

Naudojimo instrukcijos: „Cycle Tracking“

„Cycle Tracking“: LIETUVIŲ (LT)

Šios naudojimo instrukcijos taikomos tik toliau nurodytiems regionams: Jungtinės Amerikos Valstijos, ES / EEE, Šveicarija, Jungtinė Karalystė.

„Cycle Tracking“, 4.X versija

Naudojimo instrukcijos



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

El. pašto adresas: medicalcompliance@group.apple.com



ŠVEICARIJAI SKIRTA INFORMACIJA

CH-REP:

QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
5610 Wohlen

Switzerland

NAUDOJIMO NURODYMAI / NUMATYTOJI PASKIRTIS (JAV IR ES REGIONAI)

„Cycle Tracking“ yra tik programinės įrangos programa, skirta stebėti ir prognozuoti mėnesinių ciklus, įskaitant ovuliaciją, siekiant informuoti naudotojas apie jų su mėnesinėmis susijusių sveikatą ir palengvinti pastojimą (neskirta naudoti kontracepcijos tikslais). „Cycle Tracking“ analizuoja naudotojų įrašus, įskaitant įprastą ciklo trukmę, įprastą mėnesinių trukmę, mėnesinių gausumą ir ovuliacijos testo rezultatus bei bendrą širdies susitraukimų dažnį ramybės būsenoje ir riešo temperatūrą.

KONTRAINDIKACIJA

„Cycle Tracking“ neskirta naudoti kaip kontracepcijos priemonė.

NAUDOJIMASIS „CYCLE TRACKING“ PROGRAMA

Nustatymas / konfigūravimas

- Informacijos apie prieinamumą konkrečiuose regionuose ir įrenginių suderinamumą su „Cycle Tracking“ rasite puslapyje <https://support.apple.com/HT210407>.
- Atnaujinkite „Apple Watch“ ir „iPhone“ operacines sistemas į naujausią versiją.
- Atidarykite „iPhone“ programą „Health“ ir bakstelėkite „Browse“.
- Atidarykite skiltį „Cycle Tracking“.
- Bakstelėkite „Get Started“ ir vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- Konfigūravimą galite bet kada atšaukti paliesdami „Cancel“.
- Užbaigę konfigūravimą, galite pradėti sekti savo ciklą.

Kaip sekti savo ciklą

- Atidarykite „iPhone“ programą „Health“ ir bakstelėkite „Browse“.
- Bakstelėkite „Cycle Tracking“.
- Pasirinkite teisingą datą, tada bakstelėkite ovalų ženklą tam, kad užregistruotumėte savo mėnesines.
- Norėdami pridėti daugiau informacijos, slinkite žemyn ir bakstelėkite kategoriją, padarykite pakeitimą, tada bakstelėkite „Done“. Galite sekti simptomus, teplojimą, bazinę kūno temperatūrą ir kt.

Norėdami sekti savo ciklą naudodamiesi „Apple Watch“, atidarykite „Cycle Tracking“, pasirinkite teisingą datą, tada bakstelėkite ovalų ženklą tam, kad užregistruotumėte savo mėnesines.

Kaip patikrinti kitų ir paskutinių mėnesinių datą

- Atidarykite „iPhone“ programą „Health“ ir bakstelėkite „Browse“.
- Bakstelėkite „Cycle Tracking“.
- Jei norite pamatyti, kada gali prasidėti kitos jūsų mėnesinės, paslinkite į „Highlights“. Jei nematote skaičiavimo, bakstelėkite „Show All“ prie „Highlights“.
- Norėdami pamatyti paskutinio savo mėnesinių ciklo pradžios datą ir savo įprastą ciklo trukmę, slinkite į „Summary“.

Norėdami patikrinti datas naudodamiesi savo „Apple Watch“, atidarykite „Cycle Tracking“, tada slinkite žemyn į „Period Prediction“ arba „Last Menstrual Period“.

Kaip nustatyti mėnesinių sekimo ir vaisingumo sekimo pranešimus

- Atidarykite „iPhone“ programą „Health“ ir bakstelėkite „Browse“.
- Bakstelėkite „Cycle Tracking“.
- Slinkite žemyn ir bakstelėkite „Options“.

- Pasirinkite „Period Predictions“ ir „Period Notifications“. Šie pranešimai leis jums žinoti apytikrą jūsų mėnesinių pradžios datą ir jūsų bus klausiama, ar jūsų mėnesinės pasibaigė.
- Pasirinkite „Cycle Deviation Detection“. Šie pranešimai leidžia žinoti, kada jūsų ciklų istorija rodo kliniškai nesitikimą tendenciją.
- Pasirinkite „Fertile Window Estimates“ ir „Fertility Notifications“. Šie pranešimai gali informuoti apie numatomą jūsų vaisingo laikotarpio pradžią arba įspėti, jei remiantis nauja informacija įvyko pasikeitimų, bei pateikti retrospektyvų įvertinimą, kada buvo jūsų ovuliacija.

Mėnesinių prognozės bus pradėtos teikti įvedus bent dviejų mėnesinių ciklų duomenis skiltyje „Cycle Tracking“ ir yra grindžiamos užfiksuotais duomenimis. Jei užfiksuosite mėnesines iki numatomos jų pradžios, negausite pranešimo apie netrukus prasidėsiančias šio ciklo mėnesines. Pranešimai pasirodo jūsų „Apple Watch“ ir „iPhone“.

Kaip ištrinti „Cycle Tracking“ savo „Apple Watch“

Galite ištrinti „Cycle Tracking“ savo „Apple Watch“ įrenginio pradžios ekrane.

- „Apple Watch“ įrenginyje atidarykite pradžios ekraną
- Jei pateikiamas tinklelio rodinys, nestipriai lieskite „Cycle Tracking“, kol ji pradės judėti.
- Palieskite programą, tada palieskite piktogramą „x“.
- Jei pateikiamas sąrašo rodinys, perbraukite „Cycle Tracking“ į kairę ir palieskite šiukšlinės piktogramą.
- Palieskite „Delete“.
- Pasirinkite „Digital Crown“, kad baigtumėte.

SAUGA IR VEIKIMAS

„Cycle Tracking“ veikimas buvo išbandytas statistinėse iš anksto apibrėžtose analizėse, kuriomis siekta nuspėti artėjančių mėnesinių pradžią ($n = 1\,238$ ciklai, 260 naudotojų) ir numatomą ovuliacijos dieną ($n = 934$ ciklai, 226 naudotojos). Analizės rezultatai rodo, kad „Cycle Tracking“ funkcija atitinka iš anksto apibrėžtas kliniškes vertinamąsias baigtis. Mėnesinių pradžios prognozės patenka į ± 3 dienų nuo faktinės mėnesinių pradžios lygiavertiškumo ribas. Be to, ovuliacijos dienos skaičiavimai patenka į ± 2 dienų nuo ovuliacijos dienos, nustatytos atskaitiniu liuteinizuojančio hormono (LH) ovuliacijos testu, lygiavertiškumo ribas.

TRIKČIŲ ŠALINIMAS

Jei naudojant „Cycle Tracking“ kyla sunkumų, patikrinkite toliau pateiktą trikčių šalinimo vadovą. Prieiga prie tam tikrų šios programos funkcijų pagrįsta regioniniu prieinamumu ir aparatinės įrangos suderinamumu.

Problema: naudotojas negauna mėnesinių pradžios prognozių.

Sprendimas: tam, kad veiktų ciklo sekimo funkcija, būtina užfiksuoti mažiausiai dviejų mėnesinių duomenis, kad būtų pakankamai duomenų mėnesinių pradžios prognozėms parengti. Užtikrinkite, kad yra nurodyta visų „Pregnancy Cycle Factors“ pabaigos data.

Problema: naudotojas negauna vaisingo laikotarpio prognozių.

Sprendimas: tam, kad veiktų ciklo sekimo funkcija, būtina užfiksuoti mažiausiai dviejų mėnesinių duomenis, kad būtų pakankamai duomenų vaisingo laikotarpio prognozėms parengti. Peržiūrėkite naudotojo nustatymus. Užtikrinkite, kad yra nurodyta visų „Pregnancy“ arba „Contraception Cycle Factors“ pabaigos data.

Problema: naudotoja negauna ovuliacijos dienos skaičiavimų.

Sprendimas: ciklo stebėjimo funkcijai reikia pakankamai per naktį surinktų riešo temperatūros duomenų iš suderinamo „Apple Watch“, kad būtų galima apskaičiuoti ovuliacijos datą. Nustatykite „Sleep on Watch“ ir dėvėkite savo „Apple Watch“, kai miegate, kiekvieną naktį, kad gautumėte ovuliacijos datos skaičiavimus jai įvykus.

PERSPĖJIMAI

NENAUDOKITE prognozuojamo vaisingo laikotarpio duomenų arba ovuliacijos skaičiavimų kaip kontracepcijos priemonės.

NENAUDOKITE duomenų iš „Health“ programėlės ir „Cycle Tracking“ programos sveikatos būklėms diagnozuoti.

Trečiųjų šalių programos, kurios veikia kartu su „Health“ programa, taip pat gali būti naudojamos su „Cycle Tracking“.

Jei manote, kad jums reikia skubiosios medicininės pagalbos, skambinkite skubiosios pagalbos tarnyboms.

NESIIMKITE klinikinių veiksmų, įskaitant savo vaistų pakeitimą nepasikonsultavus su kvalifikuoti sveikatos priežiūros specialistu.

Tai yra pranešimas naudotojui ir (arba) pacientui, nurodantis, kad apie bet kokį su įrenginiu susijusį pavojingą incidentą reikia pranešti gamintojui ir kompetentingai institucijai valstybėje narėje, kurioje yra naudotojas ir (arba) pacientas.

PERSPĖJIMAS: Jei sveikatos būklė pasikeitė, turėtumėte kreiptis į gydytoją.

SAUGA: „Apple“ rekomenduoja kaip papildomą saugos lygmenį „iPhone“ įrenginyje nustatyti prieigos kodą (asmens identifikavimo numerį [PIN]), „Face ID“ arba „Touch ID“ (piršto atspaudą), o „Apple Watch“ įrenginyje – prieigos kodą (asmens identifikavimo numerį [PIN]). „iPhone“ apsaugoti svarbu, nes jame laikysite asmeninę sveikatos priežiūros informaciją. Be to, įrenginiuose naudotojai gaus papildomų pranešimų apie „iOS“ ir „watchOS“ atnaujinimą, o atnaujinimas vyksta belaidžiu ryšiu, kad sparčiai būtų pritaikyti naujausi saugos patobulinimai. Peržiūrėkite „iOS“ bei „watchOS“ saugos vadovą, kuriame aprašytos „Apple“ saugos praktikos ir kuris prieinamas visiems naudotojams. „iOS“ ir „watchOS“ saugos vadovą rasite puslapyje <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>.

„Cycle Tracking“, 3.X versija

Naudojimo instrukcijos



Apple Inc.

One Apple Park Way

Cupertino, CA 95014

www.apple.com



Apple Distribution International

Hollyhill Industrial Estate,

Hollyhill, Cork,

Ireland

El. pašto adresas: medicalcompliance@group.apple.com



ŠVEICARIJAI SKIRTA INFORMACIJA

CH-REP:

QUNIQUE GmbH

Bahnhofweg 17

5610 Wohlen

Switzerland

NUMATYTOJI PASKIRTIS (ES REGIONAS)

„Cycle Tracking“ yra tik programinės įrangos programa, skirta menstruacijų ciklui sekti, prognozuoti ir informuoti apie su menstruacijų ciklu susijusią sveikatos būklę. „Cycle Tracking“ analizuoja naudotojo įrašus, įskaitant įprastą ciklo trukmę, įprastą mėnesinių trukmę, mėnesinių gausumą ir ovuliacijos testo rezultatus bei bendrą širdies susitraukimų dažnį ramybės būsenoje iš „HealthKit“. Taip pat naudotojai gali rankiniu būdu užfiksuoti toliau nurodytą informaciją informacijos tikslais, tačiau šie įrašai neturi įtakos prognozėms: teplojimas (kraujavimas tarp mėnesinių), simptomai, progesterono testo rezultatas, nėštumo testo rezultatas, gimdos kaklelio gleivių būklė, bazinė kūno temperatūra ir seksualinis aktyvumas. Naudotojo suvesti duomenys gali būti suvedami rankiniu būdu arba importuojami iš trečiųjų šalių programų. Prognozės rodomos tik informacijos tikslais.

KONTRAINDIKACIJA

„Cycle Tracking“ nėra skirta naudoti kontracepcijos ar bet kokių ligų gydymo, simptomų švelninimo ar profilaktikos tikslais.

Naudojimasis „Cycle Tracking“ programa

Nustatymas / konfigūravimas

- Informacijos apie prieinamumą konkrečiuose regionuose ir įrenginių suderinamumą su „Cycle Tracking“ rasite puslapyje <https://support.apple.com/HT210407>.
- Atnaujinkite „Apple Watch“ ir „iPhone“ operacines sistemas į naujausią versiją.

- Atidarykite „iPhone“ programą „Health“ ir bakstelėkite „Browse“.
- Atidarykite skiltį „Cycle Tracking“.
- Bakstelėkite „Get Started“ ir vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- Konfigūravimą galite bet kada atšaukti paliesdami „Cancel“.
- Užbaigę konfigūravimą, galite pradėti sekti savo ciklą.

Kaip sekti savo ciklą

- Atidarykite „iPhone“ programą „Health“ ir bakstelėkite „Browse“.
- Bakstelėkite „Cycle Tracking“.
- Pasirinkite teisingą datą, tada bakstelėkite ovalų ženklą tam, kad užregistruotumėte savo mėnesines.
- Norėdami pridėti daugiau informacijos, slinkite žemyn ir bakstelėkite kategoriją, padarykite pakeitimą, tada bakstelėkite „Done“. Galite sekti simptomus, teploįimą, bazinę kūno temperatūrą ir kt.

Norėdami sekti savo ciklą naudodamiesi „Apple Watch“, atidarykite „Cycle Tracking“, pasirinkite teisingą datą, tada bakstelėkite ovalų ženklą tam, kad užregistruotumėte savo mėnesines.

Kaip patikrinti kitų ir paskutinių mėnesinių datą

- Atidarykite „iPhone“ programą „Health“ ir bakstelėkite „Browse“.
- Bakstelėkite „Cycle Tracking“.
- Norėdami pamatyti, kada gali prasidėti kitos jūsų mėnesinės, paslinkite į „Predictions“. Jei nematote skaičiavimo, bakstelėkite „Show All“ prie „Predictions“.
- Norėdami pamatyti paskutinio savo mėnesinių ciklo pradžios datą ir savo įprastą ciklo trukmę, slinkite į „Summary“.

Norėdami patikrinti datas naudodamiesi savo „Apple Watch“, atidarykite „Cycle Tracking“, tada slinkite žemyn į „Period Prediction“ arba „Last Menstrual Period“.

Kaip nustatyti mėnesinių sekimo ir vaisingumo sekimo pranešimus

- Atidarykite „iPhone“ programą „Health“ ir bakstelėkite „Browse“.
- Bakstelėkite „Cycle Tracking“.
- Slinkite žemyn ir bakstelėkite „Options“.
- Pasirinkite „Period Predictions“ ir „Period Notifications“. Šie pranešimai leis jums žinoti apytikrą jūsų mėnesinių pradžios datą ir jūsų bus klausama, ar jūsų mėnesinės pasibaigė.

- Pasirinkite „Fertility Prediction“ ir „Fertility Notification“. Šie pranešimai gali informuoti apie numatomą jūsų vaisingo laikotarpio pradžią arba įspėti, jei remiantis nauja informacija įvyko pasikeitimų.

Prognozės bus pradėtos teikti įvedus bent dviejų mėnesinių ciklų duomenis skiltyje „Cycle Tracking“ ir yra grindžiamos užfiksuotais duomenimis. Jei užfiksuosite mėnesines iki numatomos jų pradžios, negausite pranešimo apie to ciklo numatomą mėnesinių laiką. Pranešimai pasirodo jūsų „Apple Watch“ ir „iPhone“.

Kaip ištrinti „Cycle Tracking“ savo „Apple Watch“

Galite ištrinti „Cycle Tracking“ savo „Apple Watch“ įrenginio pradžios ekrane.

- „Apple Watch“ įrenginyje atidarykite pradžios ekraną
- Jei pateikiamas tinklelio rodinys, nestipriai lieskite „Cycle Tracking“, kol ji pradės judėti.
- Palieskite programą, tada palieskite piktogramą „x“.
- Jei pateikiamas sąrašo rodinys, perbraukite „Cycle Tracking“ į kairę ir palieskite šiuokšlinės piktogramą.
- Palieskite „Delete“.
- Pasirinkite „Digital Crown“, kad baigtumėte.

SAUGA IR VEIKIMAS

„Cycle Tracking“ galimybės prognozuoti būsimų mėnesinių pradžią ir vaisingą laikotarpį buvo patikrintos atlikus tyrimą, kuriame dalyvavo 210 tiriamųjų. Mėnesinių pradžios ir vaisingo laikotarpio prognozės paremtos širdies susitraukimų dažnį analizuojančiu giliojo mokymosi algoritmu (kai širdies susitraukimų dažnio duomenys yra prieinami). 80 % rodomų prognozių programa „Cycle Tracking“ įtraukia tikslią mėnesinių pradžios datą. Visos populiacijos mastu 83,4 % atvejų per prognozuojamą vaisingą laikotarpį bus mažiausiai viena vaisinga diena (vaisinga diena laikoma bet kuri iš 5 dienų iki ovuliacijos arba ovuliacijos diena).

TRIKČIŲ ŠALINIMAS

Jei naudojant „Cycle Tracking“ kyla sunkumų, patikrinkite toliau pateiktą trikčių šalinimo vadovą.

Problema: naudotojas negauna mėnesinių pradžios prognozių.

Sprendimas: tam, kad veiktų ciklo sekimo funkcija, būtina užfiksuoti mažiausiai dviejų mėnesinių duomenis, kad būtų pakankamai duomenų mėnesinių pradžios prognozėms parengti. Užtikrinkite, kad yra nurodyta visų „Pregnancy Cycle Factors“ pabaigos data.

Problema: naudotojas negauna vaisingo laikotarpio prognozių.

Sprendimas: tam, kad veiktų ciklo sekimo funkcija, būtina užfiksuoti mažiausiai dviejų mėnesinių duomenis, kad būtų pakankamai duomenų vaisingo laikotarpio prognozėms parengti. Peržiūrėkite naudotojo nustatymus. Užtikrinkite, kad yra nurodyta visų „Pregnancy“ arba „Contraception Cycle Factors“ pabaigos data.

PERSPĖJIMAI

NENAUDOKITE „Cycle Tracking“ norėdami lengviau pastoti.

NENAUDOKITE prognozuojamo vaisingo laikotarpio duomenų kaip kontracepcijos priemonės.

NENAUDOKITE duomenų iš „Health“ ir „Cycle Tracking“ programų sveikatos būklėms diagnozuoti.

Trečiųjų šalių programos, kurios veikia kartu su „Health“ programa, taip pat gali būti naudojamos su „Cycle Tracking“.

Jei manote, kad jums reikia skubiosios medicininės pagalbos, skambinkite skubiosios pagalbos tarnyboms.

Naudotojas neturėtų interpretuoti programos pateiktų duomenų ar jais remdamasis imtis klinikinių veiksmų, nepasitaręs su kvalifikuotu sveikatos priežiūros specialistu.

Tai yra pranešimas naudotojui ir (arba) pacientui, nurodantis, kad apie bet kokią su įrenginiu susijusį pavojingą incidentą reikia pranešti gamintojui ir kompetentingai institucijai valstybėje narėje, kurioje yra naudotojas ir (arba) pacientas.

PERSPĖJIMAS: Jei sveikatos būklė pasikeitė, turėtumėte kreiptis į gydytoją.

SAUGA: „Apple“ rekomenduoja kaip papildomą saugos lygmenį „iPhone“ įrenginyje nustatyti prieigos kodą (asmens identifikavimo numerį [PIN]), „Face ID“ arba „Touch ID“ (piršto atspaudą), o „Apple Watch“ įrenginyje – prieigos kodą (asmens identifikavimo numerį [PIN]). „iPhone“ apsaugoti svarbu, nes jame laikysite asmeninę sveikatos priežiūros informaciją. Be to, įrenginiuose naudotojai gaus papildomų pranešimų apie „iOS“ ir „watchOS“ atnaujinimą, o atnaujinimas vyksta belaidžiu ryšiu, kad sparčiai būtų pritaikyti naujausi saugos patobulinimai. Peržiūrėkite „iOS“ bei „watchOS“ saugos vadovą, kuriame aprašytos „Apple“ saugos praktikos ir kuris prieinamas visiems naudotojams. „iOS“ ir „watchOS“ saugos vadovą rasite puslapyje <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>.

ĮRANGOS ŽENKLAI



Gamintojas



Patikrinkite naudojimo instrukcijas



Patvirtintas atstovas Europoje



Medicinos priemonė

099-35727 pataisytas leidimas (A), 2022 m. liepa