

Instrukcja użycia: Śledzenie cyklu

Śledzenie cyklu : POLSKI (PL)

Niniejsza Instrukcja użycia dotyczy tylko następujących regionów: Stany Zjednoczone, Unia Europejska/Europejski obszar gospodarczy, Szwajcaria, Wielka Brytania.

Śledzenie cyklu, wersja 4.X

Instrukcja użycia



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



INFORMACJE DOTYCZĄCE SZWAJCARII

CH-REP:

QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
5610 Wohlen

Switzerland

WSKAZÓWKI UŻYCIA/PRZEZNACZENIE (STANY ZJEDNOCZONE I UNIA EUROPEJSKA)

Śledzenie cyklu to aplikacja oparta wyłącznie na oprogramowaniu, której celem jest śledzenie i przewidywanie cykli menstruacyjnych, w tym owulacji, w celu informowania użytkowników o ich zdrowiu menstruacyjnym oraz ułatwienie zapłodnienia (nie należy jej używać do antykoncepcji). Śledzenie cyklu analizuje wprowadzane dane, w tym typową długość cyklu menstruacyjnego, typową długość miesiączki, krwawienie miesiączkowe oraz wyniki testów owulacyjnych, wraz z sumarycznym tętnem spoczynkowym oraz temperaturą nadgarstka.

PRZECIWWSKAZANIA

Funkcji Śledzenie cyklu nie należy używać do antykoncepcji.

UŻYWANIE FUNKCJI ŚLEDZENIE CYKLU

Konfigurowanie i przygotowywanie do użycia

- Aby uzyskać informacje o dostępności w regionie i zgodności urządzeń z oprogramowaniem Śledzenie cyklu, odwiedź: <https://support.apple.com/pl-pl/HT210407>.
- Uaktualnij oprogramowanie Apple Watch i iPhone'a do najnowszej wersji.
- Otwórz aplikację Zdrowie na iPhone i stuknij w kartę Przeglądaj.
- Przejdź do karty Śledzenie cyklu.
- Stuknij w Zaczynamy i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
- Procedurę przygotowania możesz przerwać w dowolnej chwili, stukając w Anuluj.
- Po zakończeniu przygotowania możesz rozpocząć śledzenie swojego cyklu menstruacyjnego.

Jak śledzić swój cykl menstruacyjny?

- Otwórz aplikację Zdrowie na iPhone i stuknij w kartę Przeglądaj.
- Stuknij w Śledzenie cyklu.
- Przesuń palcem do właściwej daty, a następnie stuknij w owal, aby zapisać miesiączkę.
- Aby dodać więcej informacji, przewiń w dół i stuknij w kategorię, dokonaj zmian, a następnie stuknij w Gotowe. Możesz śledzić objawy, plamienia, podstawową temperaturę ciała i nie tylko.

Aby śledzić cykl menstruacyjny na Apple Watch, otwórz Śledzenie cyklu, przesuń palcem do właściwej daty, a następnie stuknij w owal, aby zapisać miesiączkę.

Jak sprawdzić datę następnej i ostatniej miesiączki?

- Otwórz aplikację Zdrowie na iPhone i stuknij w kartę Przeglądaj.
- Stuknij w Śledzenie cyklu.
- Przewiń do opcji Przegląd, aby sprawdzić, kiedy najprawdopodobniej rozpocznie się Twoja następna miesiączka. Jeśli nie widzisz prognozy, kliknij w Pokaż wszystko obok opcji Przegląd.
- Przewiń do opcji Podsumowanie, aby zobaczyć datę rozpoczęcia ostatniej miesiączki i typową długość cyklu.

Aby sprawdzić daty na Apple Watch, otwórz Śledzenie cyklu, a następnie przewiń w dół do Przewidywana miesiączka lub Ostatnia miesiączka.

Ustawienie powiadomień dotyczących śledzenia okresu oraz śledzenia płodności

- Otwórz aplikację Zdrowie na iPhone i stuknij w kartę Przeglądaj.
- Stuknij w Śledzenie cyklu.
- Przewiń w dół i stuknij w Opcje.

- Zaznacz Przewidywania miesiączki oraz Powiadomienia o miesiączce. Te powiadomienia poinformują Cię, kiedy miesiączka ma się rozpocząć oraz pytają, czy miesiączka się skończyła.
- Zaznacz Wykrywanie odchyłań cyklu. Powiadomienia te mogą poinformować Cię, kiedy historia cyklu wykazuje schemat, który nie jest oczekiwany klinicznie.
- Zaznacz opcje Oszacowania dni płodnych oraz Powiadomienia o płodności. Te powiadomienia poinformują Cię, kiedy prawdopodobnie rozpocznie się Twój okres płodny lub powiadomią o uaktualnieniu tej daty na podstawie nowych danych, a także zapewnią retrospektywne oszacowanie czasu owulacji.

Przewidywanie miesiączki może rozpocząć się po wprowadzeniu co najmniej dwóch miesiączek w funkcji Śledzenie cyklu i będzie oparte na zanotowanych danych. Jeśli zanotujesz miesiączkę przed przewidywanym jej rozpoczęciem, nie otrzymasz powiadomienia o początku miesiączki w tym cyklu. Powiadomienia wyświetlane są na Apple Watch oraz iPhone.

Usunięcie Śledzenia cyklu z Apple Watch

Możesz usunąć Śledzenie cyklu bezpośrednio na ekranie początkowym Apple Watch:

- Przejdź do ekranu początkowego na Apple Watch.
- Jeśli wyświetlany jest widok siatki, dotknij i przytrzymaj Śledzenie cyklu, aż zaczniesz drżeć.
- Stuknij w aplikację, a następnie stuknij w ikonę „x”.
- Jeśli wyświetlany jest widok listy, przesunij palcem w lewo na etykiecie Śledzenie cyklu i stuknij w ikonę Kosza.
- Stuknij w Usuń.
- Naciśnij Digital Crown, aby zakończyć.

BEZPIECZEŃSTWO I SKUTECZNOŚĆ

Wydajność funkcji Śledzenie cyklu została przetestowana w ramach wstępnie określonych oraz statystycznie opracowanych analiz, których celem było przewidzenie początku nadchodzącej miesiączki (n = 1238 cykli od 260 użytkowników) i oszacowanie dnia nastąpienia owulacji (n = 934 cykle od 226 użytkowników). Wyniki analizy pokazują, że funkcja Śledzenie cyklu spełnia wstępnie określone kliniczne punkty końcowe. Prognozy dotyczące początku miesiączki mieszczą się w granicach równoważności wynoszących ± 3 dni od rzeczywistego początku miesiączki. Ponadto szacowane dni owulacji mieszczą się w granicach równoważności ± 2 dni od dnia owulacji określonych za pomocą referencyjnego testu owulacyjnego hormonu luteinizującego (LH).

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

W razie problemów podczas korzystania z funkcji Śledzenie cyklu zapoznaj się z poniższymi wskazówkami. Dostęp do niektórych funkcji w ramach tej aplikacji jest uzależniony od dostępności w regionach oraz zgodności urządzeń.

Problem: Brak prognoz dotyczących początku miesiączki.

Rozwiązanie: Funkcja Śledzenie cyklu wymaga co najmniej dwóch zanotowanych miesiączek, aby zapewnić wystarczającą ilość danych do przewidywania początku miesiączki. Upewnij się, że wszystkie czynniki cyklu związane z ciążą mają zanotowaną datę końcową.

Problem: Brak prognoz dotyczących dni płodnych.

Rozwiązanie: Funkcja Śledzenie cyklu wymaga co najmniej dwóch zanotowanych miesiączek, aby zapewnić wystarczającą ilość danych do przewidywania dni płodnych. Przejrzyj ustawienia użytkownika. Upewnij się, że wszystkie czynniki cyklu związane z ciążą lub antykoncepcją mają zanotowaną datę końcową.

Problem: Użytkownik nie otrzymuje szacunkowej daty owulacji.

Rozwiązanie: Do oszacowania daty owulacji funkcja Śledzenie cyklu wymaga dostatecznej ilości danych dotyczących nocnej temperatury nadgarstka ze zgodnych Apple Watch. Skonfiguruj sen na zegarku i noś Apple Watch podczas snu każdej nocy, aby otrzymać szacunkową datę owulacji po jej wystąpieniu.

OSTRZEŻENIA

NIE UŻYWAJ przewidywanych dni płodności lub daty owulacji jako formy kontroli urodzeń.

NIE UŻYWAJ danych aplikacji Zdrowie oraz funkcji Śledzenie cyklu do diagnozowania schorzeń.

Aplikacje innych firm, które współpracują z aplikacją Zdrowie, mogą być również używane z funkcją Śledzenie cyklu.

Jeśli uważasz, że potrzebujesz pilnej pomocy medycznej, zadzwoń na pogotowie.

NIE podejmuj żadnych działań klinicznych, w tym wprowadzania zmian w dozowaniu leków, bez konsultacji z wykwalifikowanym pracownikiem służby zdrowia.

To jest informacja dla użytkownika/pacjenta, że każdy poważny incydent, który wystąpił w związku z tym urządzeniem, powinien być zgłoszony producentowi i właściwemu organowi państwa członkowskiego, w którym użytkownik/pacjent ma siedzibę.

OSTRZEŻENIE: Powiadom lekarza, jeśli zauważysz możliwe zmiany swojego stanu zdrowia.

BEZPIECZEŃSTWO: Aby zwiększyć bezpieczeństwo, Apple zaleca dodanie kodu dostępu (osobistego numeru identyfikacyjnego PIN), Face ID lub Touch ID (odcisku palca) do iPhone'a oraz kodu (osobistego numeru identyfikacyjnego PIN) do Apple Watch. Zabezpieczenie iPhone'a jest ważne, ponieważ będzie on przechowywać osobiste informacje o Twoim zdrowiu. Użytkownicy otrzymają również dodatkowe powiadomienia o uaktualnieniach iOS oraz watchOS na urządzeniu. Uaktualnienia dostarczane są bezprzewodowo i umożliwiają szybkie wdrażanie najnowszych poprawek bezpieczeństwa. Zapoznaj się z Przewodnikiem bezpieczeństwa iOS oraz watchOS, który opisuje procedury bezpieczeństwa Apple i jest dostępny dla wszystkich naszych użytkowników. Przewodnik bezpieczeństwa iOS oraz watchOS znajduje się pod adresem <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>

Śledzenie cyklu, wersja 3.X

Instrukcja użycia



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



INFORMACJE DOTYCZĄCE SZWAJCARII

CH-REP:

QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
5610 Wohlen

Switzerland

PRZEZNACZENIE (REGION UE)

Śledzenie cyklu to aplikacja oparta wyłącznie na oprogramowaniu, której celem jest śledzenie, przewidywanie i informowanie o zdrowiu menstruacyjnym. Śledzenie cyklu analizuje wprowadzane dane, w tym typową długość cyklu, typową długość miesiączki, krwawienie miesiączkowe oraz wyniki testów owulacyjnych, wraz z sumarycznym tętnem spoczynkowym z HealthKit. Można również ręcznie zapisywać następujące dane w celach informacyjnych, choć nie mają one wpływu na prognozy: plamienie (krwawienie międzymiesiączkowe), objawy, wyniki testu progesteronu, wynik testu ciążowego, jakość śluzu szyjkowego, podstawowa temperatura ciała oraz aktywność seksualna. Dane można wpisywać ręcznie lub importować z aplikacji innych firm. Pokazywane prognozy służą wyłącznie do celów informacyjnych.

PRZECIWWSKAZANIA

Funkcja Śledzenie cyklu nie jest wskazana do stosowania w antykoncepcji, ani nie jest przeznaczona do stosowania jako środek łagodzący, do leczenia lub zapobiegania jakiejkolwiek chorobie.

Używanie funkcji Śledzenie cyklu

Konfigurowanie i przygotowywanie do użycia

- Aby uzyskać informacje o dostępności w regionie i zgodności urządzeń z oprogramowaniem Śledzenie cyklu, odwiedź: <https://support.apple.com/pl-pl/HT210407>.
- Uaktualnij oprogramowanie Apple Watch i iPhone'a do najnowszej wersji.

- Otwórz aplikację Zdrowie na iPhone i stuknij w kartę Przeglądaj.
- Przejdź do karty Śledzenie cyklu.
- Stuknij w Zaczynamy i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
- Procedurę przygotowania możesz przerwać w dowolnej chwili, stukając w Anuluj.
- Po zakończeniu przygotowania możesz rozpocząć śledzenie swojego cyklu menstruacyjnego.

Jak śledzić swój cykl menstruacyjny?

- Otwórz aplikację Zdrowie na iPhone i stuknij w kartę Przeglądaj.
- Stuknij w Śledzenie cyklu.
- Przesuń palcem do właściwej daty, a następnie stuknij w owal, aby zapisać miesiączkę.
- Aby dodać więcej informacji, przewiń w dół i stuknij w kategorię, dokonaj zmian, a następnie stuknij w Gotowe. Możesz śledzić objawy, plamienia, podstawową temperaturę ciała i nie tylko.

Aby śledzić cykl menstruacyjny na Apple Watch, otwórz Śledzenie cyklu, przesuń palcem do właściwej daty, a następnie stuknij w owal, aby zapisać miesiączkę.

Jak sprawdzić datę następnej i ostatniej miesiączki?

- Otwórz aplikację Zdrowie na iPhone i stuknij w kartę Przeglądaj.
- Stuknij w Śledzenie cyklu.
- Przewiń do opcji Przewidywania, aby sprawdzić, kiedy najprawdopodobniej rozpocznie się Twoja następna miesiączka. Jeśli nie widzisz prognozy, kliknij w Pokaż wszystko obok Przewidywania.
- Przewiń do opcji Podsumowanie, aby zobaczyć datę rozpoczęcia ostatniej miesiączki i typową długość cyklu.

Aby sprawdzić daty na Apple Watch, otwórz Śledzenie cyklu, a następnie przewiń w dół do Przewidywana miesiączka lub Ostatnia miesiączka.

Ustawienie powiadomień dotyczących śledzenia okresu oraz śledzenia płodności

- Otwórz aplikację Zdrowie na iPhone i stuknij w kartę Przeglądaj.
- Stuknij w Śledzenie cyklu.
- Przewiń w dół i stuknij w Opcje.
- Zaznacz Przewidywania miesiączki oraz Powiadomienia o miesiączce. Te powiadomienia poinformują Cię, kiedy miesiączka ma się rozpocząć oraz pytają, czy miesiączka się skończyła.

- Zaznacz Przewidywania płodności oraz Powiadomienia o płodności. Te powiadomienia poinformują Cię, kiedy prawdopodobnie rozpocznie się Twój okres płodny lub powiadomią o uaktualnieniu tej daty na podstawie nowych danych.

Przewidywanie rozpocznie się po wprowadzeniu co najmniej dwóch miesięczek w Śledzeniu cyklu i będzie oparte na zanotowanych danych. Jeśli zanotujesz miesięczkę przed przewidywanym jej rozpoczęciem, nie otrzymasz powiadomienia o przewidywanej miesięczce w tym cyklu.

Powiadomienia wyświetlane są na Apple Watch oraz iPhone.

Usunięcie Śledzenia cyklu z Apple Watch

Możesz usunąć Śledzenie cyklu bezpośrednio na ekranie początkowym Apple Watch:

- Przejdź do ekranu początkowego na Apple Watch.
- Jeśli wyświetlany jest widok siatki, dotknij i przytrzymaj Śledzenie cyklu, aż zacznie drżeć.
- Stuknij w aplikację, a następnie stuknij w ikonę „x”.
- Jeśli wyświetlany jest widok listy, przesunij palcem w lewo na etykiecie Śledzenie cyklu i stuknij w ikonę Kosza.
- Stuknij w Usuń.
- Naciśnij Digital Crown, aby zakończyć.

BEZPIECZEŃSTWO I SKUTECZNOŚĆ

Zdolność przewidywania nadchodzących początków miesięczki i okresów płodnych przez funkcję Śledzenie cyklu została przetestowana w badaniu z udziałem 210 osób. Opiera się na algorytmie głębokiego uczenia opartym na tętnie (gdy dane tętna są dostępne), pozwalającym przewidywać początek miesięczki i okres płodny. Śledzenie cyklu wskazuje początek miesięczki w wyświetlanych prognozach w 80% przypadków. Na poziomie populacji: 83,4% przewidywanych okresów płodnych będzie miało co najmniej jeden dzień płodny (definiowany jako w ciągu 5 dni przed owulacją lub w dniu owulacji).

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

W razie problemów podczas korzystania z funkcji Śledzenie cyklu zapoznaj się z poniższymi wskazówkami.

Problem: Brak prognoz dotyczących początku miesięczki.

Rozwiązanie: Funkcja Śledzenie cyklu wymaga co najmniej dwóch zanotowanych miesięczek, aby zapewnić wystarczającą ilość danych do przewidywania początku miesięczki. Upewnij się, że wszystkie czynniki cyklu związane z ciążą mają zanotowaną datę końcową.

Problem: Brak prognoz dotyczących dni płodnych.

Rozwiązanie: Funkcja Śledzenie cyklu wymaga co najmniej dwóch zanotowanych miesięczek, aby zapewnić wystarczającą ilość danych do przewidywania dni płodnych. Przejrzyj ustawienia użytkownika. Upewnij się, że wszystkie czynniki cyklu związane z ciążą lub antykoncepcją mają zanotowaną datę końcową.

OSTRZEŻENIA

NIE UŻYWAJ funkcji Śledzenia cyklu do celu ułatwienia zapłodnienia.

NIE UŻYWAJ przewidywanych dni płodności jako formy kontroli urodzeń.

NIE używaj danych aplikacji Zdrowie oraz funkcji Śledzenie cyklu do diagnozowania schorzeń.

Aplikacje innych firm, które współpracują z aplikacją Zdrowie, mogą być również używane z funkcją Śledzenie cyklu.

Jeśli uważasz, że potrzebujesz pilnej pomocy medycznej, zadzwoń na pogotowie.

Użytkownik nie powinien interpretować tych wyników ani podejmować żadnych działań bez konsultacji z lekarzem.

To jest informacja dla użytkownika/pacjenta, że każdy poważny incydent, który wystąpił w związku z tym urządzeniem, powinien być zgłoszony producentowi i właściwemu organowi państwa członkowskiego, w którym użytkownik/pacjent ma siedzibę.

OSTRZEŻENIE: Powiadom lekarza, jeśli zauważysz możliwe zmiany swojego stanu zdrowia.

BEZPIECZEŃSTWO: Aby zwiększyć bezpieczeństwo, Apple zaleca dodanie kodu dostępu (osobistego numeru identyfikacyjnego PIN), Face ID lub Touch ID (odcisku palca) do iPhone'a oraz kodu (osobistego numeru identyfikacyjnego PIN) do Apple Watch. Zabezpieczenie iPhone'a jest ważne, ponieważ będzie on przechowywać osobiste informacje o Twoim zdrowiu. Użytkownicy otrzymają również dodatkowe powiadomienia o uaktualnieniach iOS oraz watchOS na urządzeniu. Uaktualnienia dostarczane są bezprzewodowo i umożliwiają szybkie wdrażanie najnowszych poprawek bezpieczeństwa. Zapoznaj się z Przewodnikiem bezpieczeństwa iOS oraz watchOS, który opisuje procedury bezpieczeństwa Apple i jest dostępny dla wszystkich naszych użytkowników. Przewodnik bezpieczeństwa iOS oraz watchOS znajduje się pod adresem <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>

SYMBOLE NA URZĄDZENIU

	Producent
	Należy zapoznać się z instrukcją użycia
	Autoryzowany przedstawiciel w UE
	Urządzenie medyczne

