

Návod na použitie: Sledovanie cyklu

Sledovanie cyklu: SLOVENČINA (SK)

Tento návod na použitie platí len pre nasledujúce regióny: Spojené štáty, EÚ/EHP, Švajčiarsko, Spojené kráľovstvo.

Sledovanie cyklu verzie 4.X

Návod na použitie



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



INFORMÁCIE PRE ŠVAJČIARSKO:

CH-REP:

QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
5610 Wohlen

Švajčiarsko

INDIKÁCIE NA POUŽITIE/PREDPOKLADANÝ ÚČEL (PLATÍ V REGIÓNOCH USA A EÚ)

Sledovanie cyklu je výhradne softvérová aplikácia určená na sledovanie a predpovedanie menštruačných cyklov vrátane ovulácie s cieľom informovať užívateľky o ich menštruačnom zdraví a uľahčiť počatie (táto aplikácia nie je určená na použitie ako forma antikoncepcie). Aplikácia Sledovanie cyklu analyzuje údaje zadané užívateľkou vrátane zvyčajnej dĺžky cyklu, zvyčajnej dĺžky menštruácie, intenzity krvácania a výsledkov ovulačných testov spolu so súhrnnými údajmi o srdcovej frekvencii v sede a teplote na zápästí.

KONTRAINDIKÁCIE

Aplikácia Sledovanie cyklu nie je určená na použitie ako forma antikoncepcie.

POUŽÍVANIE APLIKÁCIE SLEDOVANIE CYKLU

Nastavenie/začatie používania

- Informácie o dostupnosti aplikácie Sledovanie cyklu v jednotlivých regiónoch a jej kompatibilita so zariadeniami nájdete na stránke <https://support.apple.com/HT210407>.
- Apple Watch a iPhone aktualizujte na najnovšiu verziu operačného systému.
- Na iPhone otvorte apku Zdravie a klepnite na tab Prechádzať.
- Prejdite na Sledovanie cyklu.
- Klepnite na Začať a postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- Nastavovanie môžete kedykoľvek prerušiť klepnutím na Zrušiť.
- Po dokončení úvodného nastavenia môžete začať sledovať svoj cyklus.

Ako sledovať cyklus

- Na iPhone otvorte apku Zdravie a klepnite na tab Prechádzať.
- Klepnite na Sledovanie cyklu.
- Potiahnutím prejdite na správny dátum a klepnutím na ovál zadajte menštruáciu.
- Ak chcete pridať ďalšie informácie, rolujte nadol a klepnite na kategóriu, vykonajte požadovanú zmenu a klepnite na Hotovo. Môžete zaznamenať symptómy, špinenie, bazálnu teplotu a ďalšie informácie.

Ak chcete svoj cyklus sledovať na hodinkách Apple Watch, otvorte Sledovanie cyklu, potiahnutím prejdite na správny dátum a klepnutím na ovál zadajte menštruáciu.

Ako skontrolovať dátum poslednej a nadchádzajúcej menštruácie

- Na iPhone otvorte apku Zdravie a klepnite na tab Prechádzať.
- Klepnite na Sledovanie cyklu.
- Rolovaním prejdite na sekciu Dôležité info, kde sa zobrazuje pravdepodobný dátum začatia ďalšej menštruácie. Ak sa odhad nezobrazuje, klepnite na Zobrazíť všetky vedľa položky Dôležité info.
- Rolovaním prejdite na sekciu Zhrnutie, kde sa zobrazuje dátum začatia vašej poslednej menštruácie a zvyčajná dĺžka vášho cyklu.

Ak chcete skontrolovať dátumy na Apple Watch, otvorte Sledovanie cyklu a rolovaním prejdite na sekciu Predpoveď menštruácie alebo Posledná menštruácia.

Ako nastaviť hlásenia pre sledovanie menštruácie a plodnosti

- Na iPhone otvorte apku Zdravie a klepnite na tab Prechádzať.
- Klepnite na Sledovanie cyklu.
- Rolujte nadol a klepnite na Možnosti.

- Vyberte Predpovede menštruácie a Hlásenia o menštruácii. Tieto hlásenia vám dajú vedieť, keď sa bude blížiť vaša menštruácia, a môžu sa vás opýtať, či sa vám už menštruácia skončila.
- Vyberte možnosť Detekcia odchýlok cyklu. Tieto hlásenia vám dajú vedieť, keď história vášho cyklu vykazuje vzorec, ktorý nie je klinicky očakávaný.
- Vyberte Odhady plodného obdobia a Hlásenia o plodnosti. Tieto hlásenia vám dajú vedieť, kedy by sa vám mali začať plodné dni, prípadne ak došlo k ich úprave na základe nových informácií, a umožnia tiež spätne odhadnúť, kedy ste ovulovali.

Predpovede menštruácie sa začnú zobrazovať, keď do apky Sledovanie cyklu zadáte minimálne dve menštruácie, a sú založené na zaznamenaných údajoch. Ak si zaznamenate menštruáciu pred jej predpovedaným začatím, pre daný cyklus už upozornenie na predpokladaný začiatok menštruácie nedostanete. Hlásenia sa zobrazujú na hodinkách Apple Watch a iPhone.

Ako vymazať apku Sledovanie cyklu z hodínok Apple Watch

Sledovanie cyklu môžete odstrániť priamo z plochy svojich Apple Watch.

- Na Apple Watch prejdite na plochu.
- Ak ste v zobrazení Mriežka, zľahka podržte prst na apke Sledovanie cyklu, až kým sa nezačne chvieť.
- Klepnite na apku a potom na ikonu „x“.
- Ak ste v zobrazení Zoznam, potiahnite na apke Sledovanie cyklu doľava a potom klepnite na ikonu koša.
- Klepnite na Vymazať.
- Stlačením korunky Digital Crown dokončíte vymazanie.

BEZPEČNOSŤ A VÝKONNOSŤ

Výkonnosť aplikácie Sledovanie cyklu bola testovaná v štatisticky podložených a vopred špecifikovaných analýzach pre predpoveď nadchádzajúceho začiatku menštruácie (n = 1 238 cyklov od 260 užívateľiek) a odhad dňa ovulácie (n = 934 cyklov od 226 užívateľiek). Výsledky analýzy ukazujú, že aplikácia Sledovanie cyklu spĺňa vopred stanovené klinické ciele. Predpovede začiatku menštruácie sú v rozsahu ekvivalencie +/- 3 dni od skutočného začiatku menštruácie. Odhady dňa ovulácie sú navyše v rozsahu ekvivalencie +/- 2 dni odo dňa ovulácie stanoveného pomocou referenčného ovulačného testu s luteinizačným hormónom (LH).

RIEŠENIE PROBLÉMOV

Ak pri používaní apky Sledovanie cyklu narazíte na problém, prečítajte si nižšie uvedené pokyny na riešenie problémov. Prístup k niektorým funkciám tejto aplikácie závisí od regionálnej dostupnosti a kompatibility hardvéru.

Problém: Užívateľovi sa nezobrazujú predpovede začiatku menštruácie.

Riešenie: Funkcia sledovania cyklu vyžaduje na zobrazovanie predpovedí začiatku menštruácie aspoň dve zadané menštruácie, aby mala dostatok údajov. Overte, či majú všetky faktory cyklu ako tehotenstvo zadaný dátum ukončenia.

Problém: Užívateľovi sa nezobrazujú predpovede plodných dní.

Riešenie: Funkcia sledovania cyklu vyžaduje na zobrazovanie predpovedí plodných dní aspoň dve zadané menštruácie, aby mala dostatok údajov. Skontrolujte nastavenia užívateľa. Overte, či majú všetky faktory cyklu ako tehotenstvo alebo antikoncepcia zadaný dátum ukončenia.

Problém: Užívateľka nedostáva odhady dátumu ovulácie.

Riešenie: Funkcia sledovania cyklu vyžaduje na odhad dátumu ovulácie dostatočné údaje o nočnej teplote na zápisť z kompatibilných Apple Watch. Nastavte si na hodinkách funkciu Spánok a nechajte si Apple Watch každú noc nasadené počas spánku, aby ste dostávali odhady dátumu ovulácie po tom, čo k nej dôjde.

UPOZORNENIA

NEPOUŽÍVAJTE predpovede plodného obdobia ani odhady ovulácie ako formu antikoncepcie.

NEPOUŽÍVAJTE údaje z aplikácie Zdravie a Sledovanie cyklu na diagnostiku svojho zdravotného stavu.

Apky tretích strán, ktoré fungujú s apkou Zdravie, možno používať aj s apkou Sledovanie cyklu.

Ak pociťujete závažné zhoršenie zdravotného stavu, kontaktujte záchranú službu.

NEVYKONÁVAJTE žiadne zmeny v prístupe k zdraviu vrátane zmien v užívaní liekov bez konzultácie s odborným lekárom.

Toto je upozornenie pre užívateľov a/alebo pacientov, že akýkoľvek závažný incident súvisiaci so zariadením by mal byť nahlásený jeho výrobcovi a príslušnému orgánu členského štátu, v ktorom prebýva užívateľ a/alebo pacient.

UPOZORNENIE: V prípade, že si všimnete akékoľvek zmeny svojho zdravotného stavu, kontaktujte svojho lekára.

BEZPEČNOSŤ: Spoločnosť Apple odporúča, aby ste na zvýšenie zabezpečenia svojich zariadení používali na iPhone bezpečnostný kód (PIN), Face ID alebo Touch ID (odtlačok prsta) a na Apple Watch bezpečnostný kód (PIN). Je dôležité mať iPhone zabezpečený, keďže bude uchovávať vaše osobné zdravotné informácie. K rýchlemu zavádzaniu najnovších bezpečnostných opráv prispievajú dodatočné hlásenia na aktualizáciu iOS a watchOS na zariadeniach užívateľov a možnosť vykonať aktualizáciu bezdrôtovo. Viac informácií o bezpečnostných postupoch spoločnosti Apple nájdete v prehľade zabezpečenia iOS a watchOS, ktorý je dostupný pre všetkých užívateľov. Prehľad zabezpečenia iOS a watchOS nájdete na stránke <https://support.apple.com/sk-sk/guide/security/welcome/web>.

Návod na použitie



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



INFORMÁCIE PRE ŠVAJČIARSKO:

CH-REP:

QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
5610 Wohlen

Švajčiarsko

PREDPOKLADANÝ ÚČEL (PLATÍ V EÚ)

Sledovanie cyklu je výhradne softvérová aplikácia určená na sledovanie a predpovedanie menštruácie a informovanie užívateľa o menštruačnom zdraví. Aplikácia Sledovanie cyklu analyzuje údaje zadané užívateľom vrátane zvyčajnej dĺžky cyklu, zvyčajnej dĺžky menštruácie, intenzity krvácania a výsledkov ovulačných testov spolu so súhrnnými údajmi o srdcovej frekvencii v sede z HealthKitu. Užívatelia môžu pre referenciu manuálne zadať aj nasledujúce informácie, tieto však nemajú vplyv na predpovede: špinenie (krvácanie medzi dvoma menštruáciami), symptómy, výsledky testov na progesterón, výsledky tehotenských testov, cervikálny hlien, bazálna teplota a sexuálna aktivita. Užívateľské dáta možno zadávať manuálne alebo ich možno importovať z APIek tretích strán. Zobrazené predpovede majú výhradne informačný charakter.

KONTRAINDIKÁCIE

Aplikácia Sledovanie cyklu nemá slúžiť ako ochrana proti počatiu ani nie je určená na liečbu, prevenciu či zmiernenie akýchkoľvek ochorení.

Používanie aplikácie Sledovanie cyklu

Nastavenie/začatie používania

- Informácie o dostupnosti aplikácie Sledovanie cyklu v jednotlivých regiónoch a jej kompatibilita so zariadeniami nájdete na stránke <https://support.apple.com/HT210407>.
- Apple Watch a iPhone aktualizujte na najnovšiu verziu operačného systému.
- Na iPhone otvorte apku Zdravie a klepnite na tab Prechádzať.

- Prejdite na Sledovanie cyklu.
- Klepnite na Začať a postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- Nastavovanie môžete kedykoľvek prerušiť klepnutím na Zrušiť.
- Po dokončení úvodného nastavenia môžete začať sledovať svoj cyklus.

Ako sledovať cyklus

- Na iPhone otvorte apku Zdravie a klepnite na tab Prechádzať.
- Klepnite na Sledovanie cyklu.
- Potiahnutím prejdite na správny dátum a klepnutím na ovál zadajte menštruáciu.
- Ak chcete pridať ďalšie informácie, rolujte nadol a klepnite na kategóriu, vykonajte požadovanú zmenu a klepnite na Hotovo. Môžete zaznamenať symptómy, špinenie, bazálnu teplotu a ďalšie informácie.

Ak chcete svoj cyklus sledovať na hodinkách Apple Watch, otvorte Sledovanie cyklu, potiahnutím prejdite na správny dátum a klepnutím na ovál zadajte menštruáciu.

Ako skontrolovať dátum poslednej a nadchádzajúcej menštruácie

- Na iPhone otvorte apku Zdravie a klepnite na tab Prechádzať.
- Klepnite na Sledovanie cyklu.
- Rolovaním prejdite na sekciu Predpovede, kde sa zobrazuje pravdepodobný dátum začatia ďalšej menštruácie. Ak sa odhad nezobrazuje, klepnite na Zobrazíť všetky vedľa položky Predpovede.
- Rolovaním prejdite na sekciu Zhrnutie, kde sa zobrazuje dátum začatia vašej poslednej menštruácie a zvyčajná dĺžka vášho cyklu.

Ak chcete skontrolovať dátumy na Apple Watch, otvorte Sledovanie cyklu a rolovaním prejdite na sekciu Predpoved' menštruácie alebo Posledná menštruácia.

Ako nastaviť hlásenia pre sledovanie menštruácie a plodnosti

- Na iPhone otvorte apku Zdravie a klepnite na tab Prechádzať.
- Klepnite na Sledovanie cyklu.
- Rolujte nadol a klepnite na Možnosti.
- Vyberte Predpovede menštruácie a Hlásenia o menštruácii. Tieto hlásenia vám dajú vedieť, keď sa bude blížiť vaša menštruácia, a môžu sa vás opýtať, či sa vám už menštruácia skončila.

- Vyberte Predpovede plodnosti a Hlásenia o plodnosti. Tieto hlásenia vám dajú vedieť, kedy by sa vám mali začať plodné dni, prípadne ak došlo k ich úprave na základe nových informácií.

Predpovede sa začnú zobrazovať, keď do apky Sledovanie cyklu zadáte minimálne dve menštruácie, a sú založené na zaznamenaných údajoch. Ak zaznamenáte menštruáciu pred jej predpovedaným začiatím, hlásenie o menštruácii sa vám pre daný cyklus už nezobrazí. Hlásenia sa zobrazujú na hodinkách Apple Watch a iPhone.

Ako vymazať apku Sledovanie cyklu z hodínok Apple Watch

Sledovanie cyklu môžete odstrániť priamo z plochy svojich Apple Watch.

- Na Apple Watch prejdite na plochu.
- Ak ste v zobrazení Mriežka, zľahka podržte prst na apke Sledovanie cyklu, až kým sa nezačne chvieť.
- Klepnite na apku a potom na ikonu „x“.
- Ak ste v zobrazení Zoznam, potiahnite na apke Sledovanie cyklu doľava a potom klepnite na ikonu koša.
- Klepnite na Vymazať.
- Stlačením korunky Digital Crown dokončíte vymazanie.

BEZPEČNOSŤ A VÝKONNOSŤ

Schopnosť apky Sledovanie cyklu predpovedať začiatok nadchádzajúcej menštruácie a plodných dní bola testovaná v štúdií s 210 subjektmi. Je postavená na algoritme učenia založenom na srdcovej frekvencii (keď sú k dispozícii údaje o srdcovej frekvencii), ktorý poskytuje predpovede začiatku menštruácie a plodných dní. Sledovanie cyklu zobrazuje predpoveď začiatku menštruácie 80 % času. Na úrovni populácie: Až v 83,4 % predikcií prípadov predpovedaných plodných dní bude aspoň jeden z uvedených dní plodný (definovaný ako maximálne 5 dní pred ovuláciou alebo deň ovulácie).

RIEŠENIE PROBLÉMOV

Ak pri používaní apky Sledovanie cyklu narazíte na problém, prečítajte si nižšie uvedené pokyny na riešenie problémov.

Problém: Užívateľovi sa nezobrazujú predpovede začiatku menštruácie.

Riešenie: Funkcia sledovania cyklu vyžaduje na zobrazovanie predpovedí začiatku menštruácie aspoň dve zadané menštruácie, aby mala dostatok údajov. Overte, či majú všetky faktory cyklu ako tehotenstvo zadaný dátum ukončenia.

Problém: Užívateľovi sa nezobrazujú predpovede plodných dní.

Riešenie: Funkcia sledovania cyklu vyžaduje na zobrazovanie predpovedí plodných dní aspoň dve zadané menštruácie, aby mala dostatok údajov. Skontrolujte nastavenia užívateľa. Overte, či majú všetky faktory cyklu ako tehotenstvo alebo antikoncepcia zadaný dátum ukončenia.

UPOZORNENIA

NEPOUŽÍVAJTE apku Sledovanie cyklu ako pomôcku na počatie.

NEPOUŽÍVAJTE predpovede plodného obdobia ako formu antikoncepcie.

NEPOUŽÍVAJTE údaje z apiiek Zdravie a Sledovanie cyklu na diagnostiku svojho zdravotného stavu.

Apky tretích strán, ktoré fungujú s apkou Zdravie, možno používať aj s apkou Sledovanie cyklu.

Ak pociťujete závažné zhoršenie zdravotného stavu, kontaktujte záchrannú službu.

Užívateľ by sa nemal sám pokúšať interpretovať výsledky ani meniť spôsob liečby bez konzultácie s odborným lekárom.

Toto je upozornenie pre užívateľov a/alebo pacientov, že akýkoľvek závažný incident súvisiaci so zariadením by mal byť nahlásený jeho výrobcovi a príslušnému orgánu členského štátu, v ktorom prebýva užívateľ a/alebo pacient.

UPOZORNENIE: V prípade, že si všimnete akékoľvek zmeny svojho zdravotného stavu, kontaktujte svojho lekára.

BEZPEČNOSŤ: Spoločnosť Apple odporúča, aby ste na zvýšenie zabezpečenia svojich zariadení používali na iPhone bezpečnostný kód (PIN), Face ID alebo Touch ID (odtlačok prsta) a na Apple Watch bezpečnostný kód (PIN). Je dôležité mať iPhone zabezpečený, keďže bude uchovávať vaše osobné zdravotné informácie. K rýchlemu zavádzaniu najnovších bezpečnostných opráv prispievajú dodatočné hlásenia na aktualizáciu iOS a watchOS na zariadeniach užívateľov a možnosť vykonať aktualizáciu bezdrôtovo. Viac informácií o bezpečnostných postupoch spoločnosti Apple nájdete v prehľade zabezpečenia iOS a watchOS, ktorý je dostupný pre všetkých užívateľov. Prehľad zabezpečenia iOS a watchOS nájdete na stránke <https://support.apple.com/sk-sk/guide/security/welcome/web>.

SYMBOLY ZARIADENIA



Výrobca



Prečítajte si návod na použitie



Poverený zástupca pre Európu



Zdravotnícka pomôcka

099-35727 revízia A, júl 2022