

Brugermanual: Min cyklus

Min cyklus: DANSK (DA)

Denne brugermanual gælder kun for følgende områder: USA, EU/EØS, Schweiz, UK.

Min cyklus version 4.X

Brugermanual



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

Kontakt: medicalcompliance@group.apple.com



SPECIFIKKE OPLYSNINGER FOR SCHWEIZ:

CH-REP:

QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
5610 Wohlen

Schweiz

BRUGERMANUAL/ANVENDELSESFORMÅL (USA og EU)

Min cyklus er et softwareprodukt, som er beregnet til at registrere og forudsige menstruationscyklusser, herunder ægløsning, samt oplyse brugeren om forhold i forbindelse med menstruation og gøre befrugtning lettere (må ikke bruges som præventionsmetode). Min cyklus analyserer brugerinput, herunder den typiske cykluslængde, den typiske varighed af menstruationen, blødningsniveau og resultater af ægløsningstests samt en samlet oversigt over pulsen ved inaktivitet og håndledstemperatur.

KONTRAINDIKATION

Min cyklus er ikke beregnet til brug som prævention.

BRUG AF MIN CYKLUS

Indstilling/opsætning

- Du kan finde oplysninger om, hvilke områder Min cyklus er tilgængelig i, og hvilke enheder appen er kompatibel med, på <https://support.apple.com/da-dk/HT210407>.
- Opdater Apple Watch og iPhone til det nyeste operativsystem.
- Åbn appen Sundhed på din iPhone, og tryk på fanen Browse.
- Naviger til "Min cyklus".
- Klik på "Kom i gang", og følg instruktionerne på skærmen.
- Du kan altid slutte opsætningen ved at trykke på "Annuller".
- Når du er færdig med opsætningen, kan du begynde at registrere din cyklus.

Sådan registrerer du din cyklus

- Åbn appen Sundhed på din iPhone, og tryk på fanen Browse.
- Tryk på Min cyklus.
- Skub til den rigtige dato, og tryk på ovalen for at registrere din menstruation.
- Du kan tilføje flere oplysninger, hvis du ruller ned og trykker på en kategori, foretager en ændring og derefter trykker på OK. Du kan registrere symptomer, pletblødning, kropstemperatur ved hvile m.m.

Du kan registrere din cyklus fra dit Apple Watch ved at åbne Min cyklus, skubbe til den rigtige dato og derefter trykke på ovalen for at registrere din menstruation.

Sådan ser du datoen for den næste og sidste menstruation

- Åbn appen Sundhed på din iPhone, og tryk på fanen Browse.
- Tryk på Min cyklus.
- Rul til Højdepunkter for at se, hvornår din næste menstruation sandsynligvis starter. Hvis den forventede start ikke vises, skal du trykke på Vis alle ved siden af Højdepunkter.
- Rul til Resume for at se, hvilken dato din sidste menstruation startede, og den typiske længde på din cyklus.

Du kan se datoerne på dit Apple Watch ved at åbne Min cyklus og rulle ned til Forudsigelse om menstruation eller Seneste blødningsperiode.

Sådan indstiller du notifikationer om registrering af menstruation og frugtbarhed

- Åbn appen Sundhed på din iPhone, og tryk på fanen Browse.
- Tryk på Min cyklus.
- Rul ned, og tryk på Valg.

- Vælg Forudsigelser om menstruation og Notifikationer om menstruation. Disse notifikationer kan fortælle dig, hvornår din menstruation er ved at starte, og spørge dig, om den er slut.
- Vælg Registrering af cyklusafvigelser. Disse notifikationer kan fortælle dig, når din cyklushistorik viser et mønster, der ikke er klinisk forventet.
- Vælg Forventede frugtbare perioder og Notifikationer om frugtbarhed. Disse notifikationer kan fortælle dig, hvornår din frugtbare periode sandsynligvis starter, eller om den er blevet opdateret pga. nye oplysninger, samt give dig et retrospektivt skøn over hvornår du havde ægløsning.

Forudsigelser om menstruation begynder, når du har registreret mindst to menstruationer i Min cyklus, og er baseret på registrerede data. Hvis du registrerer en menstruation, før dens forudsagte start, får du ingen notifikation om, at din menstruation snart starter for den cyklus. Notifikationer vises på dit Apple Watch og din iPhone.

Sådan sletter du Min cyklus på Apple Watch.

Du kan fjerne Min cyklus direkte fra hjemmeskærmen på dit Apple Watch:

- Gå til hjemmeskærmen på dit Apple Watch.
- Hvis du bruger netoversigt, skal du holde en finger på Min cyklus, indtil den begynder at vrikke.
- Tryk på appen og derefter på symbolet "x".
- Hvis du bruger listeoversigt, skal du skubbe til venstre på Min cyklus og trykke på symbolet for papirkurven.
- Tryk på Slet.
- Tryk på Digital Crown for at afslutte.

SIKKERHED OG YDEEVNE

Ydeevnen af Min cyklus er blevet testet i statistisk gældende forudspecificerede analyser for at forudsige kommende menstruationsstart (n = 1.238 cyklusser fra 260 brugere) og estimere ægløsningsdagen (n = 934 cyklusser fra 226 brugere). Resultaterne af analysen viser, at Min Cyklus opfylder forudspecificerede kliniske endepunkter. Forudsigelser om menstruationsstart er inden for ækvivalensgrænserne på +/- 3 dage fra den faktiske menstruationsstart. Ydermere er Forventet ægløsningsdag inden for ækvivalensgrænserne på +/- 2 dage fra ægløsningsdagen, som fastlægges med referenceægløsningstesten for luteiniserende hormon (LH).

FEJLFINDING

Hvis du har problemer med at bruge Min cyklus, kan du se flere oplysninger i fejlfindingsvejledningen nedenfor. Adgang til visse funktioner i denne app er baseret på tilgængelighed i områder og hardwarekompatibilitet.

Problem: Brugeren modtager ikke notifikationer om menstruationens start.

Løsning: Funktionen til cyklusregistrering kræver, at der er registreret mindst to menstruationer, før der er tilstrækkelige data til at forudsige menstruationsstart. Sørg for, at der er registreret en slutdato på alle cyklusfaktorer, såsom graviditet.

Problem: Brugeren modtager ikke notifikationer om frugtbare perioder.

Løsning: Funktionen til cyklusregistrering kræver, at der er registreret mindst to menstruationer, før der er tilstrækkelige data til at forudsige frugtbare perioder. Gennemgå brugerindstillingerne. Sørg for, at der er registreret en slutdato på alle cyklusfaktorer, såsom graviditet og prævention.

Problem: Brugeren modtager ikke anslåede datoer for ægløsning.

Løsning: Min cyklus kræver tilstrækkelige håndledstemperaturdata natten over fra et kompatibelt Apple Watch til at beregne datoen for ægløsning. Indstil Søvn på Watch, og sov med dit Apple Watch på hver nat for at modtage anslåede datoer for ægløsning, efter de indtræffer.

ADVARSLER

BRUG IKKE forudsigelserne af frugtbare perioder eller anslåede datoer for ægløsning som en præventionsmetode.

BRUG IKKE data fra appen Sundhed og Min cyklus til at stille diagnoser.

Tredjepartsapps, som kan bruges med appen Sundhed, kan også bruges med Min cyklus.

Hvis du tror, du har brug for akut lægehjælp, skal du omgående ringe 112.

TAG IKKE medicinske beslutninger, herunder ændringer af din medicin, uden at konsultere kvalificeret sundhedspersonale.

Det er en notifikation til brugeren og/eller patienten om, at enhver alvorlig hændelse i forbindelse med enheden bør rapporteres til producenten og den kompetente myndighed i den stat, hvor brugeren og/eller patienten har bopæl.

ADVARSEL: Du skal underrette din læge, hvis du oplever mulige ændringer i dit helbred.

SIKKERHED: Apple anbefaler, at du føjer en kode (PIN-kode), Face ID eller Touch ID (fingeraftryk) til din iPhone og en kode (PIN-kode) til dit Apple Watch som et ekstra sikkerhedslag. Det er vigtigt at beskytte din iPhone, eftersom du opbevarer personlige sundhedsoplysninger. Brugeren modtager også yderligere notifikationer om iOS- og watchOS-opdateringer på enheden, og opdateringerne leveres trådløst, så de nyeste sikkerhedsrettelser hurtigt kan installeres. Se "Sikkerhedsvejledning til iOS og watchOS", som beskriver Apples sikkerhedspraksis og er tilgængelig for alle vores brugere. Sikkerhedsvejledningen til iOS og watchOS findes på <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>).

Min cyklus version 3.X

Brugermanual



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

Kontakt: medicalcompliance@group.apple.com



SPECIFIKKE OPLYSNINGER FOR SCHWEIZ:

CH-REP:

QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
5610 Wohlen

Schweiz

ANVENDELSE (I EU)

Min cyklus er et softwareprodukt, som er beregnet til at registrere, forudsige og oplyse brugeren om forhold i forbindelse med menstruation. Min cyklus analyserer brugerinput, herunder den typiske cykluslængde, den typiske varighed af menstruationen, blødningsniveau og resultater af ægløsningstests samt en samlet oversigt over pulsen ved inaktivitet fra HealthKit. Brugerne kan også registrere følgende oplysninger manuelt, men disse oplysninger har ingen indflydelse på forudsigelser: Pletblødning (blødning mellem menstruationer), symptomer, resultater af progesterontests, resultater af graviditetstests, slim fra livmoderhalsen, kropstemperatur ved hvile og seksuel aktivitet. Datainput fra brugeren kan indtastes manuelt eller importeres fra tredjepartsapps. De forudsigelser, der vises, har kun oplysende karakter.

KONTRAINDIKATION

Min cyklus er ikke beregnet til brug som prævention og kan heller ikke kurere, mildne, behandle eller forhindre sygdom.

Brug af Min cyklus

Indstilling/opsætning

- Du kan finde oplysninger om, hvilke områder Min cyklus er tilgængelig i, og hvilke enheder appen er kompatibel med, på <https://support.apple.com/da-dk/HT210407>.
- Opdater Apple Watch og iPhone til det nyeste operativsystem.
- Åbn appen Sundhed på din iPhone, og tryk på fanen Browse.
- Naviger til "Min cyklus".
- Klik på "Kom i gang", og følg instruktionerne på skærmen.

- Du kan altid slutte opsætningen ved at trykke på "Annuller".
- Når du er færdig med opsætningen, kan du begynde at registrere din cyklus.

Sådan registrerer du din cyklus

- Åbn appen Sundhed på din iPhone, og tryk på fanen Browse.
- Tryk på Min cyklus.
- Skub til den rigtige dato, og tryk på ovalen for at registrere din menstruation.
- Du kan tilføje flere oplysninger, hvis du ruller ned og trykker på en kategori, foretager en ændring og derefter trykker på OK. Du kan registrere symptomer, pletblødning, kropstemperatur ved hvile m.m.

Du kan registrere din cyklus fra dit Apple Watch ved at åbne Min cyklus, skubbe til den rigtige dato og derefter trykke på ovalen for at registrere din menstruation.

Sådan ser du datoen for den næste og sidste menstruation

- Åbn appen Sundhed på din iPhone, og tryk på fanen Browse.
- Tryk på Min cyklus.
- Rul til Forudsigelser for at se, hvornår din næste menstruation sandsynligvis starter. Hvis den forventede start ikke vises, skal du trykke på Vis alle ved siden af Forudsigelser.
- Rul til Resume for at se, hvilken dato din sidste menstruation startede, og den typiske længde på din cyklus.

Du kan se datoerne på dit Apple Watch ved at åbne Min cyklus og rulle ned til Forudsigelse om menstruation eller Seneste blødningsperiode.

Sådan indstiller du notifikationer om registrering af menstruation og frugtbarhed

- Åbn appen Sundhed på din iPhone, og tryk på fanen Browse.
- Tryk på Min cyklus.
- Rul ned, og tryk på Valg.
- Vælg Forudsigelser om menstruation og Notifikationer om menstruation. Disse notifikationer kan fortælle dig, hvornår din menstruation er ved at starte, og spørge dig, om den er slut.
- Vælg Forudsigelser om frugtbarhed og Notifikationer om frugtbarhed. Disse notifikationer kan fortælle dig, hvornår din frugtbare periode sandsynligvis starter, eller om den er blevet opdateret pga. nye oplysninger.

Forudsigelserne begynder, når du har indtastet mindst to menstruationer i Min cyklus, og er baseret på registrerede data. Hvis du registrerer en menstruation, før dens forudsagte start, får du ingen notifikation om forudsigelse af menstruation for den cyklus. Notifikationer vises på dit Apple Watch og din iPhone.

Sådan sletter du Min cyklus på Apple Watch.

Du kan fjerne Min cyklus direkte fra hjemmeskærmen på dit Apple Watch:

- Gå til hjemmeskærmen på dit Apple Watch.
- Hvis du bruger netoversigt, skal du holde en finger på Min cyklus, indtil den begynder at vrikke.
- Tryk på appen og derefter på symbolet "x".
- Hvis du bruger listeoversigt, skal du skubbe til venstre på Min cyklus og trykke på symbolet for papirkurven.
- Tryk på Slet.
- Tryk på Digital Crown for at afslutte.

SIKKERHED OG YDEEVNE

Forudsigelse af kommende menstruationers start og frugtbare perioder i Min cyklus er blevet testet i en undersøgelse med 210 personer. Appen bruger en dyb læringsalgoritme, som er baseret på pulsen (når der er tilgængelige pulsdato), til at forudsige menstruationens start og frugtbare perioder. Min cyklus inkluderer menstruationens start i de viste forudsigelser i 80 % af tilfældene. På befolkningsniveau: I 83,4 % af de forudsagte frugtbare perioder vil der være mindst en frugtbar dag (defineret som inden for 5 dage før ægløsningen eller på ægløsningsdagen).

FEJLFINDING

Hvis du har problemer med at bruge Min cyklus, kan du se flere oplysninger i fejlfindingsvejledningen nedenfor.

Problem: Brugeren modtager ikke notifikationer om menstruationens start.

Løsning: Funktionen til cyklusregistrering kræver, at der er registreret mindst to menstruationer, før der er tilstrækkelige data til at forudsige menstruationsstart. Sørg for, at der er registreret en slutdato på alle cyklusfaktorer, såsom graviditet.

Problem: Brugeren modtager ikke notifikationer om frugtbare perioder.

Løsning: Funktionen til cyklusregistrering kræver, at der er registreret mindst to menstruationer, før der er tilstrækkelige data til at forudsige frugtbare perioder. Gennemgå brugerindstillingerne. Sørg for, at der er registreret en slutdato på alle cyklusfaktorer, såsom graviditet og prævention.

ADVARSLER

BRUG IKKE Min cyklus som et middel til at fremme befrugtning.

BRUG IKKE forudsigelserne af frugtbare perioder som en form for prævention.

BRUG IKKE data fra Sundhed og Min cyklus til at stille diagnoser.

Tredjepartsapps, som kan bruges med appen Sundhed, kan også bruges med Min cyklus.

Hvis du tror, du har brug for akut lægehjælp, skal du omgående ringe 112.

Brugeren bør ikke foretage fortolkninger eller medicinske beslutninger baseret på appens resultater uden at konsultere kvalificeret sundhedspersonale.

Dette er en notifikation til brugeren og/eller patienten om, at enhver alvorlig hændelse i forbindelse med enheden bør rapporteres til producenten og den kompetente myndighed i den stat, hvor brugeren og/eller patienten har bopæl.

ADVARSEL: Du skal underrette din læge, hvis du oplever mulige ændringer i dit helbred.

SIKKERHED: Apple anbefaler, at du føjer en kode (PIN-kode), Face ID eller Touch ID (fingeraftryk) til din iPhone og en kode (PIN-kode) til dit Apple Watch som et ekstra sikkerhedslag. Det er vigtigt at beskytte din iPhone, eftersom du opbevarer personlige sundhedsoplysninger. Brugere modtager også yderligere notifikationer om iOS- og watchOS-opdateringer på enheden, og opdateringerne leveres trådløst, så de nyeste sikkerhedsrettelser hurtigt kan installeres. Se "Sikkerhedsvejledning til iOS og watchOS", som beskriver Apples sikkerhedspraksis og er tilgængelig for alle vores brugere. Sikkerhedsvejledningen til iOS og watchOS findes på <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>).

SYMBOLER FOR Udstyr



Producent



Se brugermanualen



Europæisk autoriseret repræsentant



Medicinsk enhed

099-35727 Revision A, juli 2022
