

Käyttöohjeet: Kierron seuranta

Kierron seuranta: SUOMI (FI)

Nämä käyttöohjeet pätevät ainoastaan seuraaville alueille: Yhdysvallat, EU/ETA, Sveitsi, Iso-Britannia.

Kierron seuranta -versio 4.X

Käyttöohjeet



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

Ota yhteyttä: medicalcompliance@group.apple.com



MAAKOHTAISET TIEDOT SVEITSISSÄ:

CH-REP:

QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
5610 Wohlen

Switzerland

KÄYTTÖAIHEET/KÄYTTÖTARKOITUS (YHDYSVALTAIN JA EU:N ALUEELLA)

Kierron seuranta on pelkästään ohjelmistolla toteutettu appi, joka on suunniteltu kuukautiskierron ja siihen sisältyvän ovulaation seuraamiseen ja ennakoimiseen tarkoituksena tarjota käyttäjille tietoa heidän kuukautisterveydestään ja helpottaa hedelmöittymistä (appia ei pidä käyttää raskauden ehkäisyyn). Kierron seuranta analysoi käyttäjän antamia tietoja, joita ovat tyypillinen kierron pituus, tyypillinen kuukautisten pituus, kuukautisvuoto ja ovulaatiotestien tulokset, sekä näihin yhdistettyjä tietoja leposykkeestä ja rannelämmöstä.

VASTA-AIHEET

Kierron seuranta ei tule käyttää raskauden ehkäisyyn.

KIERRON SEURANNAN KÄYTTÖ

Käyttöönotto

- Tietoja Kierron seurannan alueellisesta saatavuudesta ja yhteensopivista laitteista on osoitteessa <https://support.apple.com/fi-fi/HT210407>.
- Päivitä Apple Watch ja iPhone uusimpaan käyttöjärjestelmään.
- Avaa iPhonen Terveys-appi ja napauta Selaa-välilehteä.
- Siirry kohtaan Kierron seuranta.
- Napauta Aloita ja seuraa näytöllä näkyviä ohjeita.
- Voit lopettaa käyttöönoton milloin tahansa napauttamalla Kumoa.
- Kun käyttöönotto on valmis, voit aloittaa kierron seurannan.

Kuukautiskierron seuraaminen

- Avaa iPhonen Terveys-appi ja napauta Selaa-välilehteä.
- Napauta Kierron seuranta.
- Pyyhkäise oikean päivämäärän kohdalle ja kirjaa kuukautisesi napauttamalla soikiota.
- Jos haluat lisätä tietoja, vieritä alas ja napauta kategoriaa, tee muutos ja napauta Valmis. Voit seurata muun muassa oireita, tiputteluvuotoa ja perusruumiinlämpöä.

Jos haluat seurata kiertoasi Apple Watchista, avaa Kierron seuranta, pyyhkäise oikean päivämäärän kohdalle ja kirjaa kuukautisesi napauttamalla soikiota.

Seuraavien ja edellisten kuukautisten päivämäärän tarkistaminen

- Avaa iPhonen Terveys-appi ja napauta Selaa-välilehteä.
- Napauta Kierron seuranta.
- Katso, milloin seuraavat kuukautisesi todennäköisesti alkavat, vierittämällä kohtaan Kohokohdat. Jos arviota ei ole näkyvillä, napauta Kohokohdat-kohdan vieressä Näytä kaikki.
- Vierittämällä kohtaan Yhteenveto voit tarkistaa viimeisten kuukautistesi alkamispäivän ja tyypillisen kiertosi pituuden.

Jos haluat katsoa päivämäärät Apple Watchista, avaa Kierron seuranta ja vieritä kohtaan Kuukautisennuste tai Edelliset kuukautiset.

Ilmoitusten asettaminen kierron ja hedelmällisyyden seurannalle

- Avaa iPhonen Terveys-appi ja napauta Selaa-välilehteä.
- Napauta Kierron seuranta.
- Vieritä alas ja napauta Valinnat.
- Valitse Kuukautisennusteet ja Kuukautisilmoitukset. Nämä ilmoitukset voivat kertoa sinulle, kun kuukautisesi ovat alkamassa ja kysyä, ovatko ne loppuneet.

- Valitse Kierron poikkeamien tunnistus. Nämä ilmoitukset voivat kertoa sinulle, jos kiertohistoriassasi näkyy jotakin kliinisesti odottamatonta.
- Valitse Hedelmällisyysjaksoarviot ja Hedelmällisyysilmoitukset. Nämä ilmoitukset voivat kertoa sinulle, milloin hedelmällinen aika todennäköisesti alkaa tai kun sitä on päivitetty uusien tietojen perusteella sekä kertoa jälkikäteen arvion siitä, milloin olet ovuloinut.

Kuukautisennusteet voivat alkaa, kun olet syöttänyt vähintään kahdet kuukautiset Kierron seurantaan, ja ne perustuvat kirjattuihin tietoihin. Jos kirjaat kuukautiset ennen niiden ennustettua alkamista, et saa sille kierrolle ilmoitusta, joka kertoo, että kuukautisesi alkavat pian. Ilmoitukset näkyvät Apple Watchissa ja iPhonessa.

Kierron seurannan poistaminen Apple Watchista

Voit poistaa Kierron seurannan suoraan Apple Watchin Koti-valikosta:

- Siirry Apple Watchissa Koti-valikkoon.
- Jos olet ruudukkonäkymässä, pidä Kierron seuranta kevyesti painettuna, kunnes se heiluu.
- Napauta appia ja napauta sen jälkeen x-kuvaketta.
- Jos olet luettelonäkymässä, pyyhkäise Kierron seuranta vasemmalle ja napauta Roskiin-kuvaketta.
- Napauta Poista.
- Viimeistele painamalla Digital Crownia.

TURVALLISUUS JA SUORITUSKYKY

Kierron seurannan toimivuutta on testattu tilastolliselta voimaltaan riittävän laajoilla etukäteen määritellyillä analyyseilla, joissa ennakoitiin tulevien kuukautisten alkamista ($n = 1\,238$ kiertoa 260 käyttäjältä) ja arvioitiin ovulaatiopäivää ($n = 934$ kiertoa 226 käyttäjältä). Analyysitulokset osoittavat Kierron seuranta -ominaisuuden saavuttavan etukäteen määritellyt kliiniset päätetapahtumat. Kuukautisten alkamisen ennusteet ovat ± 3 päivän vastaavuusrajojen sisällä kuukautisten todellisesta alkamispäivästä. Lisäksi ovulaatiopäiväarviot ovat ± 2 päivän vastaavuusrajojen sisällä ovulaatiopäivän referenssimäärityksestä, johon käytettiin lutenisoivaan hormoniin (LH) perustuvaa ovulaatiotestiä.

VIANETSINTÄ

Jos Kierron seurannan käytössä on vaikeuksia, katso ohjeita alla olevasta vianetsintäoppaasta. Mahdollisuus käyttää tiettyjä tämän apin toimintoja riippuu niiden saatavuudesta alueella ja laitteiston yhteensopivuudesta.

Ongelma: Käyttäjä ei saa kuukautisten alun ennusteita.

Ratkaisu: Kierron seuranta edellyttää vähintään kahden kuukautiskierron kirjaamista, jotta sillä on tarpeeksi tietoja kuukautisten alun ennustamiseen. Varmista, että kuukautisiin vaikuttavalle tekijälle (raskaus) on kirjattu loppumispäivämäärä.

Ongelma: Käyttäjä ei saa hedelmällisen ajan ennusteita.

Ratkaisu: Kierron seuranta edellyttää vähintään kahden kuukautiskierron kirjaamista, jotta sillä on tarpeeksi tietoja hedelmällisen ajan ennustamiseen. Tarkista käyttäjän asetukset. Varmista, että kuukautisiin vaikuttavalla tekijällä (raskaus tai ehkäisy) on kirjattu loppumispäivämäärä.

Ongelma: Käyttäjä ei saa arvioita ovulaatiopäivästä.

Ratkaisu: Tämä kierron seurannan ominaisuus vaatii riittävästi yönaikaisia rannelämpötietoja yhteensopivasta Apple Watchista, jotta se voi arvioida ovulaatiopäivän. Ota Uni käyttöön Watchissa ja pidä Apple Watchia nukkuessasi joka yö saadaksesi arvioita ovulaatiopäivästä sen tapahduttua.

VAROITUKSIA

ÄLÄ käytä ennustettuja hedelmällisiä aikoja tai ovulaatioarvioita ehkäisymenetelmänä.

ÄLÄ käytä Terveys-apin ja Kierron seurannan tietoja terveydentilan diagnosointiin.

Terveys-apin kanssa toimivia muiden valmistajien appeja voidaan myös käyttää Kierron seurannan kanssa.

Jos epäilet, että sinulla on hätätilanne, soita hätänumeroon.

ÄLÄ ryhdy klinisiin toimenpiteisiin kuten muuttamaan lääkitystäsi keskustelematta asiantuntevan terveydenhoidon ammattilaisen kanssa.

Tämä on ilmoitus käyttäjälle ja/tai potilaalle, että mikä tahansa laitteeseen liittyvä vakava vahinko on ilmoitettava valmistajalle ja sen jäsenvaltion vastuutaholle, jossa käyttäjä ja/tai potilas on.

VAROITUS: Ilmoita lääkärillesi, jos havaitset terveydentilassasi mahdollisia muutoksia.

TIETOSUOJA: Apple suosittelee tietosuojaan parantamiseksi, että lisää iPhoneen pääsykoodin (PIN), Face ID:n tai Touch ID:n (sormenjälki) ja Apple Watchiin pääsykoodin (PIN). On tärkeää suojata iPhone, koska siinä säilytetään henkilökohtaisia terveystietoja. Käyttäjät saavat lisäksi iOS- ja watchOS-päivitysilmoituksia laitteeseen, ja päivitykset toimitetaan langattomasti, mikä mahdollistaa viimeisimpien turvallisuuspäivitysten nopean käyttöönoton. Kaikkien käyttäjien saatavilla olevassa iOS:n ja watchOS:n tietoturvaoppaassa kuvaillaan Applen tietoturvakäytäntöjä. iOS:n ja watchOS:n tietoturvaopas löytyy osoitteesta <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>.

Kierron seuranta -versio 3.X

Käyttöohjeet



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com

EC REP

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

Ota yhteyttä: medicalcompliance@group.apple.com



MAAKOHTAISET TIEDOT SVEITSISSÄ:

CH-REP:

QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
5610 Wohlen

Switzerland

KÄYTTÖTARKOITUS (EU:N ALUEELLA)

Kierron seuranta on ohjelmistopohjainen sovellus, joka on tarkoitettu siihen, että käyttäjä voi seurata, ennakoida ja hankkia tietoja omista kuukautisistaan. Kierron seuranta analysoi käyttäjän antamia tietoja, joita ovat tyypillinen kierron pituus, tyypillinen kuukautisten pituus, kuukautisvuoto ja ovulaatiotestien tulokset sekä HealthKitin tarjoama yhteenveto leposykkeestä. Käyttäjät voivat myös kirjata käsin seuraavia tietoja (mutta ne eivät vaikuta ennusteisiin): tiputteluvuoto (kuukautisten välistä vuotoa), oireet, progesteronitestin tulos, raskaustestin tulos, kohdunkaulan lima, perusruumiinlämpö ja seksuaalinen aktiivisuus. Käyttäjän tiedot voidaan kirjata käsin tai tuoda muiden valmistajien apeista. Näytettävät ennusteet on tarkoitettu vain tiedoksesi.

VASTA-AIHEET

Kierron seurantaa ei ole tarkoitettu ehkäisykäyttöön eikä sitä ole tarkoitettu minkään taudin parantamiseen, lieventämiseen, hoitamiseen tai estämiseen.

Kierron seurannan käyttö

Käyttöönotto

- Tietoja Kierron seurannan alueellisesta saatavuudesta ja yhteensopivista laitteista on osoitteessa <https://support.apple.com/fi-fi/HT210407>.
- Päivitä Apple Watch ja iPhone uusimpaan käyttöjärjestelmään.
- Avaa iPhonen Terveys-appi ja napauta Selaa-välilehteä.
- Siirry kohtaan Kierron seuranta.
- Napauta Aloita ja seuraa näytöllä näkyviä ohjeita.
- Voit lopettaa käyttöönoton milloin tahansa napauttamalla Kumoa.
- Kun käyttöönotto on valmis, voit aloittaa kierron seurannan.

Kuukautiskierron seuraaminen

- Avaa iPhonen Terveys-appi ja napauta Selaa-välilehteä.

- Napauta Kierron seuranta.
- Pyyhkäise oikean päivämäärän kohdalle ja kirjaa kuukautisesi napauttamalla soikiota.
- Jos haluat lisätä tietoja, vieritä alas ja napauta kategoriaa, tee muutos ja napauta Valmis. Voit seurata muun muassa oireita, tiputteluvuotoa ja perusruumiinlämpöä.

Jos haluat seurata kiertoasi Apple Watchista, avaa Kierron seuranta, pyyhkäise oikean päivämäärän kohdalle ja kirjaa kuukautisesi napauttamalla soikiota.

Seuraavien ja edellisten kuukautisten päivämäärän tarkistaminen

- Avaa iPhoneen Terveys-appi ja napauta Selaa-välilehteä.
- Napauta Kierron seuranta.
- Katso, milloin seuraavat kuukautisesi todennäköisesti alkavat, vierittämällä kohtaan Ennusteet. Jos arviota ei ole näkyvillä, napauta Ennusteet-kohdan vieressä Näytä kaikki.
- Vierittämällä kohtaan Yhteenveto voit tarkistaa viimeisten kuukautistesi alkamispäivän ja tyypillisen kiertosi pituuden.

Jos haluat katsoa päivämäärät Apple Watchista, avaa Kierron seuranta ja vieritä kohtaan Kuukautisennuste tai Edelliset kuukautiset.

Ilmoitusten asettaminen kierron ja hedelmällisyyden seurannalle

- Avaa iPhoneen Terveys-appi ja napauta Selaa-välilehteä.
- Napauta Kierron seuranta.
- Vieritä alas ja napauta Valinnat.
- Valitse Kuukautisennusteet ja Kuukautisilmoitukset. Nämä ilmoitukset voivat kertoa sinulle, kun kuukautisesi ovat alkamassa ja kysyä, ovatko ne loppuneet.
- Valitse Hedelmällisyysennusteet ja Hedelmällisyysilmoitukset. Nämä ilmoitukset voivat kertoa sinulle, milloin hedelmällinen aika todennäköisesti alkaa tai kun sitä on päivitetty uusien tietojen perusteella.

Ennusteet alkavat, kun olet syöttänyt vähintään kahden kierron tiedot Kierron seurantaan, ja ne perustuvat kirjattuihin tietoihin. Jos kirjaat kuukautiset ennen niiden ennustettua alkamista, et saa kuukautisennusteen ilmoitusta sille kierrolle. Ilmoitukset näkyvät Apple Watchissa ja iPhoneissa.

Kierron seurannan poistaminen Apple Watchista

Voit poistaa Kierron seurannan suoraan Apple Watchin Koti-valikosta:

- Siirry Apple Watchissa Koti-valikkoon.
- Jos olet ruudukkonäkymässä, pidä Kierron seurantaa kevyesti painettuna, kunnes se heiluu.
- Napauta appia ja napauta sen jälkeen x-kuvaketta.

- Jos olet luettelonäkymässä, pyyhkäise Kierron seuranta vasemmalle ja napauta Roskiin-kuvaketta.
- Napauta Poista.
- Viimeistele painamalla Digital Crownia.

TURVALLISUUS JA SUORITUSKYKY

Kierron seurannan kykyä ennustaa tulevien kuukautisten alku ja hedelmällinen aika testattiin tutkimuksessa, johon osallistui 210 henkilöä. Se tarjoaa sykkeeseen perustuvalla syväoppimisalgoritmillä (kun syketiedot ovat saatavilla) kuukautisten alun ja hedelmällisen ajan ennusteet. Kierron seuranta sisältää kuukautisten alun 80 prosentissa näytetyistä ennusteista. Väestötasolla: 83,4 prosentissa hedelmällisten aikojen ennusteista on vähintään yksi hedelmällinen päivä (määriteltynä: 5 päivää ennen ovulaatiota tai ovulaatiopäivänä).

VIANETSINTÄ

Jos Kierron seurannan käytössä on vaikeuksia, katso ohjeita alla olevasta vianetsintäoppaasta.

Ongelma: Käyttäjä ei saa kuukautisten alun ennusteita.

Ratkaisu: Kierron seuranta edellyttää vähintään kahden kuukautiskierron kirjaamista, jotta sillä on tarpeeksi tietoja kuukautisten alun ennustamiseen. Varmista, että kuukautisiin vaikuttavalle tekijälle (raskaus) on kirjattu loppumispäivämäärä.

Ongelma: Käyttäjä ei saa hedelmällisen ajan ennusteita.

Ratkaisu: Kierron seuranta edellyttää vähintään kahden kuukautiskierron kirjaamista, jotta sillä on tarpeeksi tietoja hedelmällisen ajan ennustamiseen. Tarkista käyttäjän asetukset. Varmista, että kuukautisiin vaikuttavalla tekijälle (raskaus tai ehkäisy) on kirjattu loppumispäivämäärä.

VAROITUKSIA

ÄLÄ käytä Kierron seuranta hedelmöitymisen avuksi.

ÄLÄ käytä ennustettuja hedelmällisiä aikoja ehkäisymenetelmänä.

ÄLÄ käytä Terveys-apin ja Kierron seurannan tietoja terveydentilan diagnosointiin.

Terveys-apin kanssa toimivia muiden valmistajien appeja voidaan myös käyttää Kierron seurannan kanssa.

Jos epäilet, että sinulla on hätätilanne, soita hätänumeroon.

Käyttäjän ei ole tarkoitus tulkita laitteen antamia tuloksia tai ryhtyä klinisiin toimenpiteisiin niiden perusteella ilman asiantuntevan terveydenhoitohenkilökunnan konsultointia.

Tämä on ilmoitus käyttäjälle ja/tai potilaalle, että mikä tahansa laitteeseen liittyvä vakava vahinko on ilmoitettava valmistajalle ja sen jäsenvaltion vastuutaholle, jossa käyttäjä ja/tai potilas on.

VAROITUS: Ilmoita lääkärillesi, jos havaitset terveydentilassasi mahdollisia muutoksia.

TIETOSUOJA: Apple suosittelee tietosuojaan parantamiseksi, että lisäät iPhoneen pääsykoodin (PIN), Face ID:n tai Touch ID:n (sormenjälki) ja Apple Watchiin pääsykoodin (PIN). On tärkeää suojata iPhone, koska siinä säilytetään henkilökohtaisia terveystietoja. Käyttäjät saavat lisäksi iOS- ja watchOS-päivytysilmoituksia laitteeseen, ja päivitykset toimitetaan langattomasti, mikä mahdollistaa viimeisimpien turvallisuuspäivitysten nopean käyttöönoton. Kaikkien käyttäjien saatavilla olevassa iOS:n ja watchOS:n tietoturvaoppaassa kuvaillaan Applen tietoturvakäytäntöjä. iOS:n ja watchOS:n tietoturvaopas löytyy osoitteesta <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>.

LAITESYMBOLIT

	Valmistaja
	Tutustu käyttöohjeisiin
	Eurooppalainen valtuutettu edustaja
	Lääkinnälliset laitteet

099-35727 versio A, heinäkuu 2022
