

Lietošanas norādījumi: Cycle Tracking

Cycle Tracking: LATVIEŠU (LV)

Šie lietošanas norādījumi ir piemērojami tikai šādiem reģioniem: ASV, ES/EEZ, Šveice, Apvienotā Karaliste.

Cycle Tracking versija 4.X

Lietošanas norādījumi



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

Saziņai: medicalcompliance@group.apple.com



ĪPAŠA INFORMĀCIJA ŠVEICEI:

CH-REP:

QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
5610 Wohlen

Switzerland

LIETOŠANAS NORĀDĪJUMI/PAREDZĒTĀ LIETOŠANA (ASV UN ES REĢIONI)

Cycle Tracking ir tikai programmatūras lietotne, kas paredzēta, lai izsekotu un noteiktu menstruālos ciklus, tostarp ovulāciju, lai informētu lietotājas par to menstruālo veselību un veicinātu grūtniecību (nav lietojama kontracepcijai). Cycle Tracking analizē lietotājas ievadīto informāciju, tostarp cikla garumu, tipisko menstruāciju norises ilgumu, menstruāciju stiprumu un ovulācijas testa rezultātus, kopā ar apkopotu informāciju par sirdsdarbību un plaukstas locītavas temperatūru.

KONTRINDIKĀCIJAS

Cycle Tracking nav indicēta kontraceptīvai lietošanai.

CYCLE TRACKING IZMANTOŠANA

Iestatīšana/pievienošana

- Lai iegūtu informāciju par Cycle Tracking pieejamību konkrētos reģionos un saderību ar ierīcēm, lūdzu, skatiet <https://support.apple.com/HT210407>.
- Atjauniniet Apple Watch pulksteni un iPhone, lai ierīcēs darbotos jaunākā operētājsistēma.
- Atveriet savā iPhone tālrunī Health lietotni un pieskarieties Browse cilnei.
- Pārejiet uz Cycle Tracking.
- Pieskarieties Get Started un izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- Pievienošanās procesu var pārtraukt jebkurā brīdī, pieskaroties Cancel.
- Tiklīdz kā pievienošanās ir pabeigta, varat sākt sekot līdzi savam ciklam.

Kā sekot līdzi ciklam

- Atveriet savā iPhone tālrunī Health lietotni un pieskarieties Browse cilnei.
- Pieskarieties Cycle Tracking.
- Velciet, lai nonāktu līdz atbilstošajam datumam, tad pieskarieties ovālam, lai reģistrētu menstruāciju.
- Lai pievienotu papildinformāciju, ritiniet uz leju un pieskarieties kategorijai, veiciet izmaiņas un pēc tam pieskarieties Done. Jūs varat sekot līdzi simptomiem, smērēšanās reizēm, bazālajai ķermeņa temperatūrai un daudz kam citam.

Lai sekotu līdzi savam ciklam no Apple Watch pulksteņa, atveriet Cycle Tracking, velciet, lai nonāktu līdz atbilstošajam datumam, tad pieskarieties ovālam, lai reģistrētu menstruāciju.

Kā pārbaudīt gaidāmo un iepriekšējo menstruāciju datumu

- Atveriet savā iPhone tālrunī Health lietotni un pieskarieties Browse cilnei.
- Pieskarieties Cycle Tracking.
- Ritiniet līdz Highlights, lai redzētu to, kad būtu jāsākas nākamajai menstruācijai. Ja neredzat prognozi, pieskarieties Show All blakus Highlights.
- Ritiniet līdz Summary, lai redzētu iepriekšējo menstruācijas sākuma datumu un tipisko cikla garumu.

Lai pārbaudītu datumus no Apple Watch pulksteņa, atveriet Cycle Tracking, tad ritiniet uz leju līdz Period Prediction vai Last Menstrual Period.

Kā iestatīt paziņojumus par menstruāciju un auglības izsekošanu

- Atveriet savā iPhone tālrunī Health lietotni un pieskarieties Browse cilnei.
- Pieskarieties Cycle Tracking.
- Ritiniet uz leju un pieskarieties Options.

- Izvēlieties Period Predictions un Period Notifications. Ar šiem paziņojumiem varat uzzināt, kad būtu jāsākas menstruācijai, un saņemt jautājumu, vai tā jau ir beigusies.
- Atlasiet Cycle Deviation Detection. Šie paziņojumi var informēt jūs, kad cikla vēsture rāda ainu, kas nav klīniski gaidīta.
- Atlasiet Fertile Window Estimates un Fertility Notifications. Ar šiem paziņojumiem varat uzzināt, kad būtu jāsākas auglības periodam vai kad tas ir ticis aktualizēts, pamatojoties uz jaunu informāciju, kā arī saņemt retrospektīvu ovulācijas aprēķinu.

Menstruācijas prognozes sāksies pēc tam, kad jūs ievadīsit Cycle Tracking informāciju par vismaz diviem menstruācijas cikliem, un to pamatā būs ievadītie dati. Ja ievadīsit informāciju par menstruāciju pirms tās prognozētā sākuma, nesaņemsiet paziņojumu par menstruācijas prognozēto sākumu šim ciklam. Paziņojumi parādās jūsu Apple Watch pulkstenī un iPhone.

Kā izdzēst Cycle Tracking no Apple Watch pulksteņa

Jūs varat noņemt Cycle Tracking tieši no sava Apple Watch pulksteņa sākuma ekrāna:

- Apple Watch pulkstenī pārejiet uz sākuma ekrānu.
- Ja ir atvērts režģa skats, pieskarieties Cycle Tracking un nedaudz pieturiet to, līdz tā sāk vibrēt.
- Pieskarieties lietotnei un pēc tam pieskarieties ikonai "x".
- Ja ir atvērts saraksta skats, velciet pa kreisi uz Cycle Tracking un pieskarieties atkritnes ikonai.
- Pieskarieties Delete.
- Lai pabeigtu, nospiediet Digital Crown.

DROŠĪBA UN DARBĪBA

Cycle Tracking darbība ir testēta statistiskā spēka iepriekš noteiktās analīzēs, lai prognozētu gaidāmo menstruāciju sākumu (n = 1238 cikli no 260 lietotājām) un aprēķinātu ovulācijas dienu (n = 934 cikli no 226 lietotājām). Analīžu rezultāti rāda, ka Cycle Tracking funkcija atbilst iepriekš noteiktiem klīniskiem termiņiem. Prognozētais menstruāciju sākums ir +/- 3 dienu ekvivalences robežās no faktiskā menstruāciju sākuma. Papildus ovulācijas dienas aprēķini ir +/- 2 dienu ekvivalences robežās no ovulācijas dienas, kas noteikta, izmantojot atsauces luteinizējošā hormona (LH) ovulācijas testu.

PROBLĒMU NOVĒRŠANA

Ja rodas problēmas ar Cycle Tracking lietošanu, skatiet tālāk atrodamo problēmu novēršanas pamācību. Piekļuve konkrētām funkcijām šajā lietotnē ir balstīta uz pieejamību reģionos un aparatūrsaderību.

Problēma. Lietotāja nesaņem prognozi par menstruācijas sākumu.

Risinājums. Cikla izsekošanas funkcijai ir nepieciešams reģistrēt vismaz divus menstruāciju ciklus, lai nodrošinātu pietiekamu datu apjomu menstruāciju sākuma prognozēm. Pārliedzinieties, vai visiem Pregnancy Cycle Factors ir ievadīts beigu datums.

Problēma. Lietotāja nesaņem prognozi par auglības periodu.

Risinājums. Cikla izsekošanas funkcijai ir nepieciešams reģistrēt vismaz divus menstruāciju ciklus, lai nodrošinātu pietiekamu datu apjomu auglības perioda sākuma prognozēm. Pārskatiet lietotāja iestatījumus. Pārliecinieties, vai visiem Pregnancy vai Contraception Cycle Factors ir ievadīts beigu datums.

Problēma. Lietotāja nesaņem ovulācijas datumu aprēķinus.

Risinājums. Cikla izsekošanas funkcijai ir nepieciešami pietiekami vienas diennakts plaukstas locītavas temperatūras dati no saderīga Apple Watch pulksteņa, lai aprēķinātu ovulācijas datumu. Apple Watch pulksteni iestatiet Sleep un valkājiet to katru nakti, lai saņemtu ovulācijas datumu aprēķinus.

PIESARDZĪBAS PASĀKUMI

NEIZMANTOJIET prognozēto auglības periodu vai ovulācijas aprēķinus kā dzimstības kontroles metodi.

NEIZMANTOJIET Health lietotni un Cycle Tracking datus veselības stāvokļa diagnostikai.

Trešo pušu lietotnes, kas strādā ar Health lietotni, arī var izmantot ar Cycle Tracking.

Ja šķiet, ka jums ir nepieciešama neatliekama medicīniskā palīdzība, zvaniet attiecīgajiem dienestiem.

NEVEICIET klīniskas darbības, tostarp izmaiņas medikamentu lietošanā, nekonsultējoties ar kvalificētu veselības aprūpes speciālistu.

Ar šo lietotājs un/vai pacients tiek informēts, ka par jebkuru nopietnu atgadījumu, kas noticis saistībā ar ierīci, ir jāziņo ražotājam un kompetentajai iestādei dalībvalstī, kurā atrodas lietotājs un/vai pacients.

PIESARDZĪBAS PASĀKUMI. Ja novērojat iespējamās izmaiņas veselības stāvoklī, informējiet par to savu ārstu.

DROŠĪBA. Apple iesaka pievienot ieejas kodu (personas identifikācijas numuru [PIN]), Face ID vai Touch ID (ar pirksta nospiedumu) savam iPhone, kā arī ieejas kodu (personas identifikācijas numuru [PIN]) savam Apple Watch pulkstenim, lai iegūtu papildu aizsardzību. Ir svarīgi aizsargāt iPhone, jo jūs tajā glabāsit informāciju par savu veselības stāvokli. Lietotāji savā ierīcē saņems arī paziņojumus par papildu iOS un watchOS atjauninājumiem, un atjauninājumi tiek piegādāti bezvadu režīmā, nodrošinot jaunāko drošības labojumu ātru ieviešanu. Skatiet “iOS un watchOS drošības pamācību”, kurā aprakstīta Apple drošības prakse. Šī pamācība ir pieejama visiem mūsu lietotājiem. Lai skatītu iOS un watchOS drošības pamācību, lūdzu, apmeklējiet šo tīmekļa vietni:

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

Cycle Tracking versija 3.X

Lietošanas norādījumi



Apple Inc.

One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

Saziņai: medicalcompliance@group.apple.com



ĪPAŠA INFORMĀCIJA ŠVEICEI:

CH-REP:

QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
5610 Wohlen
Switzerland

PAREDZĒTĀ LIETOŠANA (ES REĢIONS)

Cycle Tracking ir programmatūras lietojumprogramma, kas paredzēta, lai sekotu līdzi lietotājas menstruālajam ciklam, prognozētu to un informētu lietotāju par tās veselības stāvokli saistībā ar menstruālo ciklu. Cycle Tracking analizē lietotājas ievadīto informāciju, tostarp cikla garumu, tipisko menstruāciju norises ilgumu, menstruāciju stiprumu un ovulācijas testa rezultātus, kopā ar apkopotu informāciju par sirdsdarbību no HealthKit. Lietotājas var arī atsaucei ievadīt tālāk norādīto informāciju, taču tā neietekmēs prognozes: smērēšanās (asiņošana starp menstruācijām), simptomi, progesterona testa rezultāts, grūtniecības testa rezultāts, dzemdes kakla gļotu kvalitāte, bazālā ķermeņa temperatūra un seksuālā aktivitāte. Lietotājas ievadītos datus var ievadīt manuāli vai arī importējot tos no trešo pušu lietotnēm. Parādītajām prognozēm ir tikai informatīva nozīme.

KONTRINDIKĀCIJAS

Cycle Tracking nav paredzēta izmantošanai kontracepcijas nolūkos, tas nav arī paredzēta, lai mazinātu, ārstētu vai novērstu jebkādas saslimšanas.

Cycle Tracking izmantošana

Iestatīšana/pievienošana

- Lai iegūtu informāciju par Cycle Tracking pieejamību konkrētos reģionos un saderību ar ierīcēm, lūdzu, skatiet <https://support.apple.com/HT210407>.
- Atjauniniet Apple Watch pulksteni un iPhone, lai ierīcēs darbotos jaunākā operētājsistēma.
- Atveriet savā iPhone tālrunī Health lietotni un pieskarieties Browse cilnei.
- Pārejiet uz Cycle Tracking.
- Pieskarieties Get Started un izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

- Pievienošanās procesu var pārtraukt jebkurā brīdī, pieskaroties Cancel.
- Tiklīdz kā pievienošanās ir pabeigta, varat sākt sekot līdz savam ciklam.

Kā sekot līdz ciklam

- Atveriet savā iPhone tālrunī Health lietotni un pieskarieties Browse cilnei.
- Pieskarieties Cycle Tracking.
- Velciet, lai nonāktu līdz atbilstošajam datumam, tad pieskarieties ovālam, lai reģistrētu menstruāciju.
- Lai pievienotu papildinformāciju, ritiniet uz leju un pieskarieties kategorijai, veiciet izmaiņas un pēc tam pieskarieties Done. Jūs varat sekot līdz simptomiem, smērēšanās reizēm, bazālajai ķermeņa temperatūrai un daudz kam citam.

Lai sekotu līdz savam ciklam no Apple Watch pulksteņa, atveriet Cycle Tracking, velciet, lai nonāktu līdz atbilstošajam datumam, tad pieskarieties ovālam, lai reģistrētu menstruāciju.

Kā pārbaudīt gaidāmo un iepriekšējo menstruāciju datumu

- Atveriet savā iPhone tālrunī Health lietotni un pieskarieties Browse cilnei.
- Pieskarieties Cycle Tracking.
- Ritiniet līdz Predictions, lai redzētu to, kad būtu jāsākas nākamajai menstruācijai. Ja neredzat prognozi, pieskarieties Show All blakus Predictions.
- Ritiniet līdz Summary, lai redzētu iepriekšējo menstruācijas sākuma datumu un tipisko cikla garumu.

Lai pārbaudītu datumus no Apple Watch pulksteņa, atveriet Cycle Tracking, tad ritiniet uz leju līdz Period Prediction vai Last Menstrual Period.

Kā iestatīt paziņojumus par menstruāciju un auglības izsekošanu

- Atveriet savā iPhone tālrunī Health lietotni un pieskarieties Browse cilnei.
- Pieskarieties Cycle Tracking.
- Ritiniet uz leju un pieskarieties Options.
- Izvēlieties Period Predictions un Period Notifications. Ar šiem paziņojumiem varat uzzināt, kad būtu jāsākas menstruācijai, un saņemt jautājumu, vai tā jau ir beigusies.
- Izvēlieties Fertility Prediction un Fertility Notification. Ar šiem paziņojumiem varat uzzināt, kad būtu jāsākas auglības periodam vai kad tas ir ticis aktualizēts, pamatojoties uz jaunu informāciju.

Prognozes sāksies pēc tam, kad jūs ievadīsit Cycle Tracking informāciju par vismaz diviem menstruācijas cikliem, un to pamatā būs ievadītie dati. Ja ievadīsit informāciju par menstruāciju pirms tās prognozētā sākuma, nesaņemsiet paziņojumu par menstruāciju prognozi šim ciklam. Paziņojumi parādās jūsu Apple Watch pulkstenī un iPhone.

Kā izdzēst Cycle Tracking no Apple Watch pulksteņa

Jūs varat noņemt Cycle Tracking tieši no sava Apple Watch pulksteņa sākuma ekrāna:

- Apple Watch pulkstenī pārejiet uz sākuma ekrānu.
- Ja ir atvērts režģa skats, pieskarieties Cycle Tracking un nedaudz pieturiet to, līdz tā sāk vibrēt.
- Pieskarieties lietotnei un pēc tam pieskarieties ikonai "x".
- Ja ir atvērts saraksta skats, velciet pa kreisi uz Cycle Tracking un pieskarieties atkritnes ikonai.
- Pieskarieties Delete.
- Lai pabeigtu, nospiediet Digital Crown.

DROŠĪBA UN DARBĪBA

Cycle Tracking spējas prognozēt gaidāmo menstruāciju sākumu un auglības periodu tika testētas pētījumā ar 210 dalībniecēm. Tās balstās uz dziļās mācīšanās algoritmu, kura pamatā ir sirdsdarbība (kad ir pieejami sirdsdarbības dati), lai prognozētu menstruācijas sākumu un auglības periodu. Cycle Tracking ietver menstruācijas sākumu parādītajās prognozēs 80 % gadījumu. Populācijas līmenī: 83,4 % gadījumu prognozētajā auglības periodā būs vismaz viena auglīga diena (kas definēta kā 5 dienas pirms ovulācijas un ovulācijas diena).

PROBLĒMU NOVĒRŠANA

Ja rodas problēmas ar Cycle Tracking lietošanu, skatiet tālāk atrodamo problēmu novēršanas pamācību.

Problēma. Lietotāja nesaņem prognozi par menstruācijas sākumu.

Risinājums. Cikla izsekošanas funkcijai ir nepieciešams reģistrēt vismaz divus menstruāciju ciklus, lai nodrošinātu pietiekamu datu apjomu menstruāciju sākuma prognozēm. Pārliecinieties, vai visiem Pregnancy Cycle Factors ir ievadīts beigu datums.

Problēma. Lietotāja nesaņem prognozi par auglības periodu.

Risinājums. Cikla izsekošanas funkcijai ir nepieciešams reģistrēt vismaz divus menstruāciju ciklus, lai nodrošinātu pietiekamu datu apjomu auglības perioda sākuma prognozēm. Pārskatiet lietotāja iestatījumus. Pārliecinieties, vai visiem Pregnancy vai Contraception Cycle Factors ir ievadīts beigu datums.

PIESARDZĪBAS PASĀKUMI

NEIZMANTOJIET Cycle Tracking, lai veicinātu palikšanu stāvoklī.

NEIZMANTOJIET prognozēto auglības periodu kā dzimstības kontroles metodi.

NEIZMANTOJIET Health un Cycle Tracking datus veselības stāvokļa diagnostikai.

Trešo pušu lietotnes, kas strādā ar Health lietotni, arī var izmantot ar Cycle Tracking.

Ja šķiet, ka jums ir nepieciešama neatliekama medicīniskā palīdzība, zvaniet attiecīgajiem dienestiem.

Lietotājs nedrīkst interpretēt datus vai veikt klīniskas darbības, pamatojoties uz lietotnes sniegto informāciju un nekonsultējoties ar kvalificētu veselības aprūpes speciālistu.

Ar šo lietotājs un/vai pacients tiek informēts, ka par jebkuru nopietnu atgadījumu, kas noticis saistībā ar ierīci, ir jāziņo ražotājam un kompetentajai iestādei dalībvalstī, kurā atrodas lietotājs un/vai pacients.

PIESARDZĪBAS PASĀKUMI. Ja novērojat iespējamās izmaiņas veselības stāvoklī, informējiet par to savu ārstu.

DROŠĪBA. Apple iesaka pievienot ieejas kodu (personas identifikācijas numuru [PIN]), Face ID vai Touch ID (ar pirksta nospiedumu) savam iPhone, kā arī ieejas kodu (personas identifikācijas numuru [PIN]) savam Apple Watch pulkstenim, lai iegūtu papildu aizsardzību. Ir svarīgi aizsargāt iPhone, jo jūs tajā glabāsit informāciju par savu veselības stāvokli. Lietotāji savā ierīcē saņems arī paziņojumus par papildu iOS un watchOS atjauninājumiem, un atjauninājumi tiek piegādāti bezvadu režīmā, nodrošinot jaunāko drošības labojumu ātru ieviešanu. Skatiet “iOS un watchOS drošības pamācību”, kurā aprakstīta Apple drošības prakse. Šī pamācība ir pieejama visiem mūsu lietotājiem. Lai skatītu iOS un watchOS drošības pamācību, lūdzu, apmeklējiet šo tīmekļa vietni:

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

APRĪKOJUMA SIMBOLI



Ražotājs



Skatiet lietošanas norādījumus



Pilnvarotais pārstāvis Eiropā



Medicīniska ierīce

099-35727, A redakcija, 2022. gada jūlijs
