

# Have you been diagnosed with cancer and have trouble sleeping?

Participate in our research to help us determine the efficacy of the iCANSleep app for cancer survivors with insomnia.

➤ You may be eligible to participate if you:

- ✓ Have ever received a cancer diagnosis
- ✓ Have difficulty falling or staying asleep
- ✓ Are an iPhone user
- ✓ Live in Canada

➤ What's involved?

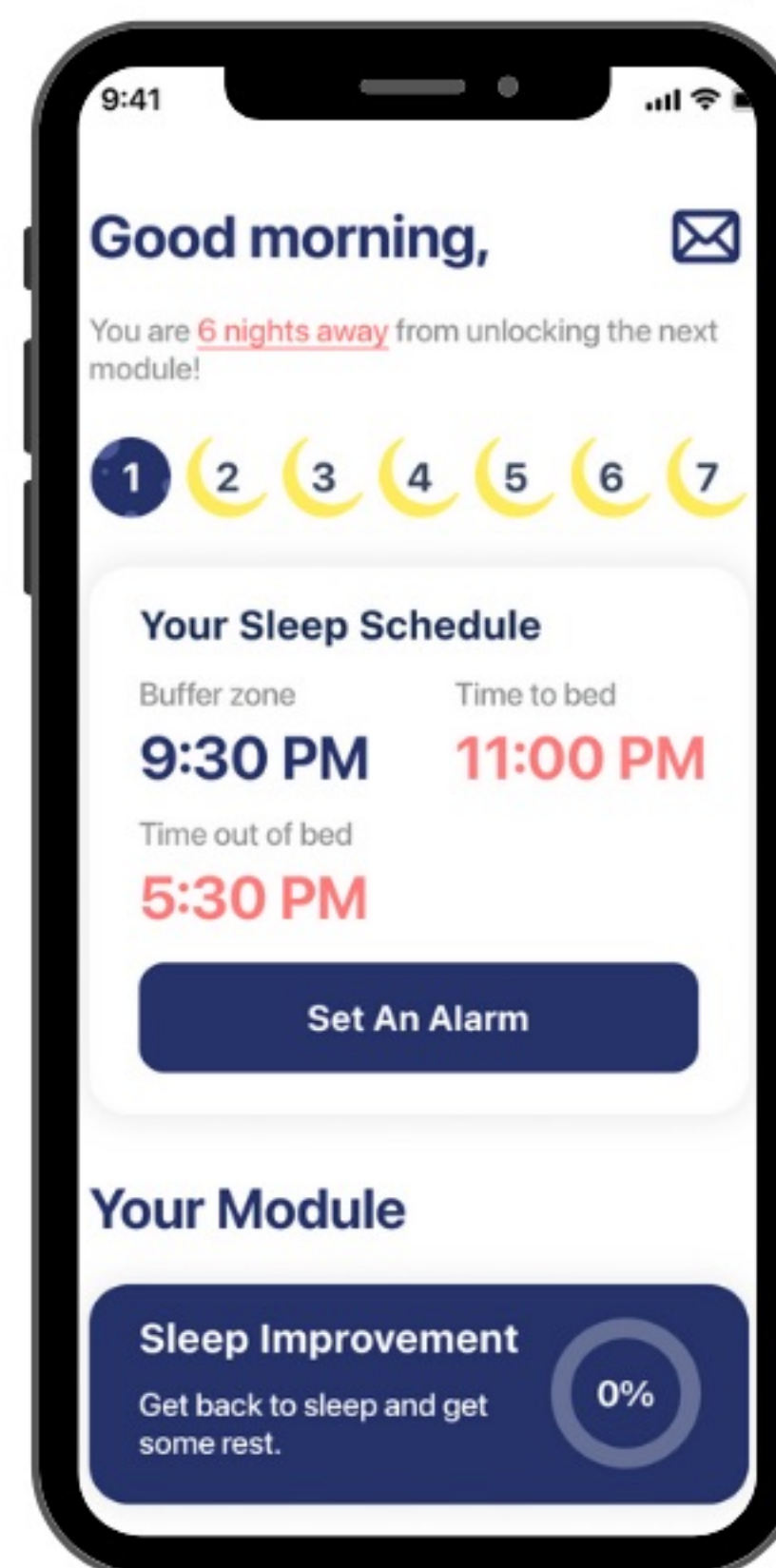
- A 7-week app-based Cognitive behavioural therapy for insomnia (CBT-I) program
- 4-6 short questionnaires

Who are we?

We are a psycho-oncology sleep lab based out of Memorial University of Newfoundland's psychology department.

Principal Investigators:

Dr. Sheila Garland  
Rachel Lee Daux (PsyD Student)



To learn more,  
*contact us now!*

**icansleepapp@gmail.com**

[www.icansleep.app](http://www.icansleep.app)

(709) 864-8035

## Avez-vous été diagnostiqué d'un cancer et éprouvez-vous des difficultés à dormir?

Participez à notre étude pour évaluer l'efficacité de l'application iCANSleep pour les survivants du cancer qui souffrent d'insomnie.

➤ Vous pouvez être admissible à notre étude si vous présentez les caractéristiques suivantes:

- ✓ Avoir reçu un diagnostic du cancer
- ✓ Présenter des difficultés à s'endormir ou à rester endormi
- ✓ Être utilisateur/trice d'iPhone
- ✓ Vivre présentement au Canada

➤ Ce que cela implique?

- Un programme de 7 semaines basé sur une application de thérapie cognitivo-comportementale pour l'insomnie (TCC)
- 4-6 questionnaire courts

## Qui sommes-nous?

Nous nous spécialisons en psychoncologie dans notre laboratoire situé dans le département de psychologie de l'Université Memorial de Terre-Neuve-et-Labrador.

Chercheurs principaux :  
Dr. Sheila Garland  
Rachel Lee Dautz (Étudiante en PsyD)



Pour en savoir plus,  
*contactez-nous* dès maintenant!

**icansleepapp@gmail.com**

[www.icansleep.app](http://www.icansleep.app)

(709) 864-8035