

Evaluatie Untire app

Gebruiksvriendelijkheid

Pluspunten

- De app is duidelijk en eenvoudig (zowel in taal als gebruik).
- De app oogt heel compleet, breed opgezet qua onderwerpen (thema's zoals angst en slaap) en mogelijkheden.
- Untire bevat veel animaties, oefeningen, teksten en gesproken woord om concepten te verduidelijken.
- Er is een webinar beschikbaar op de website over het gebruik en de achtergrond.
- Je kunt de app eenvoudig inrichten zodat deze optimaal is afgestemd op jou (manier en tempo) en jouw voortgang meet. Hierover krijg je op een gemakkelijke manier feedback en wekelijkse overzichten, bijvoorbeeld door de vaas van energie (hoeveel energie je hebt). Dit alles helpt je in het leren omgaan met je vermoeidheid en in eigen regie. Op deze manier krijg je meer inzicht en grip op (het verloop van) je vermoeidheid.
- Je krijgt veel tips, oefeningen en als je dat wil ondersteunende en motiverende appjes die helpen om je doel te bereiken.
- Je kan op een persoonlijke pagina je voortgang zien en er is een bibliotheek met verdieping op een reeks onderwerpen en oefeningen.
- Er bestaat de mogelijkheid tot lotgenotencontact via Facebook en de mogelijkheid van het zoeken/kiezen van een 'maatje'.
- Er bestaat de mogelijkheid om feedback over de app te geven.
- Er is een Untire Facebook community voor interactie en uitwisselen van tips met anderen
- Je kunt je ervaringen delen met een 'buddy' (vriend, familielid, collega)

Minpunten

- De uitleg over de app zelf was niet gemakkelijk vindbaar.
- Bij de installatie van de app is geen introductie.
- Soms laadt een video via de app niet.
- Af en toe kun je in het taalgebruik merken dat het vertaald is vanuit het Engels .
- De Facebook community is nog niet heel actief in het delen van ervaringen en bevat nog veel berichten vanuit Untire.
- Er wordt aangegeven dat je je voortgang van je vermoeidheid kan delen met een hulpverlener, maar er zijn geen duidelijke signaleringen en koppeling met een hulpverlener mogelijk in het geval er geen verbetering van je vermoeidheidsklachten, stress en angstklachten optreedt.
- Het advies wanneer het raadzaam is om contact op te nemen met een hulpverlener ontbreekt aan het begin. In FAQ wordt wel aangegeven dat ernstige psychische klachten eerst aangepakt moeten worden maar dit kan duidelijker aan het begin benoemd worden.

Betrouwbaarheid

Pluspunten

- De Untire app is gebaseerd op wetenschappelijk bewezen methoden om vermoeidheid te verminderen en energie te verhogen. Het toegankelijke programma is gemaakt door in psycho-oncologie gespecialiseerde psychologen en onderzoekers. De oefeningen zijn onder andere mindfulness gebaseerde cognitieve therapie, positieve psychologie en bewegingsinterventies.
- De app is door een professioneel team in samenspraak met de doelgroep ontwikkeld.
- De app wordt voortdurend doorontwikkeld door middel van focusgroepen met patiënten.

- De eigenaar van de app wordt genoemd en ToC BV, een bedrijf dat naar Nederlands recht voldoet aan Europese richtlijnen voor mHealth.
- Er wordt onderzoek gedaan naar de effectiviteit van de app.

Privacy

Pluspunten

- Er wordt zeer volledige informatie geboden over hoe er met de privacy wordt omgegaan, zowel vanuit de app als op de website.
- Je gegevens zijn afgeschermd (je moet eenmalig inloggen).
- Je gegevens zullen niet ter beschikking worden gesteld voor andere doeleinden of aan derden worden verkocht.
- Het Untire platform biedt diverse maatregelen ter bescherming van persoonlijke (patiënt)gegevens van gebruikers.
- Je kunt je gegevens op elk moment in de app zelf openen, corrigeren en verwijderen.
- De app wordt actief beheerd. De naam en het emailadres van de beheerder worden vermeld.
- Er is een data protection officer met naam en emailadres. De web ontwikkelaar en hosting server voldoen aan de gestelde ISO en/of NEN- normen. Ook is er een privacy-beleid conform regelgeving (AVG).

Minpunt

- De overige informatie, die geen betrekking heeft op de persoonsgegevens, zal uitsluitend gebruikt worden voor intern onderzoek om je behoeften beter te begrijpen en de diensten te verbeteren. Dit is goed maar is niet heel transparant en wordt niet gespecificeerd.