

# Használati útmutató: Cikluskövetés

# Cikluskövetés: MAGYAR (HU)

Ez a használati útmutató kizárólag a következő régiókban alkalmazható: Egyesült Államok, EU/EGT, Svájc, Egyesült Királyság és a Koreai Köztársaság.

Cikluskövetés

Használati útmutató



Apple Inc.  
One Apple Park Way  
Cupertino, CA 95014

[www.apple.com](http://www.apple.com)



Apple Distribution International  
Hollyhill Industrial Estate,  
Hollyhill, Cork,  
Írország

Kapcsolat: [medicalcompliance@group.apple.com](mailto:medicalcompliance@group.apple.com)



## SVÁJCRA VONATKOZÓ INFORMÁCIÓK:

### CH-REP:

QUNIQUE GmbH  
Bahnhofweg 17  
5610 Wohlen  
Svájc

## MOLDOVÁRA VONATKOZÓ INFORMÁCIÓK:

Regisztrációs szám: DM000322299, DM000322300  
MEGHATALMAZOTT KÉPVISELŐ:  
JERELO S.R.L.  
MD-2024, str. Pietrăriei, nr 19A, of. 3.  
mun. Chișinău, Republica Moldova  
+37378538295

## UKRAJNÁRA VONATKOZÓ INFORMÁCIÓK:

Regisztrációs szám: DM000322299, DM000322300  
ТОВ «ДЖЕРЕЛО-УКРАЇНА»  
01033, Україна, м. Київ, вулиця Шота Руставелі 33-Б, офіс 27  
e-mail: [uarep@jerelo.eu](mailto:uarep@jerelo.eu)

тел. +38 (044) 360 30 11



## A KOREAI KÖZTÁRSASÁGRA VONATKOZÓ INFORMÁCIÓK:

본 앱은 "의료기기" 임.

수입업자: 이머고코리아 (유)

06236) 서울특별시 강남구 테헤란로 152 강남파이낸스센터 26층

제조원: Apple Inc.

(본사) One Apple Park Way, Cupertino, CA 95014, USA

(공장) 20450 Stevens Creek Blvd., Cupertino, CA 95014, USA

허가번호: 보류중

명칭 (제품명, 품목명, 모델명): '생리 주기 추적' (Cycle Tracking)

소프트웨어 버전: 4.X

출시연월: 2022년 12월

포장단위: 1ea

사용목적 :

본 '생리 주기 추적' 소프트웨어는 여성의 생리 및 가임기간, 후향적 배란일에 대한 추정정보를 제공하여, 여성 스스로 생리 등 일상적인 건강관리에 사용됩니다. 참고로, 동 소프트웨어는 의료 또는 피임 등의 목적으로 사용될 수 없습니다.

사용 시 주의사항:

'생리 주기 추적'은 의료 또는 피임을 목적으로 사용할 수 없습니다.

## HASZNÁLATI JAVALLATOK/RENDELTETÉS (EGYESÜLT ÁLLAMOK ÉS EURÓPAI UNIÓ)

A Cikluskövetés egy tisztán szoftveres alkalmazás, amely a menstruációs ciklus, többek között az ovuláció nyomon követésére és előrejelzésére lett tervezve abból a célból, hogy tájékoztassa a felhasználókat a menstruációs egészségükről, illetve elősegítse a fogantatást (az alkalmazás fogamzásgátláshoz nem használható). A Cikluskövetés elemzi a felhasználó által megadott adatokat, többek között a tipikus ciklushosszt, a menstruáció tipikus hosszát, a menstruációs vérzést és az ovulációs teszt eredményeit, valamint a nyugalmi pulzusszám és a csuklólóhőmérséklet összesítéseit.

## ELLENJAVALLATOK

A Cikluskövetés fogamzásgátláshoz való használatra ellenjavallt.

## A CIKLUSKÖVETÉS HASZNÁLATA

### Beállítás és kezdeti lépések

- A területi elérhetőségről és a cikluskövetéssel kapcsolatos értesítések eszközkompatibilitásáról további információkat a <https://support.apple.com/hu-hu/HT210407> weboldalon talál.
- Frissítse az Apple Watchot és az iPhone-t a legújabb operációs rendszerre.
- Az iPhone-ján nyissa meg az Egészség appot, majd koppintson a Böngészés ikonra.
- Lépjen a „Cikluskövetés” lehetőséghez.
- Koppintson a „Kezdés” lehetőségre, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- A „Mégsem” gombra való koppintással bármikor kiléphet a kezdeti beállításból.

- A kezdeti lépések befejezése után megkezdheti a ciklusának követését.

#### **A ciklus figyelemmel kísérése**

- Az iPhone-ján nyissa meg az Egészség appot, majd koppintson a Böngészés ikonra.
- Koppintson a Cikluskövetés elemre.
- Lapozzon a kívánt napra, majd koppintson az ovális ikonra a menstruáció naplózásához.
- További információk megadásához görgessen le, koppintson az egyik kategóriára, végezze el a kívánt módosítást, majd koppintson a Kész gombra. Nyomon követheti többek között a tüneteket, a pecsételő vérzéseket, a bazális testhőmérsékletet és egyebeket.

A ciklus Apple Watchon való követéséhez nyissa meg a Cikluskövetés appot, lapozzon a kívánt napra, majd koppintson az ovális ikonra a menstruáció naplózásához.

#### **A következő és az előző menstruáció dátumának ellenőrzése**

- Az iPhone-ján nyissa meg az Egészség appot, majd koppintson a Böngészés ikonra.
- Koppintson a Cikluskövetés elemre.
- A Kiemelt adatok szakaszhoz görgetve megtekintheti, hogy előreláthatólag mikor veszi kezdetét a következő menstruáció. Ha nem látható a becsült dátum, koppintson az Összes megtekintése elemre a Kiemelt adatok mellett.
- A Statisztikák szakaszhoz görgetve megtekintheti, hogy mikor volt a legutóbbi menstruációs időszak, valamint a ciklusok tipikus hosszát.

A dátumok Apple Watchon való megtekintéséhez nyissa meg a Cikluskövetés appot, majd görgessen le a Menstruáció előrejelzése vagy az Utolsó menstruáció szakaszhoz.

#### **Értesítések beállítása a ciklusok és a termékeny időszakok nyomon követéséhez**

- Az iPhone-ján nyissa meg az Egészség appot, majd koppintson a Böngészés ikonra.
- Koppintson a Cikluskövetés elemre.
- Görgessen le, majd koppintson a Beállítások elemre.
- Válassza ki a Menstruáció előrejelzései vagy a Menstruációs értesítések elemet. Az értesítések figyelmeztetik, hogy a következő menstruáció előreláthatólag mikor veszi kezdetét, és megkérdezik, hogy befejeződött-e a menstruáció.
- Válassza ki a Cikluseltérések észlelése lehetőséget. Ezek az értesítések figyelmeztetik, ha a cikluselőzményei eltérést mutatnak az orvosilag elvárt értékektől.

- Válassza ki a Termékenységi ablak becslései és a Termékenységi értesítések lehetőséget. Ezek az értesítések figyelmeztetik, hogy a termékenységi ablaka várhatóan mikor kezdődik, illetve frissült-e új információk alapján, továbbá visszamenőlegesen becsült értékeket biztosítanak arról, hogy Ön mikor ovulált.

Azután kaphat menstruációval kapcsolatos előrejelzéseket, hogy megadott legalább két menstruációt a Cikluskövetés appban, és az app a naplózott adatokat veszi alapul. Ha egy menstruációt az előrejelzés szerinti időszak előtt naplózik, akkor abban a ciklusban már nem fog értesítést kapni a menstruáció várható kezdetéről. Az értesítések az Apple Watchon és az iPhone-on jelennek meg.

### **A Cikluskövetés app törlése az Apple Watchon**

Közvetlenül az Apple Watch Főképernyőjéről eltávolíthatja a Cikluskövetés appot:

- Az Apple Watchán lépjen a Főképernyőre.
- Ha Rácsnézetet használ, érintse meg és tartsa lenyomva a Cikluskövetés appot, amíg az rezegni nem kezd.
- Koppintson az appra, majd koppintson az „x” ikonra.
- Ha Listanézetet használ, legyintsen balra a Cikluskövetés appon, és koppintson a Kuka ikonra.
- Koppintson a Törlés lehetőségre.
- Nyomja meg a Digital Crownt a befejezéshez.

### **BIZTONSÁG ÉS TELJESÍTMÉNY**

A Cikluskövetés app teljesítménye statisztikai célokból végzett, előre meghatározott elemzések keretében lett megvizsgálva abból a szempontból, hogy az app képes-e előre jelezni a következő menstruáció kezdetét ( $n = 1238$  ciklus 260 felhasználó esetében), illetve képes-e megbecsülni az ovuláció napját ( $n = 934$  ciklus 226 felhasználó esetében). Az elemzés eredményei azt mutatják, hogy a Cikluskövetés funkció megfelel az előre meghatározott klinikai célkitűzéseknek. A menstruáció kezdetének előrejelzései a menstruáció tényleges kezdetéhez képest a  $\pm 3$  napos ekvivalenciahatárokon belül voltak. Ezenkívül az ovulációs napok becslései a  $\pm 2$  napos ekvivalenciahatárokon belülre estek ahhoz az ovulációs naphoz képest, amely a referenciaként használt, luteinizáló hormon (LH) alapú ovulációs teszten keresztül lett meghatározva.

### **HIBAEELHÁRÍTÁS**

Amennyiben a Cikluskövetés használata közben nehézségeket tapasztal, tekintse meg az alábbi hibaelhárítási útmutatót. Az alkalmazás egyes funkcióihoz való hozzáférés a területi elérhetőségtől és a hardverkompatibilitástól függ.

Probléma: A felhasználó nem kap előrejelzéseket a menstruáció kezdetével kapcsolatban.

Megoldás: A cikluskövetési funkcióhoz legalább két naplózott menstruáció szükséges, hogy elegendő adatot biztosítson a menstruáció kezdetének előrejelzéséhez. Győződjön meg róla, hogy az összes „Terhesség” ciklustényező befejezési dátuma naplózva van.

Probléma: A felhasználó nem kap termékenységiablak-előrejelzéseket.

Megoldás: A cikluskövetési funkcióhoz legalább két menstruációsnapló szükséges, hogy elegendő adatot biztosítson a termékenységiablak-előrejelzésekhez. Tekintse át a felhasználói beállításokat. Győződjön meg róla, hogy az összes „Terhesség” vagy „Fogamzásgátló” ciklustényező befejezési dátuma naplózva van.

Probléma: A felhasználó nem kapja meg az ovulációs dátum becsléseit.

Megoldás: A cikluskövetési funkció működéséhez elegendő mennyiségű éjszakai csukló-hőmérséklettel kapcsolatos adatra van szükség egy kompatibilis Apple Watchról, mivel csak így lehet megbecsülni az ovuláció dátumát. Állítsa be az Alvás funkciót az Apple Watchán, és viselje a Watchot alvás közben minden éjszaka, hogy meg lehessen jeleníteni az ovuláció dátumának becsléseit, miután az ovuláció bekövetkezik.

## ÓVINTÉZKEDÉSEK

NE használja az előrejelzett termékenységi ablakokat vagy az ovuláció becsléseit fogamzásgátláshoz.

NE használja az Egészség app és a Cikluskövetés adatait az egészségi állapotának diagnosztizálásához.

Harmadik felek Egészség appal működő appjai szintén használhatók a Cikluskövetéssel.

Ha úgy gondolja, hogy sürgősen orvosi segítségre van szüksége, hívja a segélyszolgálatokat.

NE tegyen klinikai intézkedést, például ne változtasson a gyógyszerein, amíg nem konzultált egy szakképzett egészségügyi szakemberrel.

Megjegyzés a felhasználó és/vagy páciens számára: Az eszközzel kapcsolatban történt súlyos eseteket jelentse a gyártónak és a megfelelő hatóságoknak abban a tagállamban, ahol tartózkodik.

**VIGYÁZAT!** Amennyiben az egészségi állapotában változás áll be, mindenképpen jelezze azt orvosának.

**BIZTONSÁG:** Az Apple azt javasolja, hogy mindenképpen állítson be egy jelkódot (PIN-kódot), Face ID-t vagy Touch ID-t (ujjlenyomatot) az iPhone-jához, illetve egy jelkódot (PIN-kódot) az Apple Watchához, hogy az eszközei egy plusz biztonsági réteggel legyenek védve. Fontos, hogy gondoskodjon az iPhone biztonságáról, mivel személyes egészségügyi információkat fog tárolni rajta. A felhasználók további iOS- és watchOS-frissítési értesítéseket is kapni fognak az eszközön, illetve a frissítések továbbítása vezeték nélkül történik, ami lehetővé teszi a legújabb biztonsági javítások gyors megvalósítását. Tekintse meg „Az iOS és a watchOS biztonsági útmutatója” című dokumentumot, amelyben megtalálja az Apple biztonsági eljárásait, és amely az összes felhasználónk számára elérhető. Az iOS és a watchOS biztonsági útmutatóját a következő címen találja:

<https://support.apple.com/hu-hu/guide/security/welcome/web>.

---

## AZ ESZKÖZÖKÖN TALÁLHATÓ SZIMBÓLUMOK

---



Gyártó



A használat előtt tekintse meg az útmutatót



Hivatalos európai képviselő



Orvostechnikai eszköz

---

099-35727, B átdolgozás, 2023. február

---