

Ervaringen van
werknemers
met kanker

Untire-app tijdens re-integratie

Danka Labovic

Kankerpatiënten ervaren moeilijkheden bij de terugkeer naar het werk als gevolg van de kanker en de behandeling daarvan.¹ De Untire-app blijkt volgens een RCT-studie een effectief zelfmanagementprogramma.

De app bevat onder meer psycho-educatie, instructies om kracht en conditie op te bouwen en stress-reducerende oefeningen.² Het doel van dit onderzoek is nader inzicht te verkrijgen in de ervaringen en behoeften van werknemers met kanker die aan het re-integreren zijn en daarbij gebruik maken van de Untire-app.

Met deze inzichten kunnen er naar verwachting aanbevelingen worden gegeven door de bedrijfsarts voor een beter gebruik van de app als onderdeel van een re-integratietraject.

Methode: interviews

Alle 17 werknemers met kanker die meededen aan de pilot van de Untire app zijn benaderd voor deelname aan dit onderzoek.

Zeven mensen stemden in en zijn via semigestructureerde interviews gevraagd naar hun ervaringen met de Untire app en naar hun behoeften. De interviews zijn opgenomen, getranscribeerd en vervolgens thematisch geanalyseerd.

► *Danka Labovic, aios bedrijfsarts bij Human-CapitalCare, Utrecht
d.labovic@human-capitalcare.nl*

Resultaat: 'ontspannen' favoriet

Vermoeidheid was bij vrijwel alle deelnemers een belangrijke hulpvraag. Veel gebruikers noemen het onderdeel van de app 'ontspannen' als hun favoriete topic. Geïnterviewden gaven aan dat de app intuïtief opgebouwd is, zodat het mensen geleidelijk tot bewustwording, acceptatie en tot inzicht in de energieverdeling brengt. De timing van de inzet van de app is belangrijk. Mensen hebben in de eerste fase van ziekte/behandeling weinig behoefte aan de app. Er komt dan teveel



▼ **Tabel 1. Persoonlijke kenmerken deelnemers.**

Kenmerk	Aantal: 7 (% van totaal)
Geslacht	
Vrouw	6 (86%)
Man	1 (14%)
Gemiddelde leeftijd, jaren (min-max)	46 (34-56)
Gezinsituatie	
...alleenstaand zonder kinderen	1 (14%)
...alleenstaand met kinderen	1 (14%)
...samenwonend zonder kinderen	2 (29%)
...samenwonend met kinderen	3 (43%)
Soort kanker	
– Borstkanker	4 (57%)
– Anders	3 (43%)
Laatste behandeling	
– Chemotherapie	4 (57%)
– Medicatie	3 (43%)
Gemiddelde duurgebruik app, maanden (min-max)	3,4 (1,5-6)

op hen af. Daarentegen kan de app toegepast worden tijdens- en na behandelingen. Enkele gebruikers hebben de app tijdens chemotherapie gebruikt en dan vooral de ontspanningsoefeningen. Geïnterviewden ervaren dat Untire hen helpt door invloed uit te oefenen op de zelfregie tijdens re-integratie en de app heeft ook onderdelen die zorgen voor erkenning van de beperkingen. Samengevat biedt de Untire-app ondersteuning voor het herstel van werknemers met kanker en bij hervatting van werk. Het biedt ook aanknopingspunten voor de bedrijfsarts voor het gesprek met de werknemer zodat er begeleiding op maat aangeboden kan worden. ■

Dit onderzoek is uitgevoerd in het kader van de medische vervolgoopleiding tot bedrijfsarts bij de Netherlands School of Public & Occupational Health (NSPOH). Er is geen sprake van financiële of andere vormen van belangenconflicten.

Met dank aan praktijkopleider Nicole Heuts.

▼ **Tabel 2: Toegevoegde waarde van Untire.**

Hoofdrede	Quote
Bewustwording	‘De app geeft mij een stuk bewustwording. Daarnaast hoe je je energie verdeelt en hoe je als je bijvoorbeeld heel moe bent, soms wat negatiever gaat denken. Dat je moet proberen daaruit te stappen, dat je op een andere manier gaat denken. Dus dat vond ik heel prettig.’
Inzicht in de energieverdeling	‘Soms als ik de vaas van energie invul, dan zie ik dus Ja, ik doe eigenlijk gewoon te veel. Daardoor put ik mezelf uit. Een stukje bevestiging kan net even helpen. Ik weet het allemaal rationeel wel, maar zo werkt je hoofd natuurlijk niet.’
Acceptatie	‘Untire geeft het inzicht. En dan word je langzaam intuïtief beter in het begrijpen wat de ziekte met je lichaam heeft gedaan. En dat inzicht leidt uiteindelijk weer tot een stukje acceptatie. En dat is wel het stuk waar je eigenlijk het meest aan hebt.’
Een stem die jou helpt	‘Ik was soms lang bezig met de app en dan werd ik door de app beperkt om lang ermee te zitten. Ik kreeg het bericht ‘je kunt niet meer, het is genoeg voor vandaag’. Dat is goed voor mij.’
Zelfregie ontwikkelen	‘Elk mens dat negatief is, komt er bij mijn deur niet meer in. Want het is mijn huis en ik kan die negatieve energie niet gebruiken.’
Mentaal sterker worden	‘Hoe je je mentaal weerbaarder kan maken ten aanzien van mensen die negatief zijn of wie je het gevoel geven dat je je moet verantwoorden of verdedigen.’

Referenties

1. NFK. Gezien op 06-02-2021: nfk.nl/themas/kanker-en-werk/werken-met-of-na-kanker.
2. Spahrkäs SS, Looijmans A, Sanderman R, Hagedoorn M. Beating cancer-related fatigue with the Untire mobile app: Results from a waiting-list randomized controlled trial. *Psycho-Oncology*. 2020;1–12. Gezien op 06-02-2022: doi.org/10.1002/pon.5492.

Kijk voor de uitgebreide versie van dit artikel op tbv-online.nl bij ‘Tijdschrift’.