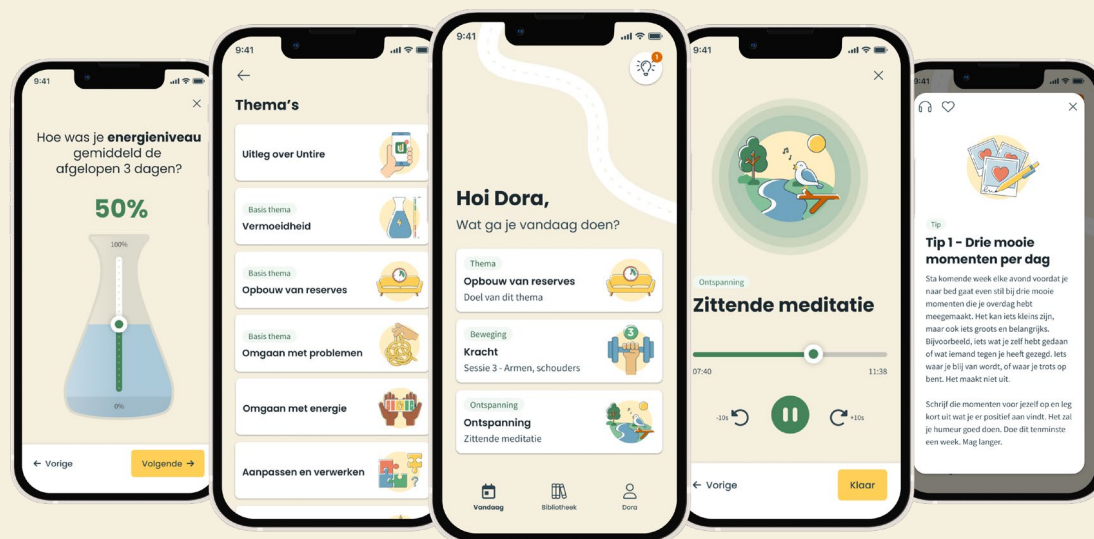


Vermoeidheid bij kanker



Dr. Bram Kuiper, MSc

Inhoud presentatie

1. Probleem / impact kanker-gerelateerde vermoeidheid (CRF = Cancer-Related Fatigue)
2. Oplossingen algemeen
3. Oplossing Untire Now
4. Onderzoek naar effectiviteit
5. Het gebruik van Untire Now
6. Samenwerking met KWF, IKNL en Appstore kanker.nl
7. Tenslotte

1. Probleem / impact
kanker-gerelateerde
vermoeidheid

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

Vivian (39)



1. Probleem / impact kanker-gerelateerde vermoeidheid

Kanker-gerelateerde vermoeidheid (CRF = Cancer Related Fatigue) heeft drie kenmerken:

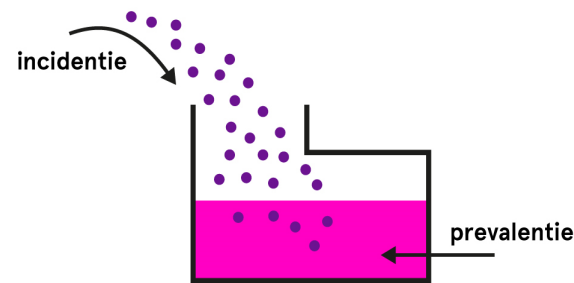
1. Het komt **plotseling** (niet gerelateerd aan fysieke inspanning)
2. Voelt als **uitputting**
3. Herstelperiode **duurt langer** dan na een 'normale' vermoeidheid

CRF is de meest voorkomende bijwerking bij kanker en is zeer invaliderend

- Fysiek (o.a. minder kunnen doen)
- Emotioneel/psychisch (o.a. somberheid)
- Cognitief (o.a. problemen met aandacht, concentratie, geheugen)
- Sociaal (o.a. werkproblemen, isolement)

1. Probleem / impact kanker-gerelateerde vermoeidheid

Elke werkdag komen er in Nederland 385 matig tot ernstig vermoeide kankerpatiënten bij.



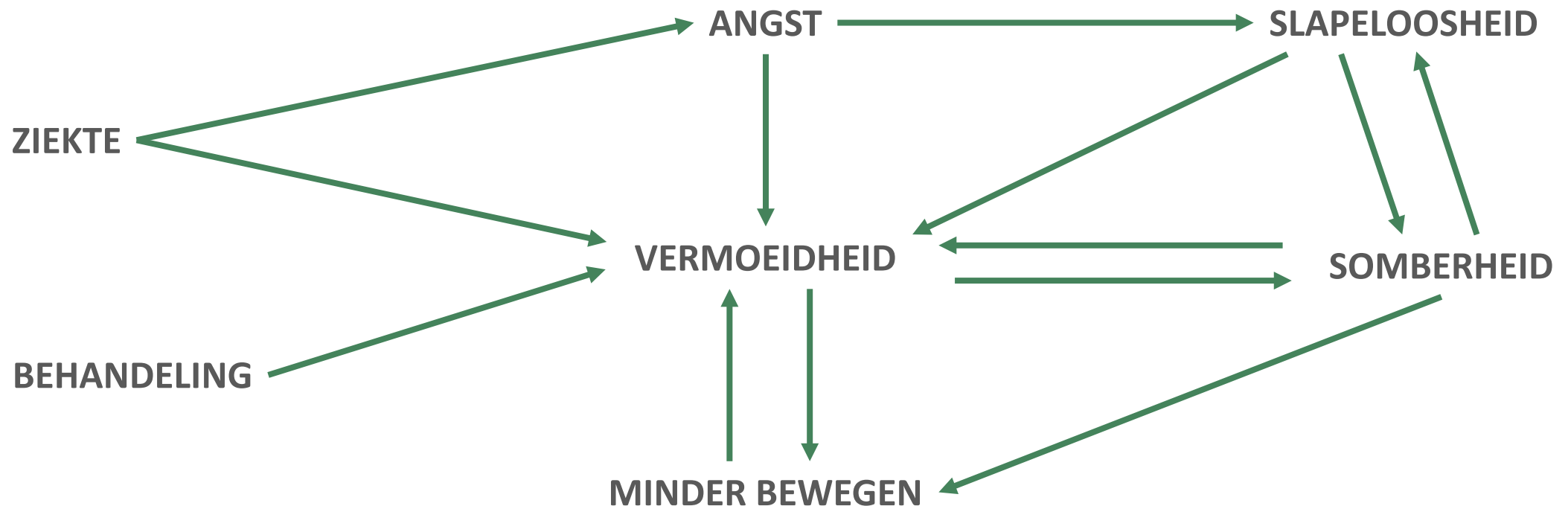
Incidentie & prevalentie

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

N bevolking NL	N kanker (incidentie)	80% CRF (incidentie)	N kanker (prevalentie)	35% CRF (prevalentie)	Totaal CRF in NL
17.812.000	125.000	100.000	800.000	280.000	380.000

1. Probleem / impact kanker-gerelateerde vermoeidheid

Netwerk van oorzaken (een voorbeeld)



2. Oplossingen algemeen

REVIEW NATIONAL COMPREHENSIVE CANCER NETWORK (NCCN) 2020 NAAR BEHANDELMETHODEN

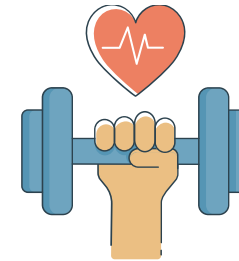


1. Farmacologische interventies

- Psychostimulanten (methylfenidaat)
- 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 Basedes Cognitieve therapie (MBCT)
- Oefenprogramma's (krachttraining, wandelen, zwemmen, fietsen etc.)
- Mind-body interventies: yoga, reiki etc.

Conclusies NCCN

- Positieve resultaten (in combinatie met elkaar)

2. Oplossingen algemeen



Face-to-face

- ✓ Oncologische Revalidatie (ziekenhuizen en revalidatiecentra)
- ✓ Afdelingen Medische Psychologie
- ✓ Psycho-oncologische centra

Online

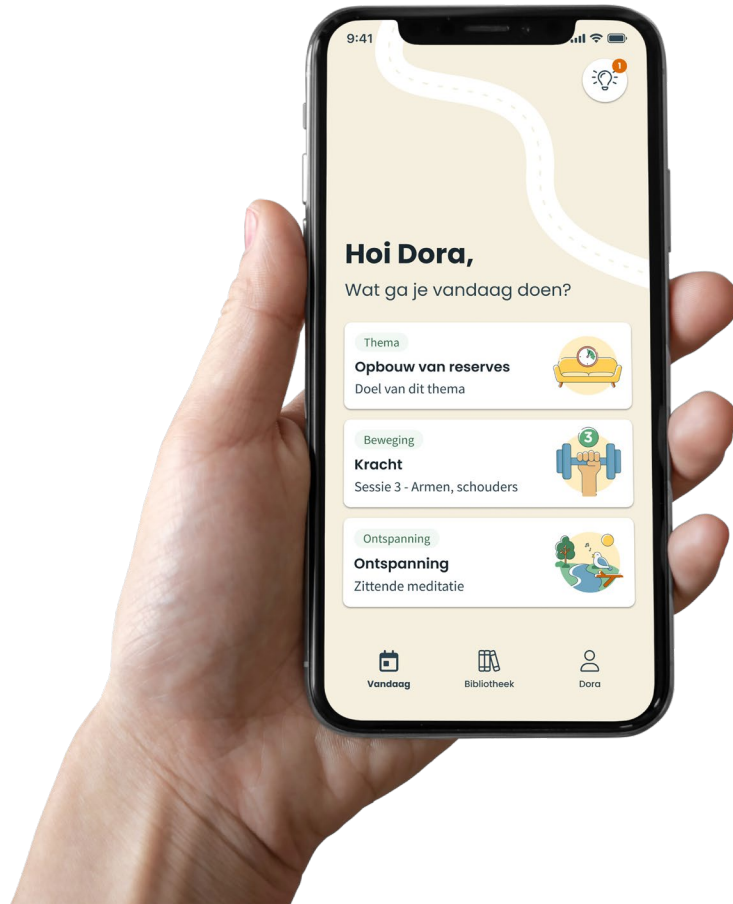
- ✓ Helen Dowling Instituut ('Minder Moe')
- ✓ Nederlands Kenniscentrum Chronische Vermoeidheid

Totaal

- ✓ Jaarlijks aantal vermoeide (ex)kankerpatiënten in behandeling (schatting):

Maximaal 15.000 (% 1,3 % van totale CRF populatie => N = 380.000)

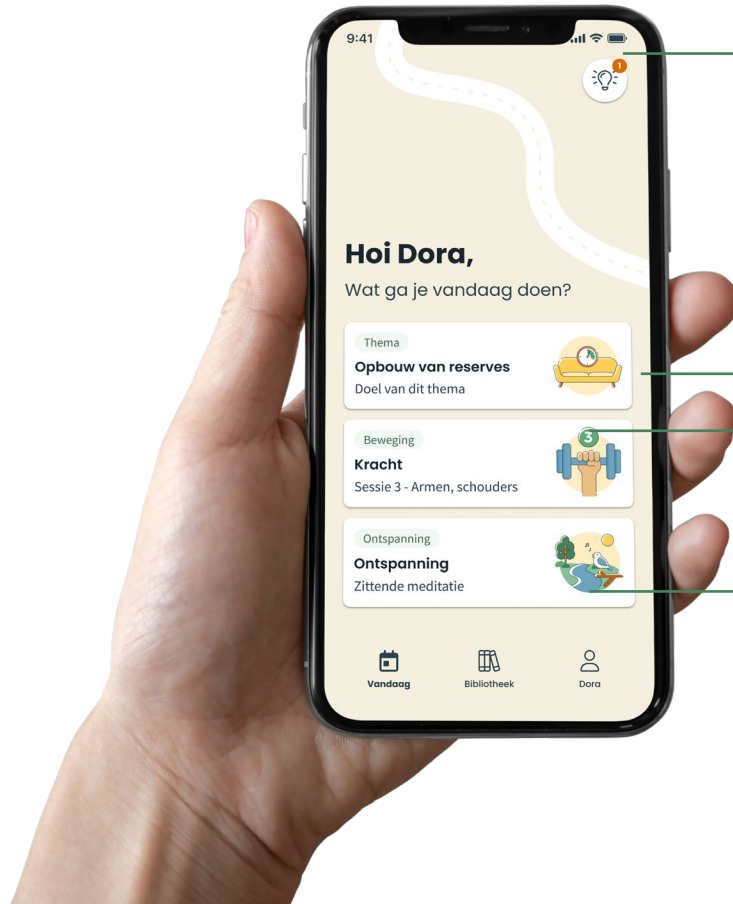
3. Oplossing Untire Now



Uitgangspunten bij ontwikkelen programma

1. Sluit aan op de 'Standards of Care on CRF' van de NCCN
2. Zoveel mogelijk gebaseerd op 'evidence based' theorie en praktijk (CGT, MBSR e.d.) en anders op 'best practice'
3. Opschaalbaar met lage drempelen hoge impact
4. Ontwikkelen i.o.m. patiënten, zorgprofessionals en onderzoekers
5. Gebruikers mentaal en fysiek te activeren en tegelijk leren balans te houden tussen inspanning en ontspanning

3. Oplossing Untire Now



Tip van de dag

Tips om op speelse manier je gemoedstoestand te verbeteren

Beweging

1. Opbouwen Kracht
2. Opbouwen Conditie

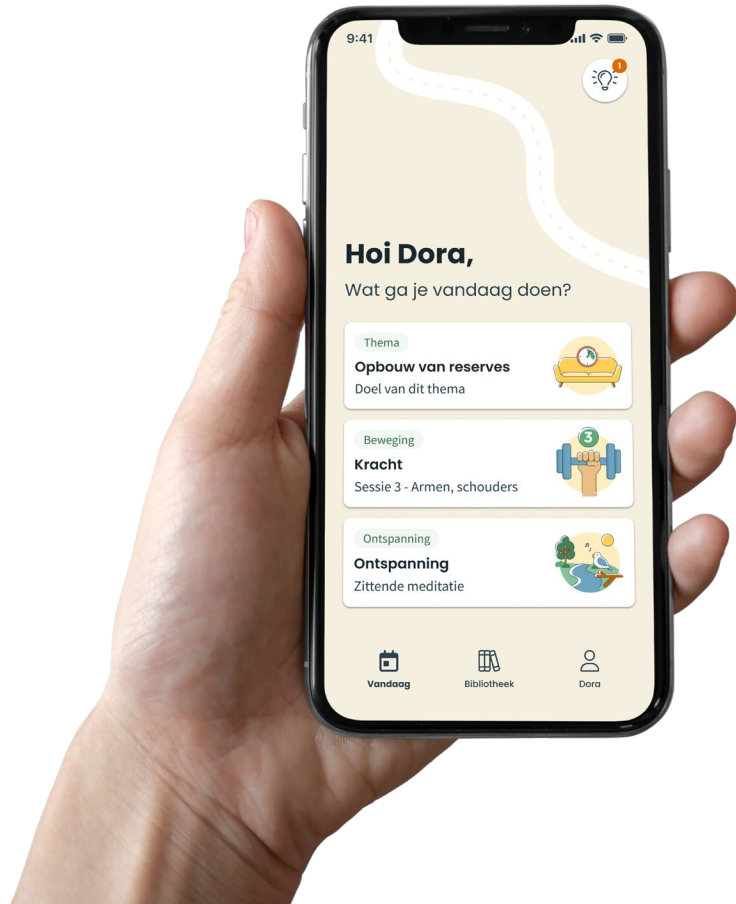
Ontspanning

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

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

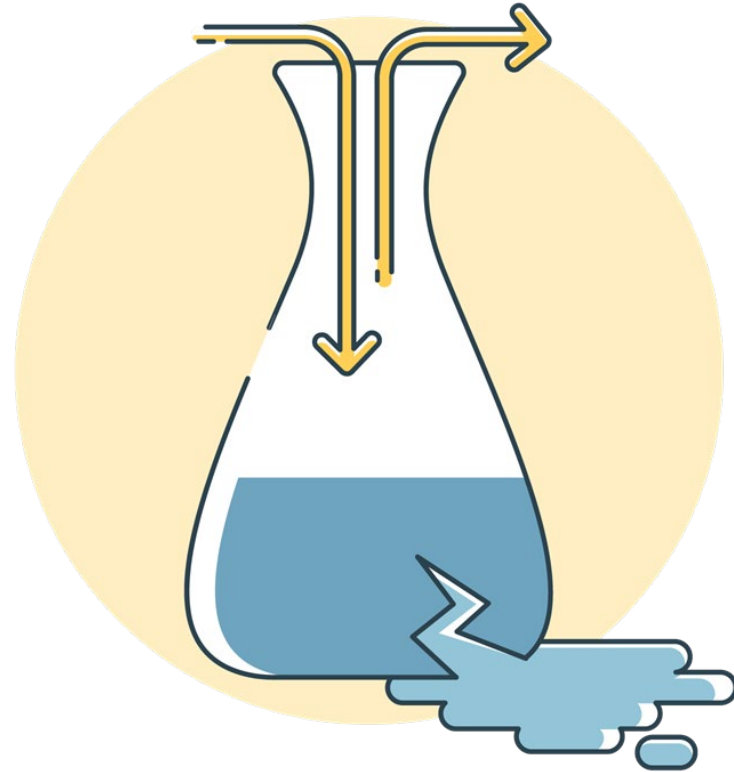
3. Oplossing Untire Now



Naast de drie onderdelen van het Untire programma

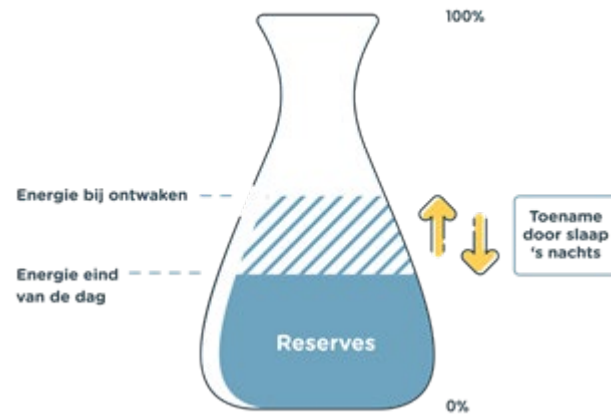
- ✓ Regelmatige metingen
 - Doel, Vermoeidheid, Energie en Geluk
- ✓ Gebruik 'Maatje' (uitnodigen via de app)
- ✓ Besloten Facebook Groep (alleen voor gebruikers)
- ✓ Bibliotheek (met alle beschikbare informatie)
- ✓ Overzicht (metingen, antwoorden op themavragen e.d.)

3. Oplossing - Thema 'Opbouw van reserves methode'

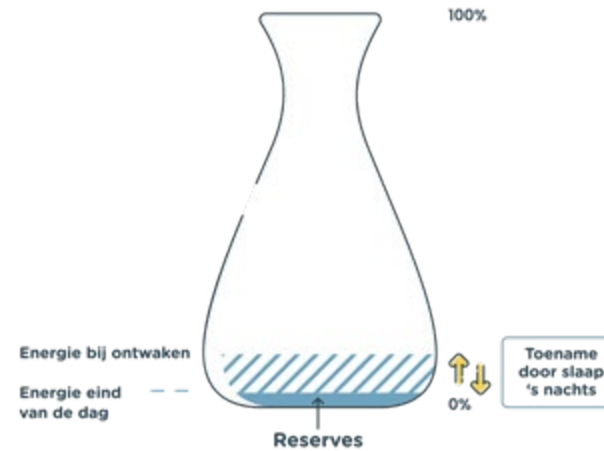


3. Oplossing - Thema 'Opbouw van reserves methode'

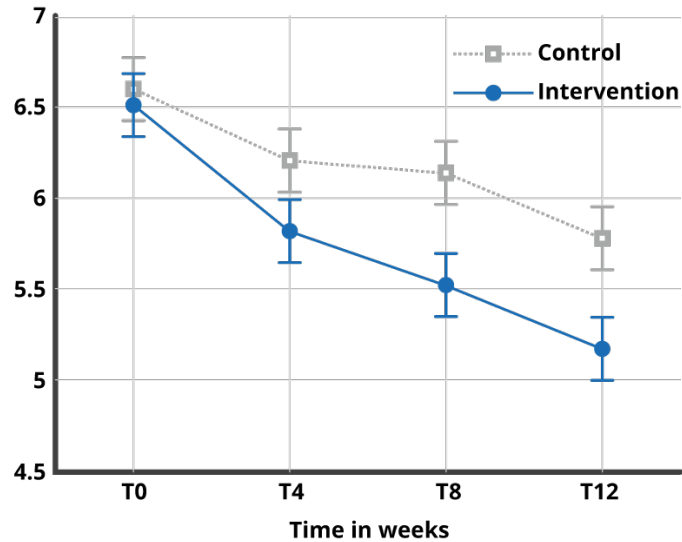
Vaas van energie: **gezond persoon**



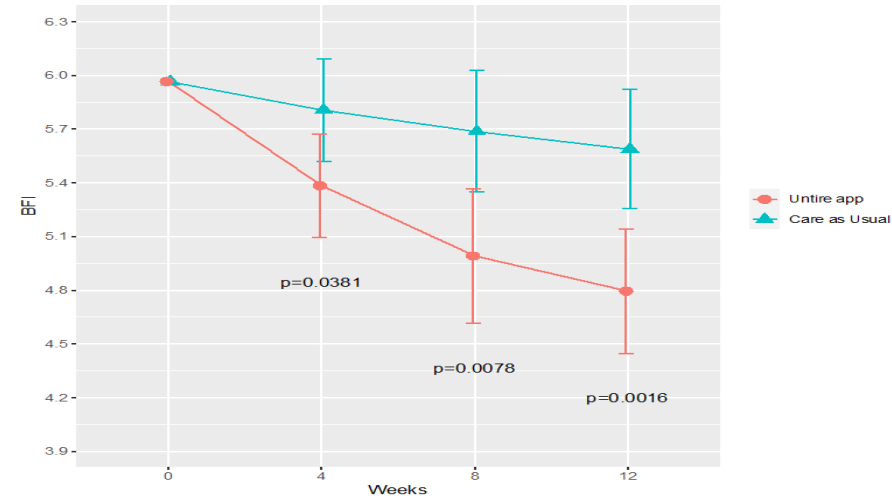
Vaas van energie: **uitgeput persoon**



4. 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

5. Testimonials patiënten



Marloes

“Soms ontstaat er een moment waarop je niet meer weet hoe je jezelf kunt helpen. Op dat moment is de app een **digitaal vriendje**, dat inzicht en support geeft.”



Jelle

“Untire heeft me geholpen om vermoeidheid bij kanker beter te begrijpen, hoe ik er het beste mee om kan gaan en hoe ik meer energie kan krijgen. **Dankzij de app kan ik mijn leven weer oppakken.**”



Rebecca

“Het bevat korte oefeningetjes die je helpen tot jezelf te komen. Je kijkt bijvoorbeeld naar zaken waar je energie van krijgt en dingen die je energie kosten. Doordat ik dat weet, kan ik een **goede balans** vinden.”

5. 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).

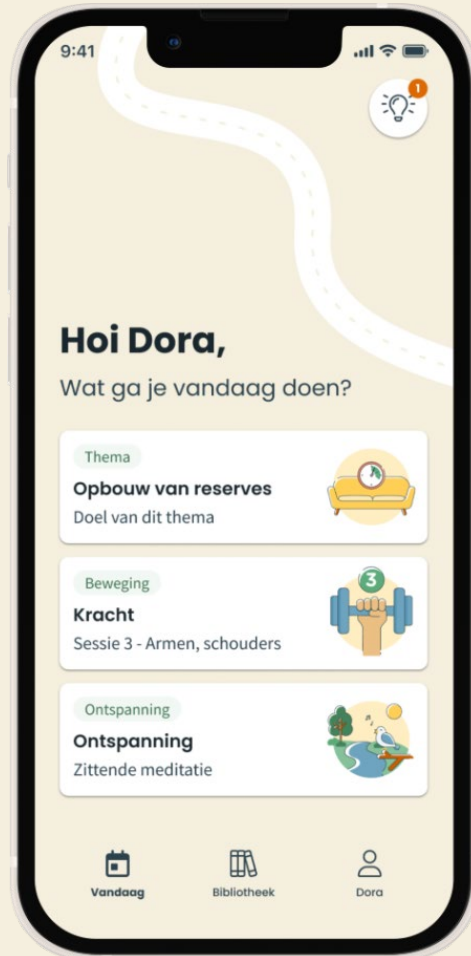
"De Untire-app is uitstekend. Het is ondersteunend en het helpt gebruikers om prioriteiten te stellen wat belangrijk voor hen is met de energie die ze hebben. Onze artsen en verplegend personeel vinden deze app nuttig, zowel voor patiënten als hun naasten."



Esmiralda Snijder – verpleegkundig specialist hematologie

"Ik vind Untire zeer gebruiksvriendelijk. De app heeft goede thema's van slapen tot bewegen. Een fijn onderdeel vind ik de vaas van energie. Waarbij je inzicht krijgt in je eigen energieniveau en ook leert hoe je die goed kunt verdelen. Met behulp van Untire krijgen patiënten hun vermoeidheid uiteindelijk beter onder controle."

6. Het gebruik van Untire Now



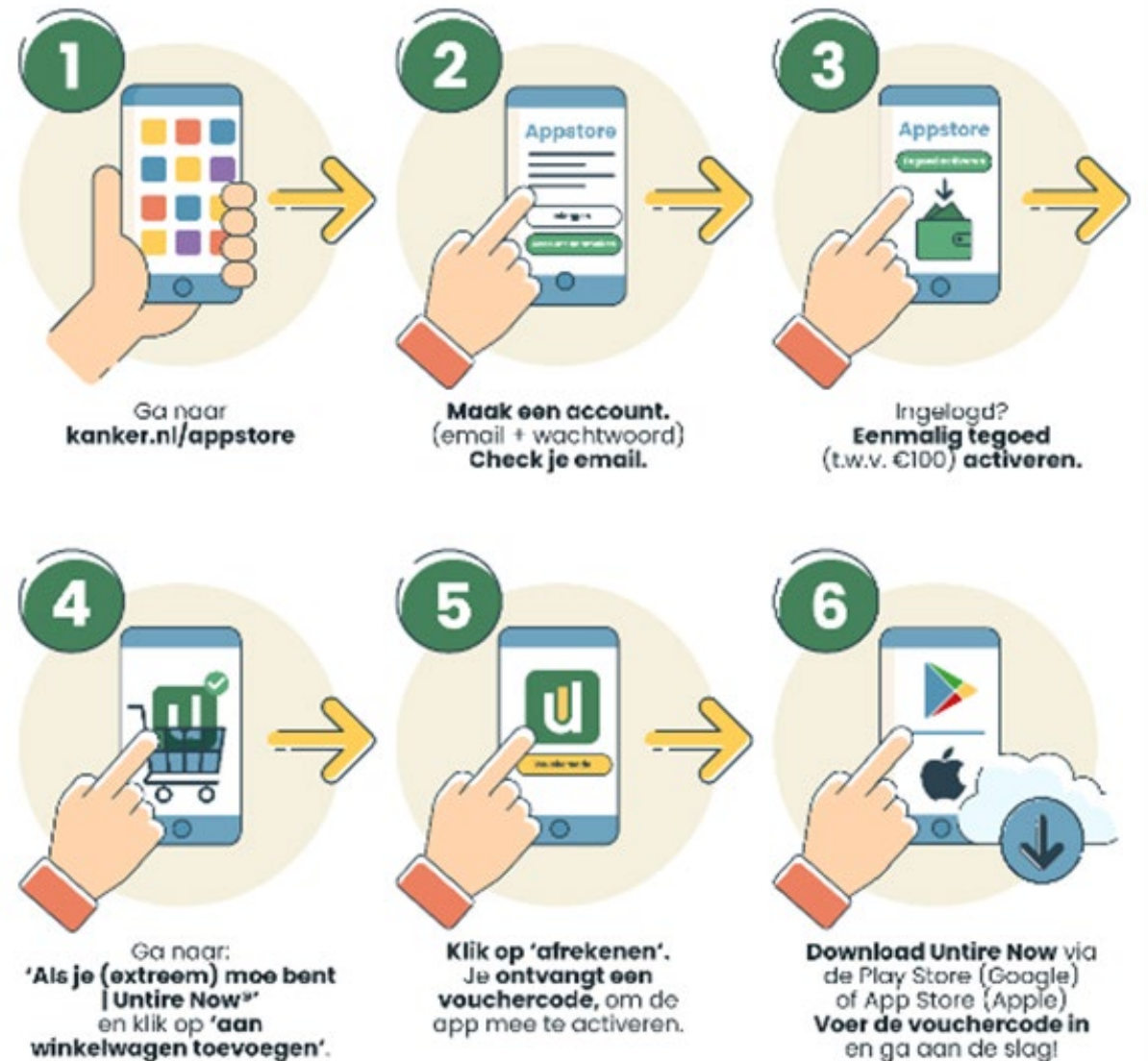
Voor wie, wanneer en hoe?

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 psychiater/psycholoog
5. Geen contra-indicatie gebruik Untire Now i.g.v. punten 3 en/of 4
6. Voor een goed resultaat is het van groot belang dat arts en/of verpleegkundige patiënt(e) enthousiast is om Untire Now te gebruiken

7. Samenwerking met KWF, IKNL en kanker.nl

Patënten kunnen via het KWF een virtuele tegoedbon krijgen van € 100 om daarmee producten in de kanker.nl Appstore te 'kopen', waaronder **Untire Now**.

Zes stappen om Untire Now te downloaden (zie ook: untire.nl/toegang-untire)



Tenslotte

Elke vermoeide kankerpatiënt is er één te veel,

want we kunnen er iets aan doen!

Vragen?

