

FAQ's over Untire voor patiënten

Hoe vaak moet ik Untire gebruiken?

Je kan Untire gebruiken zo vaak als je wilt of behoefte aan hebt. We weten uit ervaring en onderzoek dat gematigd gebruik al hele goede resultaten geeft. Je zult merken dat je vermoeidheid afneemt. Dus regelmatig gebruik helpt.

Hoe lang moet ik Untire gebruiken?

Dat is helemaal aan jouzelf. Untire bepaalt niet wanneer je er genoeg aan hebt gehad, het heeft geen einde. Jij bepaalt dat zelf. Maar stop niet te snel, omdat je denkt dat het niet helpt of je er geen tijd voor hebt. Geef jezelf de kans om meer energie te krijgen. We weten dat de meeste mensen die Untire gebruiken na 4-6 weken zich al beter voelen.

Hoe werkt Untire eigenlijk?

De Untire app helpt je om geestelijk en lichamelijk meer energie te krijgen en je dus minder moe te voelen.

Het Untire programma doet dat op verschillende manieren, door:

1. Je informatie te geven over belangrijke zaken zoals slaap, angst en grenzen stellen
2. Inzicht te geven in hoe je het beste je energie kan verdelen
3. Aanbieden van oefeningen om je spierkracht en je lichamelijke conditie te verbeteren
4. Aanbieden van ontspanningsoefeningen
5. Tips te geven om je goed te voelen
6. Wekelijks je mate van vermoeidheid en geluk te meten om de voortgang in de gaten te houden

Zie voor uitleg ook de uitlegvideo 'Hoe Untire te gebruiken' op de website van Untire www.untire.me

Is Untire moeilijk of makkelijk in het gebruik?

Untire is heel gemakkelijk te gebruiken. De app is zo ontworpen dat alles zich vanzelf wijst. Gewoon beginnen en dan stap voor stap werken aan je energie.

Untire bestaat uit twee stappen:

1. Het begint met wat vragen over jouw situatie (o.a. hoe moe je bent)
2. Daarna kan je aan de slag met het Untire programma

Hoe zou een app mij kunnen helpen?

Untire is een zelfhulp programma, verpakt in een app. Het zit vol met informatie (die je ook kunt afluisteren en bekijken), een bewegingsprogramma en ontspanningsoefeningen. Door regelmatig iets uit alle onderdelen te doen, werk je aan de verbetering van je energie.

Kan ik de app ook gebruiken als ik al in therapie ben (bij een psycholoog, fysiotherapeut e.d.)?

Ja dat kan. Misschien kan je je therapeut op de hoogte stellen dat je Untire gebruikt.

Is er ook een mogelijkheid om vragen te stellen?

Ja, dat kan per email naar support@untire.me.

In samenwerking met

