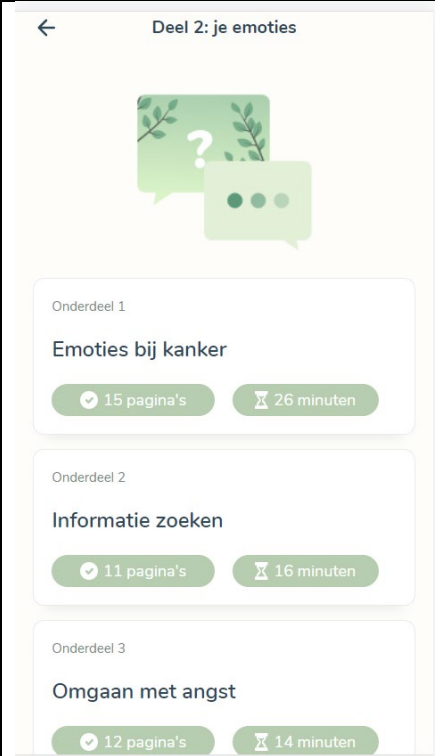



Screenshots of the intervention *Compas-Y* for each final requirement.*

Req.	Screenshot	Description of screenshot
1	 <p>The screenshot shows a mobile application interface for 'Deel 2: je emoties'. It features a back arrow and a title bar. Below the title bar is an illustration of two speech bubbles, one with a question mark. The main content is organized into three sections, each with a title, a checkmark icon, the number of pages, and a timer icon with duration:</p> <ul style="list-style-type: none"> Onderdeel 1: Emoties bij kanker (15 pagina's, 26 minuten) Onderdeel 2: Informatie zoeken (11 pagina's, 16 minuten) Onderdeel 3: Omgaan met angst (12 pagina's, 14 minuten) 	<p>These three submodules address different bottom-up topics</p>
2	 <p>The screenshot shows a page titled 'Links en praktische informatie'. It contains several paragraphs of text, each starting with a bolded word followed by a description and a hyperlink:</p> <ul style="list-style-type: none"> Werk. Als dit voor jou van toepassing is, kan het prettig zijn om te weten wat voor gevolgen de ziekte voor je werk kan hebben. Op deze website van het NFK vind je antwoorden op de volgende vragen: Kun je gewoon doorwerken? Wat zijn je rechten? Wat zijn de gevolgen voor je inkomen? https://nfk.nl/kanker-en-werk Werk. Krijg je mogelijk te maken met de ziektewet? Dan kun je op de website van het UWV lezen wat je kunt verwachten. https://www.uwv.nl/particulieren/ziek/ Seks. Op deze website van het NKF kun je meer lezen over de invloed van kanker op seksualiteit en intimiteit. Je vindt informatie over praten over seks, en over 'nieuwe' manieren van intimiteit uitproberen. https://nfk.nl/kanker-en-seks Uiterlijk. Vind je het prettig om meer te weten over hoe je je uiterlijk kunt verzorgen? Op deze website vindt je informatie over o.a. pruiken, huidverzorging en mondverzorging. Er worden ook (gratis) workshops aangeboden. https://lookgoodfeelbetter.nl/ Voeding. Op de website Voeding & Kanker Info lees je meer over voeding bij kanker. Bijvoorbeeld over gezonde voeding, of over veranderde smaak door de ziekte of behandeling. https://www.voedingenkankerinfo.nl/ 	<p>This information page contains selected weblinks with practical cancer-related information</p>

3

← 

Informatie zoeken in balans


Hoe kun je de informatie zoeken die jij nodig hebt, zonder jezelf erin te verliezen?
Als je informatie aan het zoeken bent, is je jaagsysteem geactiveerd: je bent kennis (hulpbron!) aan het verzamelen. Dat is een logische en positieve actie! Maar om in balans te blijven is het is wel belangrijk om dit te doseren.



Vorige **Volgende**

This psycho-education about the drive system is tailored to the context of cancer (on the topic of seeking information)

4

← 

Manieren van zelfkritiek

De patiënten die hebben meegewerkt aan deze app noemden de volgende manieren van zelfkritisch zijn. Welke herken jij?

Niet (op tijd) om hulp vragen, alles zelf willen doen.

Steeds maar doorgaan, over je grenzen heen gaan.

Van jezelf niet mogen klagen of zeuren, je niet slecht mogen voelen.

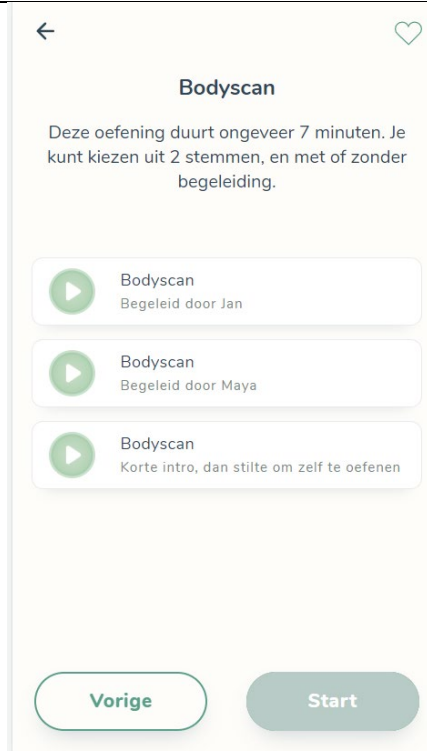
Je schuldig of nutteloos voelen omdat je minder kunt bijdragen.

Jezelf je eigen (leefstijl) keuzes kwalijk nemen.

Vorige **Volgende**

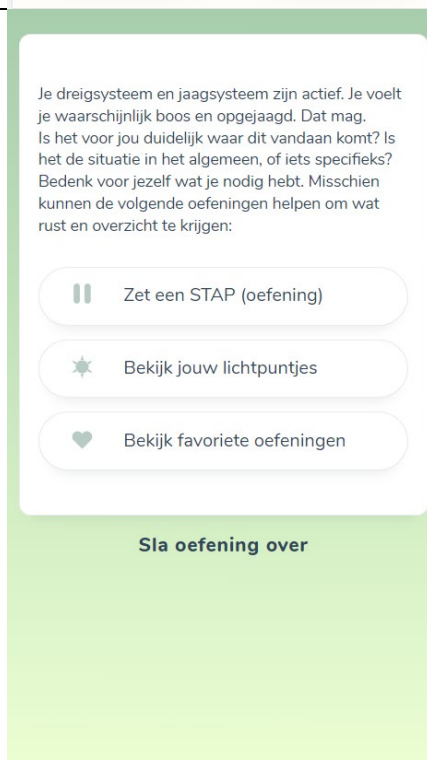
This reflective exercise is about self-criticism tailored to the context of cancer by using examples of peers

5



This body scan exercise is brief and is audio-guided in a down-to-earth, practical manner

6



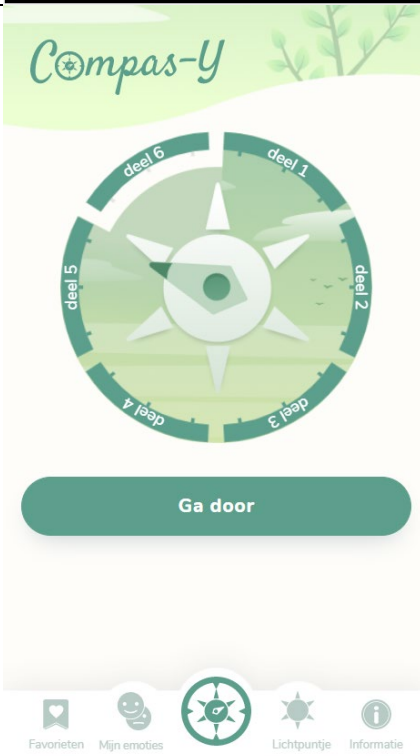
This automated feedback text is based on mood tracker input and utilizes compassionate language while also offering suggestions for exercises

7



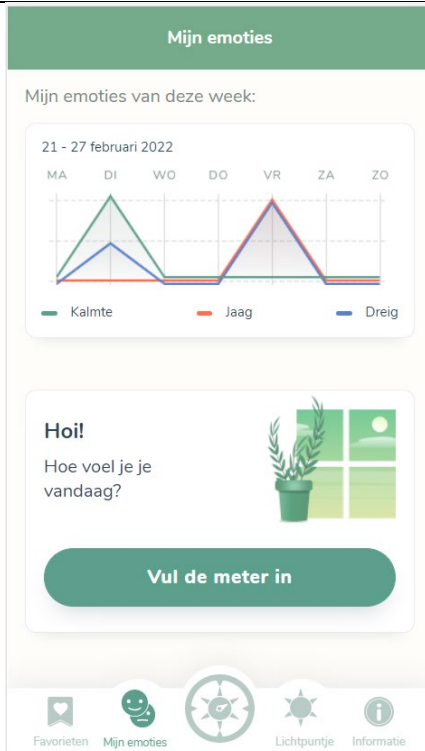
This video conveys psycho-education about the flows of compassion (compassion for/from others)

8



This compass symbol shows a visual reward (a new part of an incomplete image in the middle of the compass appears upon completing a module)

9

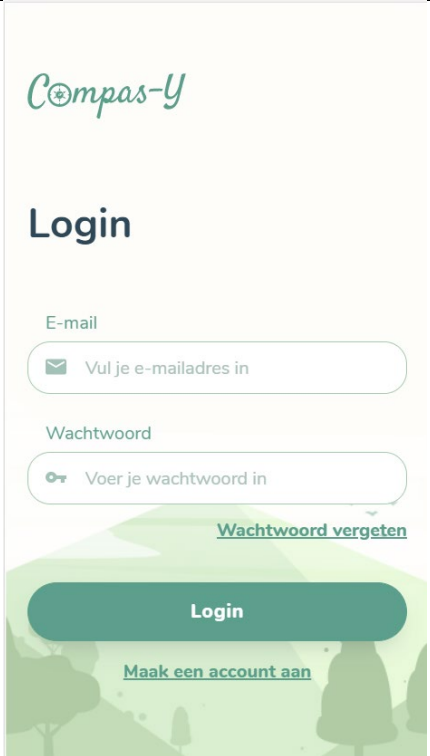
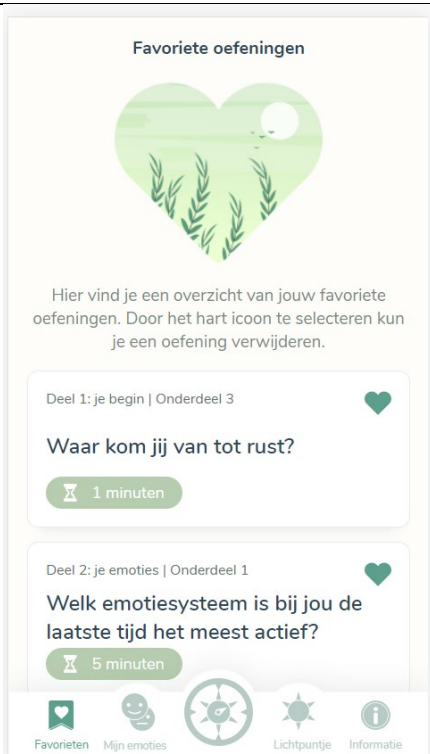


This mood tracker graph shows mood progression over time

10



This quote offers indirect experiences from a peer in the context of the module theme

11		This simple on-boarding requires creating an account on registration, while staying logged-in for subsequent sessions
12-14	Not applicable	Not applicable
15		This list with favorites displays exercises that were marked in the modules

*The numbered requirements in the first column correspond to final requirements of Table 2.