



Factsheet Untire

Die Untire-App ist ein digitales Therapieprogramm zur Behandlung von krebsbedingter Fatigue (kurz: CRF) – der häufigsten Begleiterscheinung von Krebs und Krebstherapien. Sie hilft Krebspatient:innen und ehemaligen Krebspatient:innen dabei, CRF zu lindern und ihre Lebensqualität zu verbessern. Die App wurde gemeinsam mit Betroffenen von einem Team aus IT-Entwickler:innen, Krebs-Forscher:innen, Psychoonkolog:innen entwickelt. Untire ist als Medizinprodukt zertifiziert und die Wirksamkeit des Therapieprogramms ist wissenschaftlich belegt.

Was bietet die Untire-App?

Die Untire-App bietet eine multimodale Therapie gemäß den Leitlinien der Deutschen Krebsgesellschaft [1] – unabhängig von der diagnostizierten Krebsart. Die App nutzt Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie, der Psychologie (achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) und kombiniert diese mit Bewegungsinterventionen. Sie kann als allein stehende Therapie oder therapiebegleitend von den Patient:innen angewendet werden. Die App unterstützt Patient:innen in den Bereichen Schlaf, Bewegung, Ernährung, Selbstfürsorge, Erschöpfung, Sorgen, Ängste und Grenzen setzen.

Das Therapieprogramm von Untire umfasst:

- ausführliche Informationen über krebsbedingte Erschöpfung
- praktische Tipps
- körperliche Übungen
- Achtsamkeitstraining für mehr Energie im Alltag
- psychologische Unterstützung durch den Austausch mit anderen Betroffenen
- wöchentliche Auswertungen der eigenen Aktivität und des persönlichen Energielevels

Für wen ist das Therapieprogramm geeignet?

Alle Menschen ab 18 Jahren, die ...

- aktuell eine Krebstherapie durchlaufen oder ehemalige Krebspatient:innen sind und
- an chronischer Erschöpfung leiden.

Wie funktioniert die Nutzung von Untire?

Die Anwender:innen laden sich die App aus dem App Store oder Google Play Store herunter und loggen sich mit ihren persönlichen Zugangsdaten ein. Dort beginnen sie mit einer Einschätzung ihrer aktuellen Beschwerden und legen fest, welche Aktivitäten Kraft geben und welche Energie kosten. Die Frage nach dem aktuellen Befinden der Nutzer:innen in Bezug auf Erschöpfung, Glücksempfinden und Energie ist fester Bestandteil des Untire-Programms und ermöglicht eine Darstellung der Symptome im Zeitverlauf. Darauf abgestimmt bietet die App den Nutzer:innen Informationen, Tipps und Übungen aus verschiedenen Themengebieten.

Dauer des Therapieprogramms:

- empfohlener Anwendungszeitraum: 12 Wochen
- Umfang: 3 Einheiten in 4 Kategorien je ca. 20 Minuten



- empfohlene Nutzung: etwa dreimal wöchentlich für rund 20 Minuten

Wirksamkeit und Studienlage

Die Wirksamkeit der Untire-App ist durch mehrere Studien belegt. Eine 2018 durchgeführte randomisiert-kontrollierte Studie [2] mit 755 Studienteilnehmer:innen hat ergeben, dass die belastende Erschöpfung bei Anwendung der App in einem Zeitraum von 12 Wochen signifikant um 31 Prozent verringert werden kann – unabhängig von Faktoren wie Alter oder Bildungsstand der Studienteilnehmer:innen. Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass die Untire-App bei ehemaligen Krebspatient:innen genauso wirksam ist, wie bei Anwender:innen, die sich aktuell in einer Krebstherapie befinden.

Die Untire App hat als Medizinprodukt eine CE-Kennzeichnung und wurde vom TÜV Rheinland nach ISO 9001:2015 und ISO/IEC 27001:2013 zertifiziert.

Datenschutz

Die Untire-App erfüllt alle strengen behördlichen Datenschutzaufgaben. Es werden ausschließlich Daten gesammelt, die zur Behandlung von CRF in der App unbedingt benötigt werden. Die Nutzer:innen können alle eingegebenen Daten jederzeit löschen.

Weitere Informationen unter <https://untire.me/de/>

Testzugang:

Senden Sie eine Mail an info@tiredofcancerapp.com um einen Testzugang zur Untire-App zu erhalten.

Download:

[App Store](#)

[Google Play](#)

Quellen

[1]

https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Patientenleitlinien/Patientenleitlinie_Psychoonkologie-1750017.pdf

[2]



Spahrkäs, S. S., Looijmans, A., Sanderman, R., & Hagedoorn, M. (2020). Beating cancer-related fatigue with the Untire mobile app: Results from a waiting-list randomized controlled trial. *Psycho-Oncology*, 1–12. <https://doi.org/10.1002/pon.5492>

Spahrkäs, S. S., Looijmans, A., Sanderman, R., & Hagedoorn, M. (2022). How does the Untire app alleviate cancer-related fatigue? A longitudinal mediation analysis. *Psycho-Oncology*. <https://doi.org/10.1002/PON.5886>

Ann M. Berger, PhD, APRN; Kathi Mooney, RN, PhD; Amy Alvarez-Perez, MD; William S. Breitbart, MD; Kristen M. Carpenter, PhD; David Cella, PhD; Charles Cleeland, PhD; Efrat Dotan, MD; Mario A. Eisenberger, MD; Carmen P. Escalante, MD; Paul B. Jacobsen, PhD, R. (2015). Cancer-Related Fatigue, Version 2.2015 Clinical Practice Guidelines in Oncology. *Jncn*, 13(8), 146. <https://doi.org/10.6004/jnccn.2015.0122>