

Instrucțiuni de utilizare: Urmărirea ciclurilor

Urmărirea ciclurilor: ROMÂNĂ (RO)

Aceste instrucțiuni de utilizare sunt aplicabile doar în următoarele regiuni: Statele Unite, UE/SEE, Elveția, Regatul Unit.

Urmărire ciclu versiunea 4.X

Instrucțiuni de utilizare



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

Contact: medicalcompliance@group.apple.com



INFORMAȚII SPECIFICE PENTRU ELVEȚIA:

CH-REP:

QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
5610 Wohlen

Switzerland

INDICAȚII PENTRU UTILIZARE/UTILIZARE PREVĂZUTĂ (REGIUNILE SUA ȘI UE)

Urmărire ciclu este o aplicație medicală bazată exclusiv pe software, concepută pentru monitorizarea și predicția ciclurilor menstruale, cu scopul de a informa utilizatorii despre sănătatea lor menstruală și pentru a facilita concepția (a nu se utiliza pentru contracepție). Aplicația Urmărire ciclu analizează datele introduse de utilizator, inclusiv durata tipică a ciclului, durata tipică a menstruației, fluxul menstrual și rezultatele testelor de ovulație, împreună cu date agregate despre ritmul cardiac în repaus și temperatura încheieturii mâinii.

CONTRAINDICAȚII

Aplicația Urmărire ciclu nu este indicată pentru uz contraceptiv.

UTILIZAREA APLICAȚIEI URMĂRIRE CICLU

Configurare/Înscriere

- Pentru informații despre disponibilitatea regională și compatibilitatea dispozitivelor cu aplicația Urmărire ciclu, vizitați <https://support.apple.com/ro-ro/HT210407>
- Actualizați Apple Watch-ul și iPhone-ul la cea mai recentă versiune a sistemului de operare.
- Pe iPhone, deschideți aplicația Sănătate și apăsați fila Explorare.
- Navigați la "Urmărire ciclu".
- Apăsați "Începeți", apoi urmați pașii de pe ecran.
- Puteți ieși în orice moment din procesul de înscriere apăsând pe "Anulați".
- După finalizarea procesului de înscriere, puteți începe urmărirea ciclului.

Cum să vă urmăriți ciclul

- Pe iPhone, deschideți aplicația Sănătate și apăsați fila Explorare.
- Apăsați Urmărire ciclu.
- Glisați la ziua corectă, apoi apăsați pictograma cu oval pentru a înregistra ciclul menstrual.
- Pentru a adăuga mai multe informații, derulați în jos și apăsați o categorie, efectuați o modificare și apăsați OK. Puteți să urmăriți simptomele, spottingul, temperatura bazală și altele.

Pentru a urmări ciclul pe Apple Watch, deschideți aplicația Urmărire ciclu, glisați la data corectă, apoi apăsați pictograma cu oval pentru a înregistra menstruația.

Cum puteți verifica data următoarei menstruații și a ultimei menstruații

- Pe iPhone, deschideți aplicația Sănătate și apăsați fila Explorare.
- Apăsați Urmărire ciclu.
- Derulați la Bilanțuri pentru a vedea când se estimează că va începe următoarea menstruație. Dacă predicția nu apare, apăsați opțiunea Afișați tot de lângă Bilanțuri.
- Derulați la Rezumat pentru a vedea data începerii ultimei perioade menstruale și durata tipică a ciclului.

Pentru a verifica datele de pe Apple Watch, deschideți aplicația Urmărire ciclu, apoi derulați în jos la Predicție menstruație sau Ultima perioadă menstruală.

Cum să configurați notificările pentru urmărirea menstruației și urmărirea perioadei fertile

- Pe iPhone, deschideți aplicația Sănătate și apăsați fila Explorare.
- Apăsați Urmărire ciclu.
- Derulați în jos și apăsați Opțiuni.

- Selectați Predicții menstruație și Notificări pentru menstruație. Aceste notificări vă informează când urmează să înceapă menstruația și vă întreabă dacă s-a încheiat menstruația.
- Selectați Detectare deviație ciclu. Aceste notificări vă pot înștiința atunci când istoricul ciclului prezintă un tipar neașteptat din punct de vedere clinic.
- Selectați Estimări perioadă fertilă și Notificări de fertilitate. Aceste notificări vă pot înștiința când este estimată începerea perioadei fertile sau dacă aceasta a fost actualizată pe baza unor noi informații și pot oferi, de asemenea, o estimare retroactivă a zilei în care s-a produs ovulația.

Predicțiile menstruației pot începe după ce ați introdus date pentru cel puțin două menstruații în Urmărire ciclu și se bazează pe datele înregistrate în jurnal. Dacă înregistrați în jurnal o menstruație înaintea datei estimate pentru începerea acesteia, nu veți mai primi o notificare de începere a menstruației pentru ciclul respectiv. Notificările apar pe Apple Watch și pe iPhone.

Cum să ștergeți aplicația Urmărire ciclu de pe Apple Watch

Puteți elimina aplicația Urmărire ciclu direct din ecranul principal al Apple Watch-ului:

- Pe Apple Watch, accesați ecranul principal
- Dacă sunteți în vizualizarea grilă, țineți ușor apăsat pe pictograma Urmărire ciclu până când începe să tremure.
- Atingeți pictograma aplicației, apoi apăsați pe simbolul “x”.
- Dacă sunteți în vizualizarea listă, glisați la stânga pe pictograma Urmărire ciclu și apăsați pe pictograma Coș.
- Apăsați pe Ștergeți.
- Apăsați coroana Digital Crown pentru a finaliza.

SIGURANȚĂ ȘI PERFORMANȚĂ

Performanța aplicației Urmărire ciclu a fost testată prin analize prespecificate bazate pe statistică pentru a prezice când începe următoarea menstruație (n = 1.238 cicluri de la 260 de utilizatori) și pentru a estima ziua ovulației (n = 934 cicluri de la 226 de utilizatori). Rezultatele analizei demonstrează că funcționalitatea Urmărire ciclu respectă endpointurile clinice prespecificate. Predicțiile începerii menstruației se încadrează între valorile limită de echivalență de +/- 3 zile față de începerea efectivă a menstruației. În plus, estimările zilei ovulației se încadrează între valorile limită de echivalență de +/- 2 zile față de ziua ovulației determinată prin testul de ovulație bazat pe hormonul luteinizant (LH) de referință.

DEPANARE

Dacă întâmpinați dificultăți în utilizarea aplicației Urmărire ciclu, consultați ghidul de depanare de mai jos. Accesul la anumite funcționalități din cadrul acestei aplicații se bazează pe disponibilitatea regională și pe compatibilitatea hardware.

Problemă: Utilizatorul nu primește predicții pentru data de început a menstruației.

Soluție: Funcționalitatea de urmărire a ciclului necesită înregistrarea a cel puțin două menstruații pentru a oferi suficiente date pentru predicția datei de început a menstruației. Asigurați-vă că sunt înregistrate datele de final pentru Factorii de influență a sarcinii.

Problemă: Utilizatorul nu primește predicții pentru perioada fertilă.

Soluție: Funcționalitatea de urmărire a ciclului necesită înregistrarea a cel puțin două menstruații pentru a oferi suficiente date pentru predicția perioadei fertile. Verificați configurările utilizatorului. Asigurați-vă că sunt înregistrate datele de final pentru Factorii de influență a sarcinii sau contracepției.

Problemă: Utilizatorul nu primește estimări pentru data ovulației.

Soluție: Funcționalitatea de urmărire a ciclului necesită suficiente date despre temperatura încheieturii mâinii înregistrată peste noapte de la un Apple Watch compatibil pentru a estima data ovulației. Configurați aplicația Somn pe Apple Watch și purtați în fiecare noapte Apple Watch-ul în timpul somnului pentru a primi estimări ale datei ovulației, după producerea acestora.

ATENȚIONĂRI

NU utilizați perioadele preconizate de fertilitate sau estimările ovulației drept metode anticonceptionale.

NU utilizați datele din aplicațiile Sănătate și Urmărire ciclu pentru diagnosticarea afecțiunilor medicale.

Aplicațiile terțe care funcționează cu aplicația Sănătate pot fi folosite și cu aplicația Urmărire ciclu.

Dacă sunteți de părere că prezentați o urgență medicală, apelați serviciile de urgență.

NU luați măsuri clinice, inclusiv prin modificarea medicației, fără a vă consulta cu un profesionist calificat din domeniul sănătății.

Aceasta este o atenționare pentru utilizatori și/sau pacienți asupra faptului că incidentele grave survenite în legătură cu dispozitivul trebuie raportate către producător și autoritatea competentă a statului membru în care este stabilit utilizatorul și/sau pacientul.

ATENȚIE: Se recomandă să vă anunțați medicul dacă observați modificări ale stării de sănătate.

SECURITATE: Apple recomandă să adăugați un cod de acces (număr de identificare personală [PIN]), Face ID sau Touch ID (amprentă) pe iPhone și un cod de acces (număr de identificare personală [PIN]) pe Apple Watch pentru un nivel suplimentar de securitate. Este important să vă securizați iPhone-ul, deoarece veți stoca informații cu caracter personal referitoare la sănătate. De asemenea, utilizatorii vor primi pe dispozitive notificări suplimentare pentru a actualiza iOS și watchOS, iar actualizările sunt livrate wireless, încurajând adoptarea rapidă a celor mai recente remedii de securitate. Consultați documentul "Ghid de securitate iOS și watchOS", care descrie practicile Apple referitoare la securitate și este disponibil tuturor utilizatorilor. Pentru ghidul de securitate iOS și watchOS, vizitați <https://support.apple.com/ro-ro/guide/security/welcome/web>.

Urmărire ciclu versiunea 3.X

Instrucțiuni de utilizare



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

Contact: medicalcompliance@group.apple.com



INFORMAȚII SPECIFICE PENTRU ELVEȚIA:

CH-REP:

QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
5610 Wohlen

Switzerland

DOMENIU DE UTILIZARE (REGIUNEA UE)

Urmărire ciclu este o aplicație bazată doar pe software, concepută pentru a urmări, a prezice și a informa utilizatorul cu privire la sănătatea menstruală. Aplicația Urmărire ciclu analizează datele introduse de utilizator, inclusiv durata tipică a ciclului, durata tipică a menstruației, fluxul menstrual și rezultatele testelor de ovulație, împreună cu date agregate legate de ritmul cardiac în repaus din HealthKit. De asemenea, utilizatorii pot adăuga manual următoarele informații pentru referință, însă informațiile acestea nu au impact asupra predicțiilor: spottingul (sângerare intermenstruală), simptome, rezultatul testului de progesteron, rezultatul testului de sarcină, calitatea mucusului cervical, temperatura corporală bazală și activitatea sexuală. Datele pot fi introduse manual de către utilizator sau pot fi importate din aplicații terțe. Predicțiile afișate sunt exclusiv pentru uz informativ.

CONTRAINDICAȚII

Aplicația Urmărire ciclu nu este indicată pentru folosirea în scop contraceptiv și nu este concepută pentru a vindeca, ameliora sau a preveni boli.

Utilizarea aplicației Urmărire ciclu

Configurare/Înscriere

- Pentru informații despre disponibilitatea regională și compatibilitatea dispozitivelor cu aplicația Urmărire ciclu, vizitați <https://support.apple.com/ro-ro/HT210407>
- Actualizați Apple Watch-ul și iPhone-ul la cea mai recentă versiune a sistemului de operare.

- Pe iPhone, deschideți aplicația Sănătate și apăsați fila Explorare.
- Navigați la "Urmărire ciclu".
- Apăsați "Începeți", apoi urmați pașii de pe ecran.
- Puteți ieși în orice moment din procesul de înscriere apăsând pe "Anulați".
- După finalizarea procesului de înscriere, puteți începe urmărirea ciclului.

Cum să vă urmăriți ciclul

- Pe iPhone, deschideți aplicația Sănătate și apăsați fila Explorare.
- Apăsați Urmărire ciclu.
- Glisați la ziua corectă, apoi apăsați pictograma cu oval pentru a înregistra ciclul menstrual.
- Pentru a adăuga mai multe informații, derulați în jos și apăsați o categorie, efectuați o modificare și apăsați OK. Puteți să urmăriți simptomele, spottingul, temperatura bazală și altele.

Pentru a urmări ciclul pe Apple Watch, deschideți aplicația Urmărire ciclu, glisați la data corectă, apoi apăsați pictograma cu oval pentru a înregistra menstruația.

Cum puteți verifica data următoarei menstruații și a ultimei menstruații

- Pe iPhone, deschideți aplicația Sănătate și apăsați fila Explorare.
- Apăsați Urmărire ciclu.
- Derulați la Predicții pentru a vedea când se estimează că va începe următoarea menstruație. Dacă estimarea nu apare, apăsați opțiunea Afișați tot de lângă Predicții.
- Derulați la Rezumat pentru a vedea data începerii ultimei perioade menstruale și durata tipică a ciclului.

Pentru a verifica datele de pe Apple Watch, deschideți aplicația Urmărire ciclu, apoi derulați în jos la Predicție menstruație sau Ultima perioadă menstruală.

Cum să configurați notificările pentru urmărirea menstruației și urmărirea perioadei fertile

- Pe iPhone, deschideți aplicația Sănătate și apăsați fila Explorare.
- Apăsați Urmărire ciclu.
- Derulați în jos și apăsați Opțiuni.
- Selectați Predicții menstruație și Notificări pentru menstruație. Aceste notificări vă informează când urmează să înceapă menstruația și vă întreabă dacă s-a încheiat menstruația.

- Selectați Predicții fertilitate și Notificări de fertilitate. Aceste notificări vă pot înștiința când este estimată începerea perioadei fertile sau dacă aceasta a fost actualizată pe baza unor noi informații.

Predicțiile încep după ce introduceți date pentru cel puțin două menstruații în Urmărire ciclu și se bazează pe datele înregistrate. Dacă înregistrați în jurnal o menstruație înaintea datei estimate pentru începerea acesteia, nu veți primi o notificare pentru menstruație în ciclul respectiv.

Notificările apar pe Apple Watch și pe iPhone.

Cum să ștergeți aplicația Urmărire ciclu de pe Apple Watch

Puteți elimina aplicația Urmărire ciclu direct din ecranul principal al Apple Watch-ului:

- Pe Apple Watch, accesați ecranul principal
- Dacă sunteți în vizualizarea grilă, țineți ușor apăsat pe pictograma Urmărire ciclu până când începe să tremure.
- Atingeți pictograma aplicației, apoi apăsați pe simbolul “x”.
- Dacă sunteți în vizualizarea listă, glisați la stânga pe pictograma Urmărire ciclu și apăsați pe pictograma Coș.
- Apăsați pe Ștergeți.
- Apăsați coroana Digital Crown pentru a finaliza.

SIGURANȚĂ ȘI PERFORMANȚĂ

Capacitatea aplicației Urmărire ciclu de a prezice data când începe următoarea menstruație și perioada fertilă a fost testată într-un studiu la care au participat 210 persoane. Se bazează pe un algoritm de învățare artificială profundă bazat pe ritmul cardiac (când sunt disponibile date despre ritmul cardiac) pentru a oferi predicții referitoare la data de început a menstruației și perioadei fertile. Aplicația Urmărire ciclu include începutul menstruației în predicții afișate în 80% din timp. La nivelul populației: 83,4% din perioadele fertile prevăzute vor avea cel puțin o zi fertilă (definită ca fiind în cadrul a 5 zile înainte de ovulație sau în ziua ovulației).

DEPANARE

Dacă întâmpinați dificultăți în utilizarea aplicației Urmărire ciclu, consultați ghidul de depanare de mai jos.

Problemă: Utilizatorul nu primește predicții pentru data de început a menstruației.

Soluție: Funcționalitatea de urmărire a ciclului necesită înregistrarea a cel puțin două menstruații pentru a oferi suficiente date pentru predicția datei de început a menstruației. Asigurați-vă că sunt înregistrate datele de final pentru Factorii de influență a sarcinii.

Problemă: Utilizatorul nu primește predicții pentru perioada fertilă.

Soluție: Funcționalitatea de urmărire a ciclului necesită înregistrarea a cel puțin două menstruații pentru a oferi suficiente date pentru predicția perioadei fertile. Verificați configurările utilizatorului. Asigurați-vă că sunt înregistrate datele de final pentru Factorii de influență a sarcinii sau contracepției.

ATENȚIONĂRI

NU utilizați aplicația Urmărire ciclu pentru a facilita concepția.

NU utilizați perioadele preconizate de fertilitate ca metodă anticoncepțională.

NU utilizați datele din aplicațiile Sănătate și Urmărire ciclu pentru diagnosticarea afecțiunilor medicale.

Aplicațiile terțe care funcționează cu aplicația Sănătate pot fi folosite și cu aplicația Urmărire ciclu.

Dacă sunteți de părere că prezentați o urgență medicală, apelați serviciile de urgență.

Utilizatorul nu ar trebui să interpreteze sau să întreprindă acțiuni clinice pe baza datelor afișate de aplicație fără a consulta un profesionist calificat în domeniul medical.

Aceasta este o atenționare pentru utilizatori și/sau pacienți asupra faptului că incidentele grave survenite în legătură cu dispozitivul trebuie raportate către producător și autoritatea competentă a statului membru în care este stabilit utilizatorul și/sau pacientul.

ATENȚIE: Se recomandă să vă anunțați medicul dacă observați modificări ale stării de sănătate.

SECURITATE: Apple recomandă să adăugați un cod de acces (număr de identificare personală [PIN]), Face ID sau Touch ID (amprentă) pe iPhone și un cod de acces (număr de identificare personală [PIN]) pe Apple Watch pentru un nivel suplimentar de securitate. Este important să vă securizați iPhone-ul, deoarece veți stoca informații cu caracter personal referitoare la sănătate. De asemenea, utilizatorii vor primi pe dispozitive notificări suplimentare pentru a actualiza iOS și watchOS, iar actualizările sunt livrate wireless, încurajând adoptarea rapidă a celor mai recente remedii de securitate. Consultați documentul "Ghid de securitate iOS și watchOS", care descrie practicile Apple referitoare la securitate și este disponibil tuturor utilizatorilor. Pentru ghidul de securitate iOS și watchOS, vizitați <https://support.apple.com/ro-ro/guide/security/welcome/web>.

SIMBOLURILE DE PE ECHIPAMENT

	Producător
	Consultați instrucțiunile de utilizare
	Reprezentant autorizat în Uniunea Europeană
	Dispozitiv medical