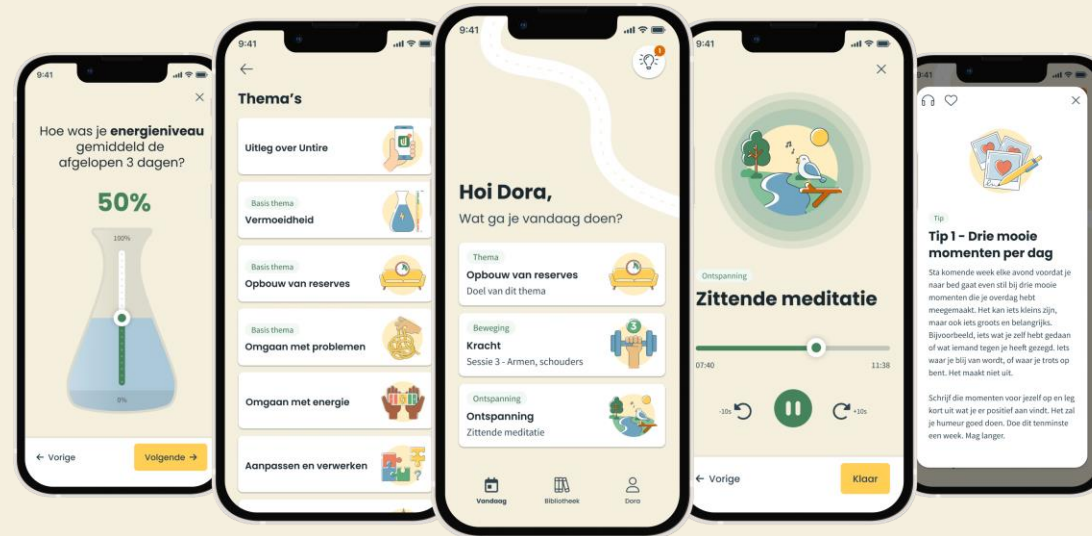


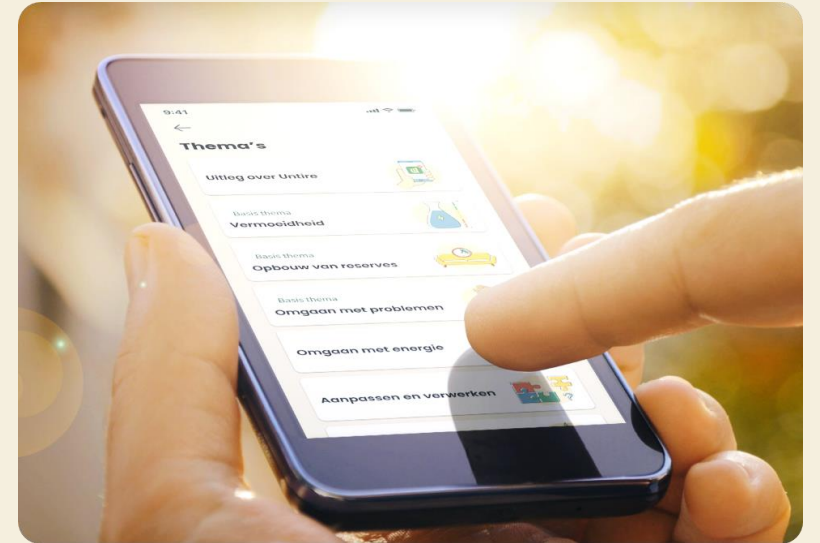
Vermoeidheid bij kanker



Dr. Bram Kuiper, MSc
Door Vonk, MA

Inhoud workshop

- Probleem – Vermoeidheid bij kanker
- Oplossingen algemeen
- Oplossing specifiek – Untire Now
- Effectiviteit Untire
- Het gebruik van Untire Now
- Afronding



Maar eerst: jullie ervaring met vermoeidheid

1. Wie is er wel eens moe?
2. Welke gemiddelde score tussen 0 – 10?
Scores: (0–4 mild) (5–6 matig) (7–9 ernstig) (10 uitgeput)
3. Invloed op jullie (kwaliteit van) leven?
4. Hulp voor gezocht? Zo ja, wat? Welk effect?
5. Wat kan je er zelf aan doen?

Probleem/impact kanker-gerelateerde vermoeidheid



NFK - Doneer je ervaring				
	2017	2021	2024	Literatuur
Aantal personen	3.679	5.353	5.710	
Vermoeidheid	68%	76%	56%	50 - 85%
Verminderde lichamelijke conditie	54%	67%	47%	--
Seksuele problemen	44%	--	25%	--
Concentratieproblemen	40%	42%	32%	--
Geheugenproblemen	37%	36%	32%	13%
Slaapproblemen	--	--	24%	50%
Haarverlies	--	36%	--	--
Eenzaamheid	--	35%	--	--
Problemen met eten/ lichaamsgewicht	27%	--	--	--
Neuropathie (zenuwpijn)	25%	--	--	33 - 64%
Zich onbegrepen voelen	--	25%	--	--
Hormonale klachten	21%	--	--	--
Depressieve gevoelens	19%	--	19%	10 - 25%
Angstklachten	18%	--	16%	15 - 56%
Stress	14%	--	--	--
Botontkalking	13%	--	--	--
Hartklachten (door de behandeling)	7%	--	--	--
Vruchtbaarheidsproblemen	5%	--	--	--
Tweede tumoren (door de behandeling)	3%	--	--	--
Prikkelbaarheid	--	--	--	20 - 55%
Braken	--	--	--	1 - 14%

Probleem/impact kanker-gerelateerde vermoeidheid



Anders dan 'gewone' vermoeidheid

- Het komt **plotseling**
- Wordt ervaren als **uitputting**
- Herstelperiode **duurt langer**



Fysiek, emotioneel, cognitief en sociaal **invalidierend**

Probleem/impact
kanker-gerelateerde
vermoeidheid

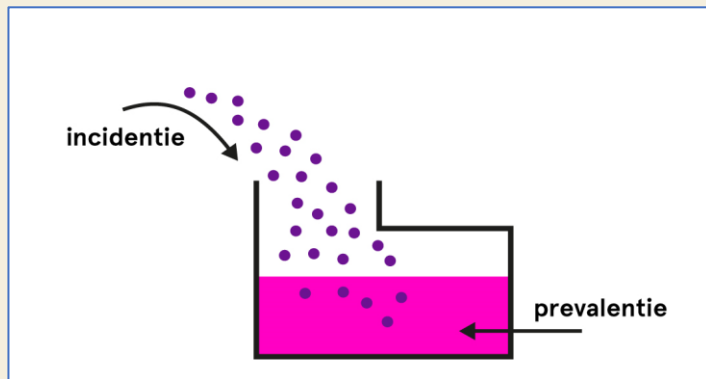
**“Op handen
en voeten ging
ik de trap op.”**

Vivian (39)



Probleem/impact kanker-gerelateerde vermoeidheid

Elke werkdag komen er in Nederland **57** matig tot ernstig vermoeide longkankerpatiënten bij.



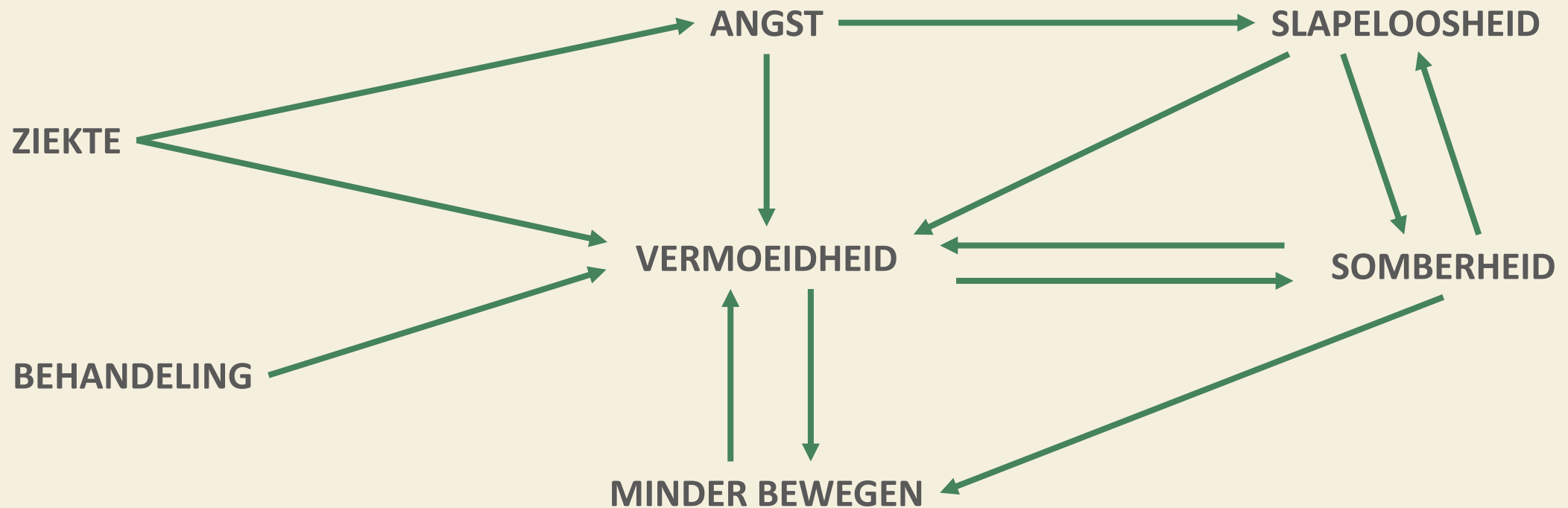
Incidentie & prevalentie

1. 1^e jaar na diagnose (incidentie) 80%
2. Langer dan 1 jaar (prevalentie) 35%

N bevolking NL	N longkanker (incidentie)	80% CRF (incidentie)	N longkanker (prevalentie)	35% CRF (prevalentie)	Totaal incidentie + prevalentie
17.880.000	14.800	11.840	40.000	14.000	25.840

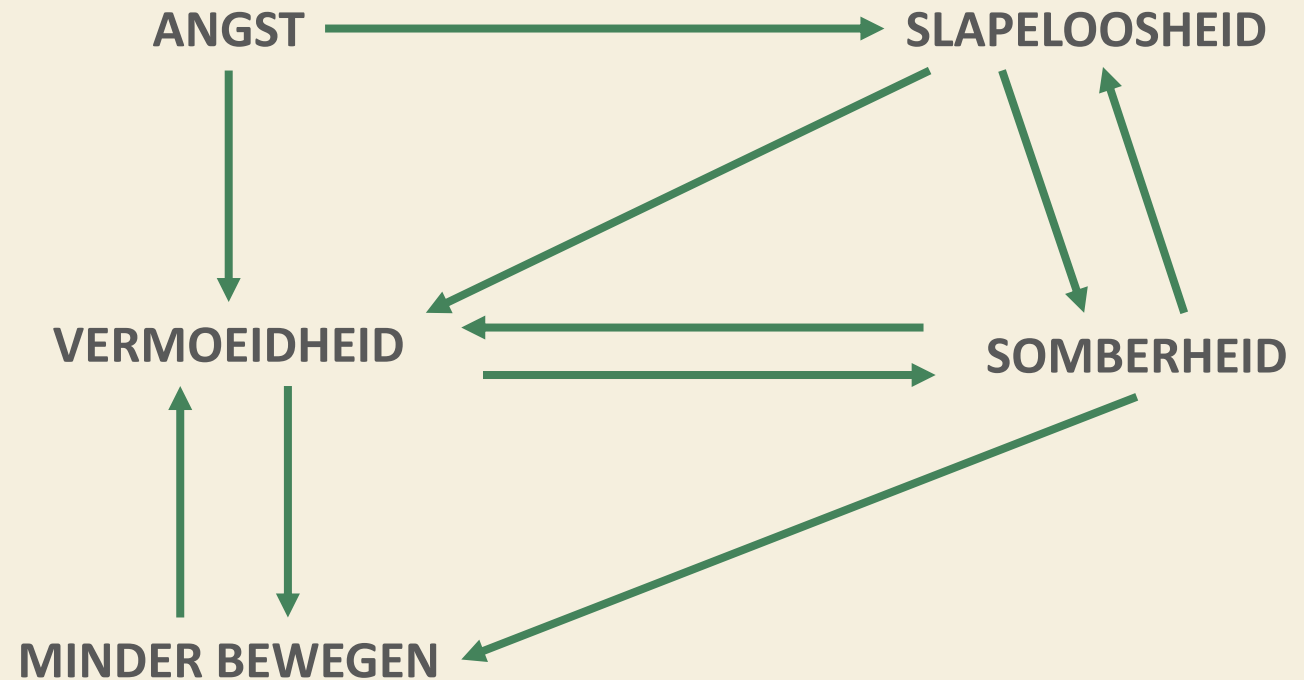
Probleem/impact kanker-gerelateerde vermoeidheid

Netwerk van oorzaken (een voorbeeld) - ACUUT



Probleem/impact kanker-gerelateerde vermoeidheid

Netwerk van oorzaken (een voorbeeld) - CHRONISCH



Oplossingen algemeen

REVIEW NATIONAL COMPREHENSIVE CANCER NETWORK (NCCN) 2020 NAAR BEHANDELMETHODEN



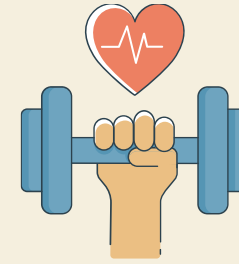
Geen 'magic pill'

1. Farmacologische interventies

- Psychostimulanten (methyلفenidaat)
- Antidepressiva
- Steroïden
- Supplementen (ginseng, vitamine D)

Conclusies NCCN

- Beperkt bewijs voor patiënten tijdens de behandeling of in gevorderd stadium
- Geen bewijs voor effectiviteit bij 'survivors'



2. Niet-farmacologisch

- Psycho-educatie
- Cognitieve gedragstherapie (CBT)
- Mindfulness Based Cognitieve therapie (MBCT)
- Oefenprogramma's (krachttraining, wandelen, zwemmen, fietsen etc.)
- Mind-body interventies: yoga etc.

Conclusies NCCN

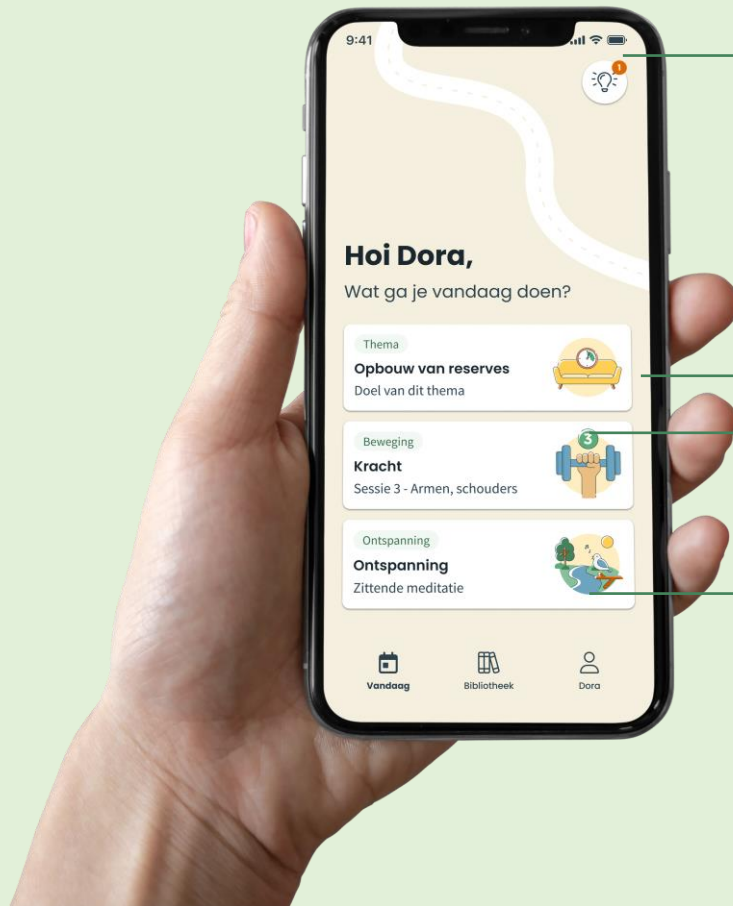
- Positieve resultaten (in combinatie met elkaar)

Oplossing specifiek – Untire Now – Waarom?

Vermoeidheid bij kanker – 4 aandachtspunten

1. Meest voorkomende probleem
2. Meest invaliderende probleem
3. Meest onbesproken probleem
4. Meest onbehandelde probleem

Oplossing specifiek – Untire Now – Programma



Tip van de dag

Tips om op speelse manier je gemoedstoestand te verbeteren

Thema's

1. Uitleg over Untire
2. Vermoeidheid
3. Opbouw van reserves – methode + theorie
4. Omgaan met problemen
5. Omgaan met je energie
6. Aanpassen en verwerken
7. Stress
8. Angst
9. Depressie
10. Piekeren
11. Slaap
12. Grenzen
13. Zelfzorg
14. Voeding
15. Werk

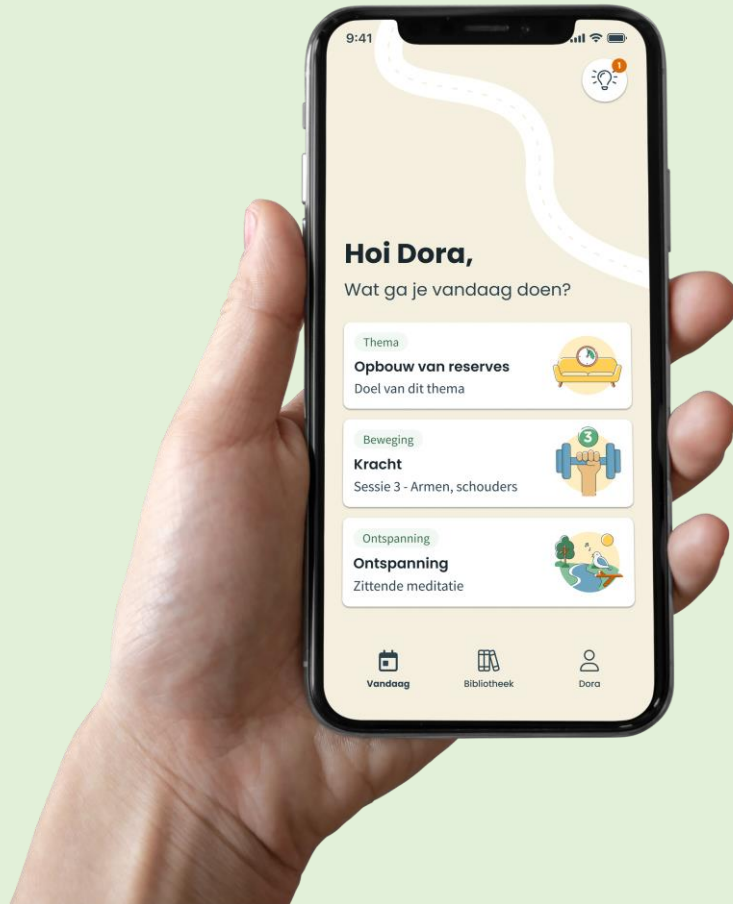
Beweging

1. Opbouwen Kracht
2. Opbouwen Conditie

Ontspanning

17 oefeningen om tot rust te komen: ademhaling, ontspanning, meditatie

Oplossing specifiek – Untire Now



Naast de drie onderdelen van het Untire programma

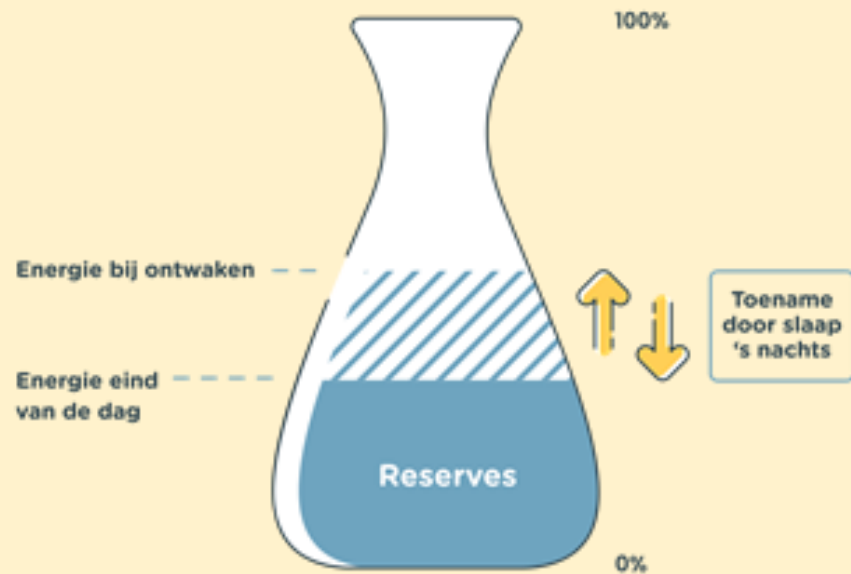
- Regelmatige metingen
 - Doel, Vermoeidheid, Energie en Geluk
- Bibliotheek (met alle beschikbare informatie)
- Overzicht (metingen, antwoorden op themavragen e.d.)
- Besloten Facebook Groep (alleen voor gebruikers)

Oplossing – Thema ‘Opbouw van reserves methode’

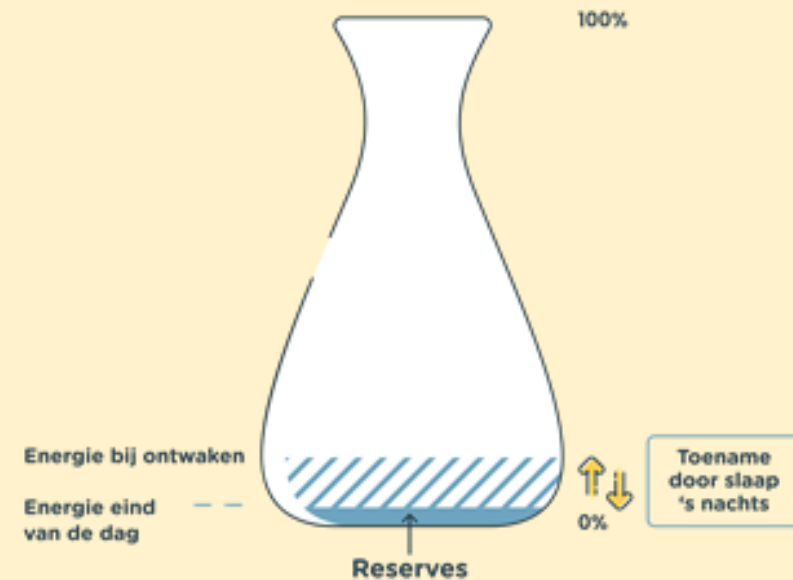


Thema: 'Opbouw van reserves methode'

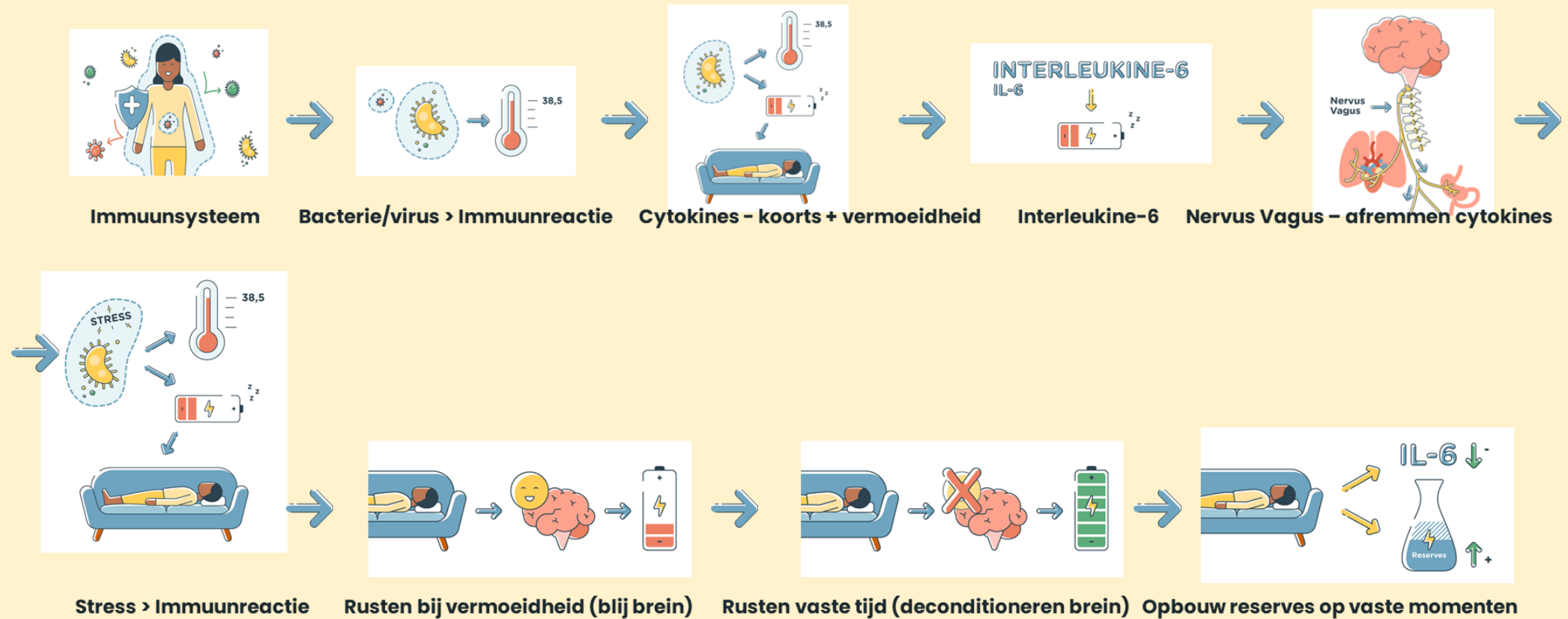
Vaas van energie: gezond persoon



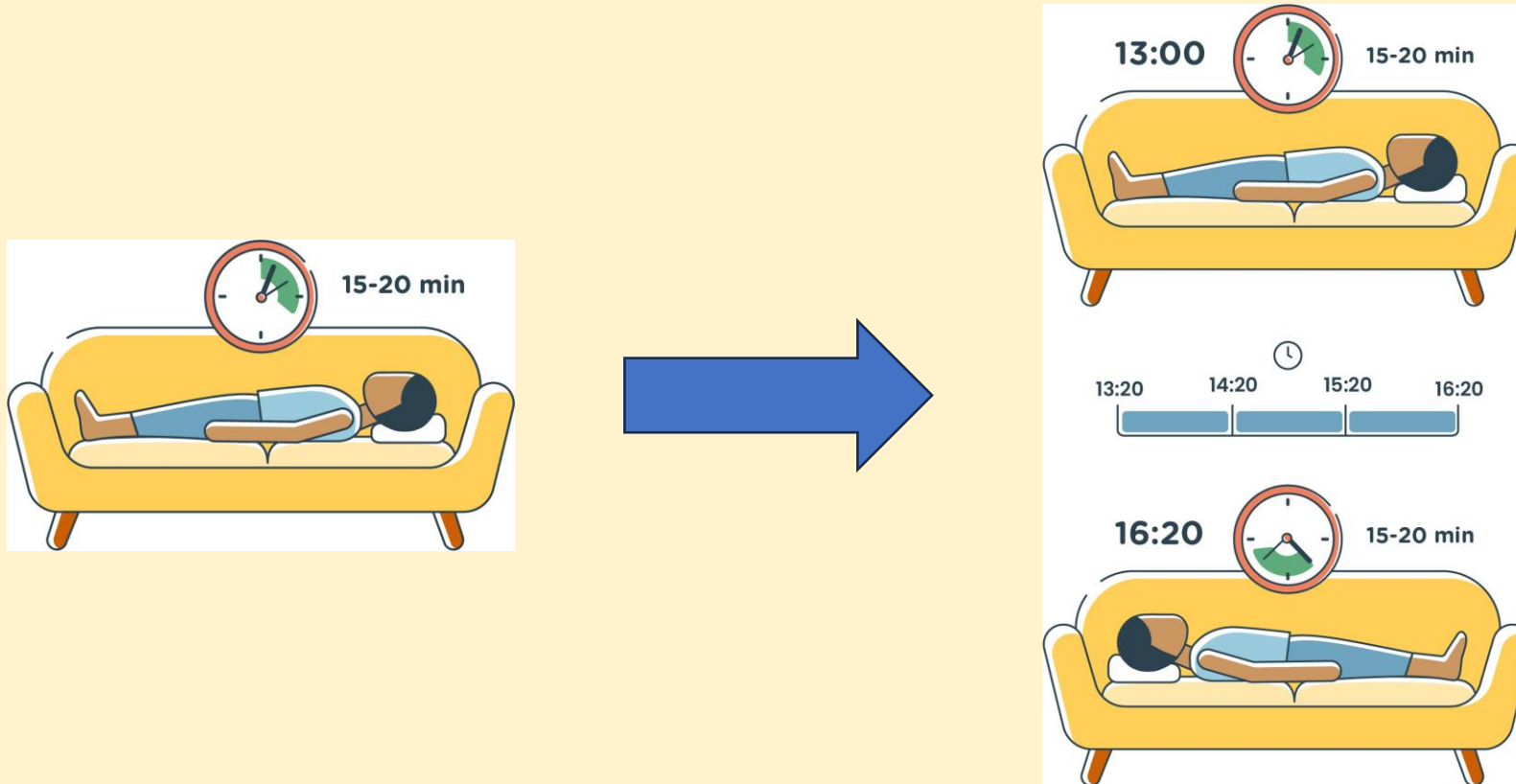
Vaas van energie: uitgeput persoon



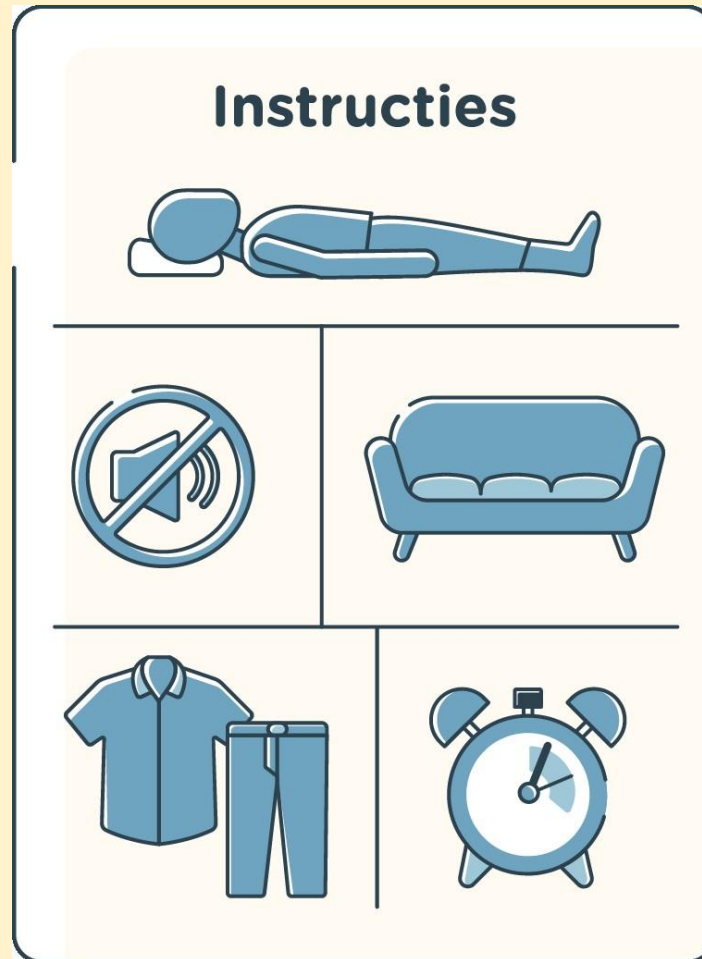
Opbouw van reserves methode



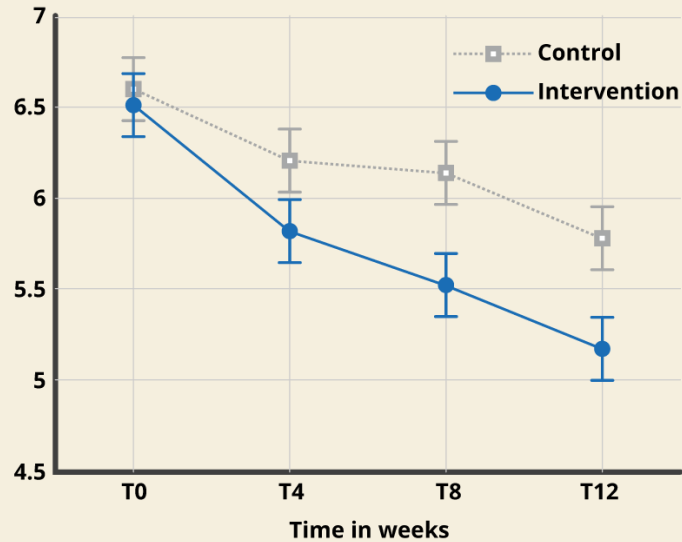
Opbouw van reserves methode



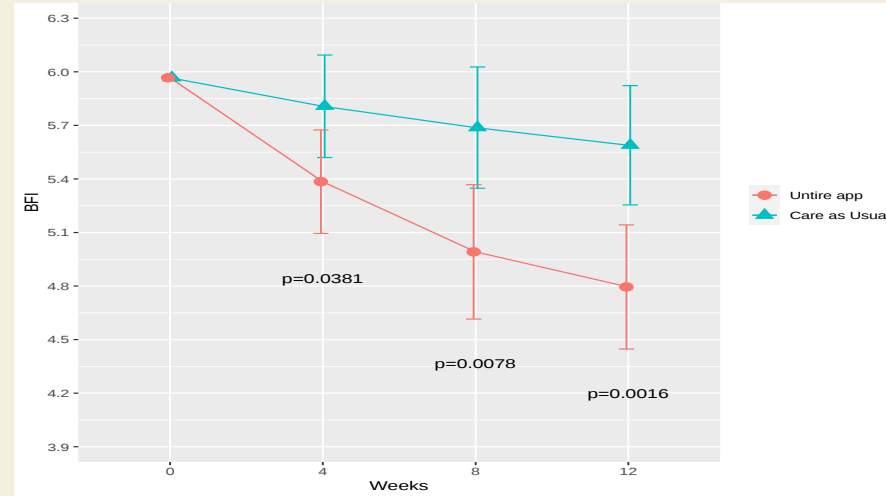
Opbouw van reserves methode



Onderzoek naar effectiviteit – 2 RCT studies



USA, Canada, Engeland en Australië
799 deelnemers (2019)



Duitsland
214 deelnemers (2022)

- Na 12 weken zijn gebruikers
1. significant minder moe én
 2. hebben significant meer levenskwaliteit

3^e RCT (2024) – Untire III – 1^e resultaten



Figuren

Interventie – Untire app (Rood)
Controle – Care as Usual (Blauw)

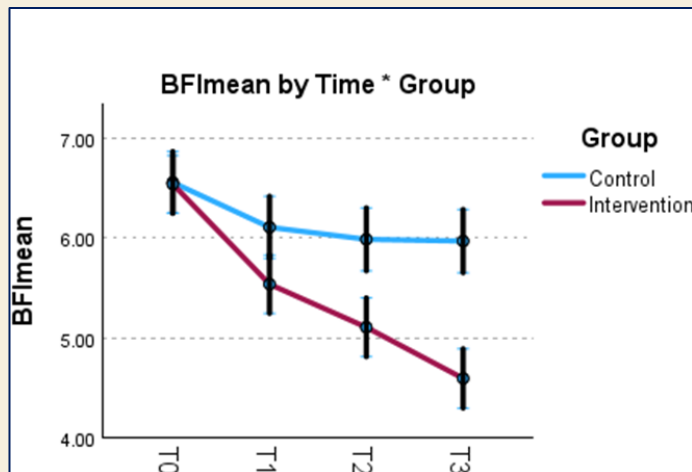
N = 100

N = 100

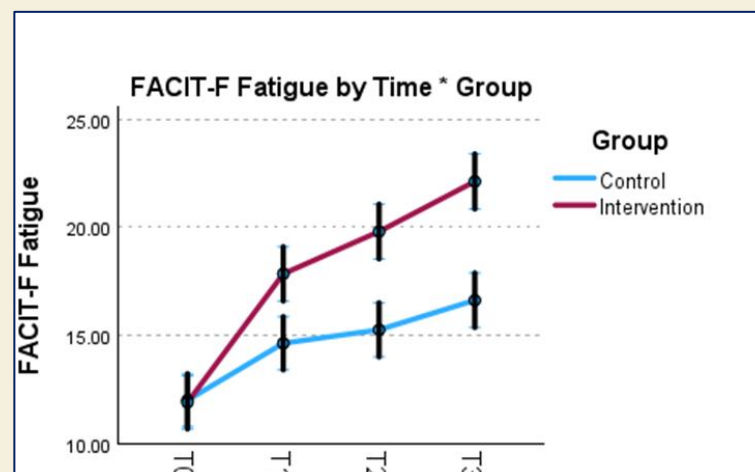
Conclusies

Gebruikers van Untire zijn in vergelijking met de controlegroep na 8-12 weken (klinisch relevante uitkomsten):

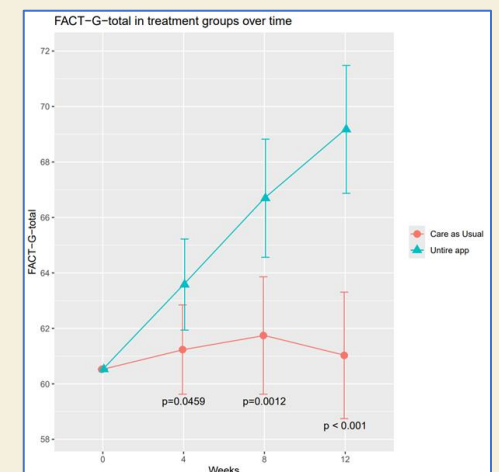
1. significant minder moe
2. hebben significant meer energie
3. hebben significant meer kwaliteit van leven



Vermoeidheid



Energie



Levenskwaliteit

3^e RCT (2024) – Untire III – 1^e resultaten

Gebruikers van Untire hebben na 12 weken
85% meer energie
dan de controlegroep



Ervaringen Untire gebruikers

Gebruikers
geven
Untire een

8.6



←  Untire Now 4.8★
Beoordelingen en reviews voor Telefoon

Alles Meest relevant

 Monique Slaats

★★★★★ 02-12-2024

ik gebruik deze app na kanker diagnose en behandeling. Heel prettig omdat het rust en inzicht geeft in een hele onrustige periode. Ik zou deze app ook anderen gunnen bijvoorbeeld na weer opkrabbelen na een burn out..of gewoon bij overgangskachten. prettige app wat betreft uitstraling en gebruik daarbij is er een prettig opbeurende en positieve vibe in de berichten. Top!

←  Untire Now 4.8★
Beoordelingen en reviews voor Telefoon

 Anita Muller

★★★★★ 12-09-2024

Duidelijk, helder en zeer helpend.

 Jolanda Westendorp

★★★★★ 17-05-2024

Precies wat ik nodig had en boven verwachting voor een zelfhulp app.

 Josefine Burgers

★★★★★ 05-11-2024

Ik heb heel veel nut en baat bij deze fantastische app. Veel goede tips en adviezen. Superfijn dat ik hiervan gebruik mag maken!

 Hans Hazen

★★★★★ 03-09-2024

Dit is voor vermoeide (ex-) kankerpatiënten de app. Ik gebruik deze elke dag. Het helpt je zowel geestelijk als lichamelijk. Ik wens je veel kracht, innerlijke rust en energie toe. Groetjes Hans

 John Boender

★★★★★ 03-09-2024

Gebruik hem heel veel. Mooie meditatie vormen. Zeer duidelijke uitleg. Heel veel bruikbare tips. 🙏🙏

Testimonials **zorgprofessionals**

ST ANTONIUS
een santeon ziekenhuis

Utrecht, January 15th 2019

To whom this may concern,

I hereby would like to express my strong support for the Untire initiative developed by Dr. Bram Kuiper and his team.

The Untire program addresses a profound unmet need which is daily experienced among patients suffering from cancer and which we experience is not sufficiently addressed in current treatment. The Untire program is already recommended by oncologists, rehabilitation doctors, physiotherapists and psychologists in our Cancer Center. Nurses actively use it as a part of the after care of our cancer patients. Our experience with the app is positive. It is easy to use, has a very clear and well thought-out content and is of an added value to our clinical practice. In addition it provides health care professionals with a concrete tool.

This tool is considered to enhance the communication between health care professionals and patients and thereby will highly contribute and benefit the patients.

In my opinion the Untire program will be a valuable addition to the health care system.

Yours sincerely,

Dr. Maartje Los

Internist-oncologist
Chair of the Cancer Center of the St Antonius Hospital
Utrecht/Nieuwegein
Vice Chair of the NVMO (Dutch Association for Medical Oncology)



Dr. Thijs van Dalen, Oncologisch chirurg (Erasmus MC).

"De Untire-app is uitstekend. Het is ondersteunend en het helpt gebruikers om prioriteiten te stellen wat belangrijk voor hen is met de energie die ze hebben. Onze artsen en verplegend personeel vinden deze app nuttig, zowel voor patiënten als hun naasten."



Dr. Judith Herder – Longarts/oncoloog (Meander Medisch Centrum)

"Ik vind Untire zeer gebruiksvriendelijk. De app heeft goede thema's van slapen tot bewegen. Met behulp van Untire krijgen patiënten hun vermoeidheid uiteindelijk beter onder controle."

Het gebruik van Untire Now



Voor wie, wanneer en hoe?

1. Voor alle (ex)kankerpatiënten, ongeacht diagnose, prognose, behandeling, leeftijd en sekse
2. Timing van belang (hoe eerder, des te beter)
3. Vanzelfsprekend eerst aanwijsbare medische oorzaken aanpakken
4. Bij ernstige psychische stoornissen verwijzing naar psycholoog/psychiater
5. Geen contra-indicatie gebruik Untire Now i.g.v. punten 3 en/of 4

Hoe kom je aan Untire Now?

Samenwerking KWF, IKNL en kanker.nl

Untire Now is **kosteloos** te verkrijgen via de Appstore van kanker.nl

Belangstellenden kunnen een virtuele tegoedbon krijgen van €100 om daarmee producten in de kanker.nl Appstore te 'kopen', waaronder **Untire Now** (€65)



Hoe?

1. Scan deze QR-code



OF

2. Ga naar: www.untire.nl/toegang-untire

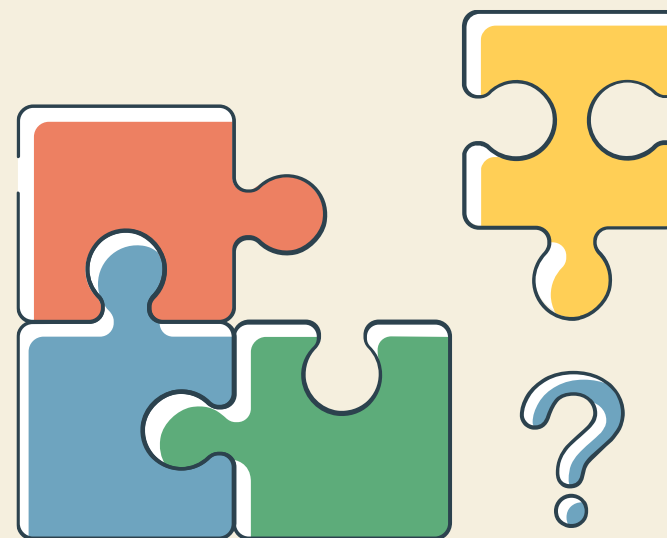
Tenslotte

Elke onbehandelde vermoeide kankerpatiënt is er één teveel,
want we kunnen er iets aan doen !



Dank voor jullie aandacht

Vragen?



Tired of Cancer B.V.

Koningin Wilhelminalaan 5

3527LA Utrecht

.The Netherlands

T + 31 (0) 6 113 661 23**E** info@tiredofcancerapp.com**W** tiredofcancerapp.com**© 2024 Tired of Cancer, all rights reserved**

This presentation contains information curated by Tired of Cancer B.V., with only the purpose of information and is only provided for use by the recipient. The recipients of the following presentation are reminded that all information provided is confidential. In response to a request received from Tired of Cancer B.V. will the recipients of the information memorandum the memorandum and any other information that is provided, return directly without photocopies are withheld.

All the information described in the presentation, such as the historic business results and projections, reflect different assumptions of the company with regard to the expected results, which are subject to external factors such as business, economic and competitive uncertainties and contingencies, many of which are outside the control of Tired of Cancer B.V. and which may or may not prove to be correct. The information has been compiled with the greatest care. No representations or warranties, express or implied, is or will be given and no responsibility or liability will be accepted by Tired of Cancer B.V., nor by any of its employees or consultants with regard to accuracy, reliability or completeness of this memorandum or in relation to other information or data of any kind, either in oral, written or digital form.

In line with this, neither Tired of Cancer B.V., nor the (indirect) shareholders of Tired of Cancer B.V., nor employees, agents or advisors be liable for any direct or indirect damage that is suffered by any legal person, as a result of or reliance on any representation or the lack of information or any other information provided in relation to the investor memorandum.