

Notkunarleiðbeiningar: Cycles Tracking

Cycles Tracking: ÍSLENSKA (IS)

Þessar notkunarleiðbeiningar eiga aðeins við eftirfarandi svæði: Bandaríkin, ESB/EES, Sviss, Bretland.

Cycle Tracking útgáfa 4.X

Notkunarleiðbeiningar



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

Samskiptaupplýsingar: medicalcompliance@group.apple.com



SÉRTÆKAR UPPLÝSINGAR FYRIR SVISS:

FULLTRÚI Í SVISS:

QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
5610 Wohlen

Sviss

ÁBENDINGAR UM NOTKUN/FYRIRHUGUÐ NOTKUN (BANDARÍKIN OG ESB)

Cycle Tracking er hugbúnaður ætlaður til að fylgjast með og spá fyrir um tíðahring, þar með talið egglos, til að upplýsa notendur um stöðu tíðahringsins og auðvelda getnað (ekki til notkunar sem getnaðarvörn). Cycle Tracking greinir það sem notandinn setur í appið, eins og lengd tíðahrings, lengd blæðinga, magn blóðs og niðurstöður egglosprófs, ásamt samantöldum hjartslætti í hvíld og hitastigi úlnliðs.

FRÁBENDINGAR

Cycle Tracking er ekki ætlað sem getnaðarvörn.

NOTKUN Á CYCLE TRACKING

Uppsetning/skráning

- Upplýsingar um tiltækileika Cycle Tracking eftir svæðum og samhæfi við tæki er að finna á <https://support.apple.com/en-us/HT210407>.
- Uppfærðu Apple Watch-úrið og iPhone-símann í nýjasta stýrikerfið.
- Opnaðu Health-appið í iPhone-símanum og ýttu á flipann „Browse“ (leita).
- Farðu í „Cycle Tracking“.
- Ýttu á „Get Started“ (byrja) og fylgdu leiðbeiningunum á skjánum.
- Þú getur hætt við skráningu hvenær sem er með því að ýta á „Cancel“ (hætta við).
- Um leið og skráningunni er lokið geturðu fylgst með tíðahringnum.

Svona geturðu fylgst með tíðahringnum

- Opnaðu Health-appið í iPhone-símanum og ýttu á flipann „Browse“ (leita).
- Ýttu á Cycle Tracking.
- Finndu réttu dagsetninguna og ýttu síðan á eggлага táknið til að skrá blæðingarnar.
- Til að setja inn frekari upplýsingar skaltu fletta niður, ýta á flokk, færa inn breytingu og ýta síðan á „Done“ (lokið). Þú getur fylgst með einkennum, blettablæðingum, grunnhitastigi og fleiru.

Til að fylgjast með tíðahringnum í Apple Watch þarftu að opna Cycle Tracking, finna réttu dagsetninguna og ýta á eggлага táknið til að skrá blæðingarnar.

Svona athugarðu dagsetninguna fyrir næstu og síðustu blæðingar.

- Opnaðu Health-appið í iPhone-símanum og ýttu á flipann „Browse“ (leita).
- Ýttu á Cycle Tracking.
- Flettu niður í „Highlights“ (meginatriði) til að sjá hvenær er líklegt að næstu blæðingar byrji. Ef þú sérð það ekki skaltu ýta á „Show All“ (sýna allt) við hliðina á „Highlights“ (meginatriði).
- Flettu niður í „Summary“ (samantekt) til að sjá hvaða dag síðustu blæðingar byrjuðu og venjubundna lengd tíðahringsins.

Til að athuga dagsetningarnar í Apple Watch skaltu opna Cycle Tracking og fletta niður að „Period Prediction“ (blæðingaspá) eða „Last Menstrual Period“ (síðasti tíðahringur).

Svona stillirðu tilkynningar til að fylgjast með blæðingum og egglosi.

- Opnaðu Health-appið í iPhone-símanum og ýttu á flipann „Browse“ (leita).
- Ýttu á Cycle Tracking.
- Flettu niður og ýttu á „Options“ (valkostir).
- Veldu „Period Predictions“ (blæðingaspá) og „Period Notifications“ (tilkynningar um blæðingar). Tilkynningar geta látið þig vita hvenær blæðingar eigi að byrja og spyr hvenær blæðingar enda.

- Veldu „Cycle Deviation Detection“ (greining á fráviki í tíðahring). Þessar tilkynningar geta látið þig vita hvenær tíðahringssaga þín sýnir mynstur sem ekki var búist við klínískt séð.
- Veldu „Fertile Window Estimates“ (mat á frjósemisglugga) og „Fertility Notifications“ (frjósemistilkynningar). Þessari upplýsingar geta sagt þér hvenær líklegt er að egglos eigi sér stað eða hefur verið uppfært samkvæmt nýjustu upplýsingum, auk þess að veita afturskyggt mat á hvenær þú hafðir egglos.

Spár um blæðingar detta inn eftir að minnsta kosti tvo tíðahringi í Cycle Tracking og eru byggðar á uppsöfnuðum gögnum. Ef þú skráir inn blæðingar á undan spánni færðu ekki tilkynningu um að blæðingar séu að byrja fyrir þann tíðahring. Tilkynningar birtast í Apple Watch og iPhone.

Svona eyðir þú Cycle Tracking í Apple Watch

Þú getur fjarlægt Cycle Tracking beint af heimaskjá Apple Watch:

- Farðu á heimaskjáinn í Apple Watch-úrinu.
- Í hnitayfirliti skaltu halda fingri létt á Cycle Tracking þar til það hristist.
- Ýttu á appið og svo á „x“-táknid.
- Í listayfirliti skaltu strjúka til vinstri á Cycle Tracking og ýta á ruslatunnutáknið.
- Ýttu á „Delete“ (eyða).
- Ýttu á Digital Crown-hnappinn til að ljúka.

ÖRYGGI OG AFKÖST

Afköst Cycle Tracking voru prófuð í tölfræðilega forskilgreindum greiningum til að spá fyrir um byrjun komandi blæðinga ($n = 1.238$ tíðahringir frá 260 notendum) mat á dagsetningu sem egglos verður ($n = 934$ tíðahringir frá 226 notendum). Niðurstöður greiningarinnar sýna fram á að Cycle Tracking virknin uppfyllir forskilgreinda klíníska endapunkta. Spár um byrjun blæðinga eru innan jafngildismarkanna ± 3 dagar frá því að blæðingar byrja í raun. Auk þess er mat á dagsetningu sem egglos verður innan jafngildismarkanna ± 2 dagar frá dagsetningu eggloss sem ákvarðað er í gegnum egglospróf með gulbússtýrihormóni (luteinizing hormone, LH)

ÚRRÆÐALEIT

Ef erfiðleikar koma upp við notkun Cycle Tracking getur þú nýtt þér eftirfarandi lista við úrræðaleit. Aðgangur að ákveðinni virkni í þessu forriti byggist á því að hún sé tiltæki á svæðinu og samhæfi vélbúnaðar.

Vandamál: Notandi fær ekki spár um hvenær blæðingar byrja.

Úrlausn: Til að spá tíðahringins virki þurfa að vera til gögn um að minnsta kosti tvo tíðahringi til að hægt sé að setja fram spá. Gakktu úr skugga um að meðgönguupplýsingar hafi endadagsetningu skráða.

Vandamál: Notandi fær ekki spár um frjósemisglugga.

Úrlausn: Til að spá tíðahringsins virki þurfa að vera til gögn um að minnsta kosti tvo frjósemisglugga til að hægt sé að setja fram spá. Farðu yfir notendastillingar. Gakktu úr skugga um að meðgöngu- og getnaðarupplýsingar hafi skráðað endadagsetningu.

Vandamál: Notandi fær ekki mat á dagsetningu eggloss.

Úrlausn: Cycle Tracking virknin þarf nægilega mikil gögn um hitastig úlnliðs yfir nótt úr samhæfu Apple Watch-úri til að meta dagsetningu eggloss. Settu upp „Sleep“ (svefn) á Apple Watch-úrinu og vertu með úrið á hverri nóttu meðan þú sefur til að fá mat á dagsetningum þegar egglos verður.

VARNAÐARORÐ

EKKI nota spár um frjósemisglugga eða egglos sem getnaðarvörn.

EKKI nota gögn frá Health-appinu og Cycle Tracking til að greina heilsufarsástand.

Öpp þriðju aðila sem virka með Health-appinu er einnig hægt að nota með Cycle Tracking.

Ef þú telur að um neyðartilvik sé að ræða skaltu hafa samband við bráðapjónustu.

EKKI grípa til klínískra ráðstafana eins og að breyta lyfjameðferð þinni án þess að fá ráðleggingar frá hæfum heilbrigðisstarfsmanni.

Þetta er tilkynning til notanda og/eða sjúklings um að öll alvarleg atvik sem upp koma í tengslum við notkun tækisins ætti að tilkynna til framleiðanda þess og lögbærra yfirvalda í aðildarríki dvalarlands notanda og/eða sjúklings.

VARÚÐ: Ef þú tekur eftir breytingum á heilsufari þínu skaltu ráðfæra þig við lækni.

ÖRYGGI: Apple mælir með að þú setjir upp aðgangskóða á iPhone-símann þinn (PIN-númer, andlitsauðkenningu eða fingrafaraauðkenningu), og aðgangskóða (PIN-númer) á Apple Watch-úrið til að auka öryggi. Mikilvægt er að tryggja öryggi iPhone-símans þar sem þú geymir persónulegar heilsufarsupplýsingar í honum. Notendur munu einnig fá tilkynningar um viðbótaruppfærslur iOS og watchOS í tækinu og uppfærslur eru afhentar þráðlaust þar sem hvatt er til tafarlausrar notkunar nýjustu öryggislagfæringa. Sjá „Öryggisleiðbeiningar iOS og watchOS“ þar sem öryggisaðferðum Apple er lýst og eru aðgengilegar öllum notendum okkar. Öryggisleiðbeiningar fyrir iOS og watchOS má finna á <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>.

Cycle Tracking útgáfa 3.X

Notkunarleiðbeiningar



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com

EC REP

Apple Distribution International

Hollyhill Industrial Estate,
Hollyhill, Cork,
Ireland

Samskiptaupplýsingar: medicalcompliance@group.apple.com



SÉRTÆKAR UPPLÝSINGAR FYRIR SVISS:

FULLTRÚÍ Í SVISS:

QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
5610 Wohlen

Sviss

FYRIRHUGUÐ NOTKUN (INNAN ESB-SVÆÐISINS)

Cycle Tracking er app sem fylgist með, spáir fyrir um og lætur notandann vita um stöðu tíðahringsins. Cycle Tracking greinir það sem notandinn setur í appið, eins og lengd tíðahrings, lengd blæðinga, magn blóðs og niðurstöður egglosprófs, ásamt samanlögðum hjartslætti í hvíld í HealthKit. Notendur geta einnig bætt við eftirfarandi upplýsingum til að hafa til hliðsjónar en þær upplýsingar hafa engin áhrif á spár okkar: blettablæðingar, sjúkdómseinkenni, niðurstöður úr prógesterónprófi, niðurstöður úr óléttuprófi, áferð legslíms, grunnlíkamshiti og kynlífsvirkni. Notandi getur sett gögnin inn handvirkt eða fært þau inn með öðrum öppum. Birtar upplýsingar eiga aðeins að vera leiðbeinandi og upplýsandi.

FRÁBENDINGAR

Cycle Tracking er ekki ætlað sem getnaðarvörn og ekki ætti að nota það til að lækna, milda, meðhöndla eða koma í veg fyrir sjúkdóma.

Notkun á Cycle Tracking

Uppsetning/skráning

- Upplýsingar um tiltækileika Cycle Tracking eftir svæðum og samhæfi við tæki er að finna á <https://support.apple.com/en-us/HT210407>.
- Uppfærðu Apple Watch-úrið og iPhone-símann í nýjasta stýrikerfið.
- Opnaðu Health-appið í iPhone-símanum og ýttu á flipann „Browse“ (leita).
- Farðu í „Cycle Tracking“.
- Ýttu á „Get Started“ (byrja) og fylgdu leiðbeiningunum á skjánum.
- Þú getur hætt við skráningu hvenær sem er með því að ýta á „Cancel“ (hætta við).
- Um leið og skráningunni er lokið geturðu fylgst með tíðahringnum.

Svona geturðu fylgst með tíðahringnum

- Opnaðu Health-appið í iPhone-símanum og ýttu á flipann „Browse“ (leita).

- Ýttu á Cycle Tracking.
- Finndu réttu dagsetninguna og ýttu síðan á eggлага táknið til að skrá blæðingar.
- Til að setja inn frekari upplýsingar skaltu fletta niður, ýta á flokk, færa inn breytingu og ýta síðan á „Done“ (lokið). Þú getur fylgst með einkennum, blettablæðingum, grunnhitastigi og fleiru.

Til að fylgjast með tíðahringnum í Apple Watch þarftu að opna Cycle Tracking, finna réttu dagsetninguna og ýta á eggлага táknið til að skrá blæðingar.

Svona athugarðu dagsetninguna fyrir næstu og síðustu blæðingar.

- Opnaðu Health-appið í iPhone-símanum og ýttu á flipann „Browse“ (leita).
- Ýttu á Cycle Tracking.
- Flettu niður í „Predictions“ (spár) til að sjá hvenær er líklegt að næstu blæðingar byrji. Ef þú sérð það ekki skaltu ýta á „Show All“ (sýna allt) við hliðina á „Predictions“ (spár).
- Flettu niður í „Summary“ (samantekt) til að sjá hvaða dag síðustu blæðingar byrjuðu og venjubundna lengd tíðahringsins.

Til að athuga dagsetningarnar í Apple Watch skaltu opna Cycle Tracking og fletta niður að „Period Prediction“ (blæðingaspá) eða „Last Menstrual Period“ (síðasti tíðahringur).

Svona stillirðu tilkynningar til að fylgjast með blæðingum og egglosi.

- Opnaðu Health-appið í iPhone-símanum og ýttu á flipann „Browse“ (leita).
- Ýttu á Cycle Tracking.
- Flettu niður og ýttu á „Options“ (valkostir).
- Veldu „Period Predictions“ (blæðingaspá) og „Period Notifications“ (tilkynningar um blæðingar). Tilkynningar geta látið þig vita hvenær blæðingar eigi að byrja og spyr hvenær blæðingar enda.
- Veldu „Fertility Prediction“ (frjósemisspá) og „Fertility Notification“ (tilkynningar um frjósemi). Þessari upplýsingar geta sagt þér hvenær líklegt er að egglos eigi sér stað eða hefur verið uppfært samkvæmt nýjustu upplýsingum.

Spár detta inn eftir að minnsta kosti tvo tíðahringi í Cycle Tracking og eru byggðar á uppsöfnuðum gögnum. Ef þú skráir inn blæðingar á undan spánni færðu ekki tilkynningu um þær blæðingar. Tilkynningar birtast í Apple Watch og iPhone.

Svona eyðir þú Cycle Tracking í Apple Watch

Þú getur fjarlægt Cycle Tracking beint af heimaskjá Apple Watch:

- Farðu á heimaskjáinn í Apple Watch-úrinu.
- Í hnitayfirliti skaltu halda fingri létt á Cycle Tracking þar til það hristist.
- Ýttu á appið og svo á „x“-táknið.

- Í listayfirliti skaltu strjúka til vinstri á Cycle Tracking og ýta á ruslatunnutáknið.
- Ýttu á „Delete“ (eyða).
- Ýttu á Digital Crown-hnappinn til að ljúka.

ÖRYGGI OG AFKÖST

Geta Cycle Tracking til að spá fyrir um væntanlegar blæðingar og frjósemisglugga var könnuð í rannsókn með 210 einstaklingum. Það byggir á hjartsláttartengdu djúpalgrími (þegar hjartsláttargögn eru í boði) og spáir fyrir um byrjun blæðinga og frjósemisglugga. Cycle Tracking rekur byrjun blæðinga í birtum spám í 80% tilvika. Í þýði: 83,4% spáa um frjósemisglugga hafa að minnsta kosti einn frjósemisdag (sem skilgreindur er innan 5 daga fyrir egglos eða á degi eggloss).

ÚRRÆÐALEIT

Ef erfiðleikar koma upp við notkun Cycle Tracking getur þú nýtt þér eftirfarandi lista við úrræðaleit.

Vandamál: Notandi fær ekki spár um hvenær blæðingar byrja.

Úrlausn: Til að spá tíðahringsins virki þurfa að vera til gögn um að minnsta kosti tvo tíðahringi til að hægt sé að setja fram spá. Gakktu úr skugga um að meðgönguupplýsingar hafi endadagsetningu skráða.

Vandamál: Notandi fær ekki spár um frjósemisglugga.

Úrlausn: Til að spá tíðahringsins virki þurfa að vera til gögn um að minnsta kosti tvo frjósemisglugga til að hægt sé að setja fram spá. Farðu yfir notendastillingar. Gakktu úr skugga um að meðgöngu- og getnaðarupplýsingar hafi skráða endadagsetningu.

VARNAÐARORÐ

EKKI nota Cycle Tracking til að léttu fyrir getnaði.

EKKI nota spár um frjósemisglugga sem getnaðarvörn.

EKKI nota gögn frá Health og Cycle Tracking til að greina heilsufarsástand.

Öpp þriðju aðila sem virka með Health-appinu er einnig hægt að nota með Cycle Tracking.

Ef þú telur að um neyðartilvik sé að ræða skaltu hafa samband við bráðapjónustu.

Notandi á ekki að túlka niðurstöðurnar úr forritinu sjálfur né heldur bregðast við þeim á einhvern hátt án þess að ráðfæra sig við fagmenntað heilbrigðisstarfsfólk.

Þetta er tilkynning til notanda og/eða sjúklings um að öll alvarleg atvik sem upp koma í tengslum við notkun tækisins ætti að tilkynna til framleiðanda þess og lögbærra yfirvalda í aðildarríki dvalarlands notanda og/eða sjúklings.

VARÚÐ: Ef þú tekur eftir breytingum á heilsufari þínu skaltu ráðfæra þig við lækni.

ÖRYGGI: Apple mælir með að þú setjir upp aðgangskóða á iPhone-símann þinn (PIN-númer, andlitsauðkenningu eða fingrafaraauðkenningu), og aðgangskóða (PIN-númer) á Apple Watch-úrið til að auka öryggi. Mikilvægt er að tryggja öryggi iPhone-símans þar sem þú geymir persónulegar heilsufarsupplýsingar í honum. Notendur munu einnig fá tilkynningar um viðbótaruppfærslur iOS og watchOS í tækinu og uppfærslur eru afhentar þráðlaust þar sem hvatt er til tafarlausrar notkunar nýjustu öryggislagfæringa. Sjá „Öryggisleiðbeiningar iOS og watchOS“ þar sem öryggisaðferðum Apple er lýst og eru aðgengilegar öllum notendum okkar. Öryggisleiðbeiningar fyrir iOS og watchOS má finna á <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>.

TÁKN Á TÆKINU

	Framleiðandi
	Lesið notkunarleiðbeiningarnar
	Viðurkenndur umboðsaðili fyrir Evrópumarkað
	Lækningatæki

099-35727, útgáfa A, júlí 2022
