Alle informatie die wij verzamelen, zoals je leeftijd en geslacht, wordt anoniem verwerkt. Wij analyseren de geanonimiseerde gegevens van alle gebruikers om Untire te verbeteren. We zorgen ervoor dat alle informatie en gegevens nooit persoonlijk herleidbaar zijn.

De Untire ® app is een geregistreerd medisch hulpmiddel (CE), is gecertificeerd ISO 9001 (kwaliteitsmanagement) en ISO 27001 (Informatie veiligheid) door TÜV Rheinland. Dit houdt in dat we moeten voldoen aan de hoogste normen wat betreft dataveiligheid. Als je meer wilt weten, kun je dit in detail lezen in ons privacy beleid.

5.3. Data exporteren

Het is mogelijk om persoonlijke data uit de app te exporteren. Dit betreft alle data van je metingen, de Vaas van energie en alle invul opdrachten uit de app. Ze worden geëxporteerd in een zogenaamd .csv bestand en kunnen bijvoorbeeld met Microsoft Excel bekeken worden. Om te exporteren ga je naar de instellingen van de app en klik je op "App-instellingen" en dan op "Download mijn persoonlijke gegevens".

6. Het verwijderen van de Untire app

6.1. iOS

Druk op het Untire ® app pictogram en blijf drukken tot het begint te schudden. Tik vervolgens op de "x" dat in de hoek verschijnt. Tik vervolgens op bevestigen of annuleren.

3.2. Android

Druk op het Untire ® app pictogram en blijf drukken tot er onder staat verwijderen. Tik vervolgens op verwijderen of tik ernaast om te annuleren.

7. Support

Indien je tegen problemen kun je ons altijd e-mailen via support@untire.me of kijk op <https://untire.me/faq>.

Je kunt ons ook bellen op: +31 85 018 76 08 (Nederland)

8. Fabrikant

Leverancier



Tired of Cancer

Adres

Lucasbolwerk 6, 3512 EG Utrecht, Nederland

CEO

Dr. Bram Kuiper

Algemene informatie

info@untire.me

Support

support@untirem.me

Telefoonnummer

+31 85 018 76 08

Registratie nummer (GTIN)

8720299218000

UID-Nummer

NLCA002201947163



Management
System
ISO 9001:2015
ISO/IEC 27001:2013

www.tuv.com
ID 9000008633