



Untire is de eerste app ter wereld die een allesomvattend programma biedt tegen vermoeidheidsklachten bij (ex-) kankerpatiënten.

Samen tegen vermoeidheid bij kanker.



UNTIRE IS KOSTELOOS TE GEBRUIKEN.



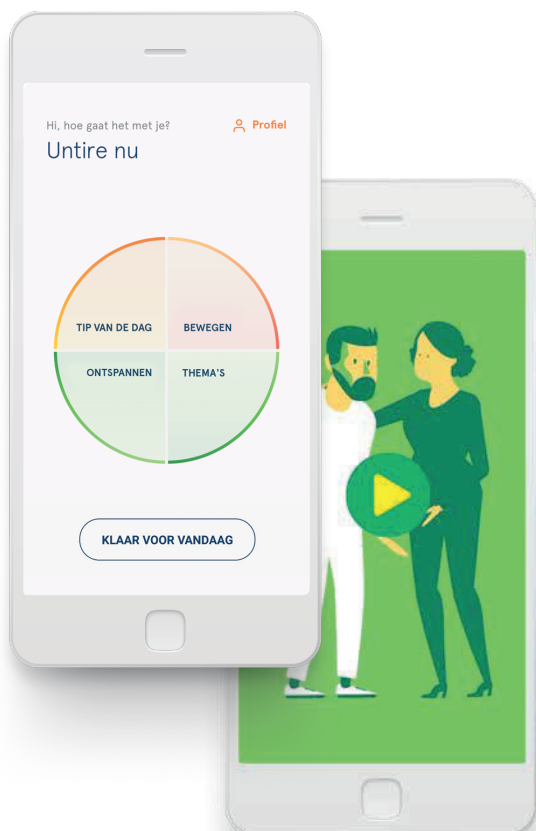


Achtergrond

- ✓ 30-40% van alle (ex)kankerpatiënten heeft langdurig last van vermoeidheidsklachten
- ✓ In Nederland gaat het anno 2018 om meer dan 200.000 mensen
- ✓ Deze (vaak extreme) vermoeidheid heeft grote impact op het dagelijks leven en kwaliteit van leven
- ✓ Het aantal nieuwe kankerpatiënten per jaar zal in 2030 wereldwijd tot 25.000.000 zijn gestegen (bron: International Agency for Research on Cancer-IARC)

Doelgroep

De app is geschikt voor alle kankerpatiënten, ongeacht de diagnose, de fase van behandeling en de prognose. Onze stap-voor-stap methode biedt gebruikers de mogelijkheid de app op hun eigen manier en in hun eigen tempo te doorlopen.



Untire app inhoud

De app 'Untire' start voor alle gebruikers met basis-informatie over vermoeidheid en de manier waarop de app hen kan helpen energie terug te krijgen. Dat doen we met tekst en animaties. Het geeft context en motivatie. Het basis gedeelte eindigt met de eerste wekelijkse meting van vermoeidheid, de last van vermoeidheid, tevredenheid en geluk. De uitkomsten worden gevisualiseerd om de voortgang inzichtelijk te maken. Na het basis gedeelte krijgt de gebruiker toegang tot het dagelijks programma dat uit vier onderdelen bestaat:

- ✓ Fysieke activiteit
- ✓ Thema's
- ✓ Stress-reductie oefeningen
- ✓ Tip van de dag.

De thema's zijn:

- | | |
|-------------------|-------------------|
| ✓ Vermoeidheid | ✓ Slaap |
| ✓ Angst | ✓ Zelfzorg |
| ✓ Piekeren | ✓ Voeding |
| ✓ Grenzen stellen | ✓ Grenzen stellen |

Gebruikers van de app kunnen zelf bepalen hoe vaak en hoe lang ze de app gebruiken, welk onderdeel ze op een dag van het programma doen en in welke volgorde en tempo ze de thema's doornemen.



Internationaal

De app is ontwikkeld om wereldwijd ingezet te kunnen worden, omdat kanker-gerelateerde vermoeidheid een wereldwijd probleem is. Op dit moment is de Untire app alleen beschikbaar in het Engels en Nederlands. Later zal de app ook in andere talen verschijnen, zoals Spaans en Duits.

Onderzoek

Het programma van de app is tot stand gekomen in samenwerking met Nederlandse experts en is gebaseerd op bewezen, effectieve methoden bij de aanpak van vermoeidheid bij (ex-)kankerpatiënten. Het project heeft subsidie ontvangen van de Europese Unie (Horizon 2020 SME Phase II). In 2018 wordt onderzoek gedaan naar de effectiviteit van de app in samenwerking met de Universiteit van Groningen, projectpartner bij het ontwikkelen van de app.

Getuigenissen

In het ontwikkelingsstadium van de app heeft een groep ex-kankerpatiënten de app gebruikt om deze te testen. Een greep uit hun reacties:

"Het was fijn om te merken dat mijn gevoel van vermoeidheid eindelijk erkend werd."

MARK, 43

"De fysieke progressie was genoeg motivatie voor mij!"

SAMANTHA, 38

"De zichtbare vooruitgang in het gebruik van de app is heel nuttig en bemoedigend"

THOMAS, 52

Social Enterprise

We zijn een Social Enterprise. Alle inkomsten zullen besteed worden aan het doorontwikkelen van huidige en toekomstige producten. Dit alles om vermoeide kankerpatiënten nog beter te helpen.

Ontwikkelaars

De Untire App is ontwikkeld door de Utrechtse startup Tired of Cancer. Deze startup is in 2013 opgericht door dr. Bram Kuiper en Door Vonk. Zij werkten samen voor het Helen Dowling Instituut, dat zich richt op psychologische zorg aan (ex)kankerpatiënten en hun naasten.



Dr. Bram Kuiper is psycho-oncoloog, sociaal ondernemer en algemeen directeur van Tired of Cancer. Kuiper was tot juli 2017 gedurende zeventien jaar lang directeur van het Helen Dowling Instituut. Daarvoor was hij o.a. werkzaam in het VU Medisch Centrum. Met meer dan dertig jaar ervaring op het gebied van de psycho-oncologie richt hij zijn aandacht nu volledig op het (door)ontwikkelen van de Untire App en het helpen van zo veel mogelijk mensen met kanker-gerelateerde vermoeidheid.



Door Vonk, MA is een sociaal ondernemer en oprichter van Tired of Cancer, waar zij de functie van CCO bekleedt. Zij heeft meer dan twintig jaar ervaring in fondsenwerving en communicatiemanagement in de profit en non-profit sector. Ze nam na negen jaar afscheid van haar eigen adviesbureau om al haar aandacht en vaardigheden te kunnen aanwenden voor Tired of Cancer.



Ons verhaal

In 2011 ontmoetten Dr. Bram Kuiper en Door Vonk elkaar tijdens hun werkzaamheden voor het Helen Dowling Institute (HDI), een psychologisch centrum voor kankerpatiënten in Nederland. Voordat hij in 2000 CEO werd van het HDI, werkte Bram als klinisch psycholoog in het VU Medisch Centrum in Amsterdam. Hij bood psychologische ondersteuning aan honderden kankerpatiënten en hun dierbaren, gaf intervisie aan oncologische verpleegkundigen en was een actief pleitbezorger voor het integreren van psychologische zorg en medische zorg. Toen hun paden elkaar kruisten had Door haar eigen adviesbureau en werkte zij voor het HDI als fondsenwerver. Beiden viel het op dat veel kankerpatiënten last hadden van hevige vermoeidheid als gevolg van hun kanker, de medische behandelingen en de emotionele en sociale gevolgen van hun ziekte.

Na succesvolle groepsinterventies met vermoeide kankerpatiënten, startte het HDI in 2009 een online trainingsprogramma voor de behandeling van kankergerelateerde vermoeidheid. De training bestond uit een programma van negen weken en wekelijkse feedback van therapeuten. De resultaten van een onderzoek in 2012 naar de online interventie waren verbluffend: 35% van de gebruikers merkte een significante, positieve verandering in hun vermoeidheid. Nog eens 50% voelde zich veel minder moe. Dus 85% profiteert van de therapie. Het bewees zelfs net zo effectief te zijn als persoonlijke interventie. Bram en Door realiseerden zich dat dit iets was veel verder mee konden gaan. Zoveel meer mensen konden hiervan profiteren! Uitbreiding van de online interventie in deze vorm was door de wekelijkse consulten met therapeuten echter niet mogelijk. Ze besloten de online therapie in om te zetten in de vorm van een app, om wereldwijd miljoenen vermoeide kankerpatiënten te bereiken,

ook al wisten ze niets over het bouwen van een smartphone-app. Als ze van tevoren wisten wat hen te wachten zou staan...

Sinds 2012 zitten Bram en Door in een achtbaan met de naam Tired of Cancer. De onvermijdelijke tegenslagen weerhield hen er niet van achter hun doel aan te blijven jagen. Ze staken hun eigen geld in het project, in de volle overtuiging dat ze uiteindelijk zouden slagen. Steeds weer lukte het om investeerders en stakeholders te overtuigen met hun oprechte verhaal en onstuitbare passie voor het maken van de Untire app. En keer op keer gaven mensen hun vertrouwen aan de missie, ook al was er nog geen teken van de app. Bram en Door hebben in de avonden en weekenden vijf jaar gewerkt aan de ontwikkeling van hun project. Toelating tot het Horizon2020 Phase 2 programma van de Europese Commissie was een belangrijk keerpunt: sinds juli 2017 zijn Bram en Door gestopt met werken bij de HDI en zijn ze fulltime aan de slag gegaan bij Tired of Cancer. Ze namen zelfs drie jonge professionals aan om hen te helpen. Ze vonden creatieve partners die helpen met het realiseren van hun visie en technische partners die de app bouwen. Het team draait op volle toeren en in maart 2018 is de Engelstalige versie van de Untire app gelanceerd. Nederlandse, Duitse en Spaanse versies zullen later dit jaar volgen.

Bram en Door zijn er trots op dat de Untire app een effectieve, eenvoudig te gebruiken zelfhulpmiddel levert voor de behandeling van kankergerelateerde vermoeidheid. Ze worden gedreven door de kans om het bereik en de impact van deze oplossing wereldwijd voor vermoeide kankerpatiënten te vergroten, en zij kunnen niet wachten om de eigenschappen en voordelen te laten zien die Untire biedt.





**Samen tegen vermoeidheid bij kanker.
Download Untire nu!**

untire.me

