

Инструкция пользователя: Дневник цикла

Дневник цикла: РУССКИЙ (RU)

Эта Инструкция пользователя применима только в следующих регионах: Великобритания, Европейский Союз/Европейская экономическая зона, США, Швейцария.

Дневник цикла (версия 4.X)

Инструкция пользователя



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

Электронная почта: medicalcompliance@group.apple.com



СПЕЦИАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ШВЕЙЦАРИИ:

CH-REP:

QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
5610 Wohlen

Switzerland

ПОКАЗАНИЯ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ/ПРИМЕНЕНИЕ (В ЕВРОПЕЙСКОМ СОЮЗЕ И США)

Дневник цикла — это полностью программное приложение, которое предназначено для отслеживания и прогнозирования менструальных циклов, в том числе овуляции, в целях информирования о состоянии здоровья пользователя, а также для планирования зачатия (не для использования в целях контрацепции). Приложение «Дневник цикла» анализирует вводимые пользователем данные, в том числе типичную длительность цикла, типичную длительность менструации, обильность выделений и результаты теста на овуляцию, а также обобщенные данные о пульсе в состоянии покоя и температуре запястья.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЕ

Приложение «Дневник цикла» не предназначено для использования в целях контрацепции.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ «ДНЕВНИК ЦИКЛА»

Настройка и начало работы

- Информация о региональной доступности и аппаратной совместимости приложения «Дневник цикла» приведена на веб-сайте <https://support.apple.com/HT210407>.
- Обновите Apple Watch и iPhone до новейшей версии OS.
- На iPhone откройте приложение «Здоровье», затем коснитесь вкладки «Обзор».
- Перейдите в раздел «Дневник цикла».
- Коснитесь параметра «Приступить» и следуйте инструкциям на экране.
- Вы можете прервать настройку в любой момент, нажав кнопку «Отменить».
- По завершении процесса настройки Вы можете начать отслеживание Вашего цикла.

Как записывать информацию о цикле

- На iPhone откройте приложение «Здоровье», затем коснитесь вкладки «Обзор».
- Коснитесь «Дневник цикла».
- Смахните до необходимой даты, затем коснитесь овала для внесения информации о месячных.
- Чтобы внести дополнительную информацию, прокрутите вниз и коснитесь нужной категории, внесите изменения и коснитесь «Готово». Вы можете отслеживать симптомы, мажущие выделения, базальную температуру и многое другое.

Чтобы отслеживать цикл с помощью Apple Watch, откройте «Дневник цикла», смахните до необходимой даты, затем коснитесь овала для внесения информации о месячных.

Как просмотреть дату наступления следующих месячных и последних месячных

- На iPhone откройте приложение «Здоровье», затем коснитесь вкладки «Обзор».
- Коснитесь «Дневник цикла».
- Прокрутите до пункта «Основные моменты», чтобы просмотреть предполагаемую дату начала следующих месячных. Если эта дата не отображается, коснитесь «Показать все» рядом с пунктом «Основные моменты».
- Прокрутите до «Сводка», чтобы просмотреть дату начала последнего менструального периода и Вашу обычную продолжительность цикла.

Чтобы просмотреть даты с помощью Ваших Apple Watch, откройте приложение «Дневник цикла», затем прокрутите вниз до «Прогноз месячных» или «Прошлые месячные начались».

Как настроить уведомления для отслеживания месячных и дней, благоприятных для зачатия

- На iPhone откройте приложение «Здоровье», затем коснитесь вкладки «Обзор».
- Коснитесь «Дневник цикла».
- Прокрутите вниз и коснитесь пункта «Параметры».
- Выберите «Прогноз месячных» и «Уведомления о месячных». Эти уведомления сообщат Вам о скором начале месячных и после попросят подтвердить их окончание.
- Выберите «Обнаружение нарушений цикла». Эти уведомления сообщат Вам, когда история Вашего цикла будет не соответствовать клиническим ожиданиям.
- Выберите «Расчет окон фертильности» и «Уведомления о днях для зачатия». Эти уведомления включают информацию о благоприятных для зачатия днях, их изменениях на основании новых данных и ретроспективном прогнозе наступления Вашей овуляции.

Прогнозы начинают отображаться после того, как Вы ввели данные как минимум о двух менструациях в приложении «Дневник цикла»; прогнозы основаны на введенных данных. Если Вы введете информацию о месячных до их прогнозируемого начала, для этого цикла Вы не получите уведомление о скором начале месячных. Уведомления появляются на Ваших Apple Watch и iPhone.

Как удалить приложение «Дневник цикла» на Apple Watch

Вы можете удалить приложение «Дневник цикла» прямо с экрана «Домой» на Apple Watch.

- На Apple Watch перейдите на экран «Домой».
- Для вида сеткой: коснитесь значка «Дневник цикла» и удерживайте его, пока он не начнет покачиваться.
- Коснитесь значка приложения, затем коснитесь значка «х».
- Для вида списком: смахните влево по приложению «Дневник цикла» и коснитесь значка корзины.
- Коснитесь «Удалить».
- Для завершения нажмите колесико Digital Crown.

БЕЗОПАСНОСТЬ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ

Результаты работы приложения «Дневник цикла» были протестированы путем статистического анализа предварительно заданных данных для предсказания начала следующей менструации ($n = 1238$ циклов 260 пользователей) и предполагаемого дня овуляции ($n = 934$ цикла 226 пользователей). Результаты анализа показали, что функция «Дневник цикла» соответствует предварительно заданным клиническим результатам. Прогнозируемые даты начала месячных находятся в пределах границ эквивалентности ± 3 дня от даты фактического начала месячных. Кроме того, оценки дня овуляции находятся в пределах границ эквивалентности ± 2 дня от даты овуляции, установленной с помощью теста на овуляцию, основанного на измерении уровня лютеинизирующего гормона.

СОВЕТЫ ПО РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМ

В случае проблем с использованием приложения «Дневник цикла» следуйте советам, изложенным далее. Доступность определенных функций этого приложения зависит от региона и совместимости оборудования.

Проблема: Пользователь не получает прогнозы начала месячных.

Решение: Для корректной работы функции прогнозирования и отслеживания месячных требуется ввод как минимум двух менструаций. Убедитесь, что введена дата окончания действия факторов цикла беременности.

Проблема: Пользователь не получает уведомления о благоприятных для зачатия днях.

Решение: Для корректной работы функции отслеживания месячных и прогнозирования благоприятных для зачатия дней требуется ввод как минимум двух менструаций. Проверьте пользовательские настройки. Убедитесь, что введена дата окончания действия факторов цикла беременности и цикла контрацепции.

Проблема: Пользователь не получает предполагаемые даты овуляции.

Решение: Для оценки даты овуляции функции «Дневник цикла» требуется достаточный объем данных о температуре запястья, измеренной за ночь совместимыми часами Apple Watch. Настройте режим сна на часах Apple Watch и спите с надетыми часами каждую ночь, чтобы получить оценку даты овуляции после ее наступления.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ прогнозы благоприятных для зачатия дней или дат овуляции в качестве способа предохранения.

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ данные приложений «Здоровье» и «Дневник цикла» для диагностики медицинских состояний.

Сторонние приложения, совместимые с приложением «Здоровье», могут также использоваться с приложением «Дневник цикла».

Если Вы считаете, что Вашему здоровью что-то угрожает, позвоните в экстренные службы.

НЕ СЛЕДУЕТ начинать или изменять курс приема лекарственных препаратов без консультации с врачом-специалистом.

В случае серьезного происшествия, связанного с устройством, пользователь и (или) пациент должен сообщить о случившемся производителю и надзорному органу в стране-участнице, гражданином которой является этот пользователь и (или) пациент.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: В случае ухудшения состояния здоровья обратитесь к врачу.

БЕЗОПАСНОСТЬ ДАННЫХ И ИХ ЗАЩИТА. Apple рекомендует использовать код-пароль (личный идентификационный номер [PIN]), Face ID или Touch ID (отпечаток пальца) для доступа к iPhone и код-пароль (личный идентификационный номер [PIN]) для доступа к Apple Watch в качестве дополнительной меры безопасности. Безопасность Ваших медицинских данных напрямую зависит от того, защищен ли доступ к Вашему iPhone. Кроме того, пользователи получают дополнительные уведомления о наличии обновлений iOS и watchOS, которые передаются на устройство по беспроводной сети, способствуя быстрому развертыванию новейших исправлений, направленных на усиление системы безопасности. В руководстве по безопасности iOS и watchOS описаны практики Apple в отношении обеспечения безопасности. Это руководство доступно всем пользователям. С руководством по безопасности iOS и watchOS можно ознакомиться на веб-сайте <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>.

Дневник цикла (версия 3.X)

Инструкция пользователя



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

Электронная почта: medicalcompliance@group.apple.com



СПЕЦИАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ШВЕЙЦАРИИ:

CH-REP:

QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
5610 Wohlen

Switzerland

ПРИМЕНЕНИЕ (В ЕВРОПЕЙСКОМ СОЮЗЕ)

Приложение «Дневник цикла» — это полностью программная функция приложения, которое предназначено для отслеживания и прогнозирования менструальных циклов пользователя и информирования о состоянии здоровья. Приложение «Дневник цикла» анализирует вводимые пользователем данные, в том числе обычную продолжительность цикла, обычную продолжительность менструации, обильность выделений и результаты теста на овуляцию, а также обобщенные данные о пульсе в состоянии покоя из HealthKit. Пользователи также могут вводить вручную следующую информацию для собственного ознакомления, не влияющую на выдаваемые прогнозы: наличие мажущих выделений (межменструальные кровотечения) и симптомов, результаты анализов на прогестерон и тестов на беременность, качество цервикальной слизи, базальную температуру и информацию о половой активности. Данные могут вводиться пользователем вручную или быть импортированы из сторонних приложений. Отображаемые прогнозы предназначены только для справки.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЕ

Приложение «Дневник цикла» не заменяет использование контрацептивов и не предназначено для лечения, снятия острых состояний или профилактики заболеваний.

Использование приложения «Дневник цикла»

Настройка и начало работы

- Чтобы ознакомиться с информацией о доступности в регионах и об аппаратной совместимости приложения «Дневник цикла», посетите веб-сайт <https://support.apple.com/HT210407>.
- Обновите Apple Watch и iPhone до новейшей версии OS.
- На iPhone откройте приложение «Здоровье», затем коснитесь вкладки «Обзор».
- Перейдите в раздел «Дневник цикла».
- Коснитесь параметра «Приступить» и следуйте инструкциям на экране.
- Вы можете прервать настройку в любой момент, нажав кнопку «Отменить».
- По завершении процесса настройки Вы можете начать отслеживание Вашего цикла.

Как записывать информацию о цикле

- На iPhone откройте приложение «Здоровье», затем коснитесь вкладки «Обзор».
- Коснитесь «Дневник цикла».
- Смахните до необходимой даты, затем коснитесь овала для внесения информации о месячных.

- Чтобы внести дополнительную информацию, прокрутите вниз и коснитесь нужной категории, внесите изменения и коснитесь «Готово». Вы можете отслеживать симптомы, мажущие выделения, базальную температуру и многое другое.

Чтобы отслеживать цикл с помощью Apple Watch, откройте «Дневник цикла», смахните до необходимой даты, затем коснитесь овала для внесения информации о месячных.

Как просмотреть дату наступления следующих месячных и последних месячных

- На iPhone откройте приложение «Здоровье», затем коснитесь вкладки «Обзор».
- Коснитесь «Дневник цикла».
- Прокрутите до пункта «Прогнозы», чтобы просмотреть предполагаемую дату начала следующих месячных. Если эта дата не отображается, коснитесь «Показать все» рядом с пунктом «Прогнозы».
- Прокрутите до «Сводка», чтобы просмотреть дату начала последнего менструального периода и Вашу обычную продолжительность цикла.

Чтобы просмотреть даты с помощью Ваших Apple Watch, откройте приложение «Дневник цикла», затем прокрутите вниз до «Прогноз месячных» или «Прошлые месячные начались».

Как настроить уведомления для отслеживания месячных и дней, благоприятных для зачатия

- На iPhone откройте приложение «Здоровье», затем коснитесь вкладки «Обзор».
- Коснитесь «Дневник цикла».
- Прокрутите вниз и коснитесь пункта «Параметры».
- Выберите «Прогноз месячных» и «Уведомления о месячных». Эти уведомления сообщат Вам о скором начале месячных и после попросят подтвердить их окончание.
- Выберите «Прогноз дней для зачатия» и «Уведомления о днях для зачатия». Эти уведомления включают информацию о благоприятных для зачатия днях и их изменениях на основании новых данных.

Вы начнете получать прогнозы после ввода как минимум двух менструаций в приложении «Дневник цикла»; прогнозы основываются на введенных данных. Если Вы введете информацию о месячных до их прогнозируемого начала, для этого цикла Вы не получите уведомление о месячных. Уведомления появляются на Ваших Apple Watch и iPhone.

Как удалить приложение «Дневник цикла» на Apple Watch

Вы можете удалить приложение «Дневник цикла» прямо с экрана «Домой» на Apple Watch.

- На Apple Watch перейдите на экран «Домой».

- Для вида сеткой: коснитесь значка «Дневник цикла» и удерживайте его, пока он не начнет покачиваться.
- Коснитесь значка приложения, затем коснитесь значка «х».
- Для вида списком: смахните влево по приложению «Дневник цикла» и коснитесь значка корзины.
- Коснитесь «Удалить».
- Для завершения нажмите колесико Digital Crown.

БЕЗОПАСНОСТЬ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ

Функция приложения «Дневник цикла» по прогнозированию начала предстоящих месячных и благоприятных для зачатия дней была протестирована в исследовании, насчитывающем 210 участниц. Прогнозы начала месячных и дней для зачатия строятся, основываясь на алгоритме глубокого изучения пульса (при условии наличия доступных данных о пульсе). Приложение «Дневник цикла» отображает точную дату начала месячных в 80 % прогнозов. На более глобальном уровне, из прогнозируемых дней, благоприятных для зачатия, как минимум один день будет благоприятен для зачатия в 83,4 % случаев (благоприятным для зачатия днем является день овуляции или любой из пяти дней до овуляции).

СОВЕТЫ ПО РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМ

В случае проблем с использованием приложения «Дневник цикла» следуйте советам, изложенным далее.

Проблема: Пользователь не получает прогнозы начала месячных.

Решение: Для корректной работы функции прогнозирования и отслеживания месячных требуется ввод как минимум двух менструаций. Убедитесь, что введена дата окончания действия факторов цикла беременности.

Проблема: Пользователь не получает уведомления о благоприятных для зачатия днях.

Решение: Для корректной работы функции отслеживания месячных и прогнозирования благоприятных для зачатия дней требуется ввод как минимум двух менструаций. Проверьте пользовательские настройки. Убедитесь, что введена дата окончания действия факторов цикла беременности и цикла контрацепции.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ приложение «Дневник цикла» для планирования зачатия.

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ прогнозы благоприятных для зачатия дней в качестве способа предохранения.

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ данные приложений «Здоровье» и «Дневник цикла» для диагностики медицинских состояний.

Сторонние приложения, совместимые с приложением «Здоровье», могут также использоваться с приложением «Дневник цикла».

Если Вы считаете, что Вашему здоровью что-то угрожает, позвоните в экстренные службы.

Пользователь не должен анализировать результаты или назначать лечение на основе данных, полученных от приложения. Для расшифровки результатов необходимо обратиться к врачу-специалисту.

В случае серьезного происшествия, связанного с устройством, пользователь и (или) пациент должен сообщить о случившемся производителю и надзорному органу в стране-участнице, гражданином которой является этот пользователь и (или) пациент.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: В случае ухудшения состояния здоровья обратитесь к врачу.

БЕЗОПАСНОСТЬ ДАННЫХ И ИХ ЗАЩИТА. Apple рекомендует использовать код-пароль (личный идентификационный номер [PIN]), Face ID или Touch ID (отпечаток пальца) для доступа к iPhone и код-пароль (личный идентификационный номер [PIN]) для доступа к Apple Watch в качестве дополнительной меры безопасности. Безопасность Ваших медицинских данных напрямую зависит от того, защищен ли доступ к Вашему iPhone. Кроме того, пользователи получают дополнительные уведомления о наличии обновлений iOS и watchOS, которые передаются на устройство по беспроводной сети, способствуя быстрому развертыванию новейших исправлений, направленных на усиление системы безопасности. В руководстве по безопасности iOS и watchOS описаны практики Apple в отношении обеспечения безопасности. Это руководство доступно всем пользователям. С руководством по безопасности iOS и watchOS можно ознакомиться на веб-сайте <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



Производитель



Обратитесь к инструкции пользователя



Европейский уполномоченный представитель



Медицинское устройство

099-35727 версия A, июль 2022 г.
