

Bruksanvisning: Cykelkoll

Cykelkoll: SVENSKA (SV)

Denna bruksanvisning gäller endast för följande regioner: USA, EU/EEA, Schweiz, Storbritannien.

Cykelkoll 4.X

Bruksanvisning



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

Kontakt: medicalcompliance@group.apple.com



LANDSSPECIFIK INFORMATION FÖR SCHWEIZ:

CH-REP:

QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
5610 Wohlen

Schweiz

INDIKATIONER FÖR ANVÄNDNING/AVSEDD ANVÄNDNING (USA OCH EU)

Cykelkoll är en helt programvarubaserad app som är avsedd att spåra och förutsäga menscykler, inklusive ägglossning, för att informera användaren om hennes menstruation och underlätta befruktning (appen ska inte användas som ett alternativ till preventivmedel). Cykelkoll analyserar användarens inmatningar som omfattar typisk cykellängd, typisk menslängd, mensblödning och resultat av ägglossningstest tillsammans med sammanslagna data för puls i viloläge och handledstemperatur.

KONTRAINDIKATION

Cykelkoll är inte avsedd för användning som preventivmedel.

ANVÄNDA CYKELKOLL

Inställning/aktivering

- Information om tillgängliga regioner och enhetskompatibilitet för Cykelkoll hittar du på <https://support.apple.com/sv-se/HT210407>.
- Uppdatera Apple Watch och iPhone till den senaste OS-versionen.
- Öppna appen Hälsa på iPhone och tryck på fliken Bläddra.
- Navigera till Cykelkoll.
- Tryck på Kom igång och följ anvisningarna på skärmen.
- Du kan avbryta aktiveringen när du vill genom att trycka på Avbryt.
- När aktiveringen är klar kan du börja hålla koll på din menscykel.

Så här håller du koll på din menscykel

- Öppna appen Hälsa på iPhone och tryck på fliken Bläddra.
- Tryck på Cykelkoll.
- Svep till rätt datum och tryck sedan på ovalen för att logga din mens.
- Lägg till mer information genom att rulla nedåt och trycka på en kategori, göra en ändring och sedan trycka på Klar. Du kan hålla koll på symptom, stänklödningar, basaltemperatur med mera.

Du håller koll på din menscykel från Apple Watch genom att öppna Cykelkoll, svepa till rätt datum och sedan trycka på ovalen för att logga din mens.

Så här kontrollerar du datum för nästa och senaste mens

- Öppna appen Hälsa på iPhone och tryck på fliken Bläddra.
- Tryck på Cykelkoll.
- Rulla till Höjdpunkter för att se när nästa mens troligtvis startar. Tryck på Visa alla bredvid Höjdpunkter ifall du inte ser någon uppskattning.
- Rulla till Sammanfattning om du vill se datumet när din senaste mensperiod startade och din typiska cykellängd.

Du kan kontrollera datumen på Apple Watch genom att öppna Cykelkoll och sedan rulla ned till Mensförutsägelse eller Senaste menstruationsperiod.

Så här ställer du in notiser för att hålla koll på mens och fertilitet

- Öppna appen Hälsa på iPhone och tryck på fliken Bläddra.
- Tryck på Cykelkoll.
- Rulla nedåt och tryck på Alternativ.
- Välj Mensförutsägelser och Notiser om mens. De här notiserna kan meddela dig om när nästa mens ska starta och fråga ifall din mens har slutat.

- Välj Detektering av cykelavvikelser. De här notiserna kan tala om när din cykelhistorik uppvisar ett mönster som inte är kliniskt förväntat.
- Välj Uppskattningar av maximal fertilitet och Meddelanden om fertilitet. De här notiserna kan meddela dig om när nästa fertilitetsperiod troligtvis startar eller har uppdaterats baserat på ny information. Du får även en retrospektiv uppskattning av när du hade ägglossning.

Mensförutsägelserna kan påbörjas efter att du har angett minst två mensperioder i Cykelkoll och baseras på loggade data. Om du loggar en mensperiod innan den är beräknad att starta får du ingen notis om att mensen snart startar för den cykeln. Notiser visas på Apple Watch och iPhone.

Så här raderar du Cykelkoll på Apple Watch

Du kan ta bort Cykelkoll direkt från hemskärmen på Apple Watch:

- Gå till hemskärmen på Apple Watch.
- Om du är i rutnätsvyn håller du fingret lätt på Cykelkoll tills den börjar vicka.
- Tryck på appen och sedan på x-symbolen.
- Om du är i listvyn sveper du åt vänster på Cykelkoll och trycker på papperskorgssymbolen.
- Tryck på Radera.
- Avsluta genom att trycka på Digital Crown.

SÄKERHET OCH PRESTANDA

Prestanda för Cykelkoll testades i statistiskt drivna förspecifierade analyser för att förutsäga kommande mensstarter (n = 1238 cykler från 260 användare) och uppskatta ägglossningsdag (n = 934 cykler från 226 användare). Analysresultaten visar att funktionen Cykelkoll uppfyller förspecifierade kliniska ändpunkter. Förutsägelserna om mensstart befinner sig inom ekvivalensgränserna på +/- 3 dagar från den faktiska mensstarten. Vidare befinner sig uppskattningar om ägglossningsdag inom ekvivalensgränserna på +/- 2 dagar från dagen för ägglossning som fastställts via referenstest av luteiniserade hormon (LH) vid ägglossning.

FELSÖKNING

Om du får problem med att använda Cykelkoll kan du läsa felsökningshandledningen nedan. Tillgång till vissa funktioner i denna app baseras på regional tillgänglighet och kompatibilitet med maskinvara.

Problem: Användare får inte förutsägelser om mensstart.

Lösning: Cykelkollsfunktionen kräver att minst två mensperioder har loggats så att det finns tillräckligt mycket information för förutsägelser om mensstart. Se till att ett slutdatum är loggat gällande eventuella cykelfaktorer för graviditet.

Problem: Användare får inte förutsägelser om fertilitetsperioder.

Lösning: Cykelkollsfunktionen kräver att minst två mensperioder har loggats så att det finns tillräckligt mycket information för förutsägelser om fertilitetsperioder. Granska användarinställningar. Se till att ett slutdatum är loggat gällande eventuella cykelfaktorer för graviditet eller preventivmedel.

Problem: Användare får inte uppskattningar av ägglossningsdatum.

Lösning: Cykelkollsfunktionen kräver tillräckliga nattliga avläsningar av handledstemperaturen från en kompatibel Apple Watch för att kunna uppskatta ägglossningsdatum. Ställ in funktionen Sömn på Apple Watch och ha klockan på dig varje natt när du sover så att du kan få uppskattningar om ägglossningsdatum när de har inträffat.

VARNINGAR

ANVÄND INTE förutsägelserna om maximala fertilitetsperioder eller beräkningar av ägglossning som en form av preventivmedel.

ANVÄND INTE data från appen Hälsa och Cykelkoll till att diagnostisera hälsoproblem eller sjukdomar.

Tredjepartsappar som fungerar med appen Hälsa kan också användas med Cykelkoll.

Om du tror att du har en medicinsk nödsituation ska du kontakta räddningstjänst.

DU SKA INTE vidta någon klinisk åtgärd, vilket omfattar att ändra någon medicinering, utan att först konsultera en kvalificerad medicinskt sakkunnig.

Det här är ett meddelande till användaren och/eller patienten som uppmanar denna att rapportera eventuella allvarliga incidenter som har inträffat i samband med enheten till tillverkaren och behörig myndighet i den medlemsstat där användaren och/eller patienten är bosatt.

VARNING: Du bör kontakta din läkare om du upptäcker möjliga förändringar i ditt hälsotillstånd.

SÄKERHET: Apple rekommenderar att du lägger till en lösenkod (PIN-kod), Face ID eller Touch ID (fingeravtryck) på iPhone och en lösenkod (PIN-kod) på Apple Watch som ett säkerhetslager. Det är viktigt att skydda innehållet på iPhone eftersom du kommer att lagra information om din hälsa på den. Användare får även ytterligare notiser om iOS- och watchOS-uppdateringar på enheten, och uppdateringarna levereras trådlöst, vilket bidrar till att de senaste säkerhetsfixarna snabbt får genomslag hos användarna. Se "Apple och säkerhetsteknik" som beskriver Apples säkerhetsmetoder och är tillgänglig för alla användare. Apple och säkerhetsteknik finns på <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>.

Cykelkoll 3.X

Bruksanvisning



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com

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

Kontakt: medicalcompliance@group.apple.com



LANDSSPECIFIK INFORMATION FÖR SCHWEIZ:

CH-REP:

QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
5610 Wohlen

Schweiz

AVSEDD ANVÄNDNING (EU-REGIONEN)

Cykelkoll är en app som enbart bygger på programvara och är avsedd att hålla koll på, förutsäga och informera användaren om dess mens. Cykelkoll analyserar användarens inmatningar som omfattar typisk cykellängd, typisk menslängd, mensblödning och resultat av ägglossningstest tillsammans med sammanslagna data för puls i viloläge från HealthKit. Användare kan även manuellt logga följande information för referens, men dessa inmatningar påverkar inte förutsägelser: stänklödning (en lätt blödning som inte är en del av mensperioden), symptom, resultat av progesterontest, kvalitet på livmodersslem, basaltemperatur och sexuell aktivitet. Användarens data kan matas in manuellt eller importeras från tredjepartsappar. Förutsägelseerna som visas är endast avsedda som information.

KONTRAINDIKATION

Cykelkoll är inte avsedd för användning som preventivmedel och inte heller avsedd att bota, lindra, behandla eller förhindra några sjukdomar.

Använda Cykelkoll

Inställning/aktivering

- Information om tillgängliga regioner och enhetskompatibilitet för Cykelkoll hittar du på <https://support.apple.com/sv-se/HT210407>.
- Uppdatera Apple Watch och iPhone till den senaste OS-versionen.
- Öppna appen Hälsa på iPhone och tryck på fliken Bläddra.
- Navigera till Cykelkoll.
- Tryck på Kom igång och följ anvisningarna på skärmen.
- Du kan avbryta aktiveringen när du vill genom att trycka på Avbryt.
- När aktiveringen är klar kan du börja hålla koll på din menscykel.

Så här håller du koll på din menscykel

- Öppna appen Hälsa på iPhone och tryck på fliken Bläddra.
- Tryck på Cykelkoll.
- Svep till rätt datum och tryck sedan på ovalen för att logga din mens.
- Lägg till mer information genom att rulla nedåt och trycka på en kategori, göra en ändring och sedan trycka på Klar. Du kan hålla koll på symptom, stänklödningar, basaltemperatur med mera.

Du håller koll på din menscykel från Apple Watch genom att öppna Cykelkoll, svepa till rätt datum och sedan trycka på ovalen för att logga din mens.

Så här kontrollerar du datum för nästa och senaste mens

- Öppna appen Hälsa på iPhone och tryck på fliken Bläddra.
- Tryck på Cykelkoll.
- Rulla till Förutsägelser för att se när nästa mens troligtvis startar. Tryck på Visa alla bredvid Förutsägelser ifall du inte ser någon uppskattning.
- Rulla till Sammanfattning om du vill se datumet när din senaste mensperiod startade och din typiska cykellängd.

Du kan kontrollera datumen på Apple Watch genom att öppna Cykelkoll och sedan rulla ned till Mensförutsägelse eller Senaste menstruationsperiod.

Så här ställer du in notiser för att hålla koll på mens och fertilitet

- Öppna appen Hälsa på iPhone och tryck på fliken Bläddra.
- Tryck på Cykelkoll.
- Rulla nedåt och tryck på Alternativ.
- Välj Mensförutsägelser och Notiser om mens. De här notiserna kan meddela dig om när nästa mens ska starta och fråga ifall din mens har slutat.
- Välj Förutsägelse om fertilitet eller Meddelande om fertilitet. De här notiserna kan meddela dig om när nästa fertilitetsperiod troligtvis startar eller har uppdaterats baserat på ny information.

Förutsägelserna påbörjas efter att du har angett minst två mensperioder i Cykelkoll och baseras på loggade data. Om du loggar en mensperiod innan den är beräknad att starta får du ingen förutsägelsenotis om mens för den cykeln. Notiser visas på Apple Watch och iPhone.

Så här raderar du Cykelkoll på Apple Watch

Du kan ta bort Cykelkoll direkt från hemskärmen på Apple Watch:

- Gå till hemskärmen på Apple Watch.
- Om du är i rutnätsvyn håller du fingret lätt på Cykelkoll tills den börjar vicka.

- Tryck på appen och sedan på x-symbolen.
- Om du är i listvyn sveper du åt vänster på Cykelkoll och trycker på papperskorgssymbolen.
- Tryck på Radera.
- Avsluta genom att trycka på Digital Crown.

SÄKERHET OCH PRESTANDA

Cykelkolls möjlighet att förutsäga kommande mensperioder och fertilitetsperioder testades i en studie med 210 deltagare. Den förlitar sig på pulsbaserade djupa inlärningsalgoritmer (när pulsdata är tillgängliga) för att tillhandahålla förutsägelser om mensstart och fertilitetsperiod. Cykelkoll innehåller mensstart i visade förutsägelser 80 % av tiden. På en befolkningsnivå: 83,4 % av förutsagda fertilitetsperioder kommer att innehålla minst en fertil dag (definieras som inom fem dagar före ägglossning eller på ägglossningsdagen).

FELSÖKNING

Om du får problem med att använda Cykelkoll kan du läsa felsökningshandledningen nedan.

Problem: Användare får inte förutsägelser om mensstart.

Lösning: Cykelkollsfunktionen kräver att minst två mensperioder har loggats så att det finns tillräckligt mycket information för förutsägelser om mensstart. Se till att ett slutdatum är loggat gällande eventuella cykelfaktorer för graviditet.

Problem: Användare får inte förutsägelser om fertilitetsperioder.

Lösning: Cykelkollsfunktionen kräver att minst två mensperioder har loggats så att det finns tillräckligt mycket information för förutsägelser om fertilitetsperioder. Granska användarinställningar. Se till att ett slutdatum är loggat gällande eventuella cykelfaktorer för graviditet eller preventivmedel.

VARNINGAR

ANVÄND INTE Cykelkoll som ett sätt att främja befruktning.

ANVÄND INTE fönstren om fertilitetsperioder som en form av preventivmedel.

ANVÄND INTE data från Hälsa och Cykelkoll till att diagnostisera hälsoproblem eller sjukdomar.

Tredjepartsappar som fungerar med appen Hälsa kan också användas med Cykelkoll.

Om du tror att du har en medicinsk nödsituation ska du kontakta räddningstjänst.

Användaren ska inte tolka eventuella symptom eller vidta någon klinisk åtgärd baserad på appens utmatning utan att konsultera en kvalificerad medicinskt sakkunnig.

Det här är ett meddelande till användaren och/eller patienten som uppmanar denna att rapportera eventuella allvarliga incidenter som har inträffat i samband med enheten till tillverkaren och behörig myndighet i den medlemsstat där användaren och/eller patienten är bosatt.

VARNING: Du bör kontakta din läkare om du upptäcker möjliga förändringar i ditt hälsotillstånd.

SÄKERHET: Apple rekommenderar att du lägger till en lösenkod (PIN-kod), Face ID eller Touch ID (fingeravtryck) på iPhone och en lösenkod (PIN-kod) på Apple Watch som ett säkerhetslager. Det är viktigt att skydda innehållet på iPhone eftersom du kommer att lagra information om din hälsa på den. Användare får även ytterligare notiser om iOS- och watchOS-uppdateringar på enheten, och uppdateringarna levereras trådlöst, vilket bidrar till att de senaste säkerhetsfixarna snabbt får genomslag hos användarna. Se "Apple och säkerhetsteknik" som beskriver Apples säkerhetsmetoder och är tillgänglig för alla användare. Apple och säkerhetsteknik finns på <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>.

UTRUSTNINGSSYMBOLER



Tillverkare



Läs bruksanvisningen



Europeisk auktoriserad representant



Medicinteknisk produkt

099-35727 Revision A, juli 2022
